



心中的太阳

林伟民

人活在这个世界上，开心与不开心，往往就是心态问题。

自从肺结节手术后，心里总有抹不去的阴影和沮丧。朋友叫我加入康复会，我心里有抵触，我认为康复会的成员都是恶性肿瘤病人，其氛围不是悲戚戚，就是愁容满面，这样的环境不利于身心健康。

人最怕的不是死亡，而是每天活在死亡的恐惧里。

但是为了照顾朋友的面子，我还是走进了宁海县癌症康复会。

宁海县癌症康复会给我的第一印象应该是读了《今日宁海》孙德贞的文章《莫道夕阳成晚景》，文中说她在1998年患了“结肠癌”，在那个闻癌色变的时代，她没有慌张消沉，而是积极配合医生检查治疗，以乐观的态度与病友沟通，互勉，增强康复的信心。这期间她也经常看到一些病友灰暗的眼神，绝望的神情和自弃行为，使她深深地感到这是一个极需关爱的群体，于是她萌发

并在政府的支持下创建了宁波市第一家县级癌症康复会。她自己成为首届会员。

其实，改变我对宁海县癌症康复会的印象，还不仅仅是读了这篇文章，而是看到他们这个群体，看到了群体中每个人心中的太阳。

在一次保健养生的专家讲座上，我碰到了20多年前在我家店对门经营五金店的老板娘。她对我说，一年前她接受社区安排去医院体检，查出肺部有个0.7厘米的结节，医生说很危险是肺癌，必须马上手术切除。家人为了消除她的焦虑不安，让她动了手术。其实她进到康复会后，从会员的交流中懂得，小于1厘米的结节可以不用马上手术，每年常规检查一次，没有变大就不是问题。她说得轻松愉悦，好像此病与她根本就不搭界。

我抬头瞟了她一眼，她还是20多年前的模样，只是脸上多了几道皱纹，全身上下好像有使不完的劲，充满活力，从外表，根本看不出曾是动过手术的癌症病

人。

我参加过宁海康复会的一次小型聚会，那是2019年一个瓜果飘香，彩菊缤纷的秋季，30来人相约到彭康印副会长老家力洋东屿聚餐。

别看他们都是父母爷辈辈的中老年人，运动起来都变成了青少年。刚刚出锅还没放进盆子里的煮玉米，一下子就被抢得精光；还没完全熟透的红薯，你一块，他一根，很快就见了锅底。吃饱喝足后又嘻嘻哈哈一起爬后门山，看见路边大片大片诱人流口水金黄橘子，一哄而上你摘我夺，犹如一群没有老师带队的学生，更像电视剧中的胡子下山，幸亏彭副会长事先就与左邻右舍的橘农打过招呼，获得了他们的谅解，并热情招呼：橘子不值钱，你们多摘点，多摘点……

到了午餐时刻，三个房间摆放三张大圆桌，彭副会长为置办这次聚餐，特地请了厨师和帮工，凌晨开始准备菜肴，色香味俱全摆了满满三大桌。笑声、呼喊声已快要掀翻屋顶。

青春虽然美丽，但也会随着时间的流逝而褪色，只有青春的心境，才是生命中一道不败的风景。

此刻，我除了感叹还是感叹，同时脑海中想起一则老掉牙的故事，某单位组织全体员工体检，医生把两个人的血液报告单弄错了，健康的人拿到的是有癌细胞的检验单，而原先肝脏不好，怀疑有癌变的人却拿到了是健康的报告单。结果前者心有疑虑，整日惶恐不安，没多久再检查，真的患了病。而后者心情愉悦，几个月后再复检，什么病都没有。

难怪我看到一份调研报告说，长寿的人基因占15%，社会因素占10%，医疗条件改善占8%，气候条件占7%，其余60%取决于自己，其中，排在首位的秘诀就是心态。一个好心态，生活张弛有度，才会更舒心。

走进宁海县癌症康复会，心中有个太阳，暖暖的。

画者金燕

南溪生

当我写下这个标题的时候，脑海里浮现的是这样一幅图景——一位身材颀长、秀发披肩的女子，安静地端坐于春光融融、莺飞燕舞的绿草地上。她的面前是画板，再前面是潺潺碧水，依依青山。她轻舞笔墨，调色板中的各种色彩经了她的手，都精灵似的和着眼前的春色一跃进画板，不一会便满纸云烟，活色生香。浑浑然，不知何者是景，何者是画。琴棋书画，一个人拥有其中一种技艺便是幸福的，而如若是一名女子，且技艺又出乎其类，无疑更叫人艳羡。友人金燕即属此类。

