



这个夏天，从重庆到丽江，从大理到西双版纳，一场简简单单的旅行，就像走了一段人生的穿行之旅。飞机刚到云南的第一个晚上，我就哭了。

手机里视频通话的那头，4岁半的小儿子只是开口叫了一句妈妈，就嚎啕大哭起来，边哭边说，“妈妈，你明天就回来好不好？我真的很想你。”

这是我第一次和他分开，超过半个月。他知道妈妈去了远方，而且只带了姐姐一人。

但是，亲爱的孩子，我必须要去，就像一场具有仪式感的短暂出走。因为，在我成长为一个真正的好妈妈之前，我必须帮助自己想起，我是谁。

30岁那年，我已经是两个孩子的妈妈，有稳定的工作、幸福的家庭，是大家眼中的“人生赢家”。但内心深处，我却越来越迷茫、困惑。

小时候，我是那个“别人家的孩子”，成绩优

秀，乖巧懂事；长大后，我只不过是变成了“大人版”乖小孩，遵循着世俗所谓的标准模式。但另一个我，却对这种循规蹈矩的活法感到厌烦。

每到夜深时分，痛苦就会敲打心门，有时感到“一切毫无意义”，有时觉得孤独没人理解，有时又莫名愤怒，想迁怒于他人。我看过许多心理学书籍，试图寻找解决之道，但理想的答案，始终没有出现。

直到有一天，在我数落女儿做作业太慢时，女儿突然噙着眼泪问我，妈妈，为什么，你总是对弟弟轻声细语，对我却这么凶？

我一下子呆住了，这几年，常常对她板着脸，希望她有一副姐姐的样子，却早已忘了，她也只是个需要妈妈耐心关爱的小孩。我只顾计较着自己的得失，执着于往日的不甘心，又怎能给予孩子真正的理解？

差不多的鸟儿我都喜欢，只要它别深入走进我的生命里来。

我这么说可能有些突兀和决绝，但是有我的道理。那是一个夏天的傍晚，邻居家扛活的大叔送我一只模样丑怪的雏鸟。它，好大一个脑袋，脖子却细得可怜，青中泛紫的松松的肉皮儿上稀稀拉拉钻出几根没有分瓣儿的毫毛，两只脚爪颤巍巍地重心不稳，总是要向前栽倒的样子。它张着黄口，声嘶力竭地叫着。

大叔说：“这是我在东边儿道儿上捡的，有嘎小子要我都没给。你小姑娘心细，拿去养着玩儿吧。这是黄鹂呢。”

我当时大概是傻了，明知不妥，还是鬼使神差地捧回家，开始做见习鸟妈妈。

我想当然地认为，黄鹂既然是益鸟，一定是吃虫子的。我于是努力去捉蚂蚱啊苍蝇啊蚊子啊，连我弟弟都给发动起来。可惜我们捉虫儿的本事实太差，加上天色渐渐黑了，纱窗上滞留的蚊虫有限，于是改喂胖胖的米粒儿，但我喂食儿的本事更差，跟小黄鹂的进食节奏完全配合不到一处，喂了多少次都喂不进去。小黄鹂对我这“后娘”没了信心，只管在窗边张着嘴惨叫，听上去粗拉拉地好似钝刀子割肉——一种麻麻的痛感。

天渐渐黑了，又是北方，温度很快降了下来。小黄鹂的羽绒服没长全，身上越来越冷。我踌躇了半日，终于决定把它送回去。

天上悬着半轮昏昏不明的月亮。一路上都是虫子的叫。隔三差五听到柳丛里成年黄鹂轻快悦耳的鸟音，忽东忽西，远听在这处，近听在那一处。我沿着土路彷徨摸索了很久，越过了公用晒麦子的场院。真正的鸟妈妈是找不到的。草丛里都是露水。我开始怕黑，终于横下心把小黄鹂放在僻静的小路旁。挑了几片干爽的草叶给它搭了个窝，然后走开了。自己也知道虚伪得很，回头看一两眼，便不住脚地跑回家去。

