



心有暖洋 著

好好告别，
慢慢相见

 Cover Image

版权信息

COPYRIGHT

书名：好好告别，慢慢相见

作者：心有暖洋

出版社：读客文化股份有限公司

出版时间：2026年06月

字数：41千字

（本书fēn享搜索’雅书）

序言

此刻写下这行字时，窗外的梧桐树正落下今年的第一批叶子。它们旋转着，不慌不忙，仿佛在奔赴一场准备了整整三个季节的约会。

我坐在窗前，手里握着一杯温水，杯壁的温度透过掌心，像是某种无声的安慰。我知道，这片叶子落下的时候，我也正以一种缓慢的、不可逆转的方式，走向属于我的秋天。

日子确实变得不可预知了。不知道尽头在哪里，不知道书稿完成时我在哪里，更不知道它被捧在读者手中时，我是否还能看见同一片天空。我只是一个记录者，在身体允许的间隙，诚实地记录下这一切，那些在生与死的缝隙里，依然倔强生长出来的思考。



确诊那天，是2020年的秋天。

我记得从医院出来时，天色灰蒙蒙的，街边的梧桐叶正黄得灿烂。我站在门诊楼外，看着来来往往的人：有拎着药袋匆匆走过的中年人，有推着轮椅沉默前行的家属，有坐在长椅上发呆的老人。那一刻我想，我从此属于他们了，属于那个被疾病重新定义的人群。

但我又很快意识到：不，我还属于我自己。

我还是那个会在疼痛间隙凝视一朵云、在治疗结束后渴望一碗热汤的人，也是那个深夜与恐惧谈判、清晨又与阳光和解的人。

疾病可以占据我的身体，但它不能占据我全部的叙事。我还可以写，可以爱，也还可以选择如何面对这一切。

所以我开始动笔。不是为了一本“抗癌英雄记”，那些故事已经有太多人写得很好了。我想写的，是一个普通人在被迫预习“告别”这门课时，那些笨拙的、挣扎的、最终又温柔起来的“习题”。

这不是遗嘱，而是一份生活实录。

我写下疼痛间隙对一片云彩的凝视——那天下午，我躺在病床上输液，液体一滴一滴落入血管，冰冷而缓慢。我转头看向窗外，正好有一朵云缓缓飘过，形状像一只懒洋洋的猫。我忽然笑了，因为想起儿子小时候，总爱指着天上的云说“妈妈你看，那是一只兔子”“那是恐龙”“那是冰激凌”。那一刻，疼痛好像远了一些，云替我完成了一次小小的旅行。

我写下治疗结束后渴望一碗热汤的朴素愿望——化疗后最难受的不是呕吐，而是嘴里那种挥之不去的金属味，连水都是苦的。那时候我常想，等我好了，一定要喝一碗妈妈炖的鸡汤，汤要滚烫，上面飘着金黄色的油花，再撒上一把葱花。那个念头支撑了我很多天，它让我相信，身体还会回来，日常还会回来。

我写下深夜与恐惧谈判的过程——凌晨三点醒来，四周寂静得只剩下自己的心跳。恐惧像潮水一样涌上来：我怕痛，怕孩子忘了我，怕爱人孤独终老，怕父母承受不住。我在黑暗里和自己对话：“你可以怕，但不能被怕控制。你可以哭，但哭完要记得明天还有阳光。”

有时候我会开灯，翻翻相册，看看那些笑脸，然后告诉自己：你看，你活过，爱过，被爱过，这就够了。

我写下看着家人睡颜时涌起的无限温柔——有一天深夜，我悄悄走进儿子的房间，他睡得正香，被子蹬到一边，嘴角还挂着一丝笑意。我轻轻替他盖好被子，在床边坐了很久。月光透过窗帘的缝隙洒进来，照在他脸上，像一层薄薄的霜。那一刻我心里涌起的，不是悲伤，而是巨大的温柔：这个孩子，是我带来的，是我爱过的，是我生命的延续。即使我不能再陪他走很远，他也会带着我的爱，继续往前走。

我想告诉我的亲人：请看，在疾病的阴影下，爱依然这样具体而生动地存在着。它不是抽象的口号，不是未来的承诺，它是今天早晨丈夫为我泡的那杯咖啡，是妈妈电话里那句“今天感觉怎样”，是儿子放学后跑进来给我看的他做的手工，是朋友发来的“我买了你爱吃的甜点，闪送马上到”。爱，就藏在这一切里，藏在生活的缝隙里，藏在每一个我们还在一起的日常里。

