

“圣境甘南·心灵之旅”征文启事

与父亲

斗智斗勇读《洗澡》

□明前茶

风在草茎间流连，远山与云朵缠绵，黄河首曲，水色丰沛旖旎；尕海湿地，黑颈鹤隐约翩跹；古老悠扬的鹰笛声中，贡巴村口，尕羊肉的炊烟，融入圣境甘南。甘南，这片深邃的土地，集诗意浓郁的风景画卷，独具特色的人文景观、古老质朴的民俗风情于一身，是圣境与红尘相遇的驿站，是自然与心灵交融的净土。为展现甘南独特的自然风光、人文底蕴与精神高度，甘南州融媒体中心举办“圣境甘南·心灵之旅”征文活动，邀请全国文学爱好者，以笔抒怀，书写甘南带给心灵的震撼与启迪，探寻人与自然的和谐共生，传递希望与生命的力量。

一、征文主题

以“圣境甘南·心灵之旅”为核心，可聚焦自然景观、人文精神、民俗风情或个体在甘南的精神顿悟，有感而发，主题鲜明，积极向上，感情真挚。

二、征文要求

- 体裁：散文（2000字以内），散文诗（1000字以内），诗歌（50行以内）
- 作品须为作者未公开发表的原创作品，文责自负，严禁抄袭。
- 投稿方式：电子稿发送至gnrbfk@163.com，邮件标题注明

“圣境甘南·心灵之旅”征文”。

4.稿件格式：Word文档，正文小四号宋体，文末附投稿人真实姓名、电话、身份证号、开户行：中国XX银行XX支行，开户名：XXX、卡号：XXXXXXXXXXXXXXXXXX等。

5.征文时间：即日起至2025年9月30日

三、主办单位

甘南州融媒体中心

四、稿件刊发

优秀稿件将在《甘南日报》“芳草地”栏目发表，“甘南融媒”微信公众号同步推送。稿费从优！

五、联系方式

联系人：王丽

联系电话：13893983677

——让我们以文字为舟，溯游九曲黄河第一弯的晨光；以心为印，铭记圣境甘南的月光。

甘南州融媒体中心
2025年6月3日

就像此刻，遇人轻视，定是我无可值之处；遭人羞辱，无疑是我毫无用场。这对我是件大喜事，当尘世的薄情与残酷尽显端倪，当现实的疏离与冷漠尽收眼底，也不用再生出怨艾与哀怜。

结束了整整半年的康复治疗期，回到家像刑满释放一样，我重重地舒了一口气。医生再三叮嘱，如不继续坚持康复锻炼，偏瘫的肢体会进一步挛缩、僵硬、畸形。“死马当活马医”吧！人生第一次学习行走，是出生后在父母的搀扶下快乐顺利地完成的，如今这人生第二次学步走路，我已经是56岁了，几乎成为我余下人生一意孤行的主题。说是锻炼走步，实则是借助健腿的支撑与带动，一步一步往前挪，往前蹭。孙女嘟囔着，爷爷比蜗牛走得还慢。亲爱的孩子啊，你可知道，蜗牛是背着自己的躯壳行走，爷爷背着的是——一具“行尸走肉”呀！

背驼得厉害，佝偻着，像一只虾；腰弯得幅度也很大，像是向苍天大地叩头作拜；健侧右手专注着一丝不苟杵着拐，左臂毫无意义空洞地垂吊着。一瘸一拐，左倾右斜，那种不堪、齷齪的形态收获着身边异样的眼神，自然也有怜惜同情的目光。不禁暗自忖思：蹒跚众所忌，悠悠谁与归？

那个清晨我照例走着，迎面巧遇五号楼呶呶学语的小女孩丫丫。“大——狗——熊！”她一双小手紧紧搂着外婆脖子，把头使劲地偏向外婆的后脖颈：“怕！怕！”外婆哄着道：“宝宝不怕，那是生病的爷爷……”话音甫落，我心里咯噔了一下，我吓到孩子了。丫丫回过头来瞪着大眼睛瞅瞅我，似乎不再恐惧了，我也自嘲地笑了。转眼到了丫丫蹒跚学步的时候，或许是见惯不怪了，她竟然悄悄在我身后学我走路的样子，歪歪倒倒，摇摇晃晃，踉踉跄跄，逗得周围一群人笑得前仰后翻，她眼角眉梢也飞起来了。时间过得真快，一晃丫丫是小学生了。她上学放学只要视线内看见了我，就会像小燕子一样飞来打声招呼。有年中秋节，她从家里拿了两个月饼一盒牛奶和一束塑料花送给我，花间的小纸片上用水彩笔写着稚拙的九个字：残疾爷爷对自己好点。我双眼湿润了，久久沉浸在这一刻的感动与幸福里，这才是融进骨髓里的人生记忆。

