

第184页的文章

□原著：夏迪林 哈维 [美国] 编译：李克红

我是从一个单亲家庭里成长起来的。我的妈妈是一个中学老师，在我小时候，我的妈妈每天都会不断地要求我做各种复习或预习，完成所有功课之后还要练习写作，我几乎每晚都要忙到深夜才能睡觉。

有时候，我实在太累了，不知不觉就趴在课桌上睡着了，妈妈就会用尺子打我的脖子，我就会从梦中惊醒过来，然后接着复习功课或者练习写作。我就在这样的生活中慢慢长大，虽然很艰苦，但那段少年生活也成就了我。到了大学毕业的时候，我已经算是一个小有名气的作家，并且出版了我的第一本书。不过，我没有把出版这本书的事情告诉我的妈妈，因为这本书里有一篇文章是《我最恨的人，就是我的妈妈》。我在文章里描述了我小时候的生活，我在文章里说尽管妈妈总是说这是因为爱我，但我对妈妈的感受却只有厌恶。

时间一年一年地过去，到了我40岁的时候，我开始慢慢明白妈妈的良苦用心，她对我的那种管束，其实是一种冒着被孩子厌恶的风险也要去付出的真爱。当我理解了这些的时候，我的妈妈被查出患了癌症，住进了医院。有一天，我去医院看我的妈妈，我在走进病房时候，看到她居然在病床上看书，而那本书就是我的第一本书。孩子，你真是太了不起了，你在那么多年以前就出版了你的书，我竟然完全不知道！妈妈高兴地说。

我吓坏了，因为这本书里有一篇文章是我表达对妈妈的恨的，我只能支支吾吾地说：嗯，这本书我觉得这本书并不好，所以没有和你说。

妈妈把书递给我，让我把书放进抽屉里。我把书接过来看看书签的位置，我隐隐记得那篇文章是在整本书的后半部分，但书签夹在整本书的开头几页，所以妈妈应该还没有看到那篇文章。我陪着妈妈聊了很久，吃了很多水果。临走的时候，我想悄悄把书带走，我不希望妈妈看到那篇文章，但我想不起来可以用什么理由带走它，就只能在无尽的担忧中祈祷妈妈不要看到那篇文章。

两个月后的一天上午，我正在家里写作，医院打来电话，告诉我说我的妈妈已经不行了。当我跑到医院的时候，妈妈握着我的手说：孩子，对不起。我接着妈妈，安抚妈妈不要说话。妈妈靠在我的怀里，微笑着合上了嘴，接着合上了眼，几分钟后就永远地离开了人世。

妈妈去世后，我开始在病房整理妈妈的遗物，我再次想到了抽屉里的那本书，我想看看妈妈有没有读到那篇文章。我从抽屉里找到那本书，书签夹在第52和53页之间，这说明妈妈还没有读到那篇文章，我不由得松了一口气。

这时，一个护士来到病房整理病床，她对我说：哈维先生，你真幸福，您不知道您的母亲到底有多爱你，她是多么以你为荣！

我对她耸耸肩，不知道怎么回答。那个护士接着说：我是在和您的母亲聊天时才知道她是您的母亲的，她让我帮忙从书店里买一本您的书给她看，我就买了这本书给她，奇怪的是，她明明已经看完了这本书，昨天晚上却让我帮忙把她的书签重新夹一下，夹到。嗯，对，她让我把书签夹到184页之前的任何一页里。

我很好奇妈妈为什么要这样做，184页有什么特殊之处吗？我狐疑地翻到了第184页，那一页的文章是《我最恨的人，就是我的妈妈》。

乡下的父亲

□高峰

小时候，我爸爸经常带我去田野或集市中增长见闻，带我去乡下的田地中辨识水稻、大豆、玉米、高粱，带我去果园里了解桃树、梨树、杏树、李树，带我去水产市场认识青鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼，带我去公园里分辨牡丹、芍药、茉莉、月季。在一次又一次的闲逛漫谈里，我爸爸通过言传身教，帮我融入到这个世界里，把我带入这个社会。

