



F 凡人一叶

anrenyiye

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,普通人最合适的参赛频次为每年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。

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。告别人世的时候,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于乐观的估计,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。”



R 人生感悟

enshengganwu

一碗芝麻糊

□原上人

因为一点小事,倔强的女孩跟母亲吵嘴后夺门而去,发誓再也不回家。

夜幕渐渐降临,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。

这时,旁边一个卖芝麻糊的老奶奶叫住了她:“姑娘,还没吃晚饭吧,来。在我这里吃点东西吧。”

“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

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。”

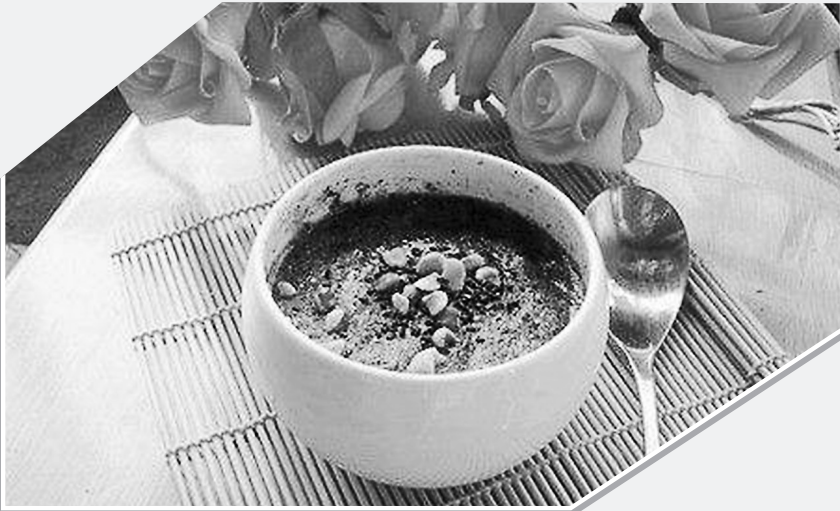
看着那碗热腾腾、香喷喷的芝麻糊,女孩委屈的眼泪大颗大颗地往下掉:“阿婆,连你都知道疼我,我妈妈除了骂我还是骂我。”老奶奶嗔怪道:“傻丫头,我怎么能跟你妈妈比呢?我只给你吃过一碗芝麻糊,而你的妈妈却给你做了十几年的饭。如果因为一碗芝麻糊你便感激我。那么你该如何对待养育、呵护了你十几年的妈妈呢?”

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。