人是需要面对自己的。不敢面对自己，只能把自己的头埋进土里。我想起沈从文在谈论生命形式时说过的一段话：“我恰如在找寻中。生命或灵魂，都已破破碎碎，得重新用一种带胶性观念把它粘合起来，或用别一种人格的光和热照耀烘干，方能有一个新生的我。”我儿时自况加自励：既然命运重新塑造了我一个我，我就以全新的生命格式重新屹立在这个世界上，没有理由被猝然临之、无故加之的苦难与仓皇击倒。16岁前的农村生活给我的一生打下了韧性基因的深刻的农民烙印，7年的军旅生涯又给我的人生注入了军人的血性品质。如今我的患腿脚板已然结出厚厚的老茧，“踏铁留痕”“胼手胝足”，突然想到了这类词语，它们替我软化着钢筋水泥的人世，稀释着我抱残守缺的忧郁、沮丧与偏痛。

在残砖乱瓦的时光里，虽然躯体寸步难行，但我的灵魂一刻也没有停下来。我会在一首小诗里欢愉，在一篇妙文中熏香，然后平静地将饱经命运碾轧的苍老的灵魂交予慈悲的光阴，让生命萌发出一抹永不枯竭、凋敝且坚韧的绿意。

十五六年了，漫长的心理挣扎期终于熬出头，在这庸常的人间，眼瞅着我已然成为了另一个我——一个重生的我！一个全新的我！尽管活得一天比一天平凡，一天比一天艰难。此刻，光芒万丈的日照慷慨地铺天盖地，霎时间天地磅礴。妙悟间，我从容微笑了，天空、云彩、日月星辰和生命的美正与我同在。

感恩苦难！感恩阳光！感恩这个美好的人间！

（摘自《阅读时代》）

致另一个我

□蔡远福

费。当他推开我办公室门的瞬间，我几乎没能认出来异常消瘦的他，我问何故？他答近期总便血。次日便随他去医院检查，医生悄悄对我说，确诊直肠癌，须马上手术。我垫付了3000元住院费，后又托人恳请素有鄂西北外科一把刀的戴宗晴教授为他的主刀手术。痊愈后他曾说过“感谢大哥大嫂给了第二次生命”的话。这时我才发现，他说的感谢是那么轻如鸿毛！直到四五个月后的某日中午，他终于来到我的病房，护工老李冷冷地明知故问：“你是他什么人？你怎么现在才来啊？要是有个三长两短，你会后悔一辈子的。”后来我听80多岁的老娘说，儿媳一度认定那次手术是医院误诊白挨了一刀，可在之后村里评定贫困户时，却又忙不迭地跑来找医院开具病情证明。也许世上的事就是这样充满悖论。

午后刚做完一个科目的康复治疗，顺强公司董事长潘华强委托总经理王孝仁和党支部书记尚宏厅来医院慰问，并送上了一万元的慰问金。这时我不禁想起一位诗人的话，朋友是“泥泞中／一只扶持的手，干渴时／一杯清凉的水；纯洁的友情是／高山上的白雪／森林中的松柏”。后来我才知悉，这位患难中施以惠恩的朋友当时正饱受着晚期直肠癌手术后放化疗的煎熬与摧残。不久就安静自然地离我们而去了。我悲痛欲绝地从书橱里翻出他生前送我的那本纪实专著《开往春天的出租车》，含泪在扉页空白处写道：开往春天的出租车的领航人啊，一路春光，一路走好！

这是一个有情的世界，我们生活在人们的善意里，我们常常感动，常常流泪。即便一个陌生人对我表达的点滴理解和问好，也会如暖流潜入心里，只为那一份徐徐升腾的爱意。如果我偶然陷入卑微、焦虑、压抑与孤独或恐惧，这些感动会像一束微弱的光点亮我的灰暗，让我感知时光的慈悲。记得陈忠实先生一本书的书名就叫《生命对我足够深情》，于是，在我身上所遭遇的一切，我都欠它们一份感激、感恩、感恩。