我也想告诉陌生的你：当我们不得不面对失去时，我们可以哭，可以怕，但最终，我们可以选择如何安放这一切。我不想告诉你“一切都会好起来”，因为有些事情不会好起来。但我想告诉你：即使不会好起来，我们依然可以活得有温度，爱得有意义，告别得有尊严。

我不是名人，没有跌宕起伏的传奇人生。我只是一个爱着也被人爱着的普通女人，是父母的女儿，是丈夫的妻子，是孩子的母亲，是两个母亲的女儿和儿媳，是一个在“心有暖洋”的病友群里与大家并肩作战的战友。正因为普通，我的困惑、我的恐惧、我的不舍，或许才更接近大多数人内心深处的回响。

我就是个普通人，我没有惊天动地的故事可讲，但正因如此，我的生命才更接近大多数人的样本。如果我这样的人都能在面对死亡时，找到一点光亮，找到一点勇气，找到一点告别的智慧，那么也许你也能。



这本书，是我与生命最重要人事物的七组对话。每一组，都是一次完整的凝视。

第一组，凝视孩子。我教他告别，更教他如何在没有我的日子里，依然能认出爱的模样。

第二组，凝视爱人。我恳请他好好继续生活，也安心成为他的肌肉记忆。那些我们共同养成的习惯，会在他泡咖啡时、选衣服时、走过世纪公园时，一次次把我带回他的生活里。我爱他，所以我必须教会他如何没有我。

第三组，凝视父母。我为“先下车”而深深抱歉，却也愿在家庭的故事里永不缺席。那些我们一起度过的夜晚，那些他们为我操心、为我骄傲、为我流泪的瞬间，早已成为我们之间无法割断的纽带。我会在三朵花开时，与他们相见。

第四组，凝视两位母亲。一位给了我生命，一位撑起了我的日子。她们一个生我养我，一个陪我撑起这个家。她们都叫“妈”。我这一生最奢侈的事，就是被两个母亲，用不同的方式，爱了同一次。

第五组，凝视战友。我与他们告别并肩的战斗，却也约定在每一次“抱团取暖”时重逢。我们的群叫“心有暖洋”，那是我们一起创造的海。无论谁先离开，这片海都会继续托住那些需要温暖的人。

第六组，凝视健康的陌生人。我递上一份来自“对岸”的地图，也盼望你成为自己生命的“首席工程师”。我不需要你记得我，只盼望你好好照顾自己。

第七组，凝视身体与“我”。我接受一场预定的消散，却也相信在万物的呼吸里永恒相见。我的痕迹，会留在每一个被我修改过感知的人心里。

每一篇“告别”，都紧挨着一篇“相见”。因为我渐渐明白，它们不是前后章节，而是同一枚硬币的两面，放手之处，恰是重逢之所。告别，是为了学习如何以另一种方式，继续去爱。

我不知道这本书的读者会是谁。也许是同样在经历告别的你，也许是想要理解亲人感受的你，也许是正在思考健康的你，也许只是对生命本身充满好奇的你。但我知道，我们都是在这人世间短暂停留的旅人，都需要学习如何好好说再见。



第一组：写给孩子的两生书

亲爱的读者：

在你打开这组信件前，或许可以听听它的由来。

“两生”有两个意思。

第一重意思，是写给两个生命阶段的孩子。写给此刻我还能拥抱着的孩子，也写给未来需要独自前行的他。

第二重意思，是关于生命的两种状态。在我尚且能握笔的“此生”，提前预习那份超越物理界限的“彼生”，不是等待离别，而是主动建立一种永恒的联结。

这组信诞生于一个特殊的时期：我确诊胃癌已多年，儿子从中班到五年级的时光，都伴随着我的治疗历程。我们一起经历了从隐瞒到坦诚，从恐惧到接纳的过程。如今他十一岁，会看化验单，会为我的每一次复查紧张，也会问我关于生命去向的问题。

