

· 一则故事



· 改变一生 ·

意林

生命教育

生如短歌 应轻吟

《意林》编辑部 编

生命之重

当下，是人生最美好的时光；
幸福，是指尖流淌的温暖。

用生命智慧聆听幸福的声音

幸福不远，爱在当下。
一本暖心集，伴流年里奔波的你。



吉林摄影出版社

意林励志系列

青年励志馆



生如短歌应轻吟

《意林》编辑部 编

吉林摄影出版社

• 长春 •

图书在版编目(CIP)数据

生如短歌应轻吟 / 《意林》编辑部编. -- 长春:吉林摄影出版社, 2014.8

(意林青年励志馆)

ISBN 978-7-5498-2086-3

I. ①生… II. ①意… III. ①人生哲学—青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第178695号

生如短歌应轻吟 SHENG RU DUANGE YING QINGYIN

出 版 人 孙洪军
总 策 划 杜 务
主 编 孙洪军 顾 平
责任编辑 施 岚 胡晓路
丛书统筹 徐 晶
执行编辑 吕 娜
封面设计 李 倩
美术编辑 刘海燕
开 本 889mm×1194mm 1/16
字 数 260千字
印 张 11.25
印 数 1~20000册
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林摄影出版社
发 行 吉林摄影出版社
地 址 长春市泰来街1825号
邮编: 130062
电 话 总编办: 0431-86012616
发行科: 0431-86012602
网 址 www.jlsycbs.cn
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

书 号 978-7-5498-2086-3

定 价: 19.90元

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话: 010-51900482

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)



CONTENTS

生如短歌应轻吟

总目录

生命之重，时光之轻

活轻松	李银河	1
一个独子家庭等待MH370的一个月	卢义杰	2
一生中来不及说出的那些话	路文彬	4
请及早做好告别人世的准备	老 愚	5
每一次再见，都可能是再也不见	一只特立独行的猫	6
每个好日子都像苟且偷欢	叶倾城	7
单腿丝袜	投我木瓜	8
如何经典	佚 名	8
不如拥抱癌症	[韩]韩万青 译/洪舒展	9
这世上最美的10件事	佚 名	9
我和美国“老美女”	吴 越	10
男人是相扑，女人是马拉松	[日]渡边淳一	11
绵延二十一日之宴	毕淑敏	12
我们的怕和忧伤	尤 今	13
年老的青春与年少的暮年	[美]塞缪尔·厄尔曼	13
死亡，你懂的	洪 晃	14
旷达者得不足慕，失不必哀	黄永武	15
英国最小急救员给妹妹的22个生命之吻	玉 痴	16
星云大师的一笔字	张达明	17
医生眼中的“最后时光”	陶筱娟 徐旭东	18
为何美国大学生热衷于“死亡课程”	[美]埃里卡·哈亚萨基	19
听说我老了	穆 旦	19
流传两千年的健康经	[美]南希·卡利什 编译/孙开元	20

偷一顿晚饭	柏邦妮	21
富豪只比你多3000元	佚 名	21
今天是余生最年轻的一天	艾晓雨	22
坠机的活路	徐小西	23
我从坠机一刻学到了什么	[美]瑞克·伊莱雅	24
死了以后，会遇到什么	刘丹青	25
年纪越大，胆子越小	马伯庸	26
到底谁疯了	蔡 澜	26
一个完美的“生命循环”系统	罗 伟	27
98岁，还应该活下去吗	雪 国	28
请把健康当成你的责任	水木丁	29
登山前我浑身是病	王 石	30
活过，而不是生存过	张小嫻	30
佟大为：最擅长养生的演员	庄清湄	31
孤身上路，须小心	七 猫	32
不生病的活法	[日]近藤大介	33
太后食谱	[美]德 龄 顾秋心 译/邓伟霖	34
长寿与职业有关吗	龙学锋	35
舌尖上的死神	宋 歌	36
睡觉不是休息方式	佚 名	37
我会暂时离开	徐 翰	38
这六服后悔药，你求不来	黄永武	38

悦人者众，悦己者王

悦己者王	苗向东	39
悦己派二十一条“军规”	弯 路	40
“整容”是徒劳的	湘 人	40
如何克服“悦他”症	佚 名	41
爱自己，取悦自己，你才会是一个值得爱的人	佚 名	42
你可以不喜欢我，但无法否定我	编译/Olive	43
自信的萤火	亦 舒	43
你会接受被置换的人生吗	[日]近藤大介	44
你怎么看自己，别人便怎么看你	町 原	45
一个女8号的高贵	李轶男	46
都已完美	马 翔	46
找到你的“辨识度”	叶 眉	47
我要的不是舒适，而是喜欢	伊 桑	48
人可以有霉运，但不可有霉相	王晓河	48
只有自己先成长了，父母才会成长	张德芬	49
休学之后，我找到了人际关系的真谛	冰 玉	50
自我养育从心灵断奶开始	武 文	51
你不珍惜自己，就别怪他人冷漠	吴 忙	52

牛过总统，你就可以嫁给总统了	席 越	53
穿碎花裙的胖姑娘	微酸袅袅	54
俗心毁颜	许冬林	54
强女孩儿，不等待长发及腰	戴 军	55
不是所有人都在盯着你，他们只是在谈自己	[美]莎一·伯德	56
长得吃亏，活得智慧	黄 欢	57
用廉价毯子做大衣	佚 名	57
成功女性12个与众不同之处	[美]艾玛·格雷 编译/张 慧	58
82岁超模，迭倒全世界	沈 湘	59
不贴皮的俞灏明	俞灏明	60
没人瞧不起你	顾海宁	61
生命给了我那只老虎	金 星	62
对自己满意的女人最强大	[美]威尔·鲍温	63
活给谁看	诺 诺	64
身价	[美]欧·亨利	64
减肥苦难史	谢 娜	65
我的吨位比较重，那些浪推不动我	逢春阶	66

幸福不远，爱在当下

眼前一切皆幸福	刘仪伟	67
一旦错过就不再	六 六	68
见我心	于 丹	68
欲望进阶，幸福败退	纳兰泽云	69
我为什么宁愿在“北上广”受苦	柏邦妮	70
真爱不讲投资	特 生	71
十年亦父亦兄，爱是彼此成全	槐 柳	72
过接地气的的生活	孙君飞	73
走在“蛇尖”上的女人	尤 今	74
一个人吃饭的信仰	郑 静	75
一位母亲是一座军营	段奇清	76
美女和丑女的幸福概率	味 蒙	77
请允许自己“无知”	陈 方	78

不做房奴，做霍比特人	詹青云	79
心在哪里安放	孟宪利	80
像戳“泡泡”一样戳破苦难	王 洋	82
高圆圆：宅在家里学中医	叶 枫	84
人生有三次幸福已足够	洪 晃	85
深情难移	一只小苹果	86
不如就在今天	海 黎	87
笨”小孩儿的“花园人生”	三点水	88
爱是最好的创可贴	编译/班 超	89
爱别人，由爱自己开始	深 雪	90
幸福和运气	周国平	90
为了你拼命吃	孙香我	90



