

人物

生命的和解

李世宏

他是我相交二十余年的挚友，也是我的异姓兄长，安徽霍邱人，一生痴迷学习，待人温热厚道。熟悉他的人都说，这人身上有股老派读书人的执拗——才华横溢，却并未得到领导的赏识，直到鬓边染霜，也没能谋得一个真正匹配他能力的职位。可他不怨不悔，只是把那股不甘全部倾注进心理学研究里。临近退休那几年，他硬是啃下心理学专业全部课程，门门优秀，像要把逝去的光追回来。

退休后，他终于可以全身心扑在挚爱的事业上，带领团队攻坚，在学界渐成气候并成为全国顶尖。谁也没想到，2025年，命运会在此时骤然变脸——结肠癌，晚期，医生给出的预期冰冷而残酷：大约六个月！

得知真相的那一刻，这个为无数人解开过心结的心理学顶尖，第一次在自己的人生课题前失守了。他在宾馆里嚎啕大哭，整整两个小时。过往的遗憾、未竟的课题、团队的未来，还有那些再也来不及做的事，像潮水般涌来。在我开车送他回家的途中，听他诉说到这段经历时，又是短暂的……我从未见过他如此失态。他告诉我，当日哭到声哑泪尽，他忽然安静了。后来他对我说，那两小时，是他这辈子最长的两小时，也是最短的两小时——长到足以把一生重新捋了一遍，短到还没来得及好好害怕，天就黑了。天亮之后，他做出了决定：不逃，也不怨。他与命运和解，全力配合治疗。

化疗的副作用可想而知，恶心、脱发、骨髓抑制，身体像被反复拆解又重装。头皮溃结痂，再破溃再结痂，枕头上落着血点和碎发。可他极少呻吟，护士来换药时，他反倒笑着宽慰人家：“别紧张，你们尽管做，我把老骨头还扛得住。”那笑意淡淡的，却让病房里沉重的气氛松快了许多。一位年轻护士后来红着眼圈告诉他：“我护理过那么多病人，从没见过这样的——明明最难受的是你自己，却总在照顾我们的情绪。”

最令人动容的，是他从未离开过讲台和会场。化疗间隙，他面色苍白地出现在各种心理学研讨会上，为后辈传经授业。发言时声音不大，但逻辑清

晰、目光有神，仿佛他就是个打不倒的“小强”。由于刚化疗不久，化疗的副作用导致头皮溃结痂，再破溃再结痂，课堂上头皮不断出血，他就用纸巾轻轻沾去。台下的同行们看着这位瘦削的老人，眼眶发热，忍不住流下泪水——他们知道，每一分钟的站立，对他而言都是酷刑，可他偏偏站得笔直。

其实关于“放下”，他早有伏笔。

四十多岁时，他就开始写遗书。那些遗书里没有半句关于房产存款的话，只一笔笔记着这些年的外债——哪年哪月向谁借了多少钱，事由是什么，分毫不差。末尾总是同一句话：孩子，务必尽其所能，如数还清。听着他诉说遗书的内容，看着他淡然的笑容，我真懂得了那份遗书里藏着的是一个对责任最朴素的坚守——他不怕死，怕的是亏欠。这份体面，不是做给谁看的，是他一辈子做人的底色。

一年半过去了。医生当初的“六个月”，早已被打破。他依然活着，活过了预言的两倍时光。化疗还在继续，身体也适应了药物的反应，眼神里多了一种此前从未有过的东西——不是看淡生死的疏离，而是与苦难相互共处后淬炼出的从容。他不再追问“为什么是我”，也不再抗拒每一次疼痛。以前研究心理困境，总觉得道理在书里。如今明白了，真正的通透，是在针头扎进血管的那一刻，还能平静地想——今天天气不错。

这世上，最大的勇敢不是从不流泪，而是哭过、痛过、绝望过，依然选择直面。他用亲身经历告诉我：死亡固然令人畏惧，但内心的力量，足以抵御命运的狂风骤雨。纵使身处绝境，依旧可以守住心底的平和，认真活好当下的每一日。

当死亡不再是悬在头顶的剑，而成为远山模糊的轮廓，他便在生命的窄路上，走出了最宽阔的从容。而我，作为他二十余年的挚友，除了心疼，更多的是深深的敬佩。微信聊天时，我总会说：“您一定要好好的，还要陪伴孙子、曾孙。”他总是说：“没事的，虽然忙碌但是我感觉自己还活得更激情。”

修锅人与教书先生

姚秦川

家里的电饭锅突然罢工不能正常使用，想要丢弃重买一个，又不甘心。当时可是花了将近500块钱买的。买的时候，商家信誓旦旦地保证，三年内不会出现任何质量问题。本想去商家那里维修，不料打对方留下的电话，不知何时已变成了空号。心里郁闷得不行，看来只能自己花钱维修。

找到一家修理铺，对方是一个剃着光头的中年人。看了电饭锅后，不耐烦地说维修起来很麻烦，最后给出的维修费高得离谱。说实话，对方要的那些钱完全可以买一个差不多的新电饭锅。耐着性子找到第二家，心想，如果要价还是高，那就干脆放弃维修。这家店主的年龄在七旬左右，穿着一件洗得发白的蓝色布衫，桌面上的工具不像第一家那样杂乱无章，而是摆得整整齐齐，一看就是做了一辈子细致活的手艺人。老师傅拿过电饭锅，然后打开电饭锅的底盖，一会儿用电笔拨弄两下温控器，一会儿又用螺丝刀拧紧松脱的接线头。捣鼓了十几分钟，最后插上电源一试，齐活了。我问老师傅维修费多少钱？老师傅摘下老花镜，慢悠悠地对我说：“你给30块钱得了！”我内心一惊，有点不相信地问：“真是30块钱吗？”老师傅微笑着点了点头。

