

你是我生命中最美的相遇

□陈嘉栋

“你是那夜空中最美的星星，照亮我一路前行；你是我生命中最美的相遇，你若安好便是晴天……”每当我手机里选播这一首《早安隆回》，小孙女就眼睛一亮，像八音盒拧上了发条，起劲地哼唱起来——这可是我们爷孙俩的小秘密，“在同一条战壕里战斗过”的“友情曲”。

再过些日子，小孙女就年满八周岁了。那是2018年1月26日，雪后初晴，天地间一片清丽，我最亲爱的小生命降生了。同月碰巧我退休，微信亲戚群“梁溪一家人”闻讯纷纷祝贺，从教师岗位退休的大表姐贺词最生动：“嘉栋弟双喜临门，可喜可贺！随瑞雪可爱的小天使降临人间，紧跟着爷爷退休时，OK！报告——我来了！”儿媳笑道，这正是“无缝对接”——老的回归家庭，小的来咱们家，时辰对上了；而“隔代亲”的爷孙俩血脉相连，也接上了。退休“再就业”，带娃苦犹乐。

孙女的大名取意“宁静致远香益清”，小名香香，随口就唤作“香宝儿”，全家的微信群从此改名为“香香后援团”，协力养育宝贝儿。而我那性善爱娃的贤妻早逝，未能见到亲孙女出生。我心念念，就想代她对香宝倍加疼爱。

最纯真的婴幼儿期过得飞快，不久就遇上那场全球性的病毒传播。到2022年终，住在隔壁小区的儿与媳也被感染“阳”了，与万千人家一样居家隔离。为力保脆弱的老幼俩不“阳”，五岁小香宝陪伴我同住了一个月，与爸妈一墙之隔相见。

就在那岁末年初的冬夜，一曲铿锵激扬的《早安隆回》犹如暗夜星光，为亿万正需励志克难的国人“照亮我一路前行”。此刻，在印度洋彼岸的卡塔尔世界杯赛场，这一“东方神曲”偶然伴奏了梅西捧起大力神杯，与他弓腰点头踏着小碎步的欢快节奏“神同步”！当足球巨星风趣地走上群拥众次的领奖台，这歌词与旋律也爆红全网且持久。而我们却身处严防病毒传染的隔离中，周围远近一片冷寂，犹如在寒夜孤岛。爷孙俩相依为命，拥被取暖，边看边学着这首鼓劲的歌。老幼对视之间，互相安慰度长夜。此情此景，爷孙俩果真是“生命中最美的相遇”，我悟懂。

那漫长难熬却又觉得短暂不再的一个月，成为爷孙俩生死相依终未“阳”的珍贵记忆。我与娃年龄相距一甲子，都属鸡，被家人戏称“老鸡小鸡”。我的微信头像，便拟裁于齐白石笔下的“护雏图”：大公鸡垂颈，小鸡雏仰头，对上了眼。而我手机按亮的首屏，就是香宝八年来成长靓影，随着她年年长大换近照——从闭眼握拳降生的小胖婴，一眨眼变成了脸俏腮红的小美女。我每天按亮手机几十次，见图如面看不够。晚间独自散步，隔壁小区近围墙的这一幢，九楼便是儿孙家，飘窗台是孙女布置的“玩具角”。那边灯光里，她在窗台玩要看夜景；这边隔墙下，我驻足抬头在看她……

当然，贴身贴心的陪伴是最长情的告白。香宝从苗苗班到小、中、大班，骑车接送是爷爷铁定的任务。把小孙女抱上前置小靠椅，蓝色捷安特出发了。晴晒天，车龙头支起了遮阳伞；雨雪天，“母子雨披”只探出一老一小两张脸。而在迎面的寒风里，就用厚浴巾紧裹住小身躯挡风保暖，那温暖的小手不时伸过来捂热大手，小嘴说“舍不得爷爷”成了口头禅……爷孙真情纯天性，女娃生来更敏感。一次我住院动手术，被抱着的娃探望病床的爷爷，哭出了声。往后每当她跟大人坐公交车路过二院，都默默流泪不忍看，说“这是爷爷开刀受疼的地方”。