我爸对我的学习生活似乎并没有过多的关心。从小到大，他不知道哪本书是我的教材，哪本书是我的课外读物。我准备考什么大学，计划读什么专业，他也很少出谋划策，全凭我自己做主。但他却十分重视我的品德教育，比如要勤俭节约，不可以铺张浪费。他不会向我讲谁知盘中餐，粒粒皆辛苦，只会默默地用实际行动使我明白，假使我这样做，究竟会产生什么样的后果。哪怕只是吃饭的时候掉了几粒米粒，他依旧会把说了很多回的话再教训我一遍，一粒米从春天播种到田地里，要浇水，要施肥，要防虫，要收割，要脱壳，要精磨，还要洗米，蒸熟。经历了九九八十一难，到了最后这一关，被你浪费了，可惜了前面那么多道过程呀！

我爸的话没有华丽的辞藻，只是把一个个生活的道理掰开了揉碎了，告诉我要走哪条路，走踏实了，别走歪了。越是朴实，越是简单，却越显得珍贵。生活中有那么多人喜欢向我高谈阔论，可是又有几个人注意过我是否因为欺骗而懊恼，因为善良而自蒙呢。

我爸没在我的大事上面指手画脚过，我选择去哪个城市工作，我选择从事什么行业，他都没有说过。他只是潜移默化地教导我，某一件小事应该如何做好，某一步应该如何走好。然后他选择相信，相信我可以做到，可以做得很好。他用一个无言的背影告诉我，踏踏实实做人，仔仔细细做事，别怕，也别急。

后来，我本科加硕士，一共有七年。在此期间，我只有寒暑假才可以回家，和我爸见面的机会也就越来越少了。每到午饭，他都喜欢小酌几杯，但我却很少陪他。大多时候，我都会匆匆吃了饭就去看电影，或者出去和同学逛街，并没有和他有很多交流。匆匆那年，白驹过隙，岁月无声却有痕。

当我在宿舍自己买菜做饭，打打牙祭，价格便宜而又味道可口的时候，我才意识到，在小时候的市集中，我爸爸便早已开始教我如何买菜挑选。当我养了几盆小花，娇艳欲滴，我用它们顺利交到几个朋友的时候，我才意识到，小时候在的花园中，我爸爸便早已开始教我如何养花培育。当我没有被人称作四体不勤、五谷不分的时候，我才意识到，在小时候在的田野中，我爸爸便早已开始教我如何辨别作物。当我开始在外面求学工作，有声有色生活的时候，我才意识到，在小时候相伴的时光里，我爸爸便早已开始教我如何独立。我爸爸早地为我考虑好了他能想到的一切，他努力支撑着、帮衬着我，让我可以踏踏实实地走到今天，使我成为今天独当一面、顶天立地的我。

第184页的文章

□原著：夏迪林 哈维 [美国] 编译：李克红

嘎嘎，嘎嘎，冬月做麻哈。麻哈起油锅，娃儿哭脸巴；嘎嘎，嘎嘎，娃儿欠麻哈。麻哈送嘴里，嘎嘣响脆哒，这是儿时的冬月小伙伴们最爱念唱的一首儿歌。每每念唱时，总是口水暗涌。就是此刻，依然抑不住口水。

麻哈，又名铁麻哈。说它铁，是因为质地坚硬如铁。用它敲打桌面或瓷碗，能敲出清脆的声音来。就是用手掰住麻哈，再使劲，也很难掰断，这铁是名副其实了。

麻哈是用红薯做成的。儿时，一到冬月，地里的活已干完，油菜进入半休眠期，欲蓄足气力，只等来年开春猛长，不必除草、松土、施肥。闲下来的母亲会将堆在屋角的红薯装上两竹篮，提到池塘里，用二齿灰耙子反复搗搓，洗净红薯表面的干泥巴和粗皮。沥干后，又削去残余的粗皮、表面疙瘩和被

