



风起云涌 ◎李斌

## 乖乖体检去

◎丁兆梅

该去体检了。抽屉里之前曾有好几张体检单子在里面过了小半年甚至大半年,以至于眼睁睁放到第二年后彻底过期作废。人到中年危机多,这回我下定决心,再不能把“有空再说”当成万能挡箭牌了。

只是前一阵子,死活提不起那根体检的筋。原因说不上来,大概潜意识里住着个讳疾忌医的鸵鸟精。只要我不去检查,身体里那些潜伏的小妖怪就统统不存在。这样肯定不对,毕竟看不见不等于没危险。真要付诸行动了,难度系数堪比让重度懒觉患者早起晨跑。正巧这几天眼睛不是很灵,在近视和老花之间无序切换。看书费劲,我就打开喜马拉雅重听《无国界病人》。这是前凤凰周刊主编师永刚的死里逃生实录,几乎集齐了好作品的所有要素。师永刚的文字功底让我钦佩,此生我辈难以望其项背。他将一波三折的求医历程娓娓道来,几十万字的流畅叙述貌似云淡风轻,实则字字句句戳心窝子。去年看纸质书时,对他因为出差而错过体检的那段文字心有戚戚。

这次再听,自然又是另外一番收获。师永刚当然没想到会这么巧,就因为放了一次体检的鸽子,一个叫肾上腺皮质瘤的罕见肿瘤在他身体里悄悄却又快速地发育了一年,等到再次体检时才惊觉此瘤已进化到了地狱级副本。后续剧情堪称一部求生历险记。他跑遍名院,请动协和顶级大牛操刀手术,在鬼门关前反复横跳。幸亏他见多识广且人脉多元,外加拼命自学成了半个医学专家。后来他卖房筹钱远渡重洋,到美国休斯敦求医问诊,一度还申请了实验室的免费试用药,硬生生从死神手里把自己给抢了回来并实现了临床治愈,也才有机会写下这

本血泪之书。

昨晚恰好失眠,我习惯性打开喜马拉雅,继续听书催眠,结果越听越精神,大热天只觉得后背嗖嗖直冒凉气。我也常有“自己身体还不错,倒霉蛋不可能是我”的迷之自信,问题是师永刚这样的运动健将都栽在疏忽的坑里,我等普通群众凭什么觉得自己能侥幸到老?书中那些与病魔搏斗的细节,那些“如果当初……”的追悔感慨,字字句句都是长鸣的警钟:该体检了!

好吧,乖乖体检去。这副皮囊是我们行走江湖的唯一座驾,讳疾忌医是傻子才玩的危险游戏。关于中年人的健康,优秀加完美基本上是痴心妄想,每个人或多或少都有些小毛病伴随左右。其实身体早就或明或暗发出过各种信号了,偶尔的乏力、突然的罢工、没来由的心慌意乱、说不出的这里疼那里痛。只是我常选择性眼瞎,觉得自己也许是天选之子,还能再活五十年,可见读书不少和认知提高之间还有段路要走。

师永刚用他差点搭上命的经历给我上了一堂课,提醒我们有些事不要拖。于是今天早上七点不到,我就麻溜儿去了体检中心。人不多,环境、设备、人员、服务等也全面升级过,不用像以前那样着急忙慌地在彩超和CT等科室间几头跑,唯恐顾此失彼。排队等彩超的空当,我又默默地开《无国界病人》音频听了一会儿。好书就是好书,值得反复咀嚼,果然常听常新。

身心一体,由此及彼想到了心理健康问题。我们对待心灵往往爱全盘照用对待身体的鸵鸟大法,以为掩耳盗铃或粉饰太平就能蒙混过关。身体的疼痛往往位置精准,发烧了可以测体温,咳嗽了有药片可服用,可心里的疼痛就有些说

不清道不明,那些无端焦虑、持续低落和一点就炸的无名火实际存在着,却易被我们甩锅给“压力山大”“最近太累”“睡一觉就好”,甚至还会粗暴地贴上“矫情”“想太多”等标签,默默而火速地掩埋掉。我们不知道的是,心灵感冒拖久了也有可能演变成难以收场的重症肺炎。

师永刚在书里一一叙述身体遭受炼狱之苦时,详细写出了如影随形的绝望、孤独与恐惧感。那种精神高压、那份对未来的茫然和对家人的愧疚差点把他给压垮。支撑他挺过来的除了顶级的医疗,更关键的是他自己主动搭建心灵堡垒:有家人朋友不离不弃,有各色病友抱团取暖,有多名医护专业支持,还有他自己在各种环境中练出来的钢铁神经。以上种种缺一不可。由此可见,重大疾病面前的渺小个体必须身心同时参战才有胜算,如果内心世界先崩盘,再好的治疗也会事倍功半甚至功亏一篑。

肉身体检已完成,心灵体检也该好好考虑了。它不需要什么高端仪器,要的是对自己的诚实和求助的勇气。当心灵的体检红灯在明明暗暗闪烁时,假装看不见或用其他的方式去麻醉系统,等到心病如山倒时想要紧急突围,不但艰难,而且代价不是一般的大。说白了,正视内心才是自我救赎的起点,坦荡面对并大方关爱自己,才是负责任的明智投资,跟软弱不搭界,更不是玻璃心和不正常。具体方法有很多种,各人有各人的应对绝招,当觉得自己单枪匹马确实搞不定时,乖乖寻求心理咨询师或精神科医生的专业帮助,在他们的专业引导下修复内在创伤,重建内心秩序,才是正确的打开方式。