陪伴久，交流多，感情深。“爷爷你

是我的闺蜜！”“爷爷你要陪我一百年！”小香宝似懂非懂提要求，爷爷我全盘笑纳，内心只感叹人生苦短难周全。在我心目中，小孙女“你若安好便是晴天”。她入园时，我要到看不见小小人影才转身离去；放学时，眼巴巴盼着那熟悉的班级号早一点报响。而孩子最开心的，还是不上学跟着家长出去玩。假日里，我带着小香宝跑遍了锡城的园林、博物馆、老街古镇。被香宝叫作“高楼大厦”的双层观光巴士，是她的最爱，跟爷爷爬到上层前排，一路看风景。香宝放飞远方的机会，是爸妈每年休假带她去外地，在浙东的海滩划沙画爱心；上武汉黄鹤楼远望长江大桥；电梯飞升到东方明珠塔顶层，她坐在高空玻璃地坪上遥看外滩洋楼群，这高空拍摄的视频直看得老爷爷心惊肉跳——小小娃儿胆真大！

最欢乐无忧的幼儿时，终于进入“断奶期”，情趣盎然。幼儿园请解放军叔叔来“军训”，分班穿上各军兵种的小衣帽进行“角色演练”。香宝这个班运气好，穿上纯白嵌蓝的水兵服，清爽又漂亮。只见她帽檐上标着“中国人民解放军”，左腮还印上了金星图案小红心。“咱当兵的人，就是不一样……”战歌播响了，娃娃们队列整齐的“海上旗语操”动作真帅气！当晚，大班的孩子们持续了“军营集体生活”，晚饭后自己洗漱，头一回留宿幼儿园。这一夜，园外四方数百幼童家的爷奶爸妈们紧盯着手机屏，直到现场监控传来了幼童齐声唤：“爸爸妈妈晚安！”啪的一响熄灯了，我们才放心、作罢。

当自行车上的儿童椅从前座换装到后座，香宝也“幼升小”背上书包上学堂了。书包、水杯加餐具袋的“全副武装”，标志着孩子们自力竞争的起步。我家娃从小就长得高又壮，聪明友善情商高。

高。见了老师，主动招手深鞠躬；碰上陌生孩子，也会来一声“嗨——咿”自来熟，集体合影常常居中占C位。上小学后她更是加速长，身高体重一直属“上等”，上课领操，放学举牌，领队走在前神气活现。直到第一学期结束，那天放学行列队走出来，香宝儿笑着高高举起的，竟然就是入学第一张“三好学生”奖状！每天最早来接娃的外婆，高兴得情不自禁流了泪。

就这样，香宝在自身努力与家校护育中健康成长。妈妈每天下班后，熬夜为女儿辅导语文、数学。外公是英语高级教师，一对一耐心教授外孙女。外婆日常最操劳，周日还要背琴陪娃去学艺。爸爸把小女习作的几十幅彩墨画贴满了客厅一面墙，还带娃参加了市里“家有小诗童”表演赛，荣获了“最萌口才奖”……从语数英，加上诗乐画，如今的小学童们起步就这么拼、这么“卷”，家长们就只能这么帮娃、这么“陪跑”了。

我们全家助香宝的成长经历，与千万学童大同小异，是群体中平凡的一个。但正如一句无锡俗语所说“自家格（的）娃小（孩子）最稀奇”——北方话“最稀罕”的意思。普天下的爷奶爸妈，都把自家生长的孩子视为“你是我生命中最美的相遇”。其实，人生的相遇都自有缘分，“相遇”就是你与我亲近靠拢的相向而行——这人世间长辈与孩子的至亲深情，都互为“最美的相遇”，都互盼着“你若安好便是晴天”，即中华文明传统中的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。

我们陪护着香宝们长大，香宝们也在成长中陪护着我们老去，“小小棉袄”隔代亲，有缘来相遇。千家万户一代代之间，就是从相遇、相知，到相助、相融融为一体，就这样万家立国，融汇成家国文明、民族血脉传承的人间大爱。

老邱

□朱丽敏

盲人的世界是什么样的呢？我们视力正常的普通人生活中很少会接触到他们，因此也不太会去关心他们，通常会直觉地以为盲人的生活肯定非常灰暗单调，在认识老邱和他的同事们之前，我也是这么认为的。但是，在认识他们后，我才发现实际并不是这样，他们的生活、他们的世界也很精彩。

老邱是我熟悉的一位本地推拿店的盲人技师，河南信阳人，生于1987年。按年纪来说，我本该喊他小邱，但是因为他的同事都这么叫他，所以我也就这么称呼他了，我猜这可能是他平素为人成熟稳重、很可信赖的缘故。

老邱并非天生目盲，他出生时眼睛是好的，小学五年级后，却不幸突发疾病，逐渐失去了视力。失明后的老邱只能中断正常学业，去盲人技校学习了专业的推拿知识，毕业后就一直从事推拿工作。