于是我想，与其让告别突如其来，不如让我们提前预习。

《告别篇》不是遗言，而是生命教育，在还能拥抱的时候，好好谈谈分离；在还能对视的时候，好好约定永恒。

《相见篇》不是悼念，而是重逢指南，教孩子如何在未来的岁月里，在生活的细节中，一次次认出爱的延续。

这组信写给所有经历过或正在经历离别的人，写给所有相信“爱能超越形式”的灵魂。

心有暖洋

（一）告别篇：你的未来，我的过去完成时

亲爱的孩子：

今晚的星空格外清澈。

想起某个也是这样星光斑斓的夏夜，我们坐在窗口，你忽然指着最亮的一颗星，认真地问我：“妈妈，人死了会变成星星吗？”

我想了很久，决定在这个夜晚，和你好好谈一谈关于“告别”这件事。

妈妈想和你说的是：有些告别，是为了以另一种更好的方式重逢。所以这封信，是关于我们如何好好告别，又如何告别后依然紧紧相连。

关于告别的第一个真相：身体会说再见，但爱不会

你还记得吗？你中班那年，妈妈刚确诊。我们瞒着你，把你送到爷爷奶奶家住，每周末才接你回来。

有一天你从爷爷家回来，兴冲冲地递给我一只千纸鹤，皱皱巴巴，翅膀歪歪扭扭的。纸鹤身上歪歪斜斜写着一行字：“祝妈妈身体健康”，那是你在幼儿园做的，你不会写字，求爷爷帮你写的。

你仰着脸问我：“妈妈，你的病什么时候能好？”

我随口说了一句：“你看妈妈床边这个隔板，你每次回来都给我做一个手工，等你把这块隔板放满了，妈妈的病就好了。”

我当时只是不想让你失望，随口编了一个让你有盼头的约定。

可是你真当了。

从那以后，你每周回来都带一件手工。千纸鹤、小纸船、小青蛙、小花篮……从歪歪扭扭到渐渐像样，从皱皱巴巴到有模有样。你趴在病床边的小桌上，认认真真地折啊折，小眉头皱得紧紧的，仿佛你折进去的不是纸，而是把妈妈的病一点点折没了。

那块隔板，真的被你一件一件填满了。

而奇迹也真的发生了。我结疗了，复查通过了。

你看着满隔板的手工，笑得眼睛弯弯的，骄傲地说：“妈妈你看，我说了手工有用吧！”

在你的小小世界里，是你用手工治好了妈妈。



可是后来，妈妈的病复发了，进展了，一次又一次。

你慢慢学会了看化验单，慢慢听懂了医生的话，慢慢明白妈妈可能不会好了。

但你没有停下做手工。

你只是折得越来越认真，越来越精致。你不再问我“妈妈你好了吗”，你只是默默地折好，放在我床头。从千纸鹤到纸玫瑰，从复杂的拼图到立体的模型，你的手工越做越好，我的病却越来越重。