我实话告诉他，自己刚才去了另一家维修铺，要价可是比他的这30块钱高出好几倍，而且对方说维修起来非常麻烦。老师傅眯着眼笑着回答说：“麻不麻烦，要看你自己的维修水平高不高。”望着眼前修电饭锅的老师傅，我脑子里忽然冒出上小学时遇到的黄文轩先生。黄先生当时教我们语文，总

爱穿一件时常沾着粉笔灰的蓝色长袍。从一开始，黄老师就固执地让我们称呼他为“先生”。当别的班上课齐喊“老师好”时，只有我们班却高喊“先生好”。当初我们只觉得好笑，现在才读懂黄先生对教书这件事的郑重。

黄先生的作文课从不生搬硬套。前二十分钟，他经常给我们讲一些《聊斋志异》《水浒传》里的小故事。黄先生讲得一波三折，我们听得一惊三叹。剩下的二十五分钟，留给我们写二三百字的“听后感”。黄先生总笑着跟我们说：“想写什么就写什么。”

那时，黄先生从来不当面批评犯错的学生，他所谓的“惩罚”，也只是让犯了错的我们背一首唐诗。起初我们都叫苦连天，觉得拗口的唐诗难为人，可久而久之，大家反倒把背诗当成了乐子，班里的语文成绩也悄悄提了上来。那时候，我们总是不懂黄先生为什么从来不用刻板的班规管束我们，现在看着眼前这位修锅的老师傅才忽然明白，不管是教书还是修家电，高超的手艺从来都不在刻意的折腾里，而是在一举一动的诚意和善良里。

分别时，我由衷地赞叹道：“您的水平绝对没得说，我今天绝对赚到了。”不料，老师傅也跟着说道：“你赚到了，我当然也赚到了。”我好奇地问老师傅，您赚到了什么？他乐呵呵地回答：“我赚到了开心，也赚到了你的赞扬啊？”

我想，不管是眼前的修电饭锅的老师傅，还是当初教我们语文的黄先生，他们这些一辈子守着一门手艺、捧着一颗诚心做事的人，不管何时，都会受到他人的尊敬。

随笔

为苦瓜“正名”

邵天骏

夏日是品尝苦瓜的最好时光，也是清凉解暑的一道应季菜。每当家人围坐在餐桌旁用餐，一见到心仪碧绿的苦瓜，自然而然地就会胃口大开。

苦瓜，从一开始起，我以为很苦，其实完全没必要“谈苦色变”。它的外观模样，犹如小黄瓜般形状，却是两头尖尖，通体碧绿，表面上有许多凹凸状，如今早已经进入了人们的日常“食谱”里，吃在嘴里，更多地感觉是分外卖口。此外，它的味觉与视觉自成一体，诚然是一道很不错的特色菜肴哩！

作为一年生的草本植物，我常常想人们之所以把它称作苦瓜，也许正是抓住了苦瓜味觉的一些主要特征。虽然家人用苦瓜做成的菜，碧绿如始，送入口内，即刻有一股略微涩苦的感觉。这种独特的滋味，从舌尖中能够很快地传递四周，给人带来的第一印象是与其他许多蔬菜多有不同。于是，苦瓜的名字也就不胫而走。

长椭圆形的苦瓜，又名凉瓜，倒也蛮切合实际的。它一般原产于热带地区，如今在亚热带等地方也多有分布，且有解乏、清心、驱热、除邪等多重功效。特别是苦瓜还含有丰富的维生素B1和C以及矿物质，有着强身及养生的良好效果。经常食用，可以相应地提振精神，滋润皮肤，美容养颜，耳聪目明，人显年轻。同时还有降血糖、降血脂、抗氧化等功效，更是引起了许多食客的青睐，不经意间就成了一道“开胃”的家常菜。

营养丰富的苦瓜，无论洗还是切，都颇为方便。而将其做成一道美味菜肴，并不需要花费很多时间。比如，在热水里烫一下沥干，即可去除许多苦味，同时拌入一些香菜或小芹菜什么的，吃时再蘸上已放入少许麻油的鲜酱油，即是一道很不错的美食了。有时，苦味似乎有点“一言难尽”，其实也是一种曼妙的滋味。尤其在夏日品尝，更觉清凉可口，无形中就成了一道平安消夏的难舍佳肴。

有时，家人还想从容品尝苦瓜的另一种做法，清炒也是一种可供选择的方法之一。这种做法，在放入少量油的锅里，加几许葱姜，倒少许醋，进行快速地翻炒。尤其要注意锅盖不能盖上，否则苦瓜很容易由碧绿变成暗绿色乃至暗黄色，视觉效果就会大打折扣。同时，只要掌握好火候和时间，使之炒得更清脆些，那么一道令人馋涎欲滴的苦瓜菜肴就可以正式端上桌了。

妻子和我对苦瓜总是情有独钟，难舍难分，而儿子和儿媳妇也是不甘落后。于是，夏日家中的蔬菜里面，苦瓜俨然成了一道常备蔬菜。不过吃苦瓜时，有两点需要引起重视，一是它的碧绿色要避免被轻易破坏，以致口感变差，视觉效果也不尽如人意；二是要注意适当去除苦涩味，这就要求翻炒的火候掌握得恰到好处，以尽量满足家人最佳的舌尖美食要求。

品尝苦瓜，方知它的诸多好处。其中，它所具有的瘦身功效对许多人而言，自会产生浓厚的兴趣，且物美价廉。据说，每天吃两三根苦瓜，就能达到瘦身的目的。尽管对苦瓜的喜爱程度因人而异，但由于它本身的营养价值和各种功效着实不少，将其作为家中食谱上常见的蔬菜，应该是完全可以予以充分考虑的。