CONTENTS

生如短歌应轻吟

总目录

淡定而行，快乐随处

人生最美的抵达.....	马 德	91	别在羡慕嫉妒中受苦.....	章 成	106
黄渤：人生苦短，再结个婚吧.....	陈 俊	92	别把有趣不当实力.....	吴晓冰	107
选择单调.....	子 沫	94	富裕，安顿不了我们的灵魂.....	林怀民	108
你在旅途中是美的吗.....	子 沫	95	红尘悲苦，蓬莱寂寞.....	朱国勇	109
不输人，便输命.....	刘诚龙	96	做别人生命中的加号.....	张德芬	110
照例是一壶普洱.....	艾小羊	97	你今天自寻烦恼了吗.....	倪 匡	110
傻瓜比钱，智者比心.....	王开林	97	除了自己，没人能让你不寂寞.....	焦谛卡禅师	111
一张和青蛇的合影.....	释戒嗔	98	舍予即舒.....	蒋晓飞	111
静坐下来，深观万物.....	一行禅师	99	有多少病人是被吓死的.....	章蓉娅	112
活成人间无事人.....	马 德	99	无我的境界.....	张燕峰	113
鱼蛋小姐.....	黄佟佟	100	当第三类人.....	林 君	114
包容就好，何必收服.....	陈 坤	100	在趋老中谦卑.....	吴 明	114
世界上最美好的事情来自短缺.....	王 石	101	哄着自己玩.....	冯小刚	115
愈无知愈快乐.....	安 宁	102	我亦无争，天亦美.....	刘 墉	115
别问“为什么”.....	张德芬	103	学会放过自己.....	李 蕾	116
辛苦.....	[日]千田琢哉 译/李建铨	103	Metime·好时光，这样偷.....	韩梅梅	117
安乐.....	佚 名	103	心无挂念方快乐.....	舞 明	118
心平无险路.....	清风慕竹	104	如能舒心，万金不换.....	佚 名	118
被自己的怒气害死的电鳗.....	程 刚	104	阿森尼的快乐.....	编译/尹玉生	118
钝感的八戒和樱桃小丸子.....	寇 研	105			

珍爱拥有，感恩生活

生活不俗.....	陆 地	119	根本没有外面的世界.....	嘉 倩	136
对自己说“够”.....	陈鲁民	120	满地都是六便士，他却抬头看见月亮.....	小 狮	137
用爱赶走抑郁.....	慧 定	121	总统的萌宠们.....	京 澜	138
生存还是生活，你说了算.....	崔曼莉	122	等待是生活的一部分.....	[美] M.J.瑞安 编译/李 靓	139
厚道什么意思.....	池 莉	122	最好吃的东西.....	风行水上	140
村上春树和他的猫.....	杨 臻	123	和你交朋友，只因你有趣.....	琢磨先生	140
敬人生如佛.....	佚 名	124	有关美好生活的一切.....	乐 嘉	141
怕不怕孤独.....	亦 舒	124	一小时营造好生活.....	[美] 安娜·里奇 编译/孙开元	142
一切都是最好的安排.....	辉姑娘	125	烂人生没什么，我跟你拼了.....	罗志祥	143
每一份想家都骨瘦如柴.....	罗 强	126	只管开始做.....	张佳玮	144
好人生都是睡出来的.....	曹 丽	128	桃源不是逃跑之原.....	王 欣	145
抑郁之后，我完胜人生.....	真 诚	129	金秀贤：不忘初心，方得始终.....	Amanda	146
两个女孩儿的“功利爱”悲剧.....	尹文思	130	班花的逆袭.....	沈嘉柯	147
把世界变成你想要的样子.....	佚 名	131	看见，是真正的慈悲.....	李 雪	148
时间大盗.....	蔡 澜	132	用什么对抗生活.....	沫 沫	149
成功.....	亦 舒	132	102岁的青春模范.....	陈 璇	150
10句话受用一生.....	佚 名	133	强者让不适变得舒适.....	王 石	151
董卿：懂得恐惧，才会更珍惜生活.....	陈 敏	134	控者无欢.....	倪 匡	151
最美是半饱.....	乔兆军	134	我给Lady Gaga做衣服.....	贛 江	152
有所享者，必有所养.....	黄永武	135			

子欲奉孝，趁亲安在

你忽略过什么.....	刘 墉	153	天堂里的爸爸，我会照顾你好老婆.....	彩 琳	165
失踪的母亲.....	帕蒂古丽	154	连心诀.....	雁 戈	166
子爱何逊父爱.....	江泽涵	155	一条永远不删的短信.....	李治邦	166
四十二粒芝麻.....	顾振威	156	扮阔的土豪.....	曾 颖	167
我爹.....	张 译	157	父亲那么老了，我还这么小.....	周海婴	168
妈妈，你未曾和我好好告别.....	柒柒若	158	父母最“怕”孩子.....	青 衫	169
老人家就是用来麻烦的.....	漠漠轻寒	159	我的父亲母亲.....	任正非	170
还子.....	阿依努尔·毛吾力提	160	为他减肥.....	柏邦妮	171
母爱如青蚨.....	伊 尹	161	偷吃的老人.....	陈德兰	172
父母们的“移情”.....	沈青黎	162	那些属于母亲的忧伤.....	叶 莹	173
父亲就是一个伟大的设置.....	马一木	163	生命不可承受之痛.....	刘宝儿	174
我怕把你弄丢了.....	汤园林	164	一个被动的孤儿.....	张军霞	175



活轻松

□ 李银河

人生能够为自己争取到一身轻松的状态才算进入佳境。

这个一身轻松首先是指肉体上。人如果需要强度较高感到费力的劳作，就没达到这个境界；如果罹患疾病，也没有达到这个境界。

其次是指人际关系上。人如果陷入和他人的痛苦关系，就没达到这个境界。比如跟父母亲属有矛盾，他们会不时困扰自己；又如陷入与另一个

人的情感纠葛甚至单恋，那样的处境简直就是挣扎，离轻松愉快有千里之遥；再如与同事熟人发生纠纷，即使当事人具有“与人斗其乐无穷”的性格，也远非轻松平静。

再次是指精神上。人如果陷入精神上的压抑或抑郁，也就达不到这种境界。正如叔本华的钟摆理论，人在物质需求不得满足的时候感觉到痛苦，在物质需求全部得到满足的时候

感觉到无聊。无聊导致烦闷甚至焦躁，远非轻松愉快。

真正要达到一身轻松的境界，不但要摆脱肉体上和人际关系上的困扰，还要设法摆脱精神上的无聊和烦闷，去追求人生之美，像福柯说的，努力把自己的人生塑造成一件美不胜收的艺术品。而当自己的生活成为艺术品时，感觉必定是一身轻松的。●

