



## 实实在在

赵宾,女,1970年生,网名“凿冰煮雪”。通川区中医院内科医生,曾经的文青一枚。从医20余年,感悟颇多,常思述之与人,言之不尽泄于笔端。把自己所思所思所悟用文字表达出来,和朋友们分享快乐,分担忧伤。

## “高处不胜寒”

中学时,喜欢玩点文字游戏,比如把老师、同学的名字编成谜语。有几个比较经典:SP——刘玲(疏磷);万绿丛中一点红——陈红(衬红);高处不胜寒——冷德胜。

读书时,没有很强烈地喜欢哪位老师,是因为既没优秀到让老师青睐有加,也没糟糕到需要老师醍醐灌顶。没有得到老师的特别惠顾,便没有回馈浓烈的感激,淡然的师生关系。

学生们私下里总是要摆谈老师,有个不受欢迎的老师,经常回答不出学生的现场提问,须得回去翻找参考书。我们就编了首打油诗:“你书哪有我书多,我有满满一大箩;这个问题有点难,赶紧回家翻答案。”但是,冷老师是机智的,没有被我们难倒过。

冷老师不是我们的班主任,他是一班的,私底下我们曾经认定他偏心,对我们的教学有所保留,不及对一班那样倾囊相授。20多年后,当冷老师终于犯在我手里时,忍不住把当年的不满倒了出来,喘着粗气的冷老师大呼冤枉。

调侃语文老师最狠的段子,莫过于一个学生写的:20年后的我,看到一个脏兮兮的老太婆,仔细一看是语文老师嘛。所以冷老师到医院找我,就想当时的作文应该这样写:20年后的我,看到一个又咳又喘的老头,仔细一看是语文老师嘛。

都说不要得罪成绩中等的学生,他们有可能是你的医生。于是冷老师到医院,我有了机会批评他:原来教我们的时候你就咳嗽,本来就爱吸粉笔灰,还抽烟,后悔了吧。谁让他当年好不容易给我的作文评了次A,偏还要留言:一个人的字是一个人的脸面。我的字写得不漂亮,是因为知道科技进步,以后都要用电脑好不好。

但是老师的慢阻肺是越来越严重,我们医院的花板药物已经没有效果,老师不得不转到上级医院,他的另外一个学生继续仔细诊治。好在近几年,看老师时不时发点微信,身体状况稳定在一个阶段。

有天,科室年轻医生上了个不太平的夜班,本该萎靡的姑娘,却精神抖擞,说比在另外一个科室要好些。我笑,想起老师讲祥林嫂“然而她

反满足……脸上也白胖了”,老师满怀激烈:“她做那么累的活,居然白胖了,可想曾经她受的什么样的罪?那是怎样的控诉。”

年轻人不信我记得清楚,打开手机查,果真是原文。年轻人问:你还记得语文老师上课的情形?有时候,人就是记得一些片段,很深刻。老师带着他们那个年龄特有的阶级感情,一字一顿拖长声音:那——是——怎——样——的——控诉。

有次鼻尖处突出个小瘤(现在知道叫寻常疣),很是不自在,等着父母带我去医院。课间时候,被冷老师看见,非得表现出吃惊的模样,实在伤面子,不高兴地说:吓到你呐。老师显然看出我的脆弱,干笑着幽一默:非洲爸爸跳高——黑老子一跳。

冷老师比父亲年轻几岁,都是干瘦的体型,可是身体却赶不上父亲,不得不说是原先这个必须天和粉笔灰打交道的教师职业以及爱抽烟这个习惯,共同损害了老师的肺。不知为什么,我总喜欢把老师说得追悔莫及,一定是报复他曾经对我们的严厉。

其实和老师已经很久没见面了,只是每年的教师节送上问候。今年老师有点激愤,回应:“教师和医生两个职业,千百年来都受社会的普遍尊重,而今却成为人们口中贬低的对象,我只能说这个社会病了,而且病得不轻……”并写了一首诗《教师节致教师》。

我表扬老师:写得好,语文教得好,把我这个医生教得喜欢写文章,您的功劳大大的。并告诉老师,准备以“高处不胜寒”为题写一篇文章。老师欣然同意:“随你便吧,画方画圆皆由你,我权且充当模特。”于是我就真实记录下几件小事,不评方圆。

很喜欢听语文老师分析鲁迅的文章,连标点符号都是几层深刻的含义。比如《为了忘却的回忆》中“原来如此!……”老师讲“!”是表达强烈的震惊,“……”是表达无以言说的愤怒。

老师,保重!……(“!”表达对老师的感激,“……”表达无尽的祝福)

## 做梦都想长肉

□海涛

身边不少朋友都开始每日吃两餐了,目的是要减肥。在各类减肥秘诀大行其道的当下,我说自己做梦都想长肉,这多少显得有点不合时宜,但我有自己的道理。

从小到大,我都非常瘦,可谓“铮铮然有金石貌”,穿稍微宽点的衣服,就像张爱玲笔下所描写的那样:“衣服底下的肉体总也不是写实派的作风,而像是一缕诗魂。”如此,身边的朋友想给我一句恭维话也颇为不易,本人面相平平,离“帅哥”十万八千里,思来想去最后一句“玉树临风”应付了事。