现在的老邱有一个幸福的家庭，他的妻子半盲，是他在技校学习时认识的，和他在同一家店工作，平素对他很是爱护。夫妻俩婚后一起养育了三个健康的孩子——两个女儿和一个儿子，并在无锡定居下来。刚认识老邱夫妻时，我得知他们居然养育了三个孩子，真是非常佩服他们的勇气，并暗自忖度，将这些孩子抚养长大，需要付出多少艰辛努力啊！

老邱和同事的收入按工作时长累积计算，多劳多得，他们每人每天大约要服务8位顾客，工作时间通常超过10个小时。如此辛苦工作之后，可以得到一份足以养家糊口的收入。

老邱是个乐天安命的人，他性格开朗、心态积极，认识以来我从没听到他抱怨过命运不公，而是坦然接受了自己无法改变的现实，每天都很认真地埋头干活。

老邱的知识面很广，记忆力也非常好，了解很多历史、地理、人文知识。我很好奇他怎么会有这么丰富的知识储备，他说自己从小就爱读书，后来视力下降没法看纸质书，就靠着电脑和手机的读屏软件“听”书，一部部电子书这么“啃”下来，知识自然就积累多了。他还向我展示如何用手机听音讯，信息的播放速度非常快，我根本听不清，他却听得专注又轻松。想来，这就是失明后被淬炼出的“超能力”吧——用听觉为自己劈开了另一条求知路。我心里忍不住叹气：如果不是视力问题，老邱肯定能读完大学并找到心仪的工作。

刚认识老邱那会儿，他看起来矮矮胖胖的。因为非常爱吃肉，几乎每餐无肉不欢，因此他的体重一度飙升到85公斤，身体多项指标也出现了异常。于是老邱决心运动减肥，他笑称只有这样才可以保住自己最大的爱好——吃肉。

最初，邻居搬家时送了老邱一台跑步机，他便在家里跑步，从每天3公里开始，慢慢加到8—10公里。没多久，在一群爱心志愿者的陪伴下，他跑到了户外，并彻底爱上了户外跑步。如今，无锡的很多公园都留下过他奔跑的身影，包括长广溪湿地公园、贡湖湾湿地公园、尚贤河湿地公园、金匱公园、雪浪山景区等，无锡良好的城市公共环境为他的跑步运动提供了很好的保障。目前他保持着每周4—5次的户外长跑频率，每次都有志愿者全程接送。去年11月初，他还站上了无锡2025海澜之家环蠡湖半程马拉松的赛道，最终以2小时24秒的成绩完赛——对一位视障跑者来说，这已是相当亮眼的成绩。他的微信朋友圈里，时常会发布跑步视频，那些奔跑的身影、路边的风景，都是志愿者帮忙记录和剪辑的，每一帧都藏着对生活的热爱。

老邱常参加的本地跑团，名叫“黑暗跑团”，团友有三四百人。因老邱的介绍，我才得知“黑暗跑团”是一个在国内运营很成功的公益项目，它致力于为残障跑者提供专业支持，搭建起残障群体与健全人群平等互动的美好桥梁。目前，“黑暗跑团”在全国几十个城市设有分站点，注册成员已超过两万人。

开始跑步后，老邱的体重迅速下降，身材也逐渐恢复正常。然而，我觉得更为重要的是，户外跑步让他与健全人群的联结变得丰富。曾经，他的社交圈局限于工作场所中与顾客的服务关系，如今增加了城市公共场域中与队友、朋友的友情关系。而且跑步还让他可以脱离长时间工作的狭小推拿室，扩大活动范围，呼吸新鲜空气，收获空间上的自由感。这种身心的双重蜕变，为他的生活注入了快乐的源泉。据我所知，他在所推拿店内的十多名盲人技师中已有一半人爱上了户外跑步。

最近闲聊时，我们谈到马斯克研发的脑机接口项目有望让盲人重获视觉感知。老邱感慨道，他盼望着那一天能早点到来，自己就可以脱离推拿这个辛苦行业了。不过，他又说，那个目标对他而言可能有点遥远，眼下他最大的愿望是能参加今年春天的“锡马”，在赛道上尽情挥洒汗水，感受奔跑的自由。