一个独子家庭

等待MH370的一个月

□ 卢义杰



✈ 他就在那个航班上

65岁的张希福起了个大早。6点，在河南省泌阳县的家中，他正为90多岁的老母亲做早餐。厨房外的电视开着，往常，里面的新闻大多与张希福沾不上边。

这天，3月8日，也是他的儿子张建武从马来西亚开完会回国的日子。如果飞机正点到达，这位31岁的工信

部信息安全中心的工作人员6点30分就能回到北京了。

一切风平浪静，张希福没想到，今天的新闻正与自己产生交集。据央视报道，3月8日0点41分，一架客机从马来西亚吉隆坡起飞，下落不明。

MH370，这个航班号，像病毒一样在全中国扩散开来。

与大多数传统的中国家庭一样，这位父亲最大的心愿是儿子有出息。

张建武也惦记着父亲。说等自己一回国，就在北京预约一家做手术的好医院。

“到哪儿做手术都是一样的，郑州也能做。”张希福没有答应儿子，“这样会给你添麻烦，我不去。吃了药，都一样。”

这是父子俩的最近一次对话。

他乘坐了MH370吗？何芳顾不上回想这些了。她试探地给张建武的妈妈刘少萍打了个电话：“张建武啥时回来？”

“他就在那个航班上，我这会儿正在去北京的高铁上。”这个回答直截了当。

✈ 可能出大事了

人们第一次感到，世界舆论漩涡正包裹着他们。

张希福似有所悟，马上摁起那个熟悉的号码。

“姨父非常高兴：‘通了’！”回忆3月9日给张建武拨号成功的那一幕，何芳的哥哥何勇说，“姨父，那时候，真的，一下就两眼放光了。”

听筒那头，传来了一个嘶哑的女声，对方几乎说不出话。那是李图。张希福猛然意识到，张建武有两部手机，接通的，是留在家中的那部。

✈ 能做的只有等待

如果这是一场风暴，对于乘客家属而言，北京丽都酒店无疑是风眼。多数家属能做的，只有一边担心毁灭，一边等待风暴结束。

五六分钟后，何勇刷着网页叫起来：“有了有了，凤凰网报道了，看到了，是劫机。”

劫机至少比坠海多一线生机——这几乎是大部分家属的共识。

张希福则放声痛哭。这位原本守着电视机哪儿也不去的老人，听到劫机的消息后，情绪如大河决堤般一泻千里。

对于多数家属来说，这是一段“新闻决定心情”的时光。当听说机长被调查，他们兴奋地认为一切或将水落石出；一旦听说发现疑似残骸，他们就祈祷“千万别是”。等待的心情如坐过山车，何芳说，这是让人“在希望中绝望，在绝望中复燃新的希望”。

不过，何芳不得不提前离开马来西亚了。住在丽都酒店的两位老人不太习惯在酒店的饮食起居，血压忽高忽低。

这天是3月24日，老人已回到郑州休养。他们不敢回泌阳县，不敢看见家中张建武的东西，连老母亲也被安置到他处了。

何勇收到的是妹妹转发的一条英文信息。信息说，在接下来的一个小时，你们将会听到马来西亚总理的消息，我们必须接受的证据显示，飞机坠入南印度洋。

老人好像预感到了什么。

“因此，我们非常悲切和遗憾地告诉大家，根据新的数据分析，MH370航班……”

翻译停了两秒钟，人们都在等他说出下一句话。

“……在印度洋南部坠毁了。”说出“坠毁”两个字的时候，翻译的语气紧了一下。

三四秒后，屏幕上打出即时新闻的标题：MH370航班确认坠毁。

 老人昏了过去

丽都酒店二层的家属休息区门

前再次挤满了中外记者。一位电视台男记者播报完现场新闻，随即掩面哭泣。

急救人员抬着担架进进出出。每当休息区大门打开，闪光灯就纷纷亮起，有人脸上被罩着衣服抬出来，有人拿包砸向摄像机，“别拍了！别拍了！”警察一边挡着镜头，一边喊着“尊重家属”，护送其离开。

几乎没有家属相信这是真的。大部分家属认为，没有找到飞机残骸，所谓坠毁只是推测。有家属呼吁，找到物证之前，不要停止搜救。

何芳不知道李图在丽都酒店怎么样了。印象中，这对年轻夫妇“很黏糊”，即使结婚了，在家人面前还是经常手牵手。此刻，她不敢给李图打电话。

 消息渐渐少了

张建武在飞机上到底遇到了什么，今天，他还没有办法告诉亲人。

这位本硕博均在郑州学医的女孩儿，原先在河南一家不错的医院做大夫，2013年春天才来到北京，投奔一家医疗器械公司。这个职业选择令不少人意外。

“体面的工作、亲人的围绕，在我心里都不及与他长久甜蜜地在一起分量重。我把所有的赌注都押在这上面，义无反顾。”作出北上决定的时候，李图这样对自己说。

7年异地的爱情，她为了他才来到这座城市。但此刻，全世界失去了他的消息。

在张希福看来，有资格出国开会的人都是优秀的。儿子爱看书，中学时代成绩多是年级第一名、第二名，最差的一次，排到年级第七。家里收

藏了张建武从小到大的奖状，有的奖状上的名字还是手写的。

“我唯一骄傲的资本，哪儿去了？”在郑州的亲戚家，张希福放声哭泣，“我的儿子没了，而且，连是怎么没的，我都不知道。”

此前，马来西亚高级别代表团官员已宣布，MH370相关工作由搜索进入打捞阶段。

“在整个事件面前，普通家庭的力量太弱小了。”望着躺在床上的老人，从马来西亚归来的何芳说。

3月28日上午，张希福和刘少萍依然挨着床沿躺着。相隔快1米的距离，他们背对背，沉默，看不到彼此脸上的泪痕。边上的床头柜摆着一袋治疗脑梗塞的西药。

张希福喃喃自语：“我相信政府，相信单位，相信亲戚。但是，如果儿子回不来，我们照顾不好自己，不是给大家添麻烦吗？”

张建武的朋友徐飞打算近期去看望三位老人。在他看来，万一张建武回不来，有关方面给予的纯粹物质赔偿是肤浅的，“我们一帮朋友就可以让他的父母衣食无忧。”

“以后，我们可能只是每年这个时候会想起建武。我们可以逐渐减轻痛苦，但是，他的父母怎么办？”徐飞暂时想到的，是逢年过节多陪陪他们。

但等待的风暴还在继续。截至4月3日，各国没有发现客机残骸，所有疑似物都被证实与MH370无关。

徐飞不会忘记，一周前的3月25日0点30分，那声手机提示音划破了深夜的平静。好友迟到的回复让他沉默良久：“啥都不说了，咱又多了一个爸妈。”

中国人的含蓄是出了名的，比如，宝黛之间的爱情。那样痴心，那样缠绵，但彼此的心扉至死都不忍向对方敞开，死死守着，最多也就是一个虚掩，宁肯让它在半明半暗中寂寞纠结，直至枯朽。