因为瘦,我经常买不到合适的衣服,一旦买到合身的,就像捞到救命稻草一般,每天穿在身上。由此,朋友们暗地里都认定我是一个偏执狂。

因为瘦,我对报刊上登出的“减肥诀窍”之类的文章都格外留意,凡是那里面列举出的减肥佳品,我都尽量不吃。

因为瘦,我一向活得相当自卑。体态健壮者,举手投足都给人一种魁梧稳健之感。而我往人前一站,轻飘得像根稻草,让别人生出快要散架的担忧。

因为瘦,我差一点就“落单飞行”一辈子。成年后,别人先后给我介绍过多位女朋友,但一见面都嫌我瘦,没有半点安全感。心灰意冷之际,我遇到了后来成为我妻子的女孩,她在历经一番艰苦的思想斗争后,终于打定主意嫁给我。婚后,我问别人都嫌我瘦你为何不嫌?她说正是由于我太瘦,才怜惜地嫁给了我。由怜惜生爱,这种中彩票一样的稀罕事被我碰到了,除感谢上天外我不知道该说什么好。

我的瘦,一半是因为遗传因素,从我爷爷那辈算起,到我这一辈兄弟五人,没出现过一个胖子。当然,胃口不好也是一大原因,我从小食量不大,常觉得吃饭是世上最麻烦的一件事,恨不能有一种针剂,打一针就可以一年半载不吃饭。我也不喜欢吃零食,朋友外出,常给我带些风味小吃,多半是放在那里忘记吃,待到屋里有了异味,四处搜寻总能找出些长了绿毛的东西。朋友沈老大曾经为此对我大为光火:“我把自己都没舍得吃的好东西送给你,你却把它放坏了扔掉,真是暴殄天物啊!”

最近这几年,我也开始长肉了,不知不觉间胖了十来斤。影视明星张曼玉与恋人黎明分手后,每次出场几乎都在吃东西,一边咀嚼一边茫然且绝望。那么我呢?虽然没有十分重要的人供我分手,但随着年龄增长,我的兴趣和关注点也发生了变化,忽然对食物发生了空前的兴趣,一有时间就醉心研究起食谱来,今天吃鱼肉,明天喝鸡汤,就像《千与千寻》里的面具男人,找不到别的东西来充填灵魂,就转向食物,用食物来医治灵魂的饥饿感。

长肉的梦想正在逐渐变成现实,但是我一点也不害怕,我甚至饶有兴趣地欣赏着自己体形的变化。我知道,只要一控制食量,自己的体重很快就会降下去。对自己身体得心应手的掌控,让我感受到一种强烈的满足。

虽然这种满足感显得很俗套,但作为一介平民,获得成就感的机会实在不多,偶尔满足一下,何尝不是人生一乐?

## 闺蜜之必要

□梨雪

人生这一路,遇过很多人,自觉最美好的碰撞是结交了不少没有血缘关系却情同姊妹的挚友,现在流行用语称之为“闺蜜”。

我的闺蜜史最长久的可远溯到小学时代,40载同窗情谊至今甚至已延续到家族下一代;中学六年青春成长期的人际圈里几乎只有同性;后来上了大学,进入职场与女性朋友依旧有缘,就这么一路累积出质量兼具的闺蜜情,笑泪悲喜都不孤单。

闺蜜的感情厚度很大一部分建立在“共享心事”的基础上,姊妹们经常自我感觉良好的认为,这是女性之所以比较长寿的主因之一,释放不了的负面情绪最伤身,闺中有密友,遇事好商量,不憋屈不压抑,减少被不良心情袭击的机会,身体自然免除痛苦记忆,有益健康。某次与熟识的中医师聊起这主题,没想到我们沾沾自喜的谬论竟然符合专业养生生理,闺蜜效能果真不容小觑。

现代人朋友多,但个人觉得真能称得上闺蜜的,至少必须具备几种特质要件:陪伴够久、理解够深、包容够广、信任够强,有些深沉的心底感受只可能对“她们”说,有时不开口言传也能心神

会,欣赏你也会纠正你,跟你这个人而不是跟你的身份交往,最重要的是,彼此关怀分享生命的同时懂得拿捏适度的距离,关心但不干扰。

当然,保温友情偶尔需要花点时间和心思,几年前,姊妹们特意筹划了一场抛弃弃子的东京行,日期“巧遇”主人新家落成而且先生出差,落英缤纷时节,以樱花满开盛容为我们妆点30年友谊,难得黏腻的一周,每天从温热的咖啡开始,小酌谈心结束,感觉好像回到十几岁的少女时代,一起吃喝睡住准备高考,当年苦恼升学压力互相打气,现在烦恼生活琐碎彼此鼓励,同学常说“咱们在一起时好像还是当年那群小女生”,大家似乎都心有戚戚,虽然出走半生,归来仍是少年。

学生时期的友谊贵在时间绵长,心思纯粹,成年后在工作职场偶遇一二知己更属难得,许多重要时刻,闺蜜的提携扶持与赤诚情义可比所谓大男人气概得多,真实的姊妹姊妹世界很辽阔,并非如电影描述般总围绕着婚姻恋爱而已,好闺蜜互通有无,心灵交流包罗万象,堪称最具成长建设性的人际关系,人生在世,怎能没有“她”呢!