她是一位“画者”。之所以不愿以“画家”“画师”之类称之，在我看来，“画家”这顶帽子略沉了些，而“画师”又匠味太浓，都与其气质不符。唯有“画者”，不轻不重，潇潇洒洒，最是相宜。这一点，单是从她的落款即可看出一二。有人画得几笔兰花，便要自称“画兰圣手”，有人流水线式的作些商业画，竟被冠以宗师，而这些人落款，也往往是能用上的名号有多长便多长，有多大便多大。仿佛不如此，就如锦衣夜行，生恐别人低看了他。金燕则不然，落款处大多淡淡一“燕”字，既不见头衔，也不署甚堂室雅号，好似微风细雨间，真有一燕子在空中轻轻划过，不着任何痕迹。比之于乌鸦雀的聒噪、“大师”“名家”满天飞之今日流俗，其所呈现出的低调谦和姿态，无疑让人亲切得多，也真实得多。

画是色彩的艺术。然而，善

画者必不止于懂得色彩之调和，如文学之决不止辞藻的华丽堆砌，还有布局之巧思，意境之营造，旨趣之传递，更有思想和灵魂的抵达。假若字如其人、画如其人这样的命题成立，以我“门外汉”的浅陋眼光来看，不管是何种画法，哪种派别，一个真正的画者，笔端所倾注和传达的，是其对现实世界的另一种观照。而这种观照又恰如一面镜子，能或多或少映见其内心。色彩的晦明变化，线条的转折提按，布局的疏密有致，方寸之间，或浅或深，或徐或疾，或张或弛，譬如人之呼吸吐纳，都有生命的律动。

金燕作画，淡墨秋山也好，花鸟鱼虫也罢，工笔也好写意也罢，透过其线条和色彩，总是能让人感受到一种平和静谧的气息，一种安详之中孕育着生命的美好。即便是泼墨泼彩，浓烈之下尚有一分恬淡和闲适。我以为，此是意境，也是心境。这一份恬淡闲适乃至从容是骨子里的东西，也是修为的结果，断非一个汲汲于富贵荣利者所能有。

我与金燕相识几近二十年，并不知道她获过多少奖，入过多少展。我所了解并唯一能确定的是，在画画这件事上，她的热爱和追求是出自于内心的本真。她安安静静教书，安安静静作画，把艺术作为自己生命的一部分来呵护，这让她的作品看起来格外干净。我想，她应该是找到了自己最舒服的一种状态——作画之状态，人生之状态。而这样一种状态，也必将让她的这份热爱更为持久。



流调报告

风笛

网上有人问，若因为不可抗力、特殊原因，你必须要把自己的生活掰开了给所有人看、让所有人检视对照，你的那份“流调报告”，会写些什么？

自小子上初中后，每天的起床闹钟都是雷打不动的5:30，当我为自己的起早贪黑、在小子的求学之路上积极参与感动得热泪盈眶之际，看到了别的家长的流调报告：5:00起床，准备精致的早餐（每天都不重样，发到朋友圈被疯狂点赞的那种），下午5:30接孩子下课，晚上娃做作业到几点她陪到几点。即使是这样，她还是常常感叹，自己的精力还没有用完，还可以挤出一小时给孩子加点自选动作。但孩子在完成学校布置的“规定动作”（作业）后，已是11点，7小时的睡觉时间已是底线，再不能往下减，哪还有时间做她的自选？怎么办？搬家，搬到学校附近，把孩子每天“浪

费”在路上的时间节约下来。于是，聪明的妈妈立即拍板：举家搬迁。

看着都让人精神振奋，我突然为自己所谓的“无私付出”惭愧得无地自容，同是初中家长，为什么差距就这么大呢？自我反省后，便洗心革面，重新做妈，想先从精致的早饭做起（小子的早饭不是面包就是汤圆水饺之类），下载了“下厨房”APP，准备磨刀霍霍认真钻研小子的早餐大业，力争先保证这个茁壮成长少年的营养。但看到APP上的菜单，要做如此复杂、每天都不重样的精致早饭，单就准备的食材就让我败下阵来，这得浪费我多少宝贵的睡眠时间？虽然心里也把“亲生的娃”默念了千百遍，但终在要提前半个小时起床的斗争中败下阵来。