曾有一位英国朋友突然问我，宝玉为何不对黛玉说“我爱你”呢？我一时竟没能反应过来，支吾了半天才说：“也许是不习惯吧。”那位英国朋友又说：“你们中国人一生中很少说‘我爱你’，也很少说‘谢谢’。”听得出，他的话里似乎有几分指责的意味。我虽觉不快，却也得承认这是事实。

当然，我还知道另一个事实，即英国人可能是这个世界上说“我爱你”或“谢谢”最多的。但，这又能够说明英国人比中国人更懂礼貌和真情吗？我不以为然，于是回应他说：“我们中国人所看重的，不是说了什么，而是做了什么。”

所以，黛玉从不期待宝玉会说“我爱你”。倘若宝玉真的说出了这样的话，那也定会羞煞黛玉，讨得她一句“好没意思的话”这样的无趣来。不由得，便又想到了朱自清《背影》里父亲蹒跚着穿过铁道，爬上月台，去为远行的儿子买些橘子的情景。那样的深情，重得几乎不堪承受，一句“谢谢”抑或“我爱你”又怎么能够承受得了？所以，只好沉默，甚至不敢正视对方，仅把那终于消受不下的眼泪悄悄留给自己。

不过，这些年来，我也常在反思那位英国朋友说过的话。我们过于深邃的含蓄是否也有点儿像西方哲学的晦涩了，甚至导致了误解和猜忌的滋生。或许，我们有时不妨也直率一些，好让许多不必要的误会就此避免。重要的是，我们谁都不想在这个世界上留下遗憾。

想到这里，不禁想起自己故去多年的祖母。祖母曾和我相依为命，然而，我却从未对她说过一次“我爱你”，也不曾说过一次“谢谢”。要

□ 路文彬

一生中来不及说出的那些话



里酝酿了许久的话终究还是未能大声说出。遗憾本身大概就是无法弥补的吧。

离开祖母的墓地，依然对没能说出的心愿难以释怀。但没想到的是，当天夜里的一个梦却让我见到了祖母。终于，当着祖母的面，我说出了沉沉积压在心头的话语：“奶奶，我爱你！”“奶奶，谢谢你！”

听到我的话，祖母先是愣了一下，继而点点头，说：“孩子，我知道。”

祖母没有说“孩子，我也爱你”，祖母没有说“孩子，也谢谢

是祖母此刻还在的话，我真想为她，也为自己补上这样的话。

这年的春天，我再一次来到祖母的墓前。凝望着祖母的墓碑，忽然觉得其实有许多本该说的话都没有说出，而那些话的分量丝毫不轻于“我爱你”和“谢谢”。结果，在心

你”，是的，这同样是祖母一生中从未对我说过的话啊。然而，这就是我同祖母间多年保有的一种真情默契：什么都不必说，只需默默牵挂着对方就好。爱就是彼此心灵间不需要说出的那份默契和感动，正像祖母所说的那样：“我知道。”

春节回陕西扶风老家，目睹了一位壮年邻居的死亡。腊月二十六，当人家的迎亲鞭炮响起之际，他倒在村外的壕沟里。

过年的事情准备停当，肉、菜、水果一应俱全，在东北工作的儿子已归家，小女儿刚生了一个闺女，正在坐月子，他和妻子盼望着出嫁的长女带外孙回来。这是一个幸福的家庭，男主人勤勉、干净、和善，女主人热情、能干。他在建筑工地当领工，月薪六千元。这一家享有村人由衷的尊敬。

他是猝然而死的。

亲人们悲痛欲绝。他一句话也没留下。

我们一直觉得死亡是慢慢靠近自己的，而且自己要比这个对手强大。事实是，死亡就是突然出现的，它闪电般掐住了我们的脖子，让我们来不及吐露最后的心声。

春节期间，在西安又碰到了一位耿直的文化人，八十岁出头的他，给自己定的目标是活到一百二十岁。一位颇受尊敬的思想家晚年发出“我不想死”的慨叹……这都是因为对死亡的恐惧而产生的强迫症，即使能活到目标寿数，又有多大意义？

他们都是无信仰人士。在他们眼里，生命取决于意志，有多强的生命力就有多高的寿数。每个人都觉得自己是生命的主人，他们要把自己的生物体存在的本能发挥到极限。愈到晚年，人愈容易产生“让生命日复一日地重复下去”的心态，只有重复才能产生生存的价值：我活着！活着就是一切！悲哀的是，从未有人在大限来临之前，解决自己的信仰问题。既不是信徒，又非享乐主义者。不敢正视自己的内心，只好设立外在的目标去逃避。

这未尝不是一种至深的悲哀。

想起父母，我觉得他们是明智的。在接近六十岁时，他们就请人打好了棺材。那是一个炎热的夏天，回家省亲的我，来到父亲开办的造纸厂里，几个工匠正甩开膀子刨啊凿啊，母亲笑盈盈地说：“咱这儿的规矩是，棺材钱由长子出，这是喜事。”一副棺材六百元，两副一千二百元，

我掏出二十四张簇新的五十元票子。做好的棺材吊放在院子一角，两位老人有时会端详一番那上面的图画：天堂里的风景。母亲说，她“不行”的时候，赶紧穿上寿衣，千万别往医院送，她不愿插着各种管子离开人世。父亲说，人都有那一天，害怕也没用。在母亲离世之前，他们已经悄悄商量好了身后事。

死亡是人生的一部分，与其在恐惧中被虚无吞噬，不如勇敢地面对，在清醒的时候做好告别的准备。

有一本畅销书名曰《再不说，就真来不及了》，这是一本美国人讲述自己一生秘密的小书，打动了很多中国人的心：“直到此刻，在我生命的终点，我才明白，我们在世界上最想要的东西其实就是那一点儿实实在在

的爱，无论它来自家庭还是任何人，有了它，就有了活着的理由，就有了一切；没有它，人就会变态，就会疯狂，就会通过想象去寻找一个爱的替身。上帝的存在只能说明一件事：这个世界很缺爱。”“其实，有爱的人就是神，他们能把别人也变成神。”

在中国，因为人们刻意的回避，造成许多人总是在仓促中告别人世，因而留下无尽的遗憾，如安葬地点及其方式，财产的分割，与亲朋好友的告别，等等。

尽管尚未消除对死亡的恐惧，但我真心认为，人生应该这样，啼哭而来，欢欣而去。人生犹如一场旅行，累了，倒头睡着了。如此而已。我们短暂的生命结束了，但宇宙仍在运行。

请及早做好 告别人世的准备

□老愚



我有一个朋友，每次坐飞机他都要把航班号、起飞降落时间、家里还有多少钱、谁欠自己钱、自己欠谁钱写得很清楚，贴在冰箱门上。他说怕出事了有人找他太太麻烦，死无对证可怎么好。我笑他有病，现在，我笑不出来了。

马航失联的事情，我一直很难过，我也不知道为什么。和以往所有灾害一样，那里面没有我的家属，我也没遭遇什么危险，但就是很难过，可能是因为其中有太多中国人，但想来想去，好像是因为勾起了我心里的恐惧。