第二天早上醒来，我把后窗打开了，清冷的晨风不住地吹进来。碧绿的樱桃树上滴着水。园子里的果菜又长了一截儿，飘过湿湿淡淡的清香。夜里下过雨了。

我在莫名的喜悦中忽然想起那只奄

旅行的意义

李欣欣

随着年纪大了，叫我“小”的渐渐少了。年初我就此写了题为《有温度的“小”》一文。思前想后非常感慨这远去的“小”字，十分珍惜随时间逝去的“小”啊。

3月份文章在《新民晚报》刊出，并上了新民网。4月中旬发现《北京文摘》转载；进入7月份好像遇到潮汐，6日《广州日报》转载，9日辽宁的《沈阳晚报》转载，同日河南的《信阳晚报》转载，11日远在西北的青海《西宁晚报》也转载了。一篇名不见经传的

市民小文既没有文采，也没有煽情，都说文章是见智见仁的，怎么短时间内会引起各地的共鸣，我始

读者·作者·编者

是时收起风筝一样摇摆不定的心，让自己成熟起来了。在女儿出生前，我曾痴迷于户外骑行，拉萨的湖边、秦岭的山间、神农架的峰顶都用两个轮子去丈量过。我知道大自然是个暖房，有天然的治愈力。

旅行不会改变生活的面貌，却能帮助我调整心态、平衡身心。这一次，该启用人生的“暂停键”了，亲爱的女儿，和我一起，去到大山大河，来场全新的遇见吧。

旅途刚开始的那几天，我的脑海中念头纷杂，和各种人文美景只是擦肩

奄息的小黄鹂，愧疚发作了，心里一阵阵地疼痛，忙忙地找来雨鞋穿上。

明明知道结果的，偏偏存着万一之想，放不下。我循着记忆在村东的土路上寻找我的小黄鹂，居然找不到。我终于释然了，自我安慰着，小黄鹂一定有了着落了，哪个成年黄鹂会忍心听它的惨叫却置之不理呢。

然后它就触目惊心心地横陈在那里。眼睛闭上了，瘦削的大脑壳倒在纤细的脖子旁边。

永远失掉了母爱，草丛和飞翔，身上盖着我给它的小碎布。一切都湿漉漉的，而且冰冷。对于小黄鹂而言，我只是它短暂生命中的一个过客，然而带给它的伤害却是致命的。我待在那里，鞋底沾满沉重的草叶和泥巴，说不清心里边有多少罪孽感。

我于是很认真地埋葬了这只小黄鹂，而且每每想起那个大叔就莫名恼火。所以我经常和别人说，我们那儿虽然荒原野水的，鸟儿却并不多，而且都是些寻常野鸟，远远地看见人影就飞走了，根本不给你亲近的机会。

不过，我觉得这样挺好，本来么，人有人的生活，鸟儿有鸟儿的生活。如果想鸟儿唱歌给你听，就自己站在篱笆、墙根儿或是窗下听它唱就是了。所以，我尽管喜欢鸟儿，却从没想过买来养，每每看见鸟儿飞过，或是听见它们细碎、明亮的叫声就很满足了。

我从小喜爱读书，长大后好藏书。藏书主要来源于“淘”，在我看来，淘来的书才更好读。

闲来无事，我喜欢到书店里去“淘书”。我习惯于将看好的一本书先翻个大概，确信里面能有所要的东西，才决定是否买下，所以，我最常光顾的是那种既大，又安静的书店。“大”让我有了一种“海”中畅游的痛快，而“安静”才能让我定下心来思情的“淘”。

淘书一般在秋季。秋日的下午，我会奔波于大街小巷，寻找街边的小书摊。因为书摊的书往往最便

弄不懂里的“懂”

