

## 生活百味

### 修行



淡如水

在生与死之间,还隔着两个字:老、病。

在老与病的路上,除了千般不易外,还有无数次的“无能为力”……所以,每个人的晚年都是一种凄凉。

以前我没有想过那么遥远的事,但我现在一脑袋这些事。

父亲薄薄的身躯与无光的双眸,让我一次次想要逃避——逃避的方式就是不断转移父亲关于“你老爸这次真的要走了”的话题,我总是假装淡定地轻怪他一声“你又胡说什么啥”,但心里早已翻江倒海。

就算不离不弃地守着、悲伤着,也无可挽回父亲极速的衰竭。

一年多来,轮流伺候父亲的大姐二姐累得不仅仅是身,还有心——这不是不孝,是真实真实的苦难和压抑,那种细小的、持续的、绵延的,又说不上来的无力感。

我一直和姐姐们说,轮空不伺候父母的时候,努力放松自己,去打牌、去购物、去和小姐妹聊聊天,愁眉苦脸只会把自己搞垮,唯有我们自己有力量,才有能力照顾父母更长的时间。

人生下半场,都是修行。

### 第一次使用烤箱



刘井明

买了个小烤箱,今天第一次使用。和老张一起研究,我俩像对着一个高精尖设备,不知道从哪里下手。

首先遇到一个问题。用什么刷油?发现少买一个刷子,老张直接下手抹匀。第二个问题,烤盘放哪一层?说明书上唯一没有提及这个问题。最后折中放到了中间一层。第三个问题,开哪个加热管?说明书上写的下部,老张就把旋钮调到下部。但是感觉饼快熟了,上面芝士还没动静。关闭烤箱,调整到“上下管同时加热”。闻着要有糊味,赶紧端出来。

开吃!老张不住问,味道如何?我说还不错,正宗芝士味道。下次把握好火候,应该更好吃。然后我夸奖老张,幸亏你及时做出调整,不然得失败。老张谦虚道:“哪里哪里,是你的功劳,你在暗示……”语言充满讥诮。



微微一笑  
很倾城

邻居李奶奶家车库门前长了一棵杏树,十几天前满树的杏花就已经开放,一开始带点粉色,淡雅的香气引来许多蜜蜂。这两天,杏花渐渐转白,风吹杏树枝,花谢花飞花满天,犹如飘洒起片片杏花雨,树下落了一层花瓣。

这棵杏树是有故事的。我们这个小区位置比较偏,二十多年前刚刚搬过来时,周围还挺荒凉。有一天,来了一个卖杏子的姑娘,李奶奶的小孙子嚷着要吃杏子,杏子黄黄的,散发着诱人的香气,李奶奶拗不过孙子,称了一斤杏子,招呼大家一起来吃,大人们尝后都说怪酸的,小家伙不怕酸,一口气吃了四五个。吃完吵着还要吃,李奶奶把最后一颗杏子的核埋到楼下车库门

## 杏花开幸福来



前,对孙子说:“卖杏子的已经走了,我们自己也种一棵杏树吧,以后就会有吃不完的杏子了。”

没多久,果然从土里钻出一棵小杏树来,小树越长越高。几年后,居然开花了,还结了几个果子。这些年,杏子采摘后,李奶奶都是挨家挨户地送。

当年那个吵着要吃杏子的小屁孩,后来考上了南京航空航天大学,今年研究

生快毕业了,最近参加春招,工作也已经提前找着了。李奶奶一提到孙子,脸上总是掩藏不住喜悦,她说:“种什么树,结什么果,当年我哪是种的一棵杏树啊,分明种的是一棵幸运树、一棵幸福树啊!”

我抬头一看,这棵杏树满树的杏花与李奶奶家车库门上大红的福字交相辉映,杏与福连在一起,可不就是幸(杏)福上门来吗?