每一次再见， 都可能是 再也不见

□一只特立独行的猫



十年前，我读高三，是住校生，每周末回家一次。某个周日临回学校的时候，我在家门口一边穿鞋一边背书包，回头跟我爸说：“下周回来我要在家吃火锅，买个锅啊，在家吃啊！”我爸说：“没问题。”一周后回来，我妈说我爸去干活儿了，周末不在家里。但奇怪的是，我妈也老是急急忙忙地进进出出，中午那常来我家蹭饭的邻居还给我送排骨来了。我预感到不对劲，但又看不出也问不出什么来。再接下去的一个星期，我越发感觉不对，中间偷偷跑回家，家里也毫无异样。一直到舅舅在某天上课的时候来学校说：“你爸出了点儿事，在医院里，带你去看一下。”我心想，会是什么事儿呢？车祸？生病？最差会不会瘫痪？可是那时候还特别心宽地想，就算是瘫痪，我也会养我爸爸一辈子，所以我不害怕。快到医院的时候，舅舅的司机突然扭头给我手上放了一把小椅子，我心想，坏了，我爸肯定是死了，连从未见面的陌生人都对我这么好了。

果不其然，医院里的长廊，站满了我认识的大人们，他们都在等我，等高三的女儿来见最后一面。据说我家人还问医生：“孩子上高三，还要让孩子来吗？”医生说：“来吧。”于是他们就把我叫来了。

我没哭，我猜是因为我已经预感到父亲是死了，在心

理上没有完全崩溃。两个星期，从吃火锅到遗体，与其说我坚强勇敢，不如说那一瞬间，我心里就被撞了一个洞。这个洞，是永久性的损伤，它让我变得暴躁、易怒、抑郁、悲观，甚至有时候想自残和自杀；也是这个洞，让我瞬间性格发生了巨变，从乖乖女变得野蛮与不羁。

肇事司机是个很穷的人，撞了人只能赔很少的钱。当时我很恨他。可是现在，我不知道他过得好不好，心里会不会背上命债。而我，被一场车祸改变了之后所有的生活

和命运，包括爱谁谁的三观和性格。

我现在特别惜命，有点儿小病就往医院跑，每年体检都心惊胆战、疑神疑鬼，雾霾天我一下买了2000多个挺贵的进口口罩。我觉得我是被吓着了。

后来，我慢慢长大，有了每天打电话给我妈确认安全的习惯，有了爱人，有了自己的家，开始理解为什么小时候没有按时到家父母就急得要吼我，为什么自己去台湾我妈担心得11天睡不好觉，为什么手机一没电老公就焦急地坐立不安。因为爱，因为爱得揪心，也因为爱得脆弱。人世间有旷世奇缘、海枯石烂，却也有挥挥手再见就再也没能相见。这不是什么心灵鸡汤，也不是什么有感而发，只是心里的再一次印证和撞击。

那些飞机上的人，他们的家庭，甚至是几代人的生活，将为这一次出行，遭受怎样的煎熬和改变？

没发生的事，永远都是无常的。你不能设定，只能计划。好好爱身边的人，别再对叨叨说教不停的父母喊停，别再跟身边爱你的那个他因为小事而吵架。人世间每一次相遇都是久别重逢，而每一次分开都可能是今生再也不相见。

中年之后，所有其他人的不幸都像发生在我身上。马航意外，我唯一的感受是：我怕。

我怕我是谜团的中央，如果生命真的走到尽头，我心里翻腾的一定全是：房贷怎么办？明天谁送小孩儿上学？老人将何以度残年？有没有人能给我一张纸片，让我匆匆写下所有银行密码、所有文件契约的所在地？远藤周作的小说《深河》里，得了重病的作家，每天强颜欢笑，却在上手术台的前夜，向他养的大黑鸟痛苦地嘶吼出来：“我死了我老婆孩子怎么办，他们怎么活下去？”我读到这里，眼泪止不住地流。

我也怕我是等待的人：好好地出了门，怎么突然间生死不知？汤已经煲好，洗澡水早就烧到70℃，我在等你，你怎么还不回来？我奔走，我寻求，谁给我答案——不，我不要答案，我只要你平安。再不信神佛的人，这一刻都不能不祈祷。但宿命的意义，怎么猜测？

我更怕我会变成我不想成为的那种“心如铁石的人”。几十个小时吉凶未卜，流言满天，我终于丧失耐心，对朋友放胆说：“若他们说的属实，真是恐怖袭击，那么定要以牙还牙，以血还血。”“人，比起爱，更因憎恨而结合。人因有共同的敌人而结合在一起。长久以来，任何国家、任何宗教，都是如此延续下来。”但我心中生起隐隐的不安，这里面是否也包括无辜者的血？仇恨一旦开始，报复势在必行，那谁来区分

有罪无罪？像“淫人妻女报在妻女”一样，受伤赴死的，总是最弱小的群体。

2011年，因为工作的原因，我坐过一二百次高铁、动车，我很喜欢它沉默的舒适、准时以及我感受到的安全。火车上一次小睡，或者看半本小说，就到了我要到的地方，邻座的聊天也与我无关。也就是那一年，7月23日的高铁事故震惊全国。我不寒而栗，感觉每一段旅途，都是单身涉

险；每一次回家，都是劫后余生。

撞车后的第二天，我还要按照原定行程出发——车站一如既往，有序却嘈杂，过一阵子，喇叭便播报一次：“去往广州的旅客请注意……”隐约的胡思乱想像冬日里冷凝的呼吸，就悬在鼻孔前。火车的那一头，有工作在等我，在生存面前，所有痛哭犹疑都像是矫情的一种。

我偶尔当笑话讲给人听，却被一个不认识的小朋友指斥。他说应该集体抵制高铁，只有全车厢空空如也，才是空拳的力量。我哑然失笑，小朋友太年轻，还不懂生活。

我没有跟我妈讲高铁事故，就像现在我也不和她谈马航意外一样。我和她聊的社会新闻，大部分都是老年人如何被骗或者摔倒没人扶。危险时代，每个年龄层都有自己的恐惧要面对。

我却忘记，信息时代，儿女不再是老人获得新闻的唯一窗口。

高铁事故后第二周，我正常外出，本应周日到家，周六上午，我妈打电话给我，劈头一句：“你怎么还没到家？”我一愣，说：“你弄错日子了。今天是周五（我也慌乱得口误）。你不要紧张。”她说：“哦……（明显松一口气）我不紧张，你也不要紧张。”挂了电话，我觉得有眼泪好像要掉出来。

我明知恐惧无济于事，甚至可能出于“先发制人”的念头，变成恶意。但我，控制不了，它从心底一层一层地泛出来。生死大劫，阴影重重，每一个好日子都像苟且偷欢。

我唯一能安慰自己的正能量便是：因为恐惧，因为知道终将失去，于是把与你共度的每一分每一秒都当成最宝贵的光阴——这个“你”，是我的家人、爱人、朋友、工作以至一切。◆

□ 叶倾城

每个好日子都像苟且偷欢



你一定曾为了失去某样东西而痛苦，你也一定曾为了害怕失去某样东西而痛苦。

我曾在一家精神病医院实习，每天所见都是几乎失去一切的人。进医院之前，老师提醒我不要被医院压抑的气氛影响，我没能做到，好几次跑出去哭。当你看着同你爸爸一样年纪，曾经是家庭支柱，现在却智力衰退如三岁孩童的男人每天抓着铁门盼望家人，而家人早已经不打算接他回家的时候，你真的有理由心酸落泪。

