

F 凡人一叶
anrenyiyie

冲刺

□莫小米



生命像条河，能平稳流淌直至海洋，何尝不是一种幸福。

若是中途遭遇拦截、跌宕，横生变故，提前看见了终点，有人力求延时，有人反其道而行，冲刺。

贺明就是后者。

1米87的个子，50岁之前不怎么爱运动，爱弹吉他，爱唱邓丽君的歌，客串过服装模特，拿他妻子的话讲，属于“文艺范儿”。

2016年4月，被确诊肺癌晚期，医生给出的时间表，最多还能活三个月。

不愿躺在医院的病床上等死，被死神逼入墙角的他，悄悄拟定了一个绝地反击的计划——跑马拉松。

他背着医生和家人溜出医院，开始行走训练，从慢走到慢跑，在坚持系统治疗和运动中，三个月倏然而过，而自己不仅没死，还感受到生命力渐渐得以恢复。刚刚查出病时，他曾虚弱得像个孩子，连楼梯都走不上去。

马拉松，并非人人能跑，即使健康人也不能频繁参加。他的主治大夫是最初强烈反对的人之一：“他已骨转移了，身体状况很差，能完成马拉松，真是难以想象。”

他的妻子则一直怀有深深的恐惧，害怕他跑着跑着就倒下去。

有次跑马拉松，他身上竟然带着中心静脉置管。赛前他反复跟护士长说：“你把这个给我贴紧一点。”护士长知道原委后大惊失色。

自我训练了一年后，2017年10月，贺明瞒着身边所有人，完成了人生首个半程马拉松赛。妻子既担忧又生气，他告诉她，跑马拉松的时候，自己感觉不到疼了。妻子将信将疑，只有医生知道，他是带着怎样一种巨大的痛苦在奔跑。

“撞墙”，多么形象、可

怕的感觉，那是马拉松选手因身体消耗过大，感觉再也挪不动一步，就像被一堵墙挡住了一样。

而贺明，伴随疼痛、呼吸困难甚至咳血，他的生命一直是在“撞墙”的状态下，奔跑，冲刺。一次又一次。

贺明每年跑30场，全国各地都去参加，两年多时间跑了61场，他的目标是跑完100场。

运动科学表明，普通人最合适参赛频次为每年1—2次全程马拉松、2—3次半程马拉松，因为跑马拉松会遇极限点，没有足够的时间来调整恢复是不可取的。

但贺明不属于普通人啊，他的时间不够。

2020年元月5日，贺明57岁生日，在厦门跑完第61场马拉松。五个月后，他完成了最后的冲刺——头一昂，胸一挺，迈过了生命的终点线。

R 人生感悟
enshengganwu

一碗芝麻糊

□原上人

子。

老奶奶摆摆手道：“不要紧，我也快收摊了，还剩两碗芝麻糊，我们就一起吃了吧。”

看着那碗热腾腾、香喷喷的芝麻糊，女孩委屈的眼泪大颗大颗地往下掉：“阿婆，连你都知道疼我，我妈妈除了骂我还是骂我。”老奶奶嗔怪道：

“傻丫头，我怎么能跟你妈妈比呢？我只给你吃过一碗芝麻糊，而你的妈妈却给你做了十几年的饭。如果因为一碗芝麻糊你便感激我。那么你该如何对待养育、呵护了你十几年的妈妈呢？”

这时，旁边一个卖芝麻糊的老奶奶叫住了她：“姑娘，还没吃晚饭又身着单衣的女孩感觉越来越冷了。等到华灯初上时，女孩已经快坚持不住了，可是摸摸身上一块钱都没带，她真是又气恼又委屈。

“阿婆，我没带钱。”女孩轻声细气说着，下意识地摸了一下自己早已饥肠辘辘的肚

听到这句话，女孩一下子愣住了，连声谢谢都没来得及说便扔下勺子往家跑去。

果然，自己家的门还没关，而妈妈，正站在门口东张西望。看到女儿回来，妈妈喜出望外：“哎呀，你跑哪儿去了，妈妈都等了你好久了，饭都凉透了。”