地老虎咬坏的地方，切成拳头大小的块，放入蒸笼里蒸。为了增加粘性，还会加些糯米进去一起蒸。蒸熟后，捣烂，揉入芝麻和桔皮细末用来提香，做成坯子，晒成半干。将坯子切成手指粗细的条状，再彻底晒干，便是麻哈了。因红薯品种不同，做成的麻哈颜色也不同，或黄，或紫，或白，或深青色，其中以黄色的南瓜红薯味道最美。我们家年年都种南瓜红薯。

那时，每逢冬月晒麻哈的日子，刚放寒假的我和妹妹便失去了自由。母亲将半干的麻哈用门板或簸箕晾晒在门前禾场上，安排我和妹妹守在门前台阶上，边做作业，边防备灰喜鹊前来偷吃，一刻也不能离开。屋旁的大椿树和苦树上，飞落着一群灰喜鹊。无处觅食的它们对麻哈虎视眈眈，总会趁我们进屋去的片刻俯冲下来，夹住两三根麻

哈，箭一般飞走。一天下来，我俩驱赶灰喜鹊，嗓子都喊哑了。真是气不过，无奈何，只能想出了一个土招术：在门板四周牵上线，线上绑着红布条，用线连着拉到台阶上，牵在手中（这招儿是从稻草人身上得出的灵感）。我俩看灰喜鹊一来，赶紧扯动红布条，它们只好悻悻地飞走了。

有一次，伙伴约我出去玩，我嘱咐妹妹一个人看守。谁知半晌回来时，妹妹歪在椅子上睡着了，门板上的麻哈被灰喜鹊衔空了一大片。母亲回家后，狠狠地将我骂了一顿。

虽说晒麻哈的日子不大好过，但接下来，母亲会每隔十来天炸一盘麻哈给我们解馋。油炸后的麻哈色泽金黄，诱人

胃口舌，一点也不油腻，其表面光滑，油是渗不进去的，只透着醇香的红薯味儿，夹杂着淡淡的桔皮香。原汁原味，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。

孩子简短的回答极大地触动了我，

丝

路

之

约

冰

服。我有点半信半疑：在医疗水平如此发达的现在，连专家都无法攻克

的医学难题，竟然会被一种简单的跑步运动所征服？我不懂医学理论，自然无法给自己一个合理的解释。但我也想起了曾经在自己的微信朋友圈里看到过一位公安大姐发的文章，也是讲述她生病的那段经历，也是用长年跑步战胜了病魔，身体恢复得很好，她的精神面貌和心态也由此发生了很大转变，直到现在也一直

都坚持。

人生旅程总是坎坷不平而不易，总会遇到这样那样的不顺心和困境。在身体欠佳的近半年多时间里，其实我的人生也正处于最低谷，饱受精神煎熬，背负经济和健康多重的压力，一度消沉到极致，甚至想要放弃生命。在那段灰暗的日子里，我一度孤立自己，忽略亲人，排斥和任何人沟通，完全活在一个人

的世界里。我看不到光明，阴郁的情绪像毒瘤一样盘踞在我的身体和心灵，生活如同行尸走肉。下班后，我把自己关在屋里独自苦闷又无计可施，无助、无望、无力、无解。我的脸色黑沉无光，皮肤粗糙干涩，整个人看起来至少老了几十岁。亲人们看着我的样子也只能干着急，只能默默陪伴。

朋友邀约见面，她心疼地对我说：再怎么难都会过去，要好好照顾身体，灰暗的日子终会过去。人生没有过不去的坎，如果这些注定都是我们该经历的，那就让我们的内心在磨难中变强大，砥砺前行，相信总有一天会柳暗花明，风轻云淡。

朋友的关心和安慰终究只是鼓励，不能解决根本问题。我还是依然消沉。

真正让我有所改变，决心走出来的是一个月前孩子对我说的一句话。那天他实习结束，随我去武陵源上班，一连几天我们娘俩吃住在一起，因为我的愁眉不展，看得出孩子也比较压抑。我清楚地记得那天晚上，我们洗漱完坐在一起聊天，我问他国庆节放假是否回来，他突然说出这样的一句话：妈，你一天苦着脸，我真的希望您高兴点，把身体养好。