孩子，我知道你心里一直有个执念，也许再做一件，妈妈就能好起来。就像当年那块隔板被填满时那样。

我没办法告诉你“别折了”，因为那是你爱我的方式。

但我想告诉你：那些手工，每一件我都珍藏着。它们不只是纸，是你从五岁到十一岁，一点一滴的爱。纸会泛黄，胶会脱落，但你想让妈妈好起来的那份心意，永远崭新如初。

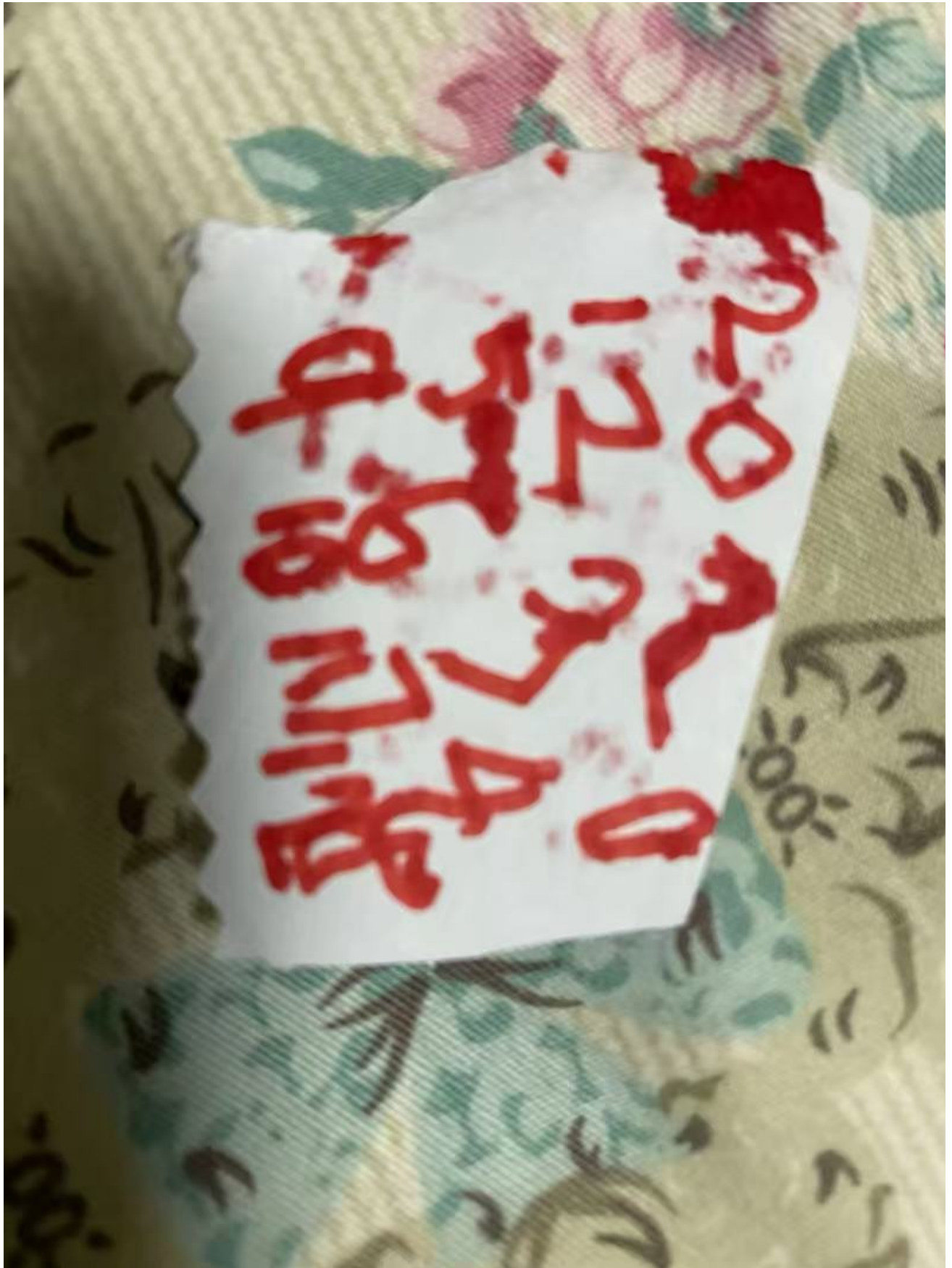


还有一件事，你可能不记得了，但妈妈一直记得。

我第一次手术后，在家休养。有一天我帮你整理小书包，在你的笔袋里发现一张碎纸片，上面写满了阿拉伯数字，你那时候刚开始学写数字，写得歪歪扭扭的。

我当时问你：“这写的是什么呢？”

你说：“我也不知道妈妈要住多少天医院。反正每住一天，我就写一个数字，记下来。”



你说得那么自然，好像这是世界上最理所当然的事。一个刚学会写数字的孩子，不知道怎么表达担心，就一张一张地写数字。妈妈住院多少天，你就写了多少个数字。那些歪歪扭扭的1、2、3、4……是你最早学会的计数，也是你最早学会的爱。

那张碎纸片，我一直留着。

妈妈的身体终有一天会完成它的旅程，但妈妈对你的爱，那份希望你勇敢、希望你快乐、希望你成为自己的爱，它会改变形态，却永不消失。

你还记得阳台上我们一起吹蒲公英吗？你鼓起腮帮子用力一吹，种子纷纷扬扬飘散。你有点难过地说：“妈妈你看，我一吹它就散了，好像就死了。”

我指着那些飘远的种子说：“你看，它们被风吹到别的地方，落在泥土里，明年就会长出新的蒲公英。”

你眼睛亮了一下：“所以它没有死？”

“对呀，”我说，“散了不是没了，是去别的地方重新开始了。这就是生命，生生不息。”