侯宝良

生活状态业已成为社会关注的重要问题，你的文章切中主题，所以为各地报纸所转载。”这里我要感谢《新民晚报》夜光杯编辑让我再修改投稿。是啊，当下社会老龄化了，谁说老年人走在社会的边缘，说不定我国汹涌的银发潮也将涌入社会中心，是不以我们意志为转移的事实，媒体贵在引领读者。

作为作者的我也“懂了！”关注老人现状和趋势应该成为社会的共识，这更激发了我的使命感，多关注老年的民生问题，不要盲目追求高、大、上，才是作文、做人实实在在的真善美啊！

而不过、到此一游。

可是渐渐地，每天穿行在森林山间，人越走越简单，心越走越通透。在林间，一呼一吸，胸怀敞开；一步一步，踏实自在；一花一木，心有灵犀。

你看过大理远山壮美的轮廓吗？你跨过望天树之间长长短短的吊桥吗？你遇见过载歌载舞的纳西族奶奶吗？你触摸过热带雨林恣意盛放的奇花异草吗？每一场遇见，都让我深深感动。

这是一场欣赏天地大美之旅，那些壮阔的风景，于无声中抚慰着我的孤独，当我看着一朵云、一束花、一汪水，宁静与美好在心头生根发芽。

这也是一次打开自己之旅，那些旅途中遇见的朋友，她们大多和我一样，是带着孩子出游的母亲。每一次谈心、每一句问候、每一张笑脸，都凝结成诗，成画，成了慢咏的歌。

这更是一场亲子修复之旅。开始，我和女儿还延续着平日有些紧张的关系，常为一点小事互相争吵、责备、赌气。到了旅途后半程，她开始主动帮我背包，在旅馆里，主动帮我洗杯子泡咖啡，徒步、爬树、日晒雨淋，毫无惧色。

一天又一天，女儿脸上的笑容绽放开了，眼神清亮了，给我的拥抱也开放而快乐。

在携手相伴的旅行中，我俩这几年积累下来的紧张、不满，仿佛动画片《龙猫》里的“霉菌虫”般，一点点随风散去。

旅程接近尾声时分，当我们来到西双版纳雨林深处，夕阳伴远山，那滚滚奔流的江水与我相望，如同生命之河，从远方来，经过坦途、转弯、礁石暗流，再奔流远方，两行泪从

宜，往往可以一次翻个够。淘书也是淘一种心情。走进书店，拿起一本书，粗粗浏览过，如蜻蜓点水，你便可知这本书是否愿意要。淘到一本好书，不管最终是否将其买下，浏览的过程就是一种享受，一种让人畅游海洋的喜悦。古人说“学海无涯”，其实这“书海”也“无涯”。淘书是一个漫长的过程。

淘书也是一件既费力又费神的事。在淘书的时候，你可以独自一人，悠然自得，挑肥拣瘦，品头论足，尽心欣赏。

我只恨时间太少，恨不能将所有的书籍都享读一遍，经常因为专注读书而忘记了时间，直到售货员喊：“要关门了，请赶快离开。”我才一步一回头的开。如果此时，淘到好书，甚感欣慰；如若空手而归，则心神不安。

有一天，在一条小巷的小书摊上，看见几本好书，翻看多时，爱不释手，一看定价，高得吓人，但又让人难以割舍。最后牙一咬，狠下心来，买，大不了一个月不吃肉。当我拿着这几本书，兴高采烈、神采飞扬地走了几

料未及。

在众多友人议论中有位朋友的简述倒让我深思了：“老年人的

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

儿子马上就要结婚了！随着婚期的临近和筹办结婚事项的日渐完成，家里原本28年的三口之家，如今即将剩下我和妻子老来伴了。

面对已经退休、两鬓泛白、精心操持家务的妻子，心中似打翻了的五味瓶说不出什么滋味。不过，我非常感恩今生能娶到这样贤惠的妻子。

与妻的相识是在一位文友的热心“撮合”下见面的。彼此的陌生，语言的匮乏，含蓄的笑靥，都不敢正面多看对方一眼。介绍人反馈：彼此印象都不错，那就处处看呗！断断续续接触之后，彼此感觉人品不错。于是，在双方父母的催促下，虽然没有海誓山盟，我们还是走到了一起。那是1988年的冬天。