(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)



## 晚树

◎巫正利

每日如钟摆般在单位与住所之间荡来荡去,奔波于水泥森林围砌而成的格子之中,日历在无声中悄然翻过。唯有暮色四合、路灯渐次亮起后,开始一天的慢跑,才能踏着薄薄一层夜光,从小区内外品类众多的各种树身边从容经过,一遍,再一遍,如同在时光边缘徒劳挪动身体的闲人。

楼下那一排银杏树,一共有10株,自初秋起便如金色信号般勾引着我的眼睛反复凝注。三四年前第一次看到它们齐齐穿上金色羽衣静立在秋阳下,又在数日内迅疾褪去华服归于沉寂,那种既壮又悲的感觉在心底翻涌,便决意要为它们留下些许文字。

前些年,那排银杏是有12株的。因为某些缘故,我长达半年多不能正常享有晚饭后那段走路散步的悠闲时光,故而不得知最西边的那株银杏是何时开始悄然滑向生命终点的。那日猛然看见它周身叶子已然枯尽,化作深浅不一的褐色,每一片都如凝固的叹息,在无力挣扎。我愕然凝望,在它眼前站成了另一根枯木。最东边那一株深陷于竹丛的围困之中,细竹们十年里愈发密不透风,今年那株银杏仅余的两个枝杈上可怜巴巴地挂三两片叶子,那几片叶子也终在其余兄弟姐妹尚绿意飒爽之际便已委顿成暗黄,如早夭的婴孩——这种结局自是在十多年前它被种进这竹丛夹缝的一刻便已无声写就。

西边那株呢,原本生长在开阔之处,十年间与姐妹们并肩向上,枝叶繁茂,生机勃勃,何以遭此灭顶之灾?最大的可能不过是最西边单元低层的人家嫌它日渐伸展的枝丫遮挡了阳光。那繁茂的枝干,大约便成了它不可饶恕的“过错”,无声的判决之后,生命遂被截断。如今,在微黄路灯光晕的烘托下,仅存的十株银杏整齐地排成一列,它们全都褪尽绿意,换上了微黄的盛装,宛如肃穆列队,静候生命燃烧至最辉煌时刻的降临,而后坦然等待彻底褪尽华美金衣、归于沉寂的那一天——无论气候如何暧昧地拖延着季节的边界,毕竟是十一月底了。

四季仿佛加快了更替。我踩着夜色往季节深处走。路灯的光晕被风扯得更薄,十株银杏的金黄在暮色里渐渐沉淀,像被岁月浸过的旧笺。风里的寒意重了些,刮过银杏光秃秃的枝丫时,带起细碎的呜咽。街边的栾树褪尽秋日的热闹。那些曾挂满枝头的

灯笼状蒴果不知何时已被风悉数收走,只留满树细枝在凉夜里伸展,像谁用枯笔在灰天上勾出的细瘦线条。晚风萧瑟中,栾树日渐消瘦。它们立在街边,犹如一列被岁月抽去了丰腴之脂的骨架,枝条如被风磨砺过的枯瘦手指,伸向灰白天空。又一个冬天无声无息地降临了。

然而,环顾四周,香樟、广玉兰、女贞这些常青树在冬季里却顽固地维持着欺骗性的绿意,尤其在夜色迷离中看去,恍然使人疑心夏秋尚在。尤其当人家窗户透出朦胧灯光,映照在香樟叶片上时,那绿意不仅不沉郁,反而片片嫩绿中透出虚幻的鹅黄,娇嫩得如同春天那场浩大落叶之后才新发的嫩叶,初生一般,全无风霜痕迹。它们精心营造着季节停滞的幻影,使凝望暗夜的眼睛,在萧萧秋风里反复陷入真实与假象的旋涡中,几乎忘了时间其实正冷酷地碾过一切。

常青树以其不凋的假象迷惑路人,如城市永不疲惫的喧嚣,粉饰着时间不可逆的流逝。栾树却是诚实的,它们顺应季节,坦然承受枝叶脱落、筋骨毕现的消瘦。银杏的命运则更如一部无声的寓言:西边那株,不过因挡了人的一窗阳光,便从蓬勃骤然跌入死寂;东边那株,则自扎根那刻起便注定在竹丛的围剿中艰难求生。树的生死簿上,人的印记竟如此深刻。

夜色渐浓,风更萧萧。栾树的枝条在光影里如枯笔在风中细细颤动,它们不抗拒消瘦,亦不伪装丰盈。我再次徘徊于树下,脚步声轻叩着冰冷的地面。树啊,你们被栽于此地,便终身固定于此,看尽车水马龙、人来人往,默默吞下无数尾气和尘埃——可你们终究不能像我一样,抖落一身风尘,转身没入灯火阑珊之处。

树被根锁定,人亦被无形之绳系于生计的磨盘之上。树尚有四季分明的姿态,人却常在常青的迷障中忘了自身亦是会枯瘦、会凋零的过客。唯有当脚步在树影间逡巡往复,夜风灌满衣袖,你我才在灯火阑珊处恍惚触摸到那被日常层层覆盖的、赤裸而真实的生命质地。

在暗夜里走,在树影下走,晚风萧瑟吹我单薄衣襟——这行走本身,或许便是对那消逝与存在的卑微确认:树影摇曳之处,我尚能呼吸,尚能行走,尚能凝望。