爱也是这样。爱是一种能量，它会找到自己的方式继续流淌。就像你看不见风，但你知道它在那里。将来你看不见妈妈，但你会在心里感受到那份温暖，那就是我。

所以我们约定：妈妈会住进你能找到的最亮的那颗星里。你想我时，就看它；它闪烁时，就是我在回应。

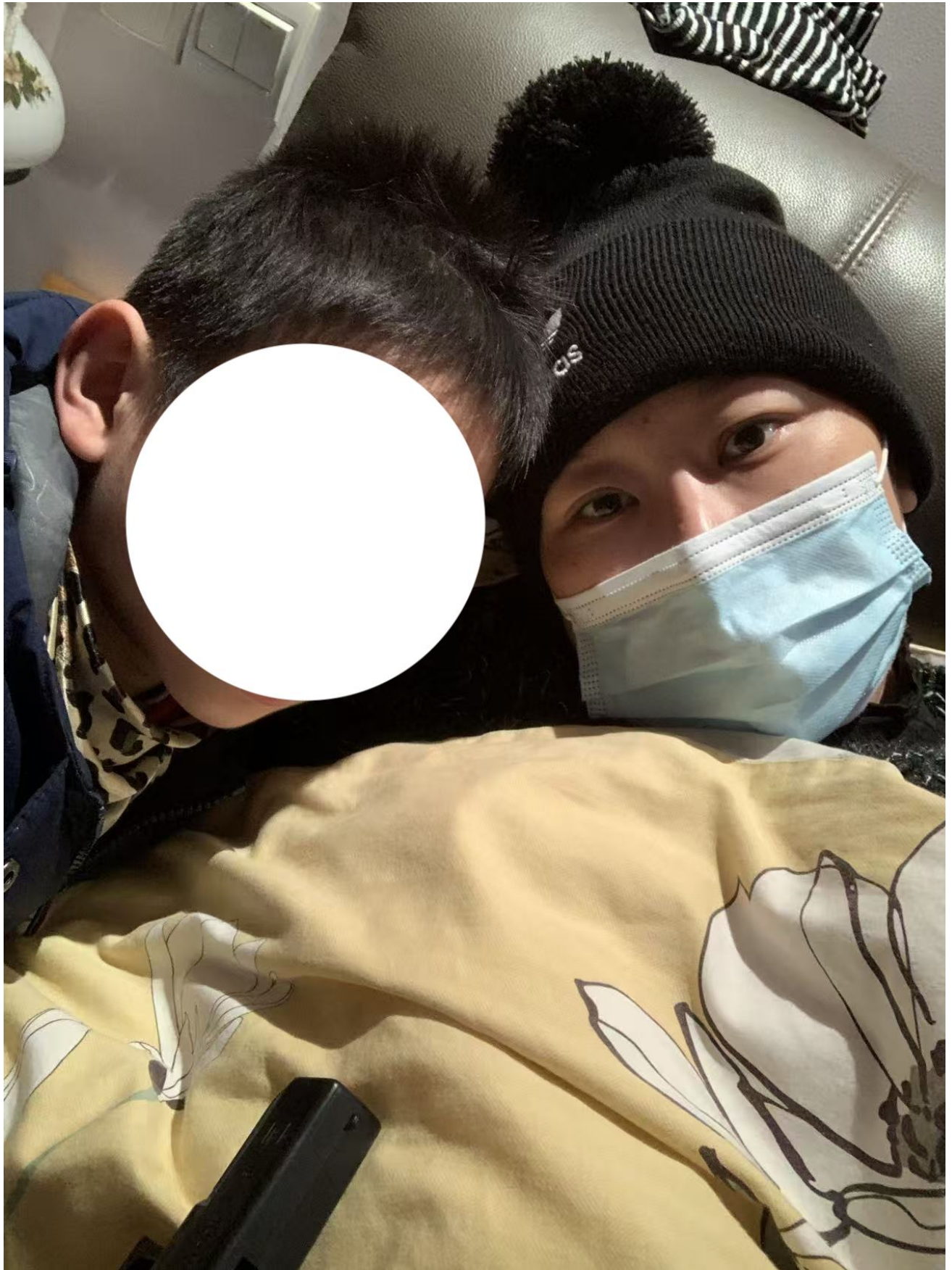
关于告别的第二个真相：告别不是失去，而是传承的开始

你记得吗？大班时不知你跟谁学会了骑自行车。那天，我扶着后座跟着你跑，跑着跑着，我悄悄松了手。你居然真的骑出去好远。当你回头看我时，脸上的表情又惊喜又得意：“妈妈，你看我会骑了！”

