

娜是 光照亮的 地方

勇敢哭，用力笑，
别逞强

谢
娜
著



LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES

中国友谊出版公司

LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES LIGHT SHINES

娜是 光照亮的 地方



谢
娜
著

图书在版编目 (C I P) 数据

娜是光照亮的地方 / 谢娜著. —北京: 中国友谊
出版公司, 2020. 1
ISBN 978-7-5057-4777-7

I. ①娜… II. ①谢… III. ①谢娜—生平事迹 IV.
①K825. 78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第002670号

书名 娜是光照亮的地方
作者 谢娜
出版 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京盛通印刷股份有限公司
规格 889×1194毫米 16开
21.25印张 205千字
版次 2020年4月第1版
印次 2020年4月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4777-7
定价 68.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010) 64678009

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

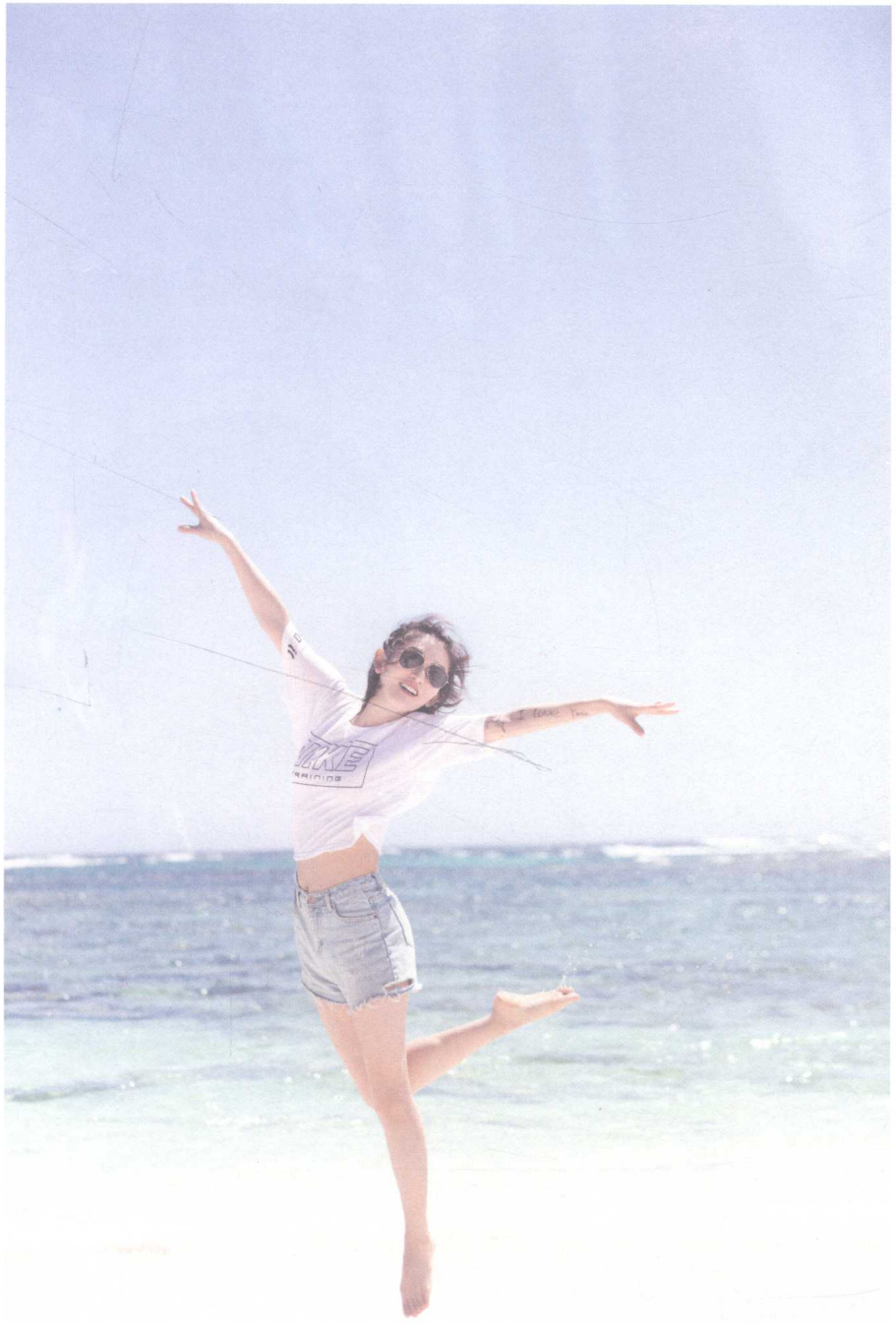
娜是 光照亮的 地方

谢
娜
著

快乐是一种特别的能力，
它也许不能开天辟地，
但能让人永远保持活力和积极。









A soft-focus photograph of a city street scene. In the background, a tall, ornate building with a clock tower and spires is visible. The foreground shows the heads and shoulders of several people, including a woman with long brown hair on the left and a man in a dark jacket in the center. The overall atmosphere is bright and slightly hazy.

你来了，我变了。

世界都开始绚烂和精彩。





我们的美好回忆

张杰

一直想要记录一下她们仨，终于还是被她抢先了！

初识娜娜，一位风风火火、大大咧咧的耿直女子，床头放满了缓解失眠的药片，各种工作塞满了她的生活，忙得几乎没有休息的时间。那时，高强度的工作也给她带来了身体上的病痛。我们在一起之后，她开始慢慢学习让自己放轻松，开始爱惜和调理自己的身体，而我们也陪伴彼此渡过了一个又一个难关。

结婚时的我们，在美丽的香格里拉坐着竹筏从湖上缓缓靠岸，靠向幸福的彼岸。记得那天，有很美的小船、很美的阳光、很美的湖水和暖暖的风，还有很美很美的新娘娜娜。我紧紧地握住她的手，而她比我还紧张。从此，我们有了自己的小家，也期待着新生命的到来……

