

时间的刻度

◇丁跃忠

凌晨四点，手机屏幕的冷光刺破黑暗。我习惯性地滑动，指尖在时间线上跳跃，昨夜十一点的会议纪要，今晨六点的航班提醒，八点半的客户预约，十点的项目评审等等，时间被切割成无数个方格，每个方格都标注着待办事项。我忽然想起，已经很久没有看过日出。

这个时代的时间，是数字的，是精确到毫秒的。它不再流淌，而是被编码。我们生活在算法的节奏里：外卖软件计算着配送的最优路径，社交平台推送着“你可能感兴趣”的内容，健身应用规划着卡路里消耗的曲线。时间成了可量化的资源，成了效率的奴隶。我们追逐着“更快”，却忘了问“去向何方”。

记得小时候，时间是外婆摇椅的吱呀声。夏日的午后，蝉鸣如雨，她坐在老槐树下，一针一线地纳鞋底。阳光透过树叶的缝隙，在她花白的头发上跳跃，光影缓慢移动，像沙漏里细细的流沙。那时的时间是有温度的，是棉线穿过布帛的触感，是蒲扇摇出的微风，是等待西瓜在井水里浸凉的耐心。我们懂得等待，因为等待本身就是时间赋予的礼物。

而现在，等待成了奢侈，甚至成了罪过。三秒的网页加载让人焦躁，十分钟的外卖延迟需要道歉，一小时的会议如果“没有产出”就是浪费生命。我们被训练成时间的吝啬鬼，每一分每一秒都要榨取出最大价值。可当我们把时间填得越满，内心的空洞却越大。那种深夜刷完所有信息流后的空虚，那种完成所有待办事项后的茫然

——我们赢得了时间，却输掉了时光。

技术的本意是解放，却无形中编织了更细密的网。智能手机成了时间的黑洞，社交媒体的瀑布流永无止境，短视频的算法精准拿捏着多巴胺的分泌节奏。我们陷入一种奇怪的悖论：工具越先进，我们越忙碌；信息越丰富，我们越焦虑。时间在指尖滑过，留下的是碎片化的记忆，是截屏后从未再看的文章，是收藏夹里积灰的“以后再看”。

我关掉手机，走到窗前。城市还在沉睡，天际线泛着深蓝。远处高楼的轮廓逐渐清晰，像巨人的剪影。这一刻，时间突然慢了下来。没有推送，没有提醒，只有晨光一寸寸浸染天空。我想起木心先生的话：“从前的日色变得慢，车、马、邮件都慢，一生只够爱一个人。”我们回不去了，也不需要回去。每个时代都有它的节奏，重要的是找到属于自己的韵律。

这个时代的时间，需要被重新定义。它不是追赶的对象，而是共舞的伙伴。数字时钟的精确与内心感受的流动，可以并存。我们可以用日历规划工作，也用心灵感受季节；可以享受即时通讯的便捷，也珍惜手写信笺的温度；可以在云端存储记忆，也在现实中创造体验。

我开始尝试一些小小的反抗。每周留出一个下午，不带任何电子设备，只是散步、阅读，或者什么也不做。起初很难受，像戒断反应，总感觉错过了什么重要信息。但渐渐地，我重新学会了“无聊”——那种让思绪自由漫游的状态，那种孕育灵感的土壤。在那些

“浪费”的时间里，我反而想通了很多困扰已久的问题。

我也开始重建与物质的时光联系。学着泡一壶茶，看着茶叶在热水中缓缓舒展；养一盆绿植，观察它每天微小的变化；甚至只是认真吃一顿饭，感受食物从种植、烹饪到成为能量的完整旅程。这些看似“低效”的行为，却让时间有了质地，有了重量。

最奇妙的是与人的相处。视频通话再清晰，也比不上一次真实的拥抱；表情包再生动，也传递不了眼神里的温度。我开始有意识地安排“无议程”的见面——不为了谈事，只是喝一杯咖啡，聊聊近况。在这些面对面的时光里，时间不再是背景音，而是编织关系的丝线。

