

【行走】

我的半日游

□丹萍

我喜欢一个人旅游。如果几个人一起旅游，就要照顾大家的满意度，难度指数级增长。

旅游我最爱的部分是坐火车或飞机，尤其喜欢规划在长途火车上吃什么东西。前几天，从景德镇回来的火车上，吃的是中午和朋友聚餐剩下的樟茶鸭，还有半碗凉米饭、半份糯米糍粑，配上买瓷器时老板送的绿茶，用我的保温杯泡了——每一口都仿佛旅途的记忆余音袅袅。

我最爱的风景是地平线。隔着大片的农田，看夕阳沉入远山，或者站在山顶，望着城市的高楼模糊成未来感的水墨画，都是我必会惊呼的时刻。

最近我迷上了半日游——在某段行程之外，刻意通过转机来增加一个目的地，通常比直飞还便宜。而这个增加的城市，因为待的时间不长，我就直接去一个最想去的地方，或者是在海边坐坐，或者是逛博物馆。

无锡转机半日游，我就直接去了寄畅园，还在旁边吃了王兴记小笼包，复刻了乾隆下江南的半个工作日。

合肥转机半日游，我搭公交车去了安徽博物院，看了讲解徽派建筑的一个展。展览是沉浸式的，展厅内搭出了徽派的院落和建筑，简洁清晰。后来几天，我去了歙县，整个行程好几天，天天满眼都是徽派建筑，很美，但太丰盛了，太满了。这时候好怀念在安徽博物院的那几个小时，怀念那些作为知识碎片的马头墙和石雕漏窗。

旅游也有鄙视链，像我这样的半日游必定在最底端。半日游肯定只能浮光掠影，但我并不想深入了解任何一个地方，我们家阳台上的花，我都认不全。我总觉得，有些事情，越想了解，离真实就越远，一眼望过去的，其实是对的、是准的。

前几天在南昌转机，有几个小时时间，想起有个大学同学在南昌工作，几年没见了，就想要不要约她出来见一见。

我现在到一个城市，如果要待上一两天，会在社交媒体发几张当地风光图片做“钩子”，有朋友看到了说要来见我，我就开开心心地跟朋友相聚；没人“上钩”，我就一个人逛。我特意翻了翻这个大学同学在社交媒体上的分享，就几条，都是关于孩子的，旅游或者是参加各种比赛，猜想也许她中午要给孩子做饭，然后送孩子上学，自己再去上班，肯定是兵荒马乱的一两个小时，我临时约她，会给她造成很大的困扰，于是作罢。

离开南昌，火车开动的时候，我给同学在网络上留言，她看到了，和我聊了好一会儿。挺奇怪的，因为地理上的距离近了，聊天感觉很亲近，挺好的。她说，这次错过了，下次一定要约上。这时候火车渐渐驶出南昌西站，我也依稀感觉到朋友送别的情意，足够了，很温暖。

其实，相忘于江湖是常态，有机会错过已经够好了。

对一人、一地，了解多少算多呢，相处多久算长呢？既然不能穷尽，取一瓢饮也不失为一个策略，我才不怕别人“两瓢笑一瓢”。

以上，是最近出去玩的一些感受。

（作者为资深媒体人，曾供职于南方都市报、网易）



【真情】

□星袁蒙沂

很久没端详母亲的手了。

那天回老家，到家时已是晚上6点多。母亲开始忙活做饭。我的情绪在这个超级热的夏日立马被引爆，埋怨母亲没听我提醒，埋怨母亲做饭晚了。大儿子上晚上6点50有网课，一直上到9点半，我多次跟母亲强调下午早做饭，让大儿子早吃饭、早准备。

眼看着赶不上吃饭了，我很着急。如果等儿子上完课再吃饭，得晚上10点，吃完饭接着睡觉，对胃肠不好；若吃完饭休息一会儿再睡，睡得太晚。

母亲啥都没说，抓紧炒菜。或许，即使我不说话，母亲也已清楚耽误孩子吃饭了。我和妻子下午5点下班，带了点吃的，从镇上着急忙慌往老家赶，心里想着，如果到家时大儿子已吃完饭，趁上课前的一点时间，我再给他讲几道昨天做错的数学题。如果等他上完网课再交流探讨，一是不利于他洗漱早睡，二是我们得一直陪着他，待讲完错题，我跟妻子再返回镇上，最早也得到晚上10点半左右。