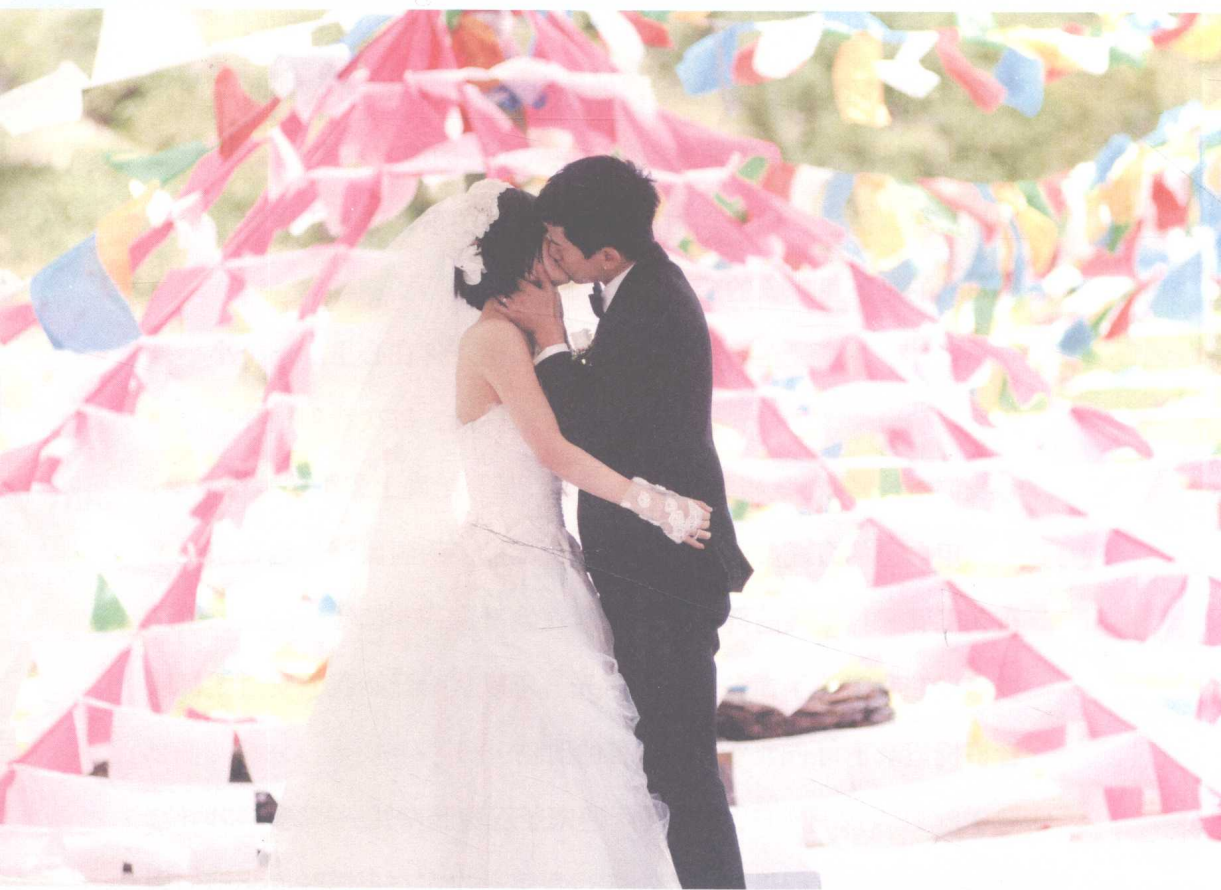
六年后的一天，我正在国外巡演的车上，当她在电话里告诉我

有两个宝宝的好消息时，我们在视频电话里足足五分钟的对笑，至今都令我记忆犹新。做了准妈妈的她有了很大变化，怀孕期间，静心，听音乐，早睡，人多的地方不去，空气不好的地方不去，经常躺坐，限制盐量。总之，做一切对肚里孩子有益的事，这对于曾经那个娜小妞真的是不可想象的变化！

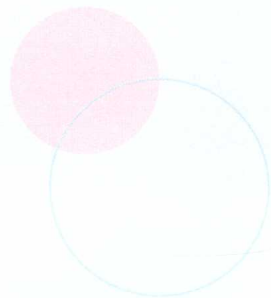
当然，她所受的苦我也一直看在眼里，疼在心里。一个小小身体里要孕育两个生命，这是多么巨大的挑战，每次看到她呼吸急促时我都格外紧张。我陪着她散步、聊天，甚至给晚上失眠的她讲故事。她也用自己的方式减压，我脑海里留存最多的画面就是她在家做布艺玩偶和打毛线的样子，阳光照在她身上，一位恬静的女孩就这么出现在我眼前了，多么好的时光。所以从一开始我们就用手机或者相机记录下每一个平常又温馨的时刻……

2018年2月1日，我们终于迎来了双胞胎女儿——跳跳和俏俏，这是上天赐给我们最好的礼物。当我第一次左右手同时抱起她们俩时，那种幸福感，就是我人生一直在追求的。所以，我要大声喊出这几个字——“人生赢家”！

是的，我还一直沉浸在当爸爸的幸福中，手机里大部分照片几乎已经更新为她们仨的照片了。我们太喜欢记录她俩的成长。因为，陪伴才是最好的爱。她有了女儿，做了妈妈，更加能够体会做父母的心情。她宁愿自己辛苦，也不愿女儿们受到一点点的委屈，如果



“谢谢你，在我最需要爱的时候来爱我。”



有工作冲突，哪怕只有半天空闲时间，她也要飞回来看她们，哄她们入睡，这样才安心。

有了孩子的归属感，让我们更加懂得珍惜，并慢慢感受来自家的温暖。一想到要陪着家人走未来的路，我们就充满了无限想象。而刚好在这个时候，有一本书记录女儿们从出生到慢慢长大。在女儿们快乐健康长大的同时，相信这本书也会陪伴着她们，记录我们四个人的美好回忆！