如果说病残对人有正面作用，那就是让人很容易活明白。我在康复治疗室曾遭遇的那一幕，让我记忆犹新——一位中年理疗师，我们曾有过交集的老乡，他瞟了一眼我的轮椅，皮笑肉不笑地对我说道：“混了一辈子，竟然混得这样一副‘宝座’！”他眼中的余光里透着不屑与轻蔑，语调充溢着奚落甚至讥讽的味道。一如《小窗幽记》言：“人在病中，百念俱灰。一切名利之心，自然扫去也。”诚哉斯言！

最美人间四月天。可2009年的那个四月对我来说却是美好得有点异样，时隔多年心中仍然留有一抹苦痛与忧伤。

不经意间，上苍跟我开了个天大的玩笑。那天下午4时许，我突然晕厥倒地，被救护车一路呼啸着送往医院的急重症监护室。“高血压并发症——脑溢血！出血量已超出极值！需尽快施以血肿引流手术。”此刻神志尚清的我屏住气，隐隐约约听到身旁几位医护人员忙碌中交接接耳，我仿佛到了地狱的隔壁。

咫尺病床，翻江倒海；万种念头，纷至沓来。躺在手术台上，恍惚间惶惶面对病魔幽灵的青面獠牙。是啊，进了鬼门关，快上阎王殿了，可没有来得及会一会阎王，我又被拉了回来，感恩医生的妙手回春。

看着前来探望的亲友，我竟莫名其妙地嚎啕大哭起来，不明缘由，不可理喻，不可抑制，不可收拾。那一刻，就像贾平凹先生的深切洞见：人在身体健全的时候，身体与灵魂是一致的，也可以说灵魂是安详的。当有些部位得了重症，灵魂就与身体分裂，性情突变，失常失态，它时不时就准备着离开了。

同时，我的运动脑区受损较多，左侧肢体运动功能严重受限，半身不遂无异于丢了半条命，医学界俗称“不死的癌症”。尤其是左侧臂膀与手完全丧失知觉和运动功能，像一具结缩的模具。至于患腿亦不受大脑指控，痉挛僵硬的时候似一截失去去年轮意义的朽蚀木头棒子，瘫软如一堆抹不上墙的烂泥。套用白居易《达里》中的句子，“谁能坐此苦，蛆蠕于其身”？黑夜和白天都变得格外长。我终于明白了史铁生为什么总忌讳母亲在他面前不经意间说到跑、跳、蹦……这些画面灵动的字眼来。

“瘫”字的组成是一个“广”字旁加一个“难”，这从侧面说明瘫痪者面临的艰难与苦楚。身体不健全可谓人生之大挫折、大不幸。卢梭说：“人生而自由，却无往不在枷锁之中。”残疾人恐怕是这个时代身负最重枷锁之人。

平稳度过高血压脑出血急性期后，康复治疗便成了回归生活现实的关键。按摩，针灸，滚臂桶，站斜坡，练蹬车，立单腿……我们三个病人一间病房，一溜儿患脑溢血，一溜儿儿的左侧肢体偏瘫，一溜儿的左胳膊持篮左腿画圈，常人眼里的不幸，被我们及家人轻轻戏谑为“家里的一把手”。

有时透进室内的阳光把我此刻的姿态缓缓地投放在地板上，我看着自己的剪影，顿觉有一种扭曲之中挣扎向上的力与压迫之中积蓄着的能量正颠覆着人体工程学！

常言道，一人失能，全家失衡。无论谁家遇到这类毫无渲染与夸张的恶作剧，都将是一场灭顶之灾！在它面前，全家只有瑟缩着，压抑着，不断地破碎，手忙脚乱地把庸常过得千疮百孔，一地鸡毛。那些日子，除了比潮水还汹涌的眼泪，还有比黑洞还要深的绝望。尽量不找事儿，少添麻烦，才会少一点亏欠，多给家人一点各自的空间与生活——这是我唯一能做到的。