正为自己临阵脱逃找理由的关键时刻，又看到了另一份流调报告，这是一个二胎妈妈。每天要坐1.5小时地铁上班的她，在别

人看来，1个半小时的车程很长很累很辛酸，但她却说，那90分钟，是生活里短暂的自由。踏出地铁口，像每一个归家心切的母亲一样，她会跟“短暂的自由”挥手作别，迅速在身份上归位，恢复成两个孩子的妈妈，用永不断线的温柔与不知疲倦的耐心，重新投入到满地鸡毛的生活中去。

毫无原则立场、很容易被左右共情的我，看到这里，又开始心有戚戚，也许夜深人静之余，这个二胎妈妈也想换个地方，把自己浪费在路上的时间节省下来，可终是贪念那1.5个小时里可以独处的自己，不会轻易去下决心吧。就算头顶瓢泼大雨，也要在已近逼仄的心里私藏着一处星空。这既是自我的治愈，也是给生锈的人生链条上的一层润滑剂。

我认为这才是一个正常妈妈的正常反应，虽然身为入母，哪能一颗红心都围着孩子转，总要留点时间给自己挥霍。

这点时间可以是每天30分钟

的地铁、公车时间，可以天马行空地想东望西，甚至可以允许偶尔坐过站。这点时间可以是夜深人静时30分钟的读书时间，在书海里自由翻阅，给自己补一碗心灵鸡汤。当然也可以看一场轻松的脱口秀节目，给自己透透气。

生活虽然处处充满着严苛不易，孩子在班级的排名又落后了、辛苦策划的方案被领导否定了、年迈的父母身体又不好了……也一定要留点时间给自己，可以相对从容地过着细水流年，那么你就会相对地发现，其实日子定会有她的动人之处：静静守着厨房里“咕嘟、咕嘟”冒着热气的锅、突然遇到一部喜欢的剧、听到一首好听的歌、吃到一顿可口的菜、穿了一件别人夸赞的衣……这些小小的、随机的偶尔画面，都能冲淡你心里装满的一地鸡毛的生计，把那乱七八糟、吵闹喧天如同大型斗鸡市场的生活底色，变成无法割舍的温暖日常。

悦读吞胡

胡逢轩

梅林街道的吞胡村原是偏僻的山村，时隔近半个世纪，今天的吞胡，山水依旧，地貌全变。

原于村东山口进村的山羊小道已经改道。新建的村北进村大道，紧接改道后的甬临线堤树岭地段，离宁海火车站不到三公里。村北新村气派的楼房别墅拔地而起，拉大数倍原有的村庄规模。旧村老房子都被改造成新式楼房。原有村庄的石子路面都被水泥路替代，原来的晒场已改造成文化广场，陪衬着造型别致花坛和廊道。周边普遍种植花草树木，并进行精致的美化绿化，

引人注目的胡氏宗祠，仍然巍然矗立，保护十分完好，熠熠生辉的宗祠古戏台由于建造精良，尽显雍容华贵，为游人提供视觉美感，为我县珍贵的文化遗产之一，成为远近闻名的旅游观赏名片。村南依山而建的寺观名刹规模宏大，威严壮观，成了新的景点。

走进老宅区，低矮的老屋和斑驳的石子路是当年吞胡的特征，目前已经存留不多，但能激起人们对既往的很多美好回忆。在村里，我们碰到多年未见的老相识胡功分和他的老伴。胡功分是1955年我县首批培训的农村保健员。当时这位小青年既聪明又

活泼，接受新事物一点就明。他是保健员，又是村内文化骨干，村里的戏班子他演主角，各种活动他都积极参加。后来办厂搞企业，正如同他演戏一样，演什么像什么，创办实业十拿九稳，颇有成就，早为周围同行钦服。在改革开放的洪流中，凭着他的聪明才智和勤奋，早已步入小康。他领我们去看新建的住宅，坐落在村中心的这幢别墅，非常气派和醒目，室内宽敞明亮，现代化装修超越一般宾馆，每个房间设备完善，现代化家当布置得富丽堂皇。与此相陪衬的宅前空地和环境别有一番装饰，人工培植花草树木，和摆放景观奇石的点

缀，形成极美的花圃景色。已进入耄耋之年的他，仍然老当益壮，现为村老年协会会长，帮助村内办些力所能及之事。当谈起村内的变化如数家珍。现在的吞胡，村民在改革开放的大潮中，建设美丽家园，通过拼搏，都建造了新房。村庄越来越扩大，环境也越来越美丽，旧村面貌起了翻天覆地的变化，特别是交通，村内小巷普遍改成水泥大道，道路两旁绿化美化，公路直达村口，汽车可达家门，坐车去宁海火车站和客运中心仅需四分钟。吞胡，正在绘就一幅新时代美丽新农村的画卷。