生活首先需要的是面对。日常家务琐碎，八小时工作辛苦。儿子的出生带来了生机和活力，虽然家中经济拮据，可40平方米的民宅里依然充满着欢乐和喜悦。从那时起，我们才开始渐渐懂得了夫妻情感的融合。

对我们夫妻来说，生活中偶然的发生竟是加快双方读懂爱情、深谱爱情真谛的“催化剂”！

结婚五年后，妻子患上了棘手的甲状腺机能亢进，饥饿、心慌、出汗、急躁、脖子和眼部突起等症状越来越明显，有时连上楼的力气都没有。为了让妻静心养病，我几乎包揽了全部家务，并托亲访友，搜集信息，四处打探治疗的消息，凡是存有希望的绝不放过一次机会。我们先后多次奔走于北京、沈阳和大连几家医院，吃过中药、西药，做过核放射治疗……

精诚所至，金石为开。在我的精心呵护下，妻子的病竟奇迹般地得到痊愈，就连北京的主治医生都感到十分惊讶。此刻，夫妻间开始体会到了爱情的热烈与醇厚，力量与希冀。

这种感觉我在那年春节大假患重感冒和一次甲状腺结节手术中更加真切地体味到了。

新千年春节，我连续五天穿梭于家和医院之间，除了吃药、打针，就是闭眼睡觉，实在被感冒折腾得没有丝毫过节儿的快慰。妻除了喂我吃药、煮米粥、熬姜汤、用毛巾为我热敷外，好几次深夜用白酒反复擦搓我的手心、脚心，以求降下高烧的体温……

2008年，我因甲状腺结节手术住进了医院。从入院的那天起，妻子就全程陪护在我的身边。妻子不定时地糊弄一口饭，晚上铺些报纸和衣躺在病房地上七八个夜晚的陪护，至今还历历在目，记忆犹新，恐终身难忘。

也许是免疫力差的原因，如今妻子又患上了骨性关节炎，疼痛扛不住的时候只能靠药物控制。我虽然尽最大努力抢干家务，可工作需要，我不可能全天候打理家事。退休后的妻子仍咬紧牙关操持家务。每天下班回家，一桌可口的饭菜摆在我

和儿子面前。这些都是妻子从烹饪书中“偷艺”而来，她从不抱怨，从不喊累，从不叫苦。

如今，孩子马上就要成家立业，独立门户。将来，除了牵挂孩子成了我们夫妻共同的“任务”之外，彼此的关照和爱护会像“浆糊”一样变得越发黏稠。此刻，才渐渐体味到父母常在我们耳边唠叨的一句话：还是老来伴啊！

细细想来，在我已经走过近30年的婚姻生活路途中，爱情并不是口头上的，而是实际生活中彼此的关爱和体贴。这种屋檐下的无言举动昭示了夫妻间的真爱与永恒。

七夕会

七夕会

七夕会

七夕会



一瓣落红不觉孤 (摄影) 王泽清

写文章犹如煲汤。

我喜欢煲带有人情味的原汁原味的汤，尽管食

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

料未及。

有时候，为了满足食

客的要求，我不得不从锅

中取出一些食材，又添加

一些并不怎么相配的食

材，结果往往是，好好的一碗汤就此变得不伦不类的了。究其原因，错误不在食客，而在于我自己，不能够

坚定地坚持自己。

煲我的汤，写我的文章，坚持自己很重要。

坚持自己

千里生

千里生

千里生

千里生

千里生

千里生

有时候，为了满足食

客的要求，我不得不从锅

中取出一些食材，又添加

一些并不怎么相配的食

材，结果往往是，好好的一碗汤就此变得不伦不类的了。究其原因，错误不在食客，而在于我自己，不能够

坚定地坚持自己。

煲我的汤，写我的文章，坚持自己很重要。



扫一扫，关注“夜光杯”