

(1) 别再数羊了

失眠的时候，很多人会用“数羊”的办法催眠。“一只羊、两只羊……”不停地数下去，直到睡着。可是，这个办法真的有用吗？

南平医院的刘大夫说，数羊不但不能帮助入睡，反而会越数越精神。因为这个办法来自英语国家，在英语里“羊”和“睡”的发音相近，不停地说“羊”，就像在说“睡吧”，有催眠效果。但汉语里“羊”和“睡”没有关系，而且发“羊”的音时嘴巴要张得很大，只能越数越兴奋，更难入睡。

刘大夫还说，很多人睡不着是因为睡前想事情，或喝咖啡、酒等刺激性饮料，或早早躺下看电视、刷手机，这些都对睡眠没有好处。想睡好觉，应该有规律地作息，躺下后让大脑尽快安静下来，也可以在睡前想象宁静、美丽的风景，这样更容易进入睡眠状态。

(2) 武汉大学的樱花

说起武汉大学，人们会想到樱花。校园里有一条樱花大道，全长六百多米，两侧种着一千多棵樱花树。每到樱花季，武大举办樱花节，吸引百万游客前来观赏。

武大的樱花与中日近代史关系密切。1939年，日本人在校园里种了三十棵樱花树，这是武汉大学最早的樱花。1972年中日邦交正常化时，田中角荣首相向中国赠送了一千棵樱花树。周恩来总理知道武大校园已有樱花树，便将其中一部分转赠给了武大。武大的樱花，除日本友好人士所赠外，还有许多是武大园林工匠自己培育的。

樱花花期短暂，有人由此联想到生命的短暂，感悟人生的悲壮与凄凉；也有人看到盛开的樱花，感受到生活的快乐与浪漫。樱花给武汉大学美丽的校园又增添上了一层既温柔又深邃的韵味。

(3) 功夫不负有心人

王献之是晋代书法家王羲之的儿子。小时候他问父亲：“怎样才能把字写好？”父亲指着院中水池说：“多写多练，你用水池里的水练习写字，把池水用光了就知道了。”王献之下决心刻苦练习。

他照着父亲的字一笔一画，一个字一个字地练了两年，觉得已经写得不错了，拿去给母亲看。母亲说：“不像你父亲。”他又练了两年，母亲仍然摇头。后来又练了五年，他把字拿给父亲看。父亲说：“这个‘大’字下面空白太大。”便用笔在空白处点了一点，把“大”变成了“太”。

王献之再把字拿给母亲看。母亲仔细看了三天，说：“只有这一点像你父亲写的。”王献之这才明白，自己还需要继续努力。从此他更加刻苦，用光了水池里的水，终于和父亲一样，成了有名的书法家。