时代在加速，但生命的某些部分需要慢下来。就像音乐，有快板也有慢板，有高潮也有间奏。一味追求速度，只会让旋律变得单调而疲惫。真正丰富的时间体验，是快与慢的交响，是数字与模拟的共鸣，是效率与深度的平衡。

天完全亮了。第一缕阳光照进房间，在地板上投下长长的光影。我打开手机，但不是查看消息，而是拍下了这一刻的光。然后，我删除了今天日程表上两个不那么重要的会议，空出的两小时，我写下了这些文字。

时间是什么？对这个时代而言，它或许不再是线性前进的河流，而是多维展开的画卷。我们可以同时存在于多个时间层：在会议室里讨论明



年的战略，在家庭群里分享昨天的照片，在冥想中回到童年的某个午后。时间的魔法在于，它既是约束，也是自由；既是流逝，也是累积；既是分割，也是完整。

我们无法让时间倒流，但可以改变与时间相处的方式。当算法试图定义我们的注意力，我们要学会主动选择聚焦何处；当效率崇拜席卷一切，我们要守护那些“无用之用”的时光；当即时满足成为常态，我们要重新培养延迟享受的能力。

这个早晨，我没有追赶时间。我与时间并肩坐着，看了一场日出。在光与暗交替的寂静里，我听见了时间最古老的声音——它不是滴答的钟表声，而是万物生长、星辰运转的宏大韵律。在这个被加速的时代，或许最大的奢侈，就是允许自己偶尔“落后”于时间，在它的流动中，找到自己的锚点。

窗外，城市完全苏醒了。车流声、人语声、鸟鸣声交织成新的乐章。我保存文档，关闭电脑。今天还有很多事要做，但此刻，我很平静。因为我知道，在时间的刻度上，我刚刚刻下了一个完整的清晨。

灯火里的 茫崖

(两首)

◇甘建华

今年元宵佳节，茫崖市冷湖、花土沟两地首次举办灯会，要龙舞狮扭秧歌，在生命最艰苦的地方，开出了最灿烂的生活之花。曾在青海油田工作、现居湖南衡阳的诗人甘建华，观看抖音小视频后有感而发，写下一组两首献给茫崖、献给石油人、也献给所有在远方奋斗的人们的诗歌。他不仅写出了花土沟、冷湖节日的灯火，更写出了灯火下那片土地的灵魂与体温。

灯火可亲的花土沟

没有什么地方的灯火
也没有哪座城市的秧歌
更令我对父母奋斗过的油田
亲切之情无以复加

当北风掠过茫崖的额头
元宵夜的灯火
从花土沟的街头，一直烧到油砂山
川剧脸谱，则在风里不断喷出火焰

红的是戈壁，绿的是湖泊，黑的是岁月
灯谜，挂在灯杆下
谜底藏在狮子沟
和开特米里克沉默的岩层

我看到一张张女童的笑脸
明亮赛过祁曼塔格上空的星辰
有小男孩骑在父亲的肩头
伸手，就想摘下一盏灯

你听，石油女工的歌声多么美妙
一曲《灯火里的中国》
穿过尕斯库勒湖的晚风
穿过老茫崖未曾熄灭的篝火

我在人群之外，在雁城衡阳
看抖音中，灯火与历史相拥
那些埋在地下光
那些刻在地名里的倔强

它们，都在今夜茫崖的灯火里
被人间的热闹轻轻唤醒
我的西部之西
吉星高照，长乐未央，云程发轫，万丈光芒

丙午年冷湖元宵节

风把赛什腾山的雪粒刮进灯盏
奎屯诺尔的冰原，第一次听见锣鼓

龙从地中四井的原油里醒来
狮爪踏碎老基地亘古岑寂

长街在寒风里无限延伸
百十个人影，被寒风吹得又细又亮

船桨划动空气，划开沉睡的盐壳
红绸扭出柴达木最暖的弧度

可能是全国人口最少的城镇
所有居民，粉墨登场成了最好的演员

这是冷湖头一回，把元宵节
闹出声色，闹成人间兴旺的烟火

把命种进火星的人，也把硬骨头
揉成滚烫滚烫的欢腾

亲爱的人们，用一场狂欢，告诉世界
冷湖不冷，全身心都是暖和的春天