我以为哭哭就会习惯，但越哭世界却变得越灰暗。直到那天，我的眼睛里出现了亮色。

我很庆幸，那天因为心情抑郁下班没有及时回家，在路边坐了半个小时。就在这半个小时里，我遇到一个姑娘。起先我迎着夕阳看她并不清晰，只瞥了一眼。她的丝袜就趁这一眼的瞬间，冲破光线的阻隔，硬是冲进我眼里。我笑了。

你敢穿这样的丝袜上街吗？七彩荧光渐变色，还充斥着蝴蝶图案，远看就像招了一堆飞蛾的霓虹灯管在走路。

现在的少女真前卫啊，我笑着想。可是等她慢慢走近，我笑不出来了。

她竟然只有一条腿。

她支着拐杖，提着把小提琴，长发随着走动摆一下停一下，额头有几颗汗珠。我目不转睛地看她，如果她抬头一定会察觉到我的目光，谁都知道这对残疾人有多不礼貌。然而我太惊讶了，甚至忘了眨眼睛，而她也没有抬头，因为似乎光是走路这件事就耗去了她所有精力。

她为什么会变成这样，车祸、疾病还是天生？她为什么还穿那么艳丽的丝袜，生怕别人看不到她只有一条腿？我同情加好奇，第二天下班又坐

单腿丝袜

□ 投我木瓜



在路边，想再看她一次。

结果第二天，第三天，第四天……在我实习期间剩下的每一天里，在相同的时间、相同的地点，我都看到了她。她每天如此，拄根拐杖，拎把小提琴，披着长长的头发，低头专注于脚下。

唯一不停变换的是她的丝袜。画满花朵的、画满卡通人物的、坠满星星亮片的……我记忆最深刻的是一条白色的丝袜，上面写满黑色的英文句子，最醒目的一句是：I'm so beautiful！（我很漂亮！）

上班之前，想到下班又会遇见她，满头的乌云就一扫而空。那女孩儿什么都没做就让我变得坚强。

为什么病人人们的痛苦我并没有亲身经历，只是每天看着，就深陷其中不能自拔？工作多年的医生安慰我说：“因为你还有人性嘛。”但我知道其实是因为脆弱，我脆弱地害怕像他们一样失去一切，虽然这并没有发生。

那女孩儿，实实在在失去一条腿，对很多人来说这意味着一辈子都毁了，她却勇敢面对。若她不勇敢，也不会将剩下的那条腿无比珍重地打扮起来，无声地提醒自己也昭告世人：我还有完好的腿，我并不可怜。

实习的最后一天，我最后一次等那女孩儿。我们并肩站在斑马线前。我对她说：“你的丝袜很漂亮。”

她笑着回答我：“谢谢。”

那是我们唯一的交谈。至于她如何失去一条腿，我不好奇了，我想她自己也不在意了。

如今我还是会为了曾经失去的东西或者虽然拥有却害怕失去的东西而痛苦。每到这时，我都会想想她。

想想她拄着拐杖等红灯的背影。即便是简单的站立都有些吃力，但只要红灯一过，她就会毫不犹豫地迈开仅有的那条满是星星和蝴蝶的腿。

She's so beautiful！（她是如此美丽）

如何经典

□ 佚名



把买十件衣服的钱拿来买一件衣服，你的衣柜就经典了；把做十件事的精力拿来为一件事情，你的事业就经典了；把凌乱的情感聚集在一个人的身上，你

的爱情就经典了；生活的现实告诉女人：你若把自己经营成女皇，自然吸引来帝王；你若把自己经营成妖精，自然吸引来流氓。你若盛开，蝴蝶自来！

身为韩国首尔医院院长的我在1998年接到肝癌通报，成为生存率只有5%的晚期癌症患者。

经历五天化疗之后，我回到家里，耳边响起主治医师的话：“不管有多累，都要保持一定的运动量。如果因为太累而拒绝运动，那就无法锻炼出足够的力量去经受治疗。”

我做了一辈子医生，怎么会不知道这个道理呢？

我在房间的地板上坐了好久，调整好呼吸，开始扶着墙慢慢地房间里绕圈。不到两圈，我的双腿就开始颤抖。

我瘫坐在地上，体力殆尽不过是表面现象，真正可怕的是，癌症在不断变化的病情中夺走了患者的内心。

突然，这样一个疑问闪现在我的脑海：“我现在到底是为什么而愤怒？”随之而来的第二个问题是：“我现在是在和谁做斗争呢？”

答案不言自明，我斗争的对象就是癌症，愤怒和孤独就是斗争的结果。

“斗争总是会激发我们心中的愤怒和怨恨，让我们不断地自我消耗。那么，是否必须要做这样的斗争呢？是否一定要将癌症视为斗争的对象呢？”

疾病是什么？它不就是某天突然来到我们体内，之后又悄然离去的过客吗？癌症不只是擦肩而过的过客，它还是我们的朋友。和其他疾病不同，癌症从一开始就在我的体内生长，了解我的弱点。如果百般提防，满怀豪情地向癌症宣战，将只会是一场消耗战。

我应该重新审视癌症，采取迂回劝慰的战术，而不是一味无条件地想



□ [韩] 韩万青 译 洪舒展

不如拥抱癌症

要对抗取胜。

从此以后，我在房间里绕圈时再也不会心情低落了。我努力开发适合自己的运动方式。

“如果能走上两圈，就算成功。”

之后，我不断地努力，三圈、三圈半、四圈……就这样，我终于可以完成十圈，紧接着又能够走完二十圈。

我不再将癌症视为敌人，癌症带来的病痛越是难熬，我越是要拥抱它。只有这样，我们才能成为朋友。

在双腿变得有劲之后，我开始绕着院子散步。刚开始只能走上三圈，圈数逐渐增多之后，我开始不再论圈而是计时运动。就这样，10分钟、20

分钟、30分钟，最后我能够走上将近一个小时。

我在词典里查阅了“朋友”这个词：“长期亲密交往的伙伴。”

癌症性格孤僻，而且极其固执，是一位需要长时间交往的朋友。虽然其间会有摩擦，甚至会让彼此受伤，但最后还是能够相互理解，微笑分别。

反之言之，如果你不理解癌症，不与它好好相处，不能和它成为朋友，那你就不能送走它。

在很多人眼里，癌症是必须战胜的残酷敌人。他们焦躁不安，寻找各种偏方，期待能够战胜癌症，甚至尝试了一些令人难以置信的所谓的秘方。不幸的是，癌症并不是那么容易服输的家伙。一味地选择对抗，癌症的威力也一定会比你想象的强大得多。有病人和我一样，癌细胞从肝脏转移到肺部，在我依然健康生活的时候，他们却已经躺在病床上等待死亡了。