店里另一位热爱跑步的盲人女技师凤娇我也比较熟悉，她已经跑过好几场全国各地的马拉松赛。老邱和她曾与我交流，每年3月举办的无锡马拉松赛，因气候宜人，赛道全程被湖光山色和樱花、绿植环绕，景色异常美丽，被誉为“春天里的马拉松”，深受广大跑友喜爱。近年来，该赛事报名人数激增，中签难度越来越大。我不禁想，对于像他们这样热爱跑步的残障人士，“锡马”主管部门能否在报名环节上给予一定的特殊政策支持？毕竟，盲人的跑步爱好不仅是个人兴趣的体现，更是他们与命运抗争、追求平等和尊严的象征。尊重和呵护他们的爱好，是社会文明进步的体现。

多年前，我曾观看过娄烨导演的电影《推拿》。影片聚焦于一家盲人推拿店，通过男女主角之间强烈的情感冲突，构建起整个故事的框架。现实生活中，盲人群体的经历与影片中的情节可能存在较大差异。没有那么多的感情纠葛，但他们的日常生活同样充满了挑战与温暖，蕴含着动人的力量。比如凤娇，她不仅热爱跑步，还对旅行充满热情，曾连夜攀登泰山，历经七八个小时只为“看”一次日出。这些真实而平凡的故事，若能以电影或纪录片的形式呈现，想必也会引发观众的共鸣。可惜我目前尚无此能力，只能希望通过自己的文字记录，可以让更多人了解盲人群体的生活与梦想。

最后广而告之一下，老邱的大名是邱秉清，微信名为邱枫。



兴化冬日美景 周社根 摄

与“老己”相拥

□李仙云

最近，“爱你老己”这一热梗火遍全网，把自己称作“老己”，是对自己俏皮的深情表白，细品还真是妙不可言。在纷繁快节奏的当下，生活的重压让人倍感焦虑、迷惘。很多时候，我们总是否定、苛责自己，把那个为我们“逢山开路，遇水搭桥”、陪我们度过生活千沟万壑的“老己”，虐得精疲力竭。不快乐，便是痛苦之源。“贤己扶我青云志，我还贤己万两金”，生活本苦，只需自渡，唯有爱惜、照顾好“老己”，这漫漫人生路，我们才能走得稳健自如。

韶华之年，一场灾难将我桎梏于轮椅，也将我对未来五彩缤纷的梦想摔得支离破碎。重残的肢体，一度折磨得我生无可

恋。这个残缺的“老己”，硬生生把我变成自己最不喜欢的模样，整日自怨自艾，敏感自卑。有次从轮椅向床上转移时，因腿部痉挛，竟跌落在地。不听使唤的双腿，任我如何用力，都无法坐回床上。酸楚无奈间，也便置之困境而后立了。我抹干眼泪，爬着搬来一堆“帮手”，数次的失败之后，猛一用力，似有神助，我竟奇迹般坐到床上。那一刻，我喜极而泣：爱你，“老己”！命运赐给了我最烂的剧本，但感谢他，他是与我荣辱与共的好盟友。

经济的拮据让我一向省吃俭用，我是那种配得感很低的人，有时咬牙买下一件心仪之物，都会愧疚自责许久。一次

征文比赛获得一等奖，拿到奖金后，我立马兴冲冲去给自己买了一套渴慕已久的汪曾祺散文作品集。乐滋滋行至一家超市，忽看到货架上的朱古力，这是我学生时代连做梦都咂巴着嘴、极偏爱的小零食。果断买下一盒，那久违的酥甜在舌尖上炸裂开来，让我的幸福感都能从唇齿漫至发梢。这一刻，我就想犒劳一下“老己”，感谢他陪我历尽沧桑。在我荆棘坎坷的人生之途上，他是与我荣辱与共的好盟友。

每一个生命，都有它的价值与意义。不完美，才是人生常态，我不再厌嫌和抱怨命运不公。我试着与内在的“老己”对话，去倾听他的心声，喜他所喜，爱他所爱，去体悟心灵和谐统一的自在圆融，感知生命能量的流动与滋养。阳光灿烂的日子，我会心放牧于郊野，笑看花影摇曳，静观云卷云舒，漫赏鸟翩蝶舞，感受自然的气息与脉动，不间断地为自己的生命供能。人只有爱自己，生命之光才会熠熠生辉，“自能成羽翼，何必仰云梯。”正如王安石所言：“爱己者，仁之端也，可推以爱人也。”

新年伊始，万象更新，我想对那个顽强而坚韧、一次次救自己于“水火之中”的老朋友说：辛苦了，爱你，“老己”！往后余生，相扶相携，甘苦与共。