人有一个肉体似乎是件尴尬事，尤其是残缺的形骸如同废墟残垣，四处透风漏雨。阿根廷幻想家、盲人博尔赫斯曾屈辱地写道：“我是他的老护工，他逼着我伺候他。”老伴按照医生传授的方法为我活动了一阵子偏瘫的胳膊腿，气喘吁吁，有点力不从心了。想着这是遥遥无期的持久战，便想到向大弟求助，询问可否耽误几天时间搭把手？回答是没空，在打工。老伴儿几乎以恳求的口吻说：“你们打工一天多块钱我给一样多。”最终还是让我们面面相觑，默然无语，一股莫名的悲凉倏地漫起来，淹没了病房的所有气息。老伴忍不住低泣。我的思绪不禁回到了12年前的那个深秋。我大弟误入外省一个黑砖厂打工，来信称无钱返家，我随即从当月500元工资中寄去200元路

了私心上的算计，只有他俩，由于姚宓“择一路走，不试其他”的淡然与坚定，才有幸跃入精神层面的契合。不过，即便如此，两人依旧遭遇了流言蜚语，连他们的朋友都不能理解许彦成这样一个有老婆的人，视姚宓为知己，还能做到发乎情止于礼。两人的处境变得艰难起来，但姚宓不愿放弃，言称：“我们互相勉励，互相搀扶着一同往上攀登，绝不往下滑。”这勇气，这孤独又倔强的秉性，让偷偷阅读的我，每根汗毛都在立正：她太了不起了，她贴着命运的大浪，安静地踏水而行。

对一名热爱阅读和写作的女生来说，《洗澡》这本书对我的启发性还在于，它叙述方式的灵活多变。作为读者，我甚至可以目睹杨绛那谦和又无所不知的脸，她在对笔下人物发出心知肚明的微笑，在所有的心理描写段落、故事的统领部分，以及对每场风波的评论性章节，我都能意识到杨绛全局视角的存在。这当然是一种俯瞰式的全知叙事，但小说格调并不因此变得傲慢和高高在上。行文里，作家无声无息地采用了故事中人物的视角，潜入了主人公的内心，给TA打造了一个打量世界的“潜望镜”。比如：“她觉得许先生会帮她出主意。他不像别的专家老先生使她有戒心。那位留法多年的朱千里最讨厌，叼着个烟斗，嬉皮赖脸，常爱对她卖弄几句法文，又喜欢动手动脚。”这一段就是通过姚宓的视角来叙事的，它克制、沉着，又饱含着一丝洞察人心的讽喻之意。

如痴如醉的阅读时间过得飞快，几个小时眨眼就过去了，我经常忘了去做午饭，直到有点低血糖，不得不吃了几片饼干。而等到父亲行将回家的时候，我甚至练出了独门功夫，能在这种隔音不好的老楼里，辨认出父亲上楼时特有的脚步声。一听到这声音，我赶紧吹掉书页间的饼干屑，把书原样放回，铺好褥子，放好父亲的枕头，若无其事地回去写作业。

是的，这种偷摸阅读的书，就像偶然打得的野味一样，滋味格外香美。我每天形同贴着姚宓一起行动，看她如何面对别人的刚猛，予以四两拨千斤的回应。我看见她眼神很静，眉毛清秀，我看到她浅米色的皮肤，非常细腻……我只还有一个念头：要赶在父亲看完小说前，看完它，还要比我那设计天文望远镜的父亲，理解得更深，体验得更丰富才行。

（摘自《北京日报》）

的图文书籍——有关玉器、紫砂、书法、茶叶、烟斗等等，一本说尽，过眼即记，几十年累积，印在脑海里，虽然浅薄，但对懒得翻书的朋友来说，已感惊奇。

人过中年，进退不齐，专长不一，老同学相见，最能体认中年以后的变化。求学时，所读所学雷同，人人差异不大；经过数十年，读不读书，经不经事，人人不同，见面即知差异变大。

晚清《蕙风词话》虽然说词，可这段话于今人有益，其中说道：填词造句要自然，有两条道路，一是性灵流露，一是书卷酝酿。性灵是天分，书卷是学力，但“中年以后，天分便不可恃，苟无学力，日见其衰退而已”。可见年轻时才气纵横，过了中年，若学力不进，亦日渐衰退。

（摘自《深圳商报》）