正当我闷闷不乐时，小儿子突然凑过来，说：“老爹，你往后别再让我奶奶上山摘酸枣了，手上都扎破了，光淌血！”我这才注意到，门后一侧靠墙的缝纫机上，放了一小包野酸枣。那些酸枣装在一个白色塑料袋内，多数是青的，个别刚泛白。

农村老家在小山脚下，出我家院门往北即是上山的斜坡，顺着斜坡往上爬，二三十米即出村，大大小小的酸枣树，就这么零零星星一棵棵或一片片地分布在附近。这个季节，绝大多数野酸枣还未成熟。今年7月，我们这里的气温都在三十三四摄氏度，有时甚至能达到三十八九摄氏度。因为担心中暑，我在电话里跟父母说过很多回，“现在天太热，不能出门，一旦得了热射病，很难治疗，很危险。”怕他们闲不住，我还特意强调说：“如果真要去地里干活，一早一晚的可以，中午到下午4点之前，千万别出门。”因为镇上陆续有中暑的，父母也听说了。那阵子，他们倒还挺在意的。这段时间，气温稍微一降低，父母又开始去地里干活了，有时是喷药，有时是除草，反正都是他们口中“急等着干的”。母亲去山上摘酸枣，若非小儿子说起，我压根儿不知道。

野酸枣熟透后，酸酸甜甜的，挺有滋味。只不过它们个头小，皮薄肉少核大，枝条上到处有刺，不光有长刺，还有短钩刺，徒手摘很容易被扎伤。如果用木棍敲打，然后去翻找捡拾，确实不扎手，但也同样不容易。有些混入杂草丛中的，藏得严实，很难扒拉出来。酸枣的味道与大枣不同，肉却比大枣少

很多。因为采摘困难，加上天热，有那工夫还不如去超市买些大枣吃，虽然大枣代替不了酸枣。

我的抱怨，本来就是一时情绪化的。想想母亲，大热天去摘酸枣，挨晒受累不说，手上被酸枣刺扎得这儿一道那儿一道的，又疼又麻又痒，肯定难受。我解开塑料袋，抓了一把野酸枣，捏了一个放进嘴里。野酸枣是青绿色的，证明还不熟。吃进嘴里的那个，略感青涩，像嚼木渣渣。又挑略泛白的尝了几个，不酸不甜，皮还发柴，没一点儿滋味。

这一包，是母亲挑选出来的，都是大个儿的，是留给她的两个孙子吃的。那些小的，肯定更没滋味，装在大袋子里，留着去卖，卖出去，也不是流进市场供人食用，而是卖作药用的。酸枣的用途很多，酸枣树的嫩芽可做茶叶，果实可食用，酸枣仁有宁心安神、养心补肝、生津敛汗的功效。我小时候见邻居大娘家用石碾轧过酸枣核。被轧碎成颗粒状的酸枣仁，用白糖炒一炒，做成粗糙的小饼，甜滋滋、酸溜溜的。

母亲上山采摘野酸枣，不必晾晒，鲜着即可卖给集市上收购药材的。母亲说：“前段时间集上2.5元一斤，现在2元一斤，有点便宜了，暂时先不卖！”

可能跟年龄小有关吧，看到奶奶的手被扎破了，小儿子凑过去问这问那，还告诉奶奶，等他长大了会如何保护奶奶、如何照顾奶奶。小家伙顽皮、淘气，有时却也很贴心。

当我再一次强调天太热不能出门时，母亲解释说，“就在里山弯摘的，没上山。”我不让父母出门，是出于安全考虑。母亲的回答，是想让我心安。在她看来，不走太远就是安全的。小儿子看到的，是奶奶的手被扎破淌血了，他觉得奶奶的手肯定很疼。而我，根本就没有看母亲的手。

母亲的手，是不需要刻意去看的。一日三餐，那是一双洗菜、淘米、烧火、做饭的手；一年四季，那是一双不分早晚、不挑轻重、不问寒暑，帮着父亲在家里家外务农的手；面对全家老少，那是一双缝缝补补、洗洗刷刷、不知疲倦一直忙碌的手。那双手，是一双瘦瘦的、干干的、皱皱的、黑黑的、瘪瘪的将近七十岁的手。这次我没看，但我常见，我清楚地知道。