## 赛道上的成长足迹



季蓓蓓

昨天,我们再次感受到南通马拉松现场的欢呼声、音乐声和人群的热情。孩子深深地被这种积极向上



的氛围感染,感受到集体的力量。

去年,我们第一次参加马拉松欢乐跑,我在陪跑过程中,女儿有很多次想放弃。当中途疲惫时,陪伴和打气给她动力。当她冲过终点时的击掌、拥抱,成为彼此珍藏的回忆,到达终点的那份喜悦感、兴奋感、自豪感油然而生。她尝到了来之不易的甜头。

今年开跑时那一秒,她全然放开,当比赛“开始”的瞬间,她迫不及待地向前奔跑,不一会把我远远地甩到了后面。今年不一样的是,她独立完成了6.5公里欢乐跑。跑完我就很好奇地问

她:“你是如何坚持的呢,一个人不孤单吗?”她淡定自如地说:“沿路有很多人给我加油、鼓励,听到他们的呐喊声,我越发有能量。一点都不孤单,他们越加油,我脚下越有力气,跑起来更快。”

原来孩子需要放手,需要更大的能量场去创造和经历,越鼓励他们就越做得越好。陪同孩子参加马拉松让她感受到我们的支持和爱。这种经历不仅是身体的锻炼,更是一次心灵的成长——对孩子如此,对父母亦然。我们都在享受这份比赛带来的欢乐,享受这段特别的亲子时光!

## 逛书店



熊筱

闲来无事,跑去书店里打发时间。突然看见架上摆着一本漫画书《漫长岁月,没有一天是适合上班的》,这个书名对于当牛做马的社畜来讲,有着致命的吸引力。

随手翻看,仿佛与许许多多的打工人交换了心照不宣的心事,几乎每一页都能让人狠狠共鸣,一边忍不住在心中附和“是啊,是啊,我也是这样”,一边在心里

和作者隔空握手,“一看你就是上过班的,你真是太懂打工人了!谁说这个世界没有感同身受的。”

生活不易,困到自闭;工作一堆,先喝咖啡。这说的就是每一个普通、繁忙工作日中浑浑噩噩、卑微前行的我啊!短短半小时就翻完了这本简单、治愈的小书,仿佛短暂地与世界隔离,偷偷躲在一个无人知晓的地方自我疗愈,自我充电。春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月,下雨天适合睡觉,晴天适合晒太阳,有风的天气适合出去走走,漫长岁月,竟然没有一天是适合

上班的。简直了,同一个世界,同一个梦想。

然而理想是丰满的,现实是骨感的,短暂的逃离过后还是要回归现实,带着被治愈的力量与期望,明天,又是努力而平凡的一天。



## 乐活人生

### 献血在行动



刘耀东

最近部门同事明哥的举动实在有些出乎寻常。早晨上班不再与大家一起挤电梯,人家独自从一楼一路小跑直接冲上了八楼,腿脚利索得不得了。起初,我们还以为他是担心挤不上电梯耽误打卡,也就没太在意。可万万没想到的是,就连中午在食堂就餐结束后,他也要一个人走上楼,反正就是不愿意跟大家一起乘坐电梯。

看着他满头大汗、气喘吁吁回到办公室的样子,我禁不住问:“明哥,你这是干吗呢?减肥开始了吗?”“不是啊,我打算去献血,最近锻炼身体就是为献血成功做准备的。”明哥这么一说,大家顿时都明白啦。明哥神秘一笑,接着说:“献血我可是认真的哦,为了保证血液的质量,这回我还从网上特地购买了‘天天清茶’,每天喝上两杯,另外,每天晚上我都坚持跳绳,这样多措并举,相信这次献血一定成功。”

好有爱心啊,大家忍不住为明哥点赞!在明哥的带动下,办公室的兄弟姐妹们纷纷加入报名献血的行动中来。

### 卖花女人



吴小勤

阳光终于出来了!我来到小镇东头的快递站拿快递。一个卖盆栽绿植鲜花的小摊以及小摊前的卖花女人吸引了我。



各种绿植、鲜花在明媚温柔的春阳下熠熠闪光!一旁的卖花女人皮肤白皙、脸蛋圆润、面容温和,头戴一顶宽大的浅紫色荷叶边玉纱帽檐的遮阳帽,身着一袭绿色毛呢长风衣。她与绿植、鲜花竟然如此和谐地融为了一体。

我来到女人的小摊边,情不自禁地赞美了女人和她的鲜花小摊,女人温柔地微笑着站起来招呼我,让我感到如沐春风般愉悦。