如果无法逃避，不如拥抱癌症一起生活。试着大声地喊出来：“我们一起共同生活吧，到你要离开的时候，我们再愉快地分手。”

现在，我即将步入80岁，身体非常健康。●

这世上最美的

10|件|事 □ 佚名

据说这世界上最美的10件事是：初吻；看日出；与很在乎的那个人牵手；躺在床上听屋外的雨声；每次看到那个人心里七上八下的感觉；深夜不眠与室友聊天；一个信任的眼神；睡觉的时候，太阳照在身上；一觉醒来发现还可以睡上几个小时；冬天里暖和的被窝。●

毕业前一年，我得到在硅谷某高科技公司实习的机会，高昂的房租却给我的热情泼了一瓢凉水：公寓房租平均在1500美元到2000美元之间，想讲价，对方趾高气扬地回答：“这里是硅谷嘛！”一个星期后，好运气来啦！在网上看到一则出租房间的广告，每月575美元，电话是位中年女士接的，她告诉我，想出租房间的是她独居的母亲。我猜测，房东应该是位老太太了，心里踌躇，但没有更好的选择，于是和她约定租下那间房子。

第二天我就去看房了。出租车停

妆，皮肤很好，谈锋极健，没几句话就大大方方地问：“How old are you? (你多大了?)”我告知了年龄，她笑着说：“你看上去要更年轻。”她也大方地宣布了她的年龄，不出所料，我们相差超过50岁。“老美女”仿佛看透了我的顾虑，直率地说：“别担心，我能照顾自己。”她说到做到，当天下午就开着一辆巨大的别克轿车带我去超市购物。在超市里动作敏捷，走路麻利，让我惊叹不已。

“老美女”家里的墙上挂满经年的生活照片。她年轻时不算太漂亮，

“他只是比我先一步去了天堂。”

“老美女”饮食简单，注重运动，每天拄着拐杖行走至少一个小时，自己做家务，常和要好的老姐妹出去喝咖啡聊天，时不时还做义工。凡出门必认真化妆，打扮齐整，涂上我不敢想象却很适合她的玫瑰红唇膏，生活得有滋有味。

当然，“老美女”并非没有烦恼。她告诉我，仅过去一年，就做了两次手术，一次胃部，一次腿部，但她努力用微笑面对人生。她说：“大家打招呼的时候说‘How are you (你好)’，但其实谁都很忙，别人并没时间在意你究竟好不好，自己的生活需要自己管理。”

“老美女”在美国20世纪20年代大萧条时期出生，具有那一代人质朴的传统。两个女儿收入不菲，但她经济自立，每周买菜会做详细预算，连给车加油也会选最划算的加油站，提及女儿们常换新车就摇头：“她们没尝过穷的滋味，那样不好。”

有外人来，她总是打扮得精致漂亮才去见客。有一次，我的一位朋友早上来访，我穿着睡衣没好好梳头就去见她，过后，“老美女”婉转地提醒，即使同性朋友，也要注意仪表，不是见外，而是尊重别人。我曾在电话里和男朋友大声吵架，她劝我：“吵架可以，但不要提高声音，你一旦提高声音，对方就会把声音提得更高。”

“老美女”生活节俭，却在我生日那天出其不意去订了个大蛋糕，卡上署名“你的美国祖母”，我泪眼模糊地给了她一个大大的拥抱，至今感念于心。

2006年，我的“老美女”房东去了天堂，和她的老伴相聚。听到消息，尽管黯然，但作为一个目睹她生命最后时段的人，我知道她活得充实、开心而有尊严。我想，那就够了。她女儿这么评论母亲：“妈妈是个外表温柔而内心刚强的人，我们给她钱，要她和我们一起住，她始终不愿，说喜欢自己的生活方式。”这是很多美国老人的写照，独立乐观，积极经营人生，热爱家庭而并不把儿女当作唯一的精神寄托，让晚年绽放出独特而迷人的魅力。

我和美国“老美女”

□ 吴越

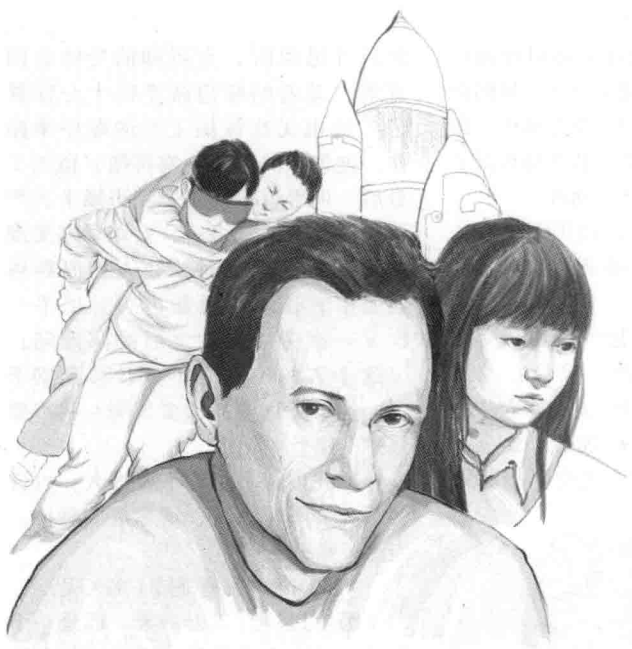


在一栋简单雅致的单层房子前，还没下车，就看见房东拄着拐杖微笑。她祖籍荷兰，家族已经在美国生活好几代，“老美女”是我第一眼看见她就想起的绰号，因为她比我印象中白发苍苍皱纹满面的老太太实在漂亮太多。

“老美女”一头金发，薄施淡

却嫁了个明星般的帅哥。谈到过世的他，她的脸上流露出少女般的神采，

“很多漂亮女孩儿追他，我根本没想到他会喜欢我。他很有责任心，什么事情都安排得妥妥当当。”失去了老伴，“老美女”并没有悲伤消沉，生活依旧和以前一样积极阳光，她说：



男人是相扑， 女人是马拉松

□[日]渡边淳一

表面上看，女人的身体同男人相比，确实给人一种弱不禁风的感觉。但是，即便是体型消瘦的女性，也拥有足够厚的皮下脂肪层，体型看上去消瘦的女人，其体内脂肪比体型看上去普普通通的男人多得多，外形肥胖的女人就更不用说了。

因此，女人的身体好比被一件天然斗篷包裹着，比男人更能够抵御寒冷。

在被雪围困的事件中，女性之所以能够生存如此长的时间，我还想强调一点理由，那就是女性对于孤独的承受能力。有两名女性在雪坑中整整待了两个星期，始终耐心等待着，一直等到天气好转，从而避免了不必要的体力消耗。这不是轻易能够做到的，至少男性很难做得到。