女孩的眼泪一下子落了下来。

人往往都这样，对于别人的小恩小惠，常常能看在眼里并且“感激不尽”；对自己亲人一辈子的恩情，我们却往往会“视而不见”。



请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。

Z 哲理小品
helixiaopin

活着就有希望

□邓笛

从前，发生了一起沉船事故，只有一个人幸存了下来。

幸存者被海水冲到一个无人居住的小岛上。

他尽量从沉船残骸中收集有用的东西，并用浮木建造了一个小屋，以便遮风挡雨，防止野兽袭击。他每天都盼望获救，每天都站在高处向大海眺望，但除了一望无际的海平面，什么也看不到。

有一天，他像往常一样出去觅食。但是，他出发前忘记熄灭炉火了。当他回来时，这个小屋已经升起了熊熊大火。浓烟滚滚，来不及抢救了。这次大火，让他所有的家当灰飞烟灭。他彻底绝望了。绝望让他变

得愤怒：“在我经历了这么多倒霉的事情之后，怎么还会雪上加霜，难道老天不开眼吗？”他号啕大哭，数小时不休，最后精疲力竭，躺在小屋废墟不远处的地方睡着了。

第二天一大早，他醒了，发现一艘船停泊在岛的附近。他惊喜地跑过去，得知这艘船竟然是来搭救他的。他问搭救者：“你们怎么知道我在这里？”

他们回答：“昨天下午晚些时候，太阳下山，我们看到了你燃烧的烟雾信号，便朝着这座岛的方向驶了过来。”

人生最大的秘密之一就是，令人绝望的浓烟中，也会升腾出一缕希望。

R 人生百味
enshengbaiwei

特殊的行李箱

□敬一丹

爸爸妈妈身边有两个特殊的箱子。

他们晚年过着候鸟般的生活：冬天，就从老家哈尔滨飞到三亚，温暖生活几个月；开春飞到北京；等到天热了，再飞回东北。每次远行，在大大小小的行李里，必有两个特殊的箱子，那里面装着爸妈的寿衣。

妈妈70多岁的时候，就开始为自己准备寿衣了。最初，知道她在做着这样的准备时，我有些不以为然：妈妈这么健康，怎么就要做这样的准备呢？

妈妈告诉我，她就是想趁自己健康、清醒的时候，给自己做这样的准备。告别入世的时候，穿什么样的衣服，她一定要按照自己的意愿。内衣外衣一应俱全，分别放在两只皮箱里。

妈妈笑着说：“准备好了，也省得到时候让儿女们抓瞎。”

妈自己从容，也不愿看到儿女们手忙脚乱的样子，更不愿给人添麻烦。

妈妈走到哪里，就把这两只皮箱带到哪里。妈妈坚持，人到晚年，什么都有可能发生。她正视一个现实：人在老去，终究会走到终点。与生命告别，要有从容的准备。

儿女们都知道，那两只箱子装的是爸爸妈妈的“告别”之物，但那时，我有意回避，不想和妈妈谈这个话题。妈妈提起时，我只是听着，还找别的话题岔开。

很久以后，我才意识到，妈妈的精气神儿，使我对妈妈的身体有过乐观的估计，没能看清她真实的身体状况。其实，妈妈在老去的过程中已经有了更多的心理准备。

妈妈在80周岁的秋天得了一场大病，严重的肺部感染、心肌梗死，家人24小时陪护，一天打点滴十几个小时，多种消炎药都用上了，仍旧高烧不退。这场大病使她的体重降了10斤。

在病床上，妈妈一会儿昏睡，一会儿醒来，清醒的时候会想到很多与离去有关的事。昏沉之中，她在想还有什么事没有做完，一想到有几件事没有做完，心里就很难受。她要给孙辈每人写一封信，准备一本相册，全家的130多本相册还没有整理完。自己的寿衣放在什么地方，儿女们也许不知道，担心他们找不到。她还想到将来火化以后不要骨灰盒，不要墓地，就把骨灰撒在儿孙不常去的山坡树林里。

病愈后，妈妈说：“我对死亡有思想准备，是从整理家信开始的，该做的事、想做的事，抓紧时间去做，尽量做到什么时候走都可以，不留下遗憾就行。”