母亲的手上，肯定有许多划痕、裂口和“针眼”。也可能，手背或有的老茧处，里面还沉睡有断进去许久没来得及挑出的酸枣刺尖尖，很深、很黑、很硬的那种。

（作者为平邑作协副主席，现供职于临沂市平邑县地方镇中心卫生院）

【读心】

豁达，是人生最后的珍藏

□汤乙清

作家余华在《第七天》里写道：“亲人的离去不是一场暴雨，而是此生漫长的潮湿，我将永远困在这潮湿中，在每一个波澜不惊的日子里，掀起狂风暴雨。”

面对死亡话题，人们普遍讳莫如深，视为言语禁忌。但古之智者早有哲思：庄子从“生亦何欢，死亦何苦”中悟出了“齐生死”的通透；《淮南子》则以“生者寄也，死者归也”道破真谛——生不过是天地间的暂居，死才是人生必然的归宿。

不久前，一场以“安宁疗护”为主题的医学学术会议，更像是这份哲思的回响，让我重新认识生命之旅。十余名医学专家坦诚对话，那份诚挚、宽容与博爱，如一束光，照亮世俗禁地；我的心也似被反复撞击，波涛翻涌。

清华长庚医院的路桂军教授讲述了一位患胰腺癌的画家的故事。这位画家将生命中最后四个月视作画布，以明亮、祥和、宁静的色调，重绘自己因病痛而趋于灰暗的人生终章。他办了一场名为“和解”的画展，当一幅幅独具风致的作品在眼前掠过，我深切感受到他历经生命跌宕后的明彻觉知，也触摸到一个无忧无虑、自由跃动的内心世界。画布的光影里，藏着他与世界握手言和的温柔与豁达。

山东省立医院肿瘤科的陈健鹏医生曾遇到一位因过往纠纷，每次见到儿子便训斥驱赶的患病老父亲。陈健鹏兼具“家庭医生”与“调解员”的角色，以叙事医学的积极视角，引导他们重新审视家庭关系，一点点融化了老人心底的坚冰。最终，老父亲接纳了儿子，解开多年心结，互致歉意、爱意与谢意。最后，老父亲在儿子与爱人的陪伴中，带着满足的微笑安然离世。

福建医科大学第二附属医院的许天文医生，有着医生与患者的双重身份。自身的病痛，让他对患者多了共情；援非的见闻与经历，让他更懂医疗不只是与疾病作战，更是道德层面对生命整体的尊重——“去治愈、去帮助、去安慰”。“相识已是上上签”，他反复说着这句话，还征集“亲人笑脸”，希望为困境中的人们带去力量。外界称他为“身有疾、心有爱，有反思、懂感恩的智者与行动派”。

也有医生提出，理性推动生者与逝者的互相观照，至关重要。盛京医院的王玉梅医生认为，安宁疗护的价值在于“生死两相安”——让生命终末期的病人了却未竟心愿、化解难释遗憾，也让生者获得心安与前行的勇气。北京海淀医院的秦苑医生则说，医生要善于做“发问的大师”，在家属情绪“不应期”过后，二次理性告知，把决策权真正交还给患者或家属。

台湾大学医学院教授蔡兆勋总结了临终关怀需要做好的五件事：协助病人做好生命的回顾，实现自我肯定；帮他们化解与家属亲友的隔阂；支持他们完成一个心愿；陪伴他们与亲友道别；助力心灵成长，从容面对死亡。

随着专家们的讲述，世俗对死亡的禁忌之墙仿佛在慢慢坍塌。庄子在妻子亡故后鼓盆而歌，并非无情，而是对生命步入另一种形态的尊重。正如陶渊明所言：“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。”

中国生命关怀协会特聘专家黄仁杰先生现场教大家“蝴蝶拍”：双手交叉抱一抱自己，轻轻拍打。人终会在不同阶段遇见不同的自己，哪怕即将面临死亡，至少可以给自己一个拥抱、一份温暖与坦然。

余华的挚友、已故作家史铁生曾用“夕阳与旭日”诠释生命：“它每时每刻都是夕阳也都是旭日。当它熄灭着走下山去收尽苍凉残照之际，正是它在另一面燃烧着爬上山巅布散烈烈朝晖之时。”这是对生命循环的诗意隐喻。

“夕阳与旭日”，本就是生命的一体两面，“方生方死，方死方生”，也诠释着“向生而死”与“向死而生”的哲理。我们应平静迎接生命的诞生，也从容步入生命的落幕，做到“悦生不恶死”——这才是对生命最大的尊重。