前苏联和美国发射第一艘宇宙飞船时，飞船上分别搭载了雌性的狗和雌性的猴子。这听起来颇觉滑稽，其实是有其道理的，因为雌性动物在忍耐力、承受孤独等方面，比雄性动物更加出色，这是在动物生理学上已经得到广泛认可的事实。套用到人类身上，同样是适用的。

实验之一是，在老鼠的一只脚上绑上石膏，另一只脚则什么也不绑，进而对其肌肉和骨骼的状态进行比较。雄性老鼠一绑上石膏，立即一刻

不停地啃噬石膏，试图从石膏的束缚中逃脱出来，表现出一副誓死不屈的样子。而雌性老鼠的行为则截然不同。刚开始绑的时候，它们也会挣扎反抗，但绑上之后，它们便安静地蹲在角落里，好像在努力接受命运的这种安排，试图适应新的状态。不多时，甚至拖着一只沉重的脚，开始进食。

这种倾向并不是源于是人还是猴子、狗、老鼠等所属的种属，而是所有雄性动物所共通的习性。在人类身上也可以看到不少类似的例子。

比如婚姻，女人有时候嘴上说“不喜欢他”，但是结婚后经过一年时间，照样生活得有滋有味。当然，能够嫁给自己喜欢的男人最理想，但退而求其次，她们似乎依然能够体验到婚姻的美妙和乐趣。大体来讲，女人往往比男人更迅速地面对现实和接受现实，一旦接受了现实，心情也会随之开朗起来。

在这方面，男人就缺少变通，假如和自己不喜欢的女人结婚，则无论经过多长时间，仍旧无法改变其不喜欢的态度。

再回到忍耐力的话题上。假如宇宙飞船上搭载雄性动物结果会怎样呢？毫无悬念，雄性猴子一定会难耐孤独，将身边的仪表仪器弄得一塌

糊涂，然后想方设法从密封舱中逃跑。这样的话，宇宙实验只能以失败而告终。

躲在雪坑里耐心等待，和雌性动物被关在宇宙飞船密封舱里的处境相同。那两名女性一定在想，现在唯一要做的就是等待，耐心地等下去，天气总会晴朗，救援队员一定会出现。

遗憾的是，男人是不可能这样思考问题的。男人会认为静静地等死是一种耻辱，是男人就一定要勇敢地闯出去。

乍看起来很无畏，但结果却是大多数男性一定会在半路上被冻死。

男人比女人更强的并不是耐力和生命力，而只是一瞬间的爆发力。用体育项目来形容，男人或许是相扑，而女人则是马拉松。

顺便说一句，男人其实大多是“好好先生”。明明知道自己其实并不坚强，耐力也差，但是登山的时候，还是抢着为女性背包；进入雪坑里，也光顾着关心脂肪实际比自己多的女性“冷不冷”，将滑雪衣借给女性，或者脱下防寒外套披在女性身上，结果是自己先女性而死。

表面上装出了了不起的样子，实际上是又弱又蠢——女人心中一定在偷着笑吧。

在环航世界的船上，一位外国医生邀我到甲板上喝咖啡。他说自己是专为癌症晚期病人做临终治疗的，业务饱满，有些病人直到死都没挂到他的号。

我说：“癌症晚期，基本上回天乏力。您可有什么绝招吗？”

医生摇着头发花白的脑袋说：“我没有任何秘方，只是陪着他们，这种陪伴并不容易，人们常常以为亲人的陪伴是最好的，人们彼此心照不宣，一起对那个濒死之人虚妄地保守着即将天下大白的秘密。

“我跟他们说，在最后大限到来

“几天以后，我郑重地对她说：‘已经和医院的厨房商量好了，他们会空出一个火眼儿，专门留给您操作。您可以随时使用那个炉灶。我为您指派了一个助手，他完全听从您调遣。’”

“女厨师很高兴，但仍不放心，说：‘我体力不支，一次做不出整桌宴席，只能一道道来做。’”

“我说：‘一切以您的身体承受力为限。’”女厨师凄然一笑说：‘可是，食客在哪里？谁会来赴宴？’”

“我说：‘我已经找到了食客，他会长久地等待，耐心地吃下您所做

最后几道菜时，女厨师的身体急剧衰竭，菜肴的味道就变得十分怪异了。她也无法按照上菜的顺序来操作，把复杂的主菜一拖再拖，留到了最后。助手说按照单子到市场上去严格采买。拿回来之后，女厨师毫无理由地硬说完全不对，让人把原料通通丢了，让助手重新再买。助手一次又一次劳而无功之后委屈地问：

‘这个人的癌症是不是转移到脑子了？这个工作要持续多久呢？我都要坚持不住了。’

“我说：‘也许不要很久，也许要很久。不管多久，请你都要坚持。当然，我也要坚持。’”

“我问：‘究竟坚持了多久呢？’”

医生说：“二十一天。那是一个周日，她丈夫来找我，说女厨师在清晨的睡梦中，非常平静地走了。‘她昨晚临睡前说非常感谢您，并托我转交一封信。’”

绵延二十一天的宴

□ 毕淑敏



之前，您可还有什么心事？我能帮您做些什么？我会尽力的。这句听起来很不美妙的话，藏有坚定的力量。我从不虚伪地安慰他们，濒死的人，有一种属于死亡的智慧。”

我说：“讲个故事吧。”

白发医生沉思了一下说：“有个年轻的女厨师求医，谈到最后的心愿，是再做一桌菜。由于长期化疗，她的味觉器官已经全部毁坏了。胳膊打了无数的针，肌肉萎缩，已经举不起炒勺。不能出医院，无法亲自采买食材和调料。最重要的是没有厨房，再者有谁会来吃癌症晚期病人做的食物呢？不是只给自己的亲人尝尝，而是给真正的食客享用。

的每一道菜。’”

白发医生讲到这里，停顿了一段时间。

我说：“女厨师做的菜肴能吃吗？”

医生说：“食客的真正感觉是：刚开始，女厨师做的菜还是好吃的。虽然她的味蕾已经损毁，但她凭着经验，还是把火候掌握得不错，调料因为用的都是她指定的品牌，她非常熟悉这些东西的用法用量，尽管不能亲口品尝，各种味道的搭配还是拿捏得相当准确。不过，她的体力的确非常糟糕，手臂骨瘦如柴，根本就掂不动炒勺，食材受热不均匀，生的生，糊的糊。到了做

“我打开一看，那其实不是一封信，只是一个菜谱，就是那道没有完成的主菜菜谱。女厨师很抱歉，因为她已经无法把这道菜做得非常美味，心有余而力不足。为吃菜的人考虑，还是不做了吧。为了成人之美弥补遗憾，就把这道菜谱奉上，让食客得以自行凑成完整的一桌。”

突然想到一个问题，我问：“那些菜肴都是谁吃下的呢？”

白发医生答：“我。”

医疗和死亡，原来可以这般温和优雅。大海在耳边永无歇止地击打着或疾或缓的节奏，音调丰富到无以言表。据说这种包含了万千频段的白噪声，具有强烈的安神效果。●