那一刻我心里有点酸，但更多的是骄傲。因为我完成了作为妈妈的使命之一：让你可以独立前行。

现在，妈妈要完成另一场“松手”。

你已经比我以为的要坚强太多了。那些年，每当你周末回来，碰巧赶上我化疗后副作用最厉害的时候，我吐得昏天黑地，浑身酸痛地躺在床上。你就站在床边看着我，眼泪一颗一颗往下掉。你不知道该做什么，不知道该说什么，你只是不离开。你就那么贴着床沿站着，一直站着，小小的身子紧紧挨着我。





有时候我好受一些了，能坐起来了，能下床了，你最高兴的事就是拉着我的手说：“妈妈，我们出去吃东西吧。”一碗面条，一份小笼包，一块小蛋糕，你吃得特别开心，不是因为东西多好吃，是因为妈妈终于能陪你了。

孩子，你的快乐那么简单，只是妈妈好一点，能带你吃顿好的。



你还学会了在坏消息面前不逃避。

后两次复发，你总是抢在我前面从手机上看报告。我还没看，你先看了。然后你哭了，说：“妈妈，不好了，又来了。”

你才十岁，就已经能看懂那些复杂的箭头和数字。你已经学会了哭完擦干眼泪，继续给我端水、拿药、做手工。

你已经长出了比许多大人都要坚实的翅膀。

每天晚上，你做完了功课、洗好了澡，都会到我房间里来。你很执着地要帮我把灯关掉，因为你觉得灯关了，我就能早点睡觉了。然后你会走过来，抱抱我，说：“晚安妈妈，睡个好觉。”

有时候我疼，你就学着外婆、学着爸爸的样子，给我拍背，给我揉，撸撸我的脑袋。你的手很小，但很暖。你什么也不说，就那么轻轻地拍着。

孩子，这些时刻我都记得。每一次关灯，每一次拥抱，每一句晚安，每一次你小小的手落在我的背上、头上，那都是你在说：“妈妈，我在呢。”

我那些未完成的梦想清单，想写的故事、想去的远方、想学的乐器、想画的画，现在都交给你。但它们不是任务，而是种子。你可以选择任意一颗种子发芽，也可以培育出完全属于你自己的花园。你可以成为任何人，去任何地方，爱任何你想爱的人。

你是你人生的唯一园丁。

关于告别的第三个真相：好好告别，是为了永远不必说再见

你总说：“妈妈你要陪我长大，看我上大学、工作、结婚、生孩子……”

现在我要认真地回答你：我会。

我会以星光的形式，出席你人生的每一个重要时刻。当你拿到录取通知书时，星光会更亮一些；当你第一次领到薪水时，星光会温柔闪烁；当你牵起爱人的手时，星光会连成祝福的图案；当你抱着自己的孩子时，星光会轻轻包裹你们三代人。

我看你的方式变了，但我看见的承诺，永远不会变。

所以，孩子，请不要害怕告别。不要害怕想起我，不要害怕谈论我，不要害怕在别人面前哭。哭过了，记得擦干眼泪，继续往前走。你往前走一步，我就跟着你往前

走一步，以光的速度。

告别不是结束，而是一种转换：从牵着你的手陪你走路，到变成星光照亮你的路；从在床边为你讲故事，到变成夜空里永恒的背景；从用怀抱温暖你，到用光芒拥抱你。

你的未来，正式由你接管。

但接管并不意味着孤独。妈妈的爱会变成你骨子里的勇气，变成你面对世界时的底气，变成你生命中永不熄灭的光源。

这封信是妈妈在最清醒、最充满爱意的此刻，提前为你准备的生命礼物。

我希望我们第一次读它时，是肩并肩坐在一起，我搂着你，我们一起找到那颗最亮的星，说：“看，那是我们的星星，那是我们永远的连接点。”

这样，当未来你独自展开这封信时，你会记得这个夜晚的温暖，记得星光落在我们身上的样子，记得我们是如何一起学会了：好好告别，是为了更好地相爱；而好好相爱，则让我们永远不必说再见。

正在此刻爱着你，

并将永远如此的，

妈妈

于一个星光明亮的夜晚

（二）相见篇：在基因的河流里重逢

我亲爱的孩子：

当你打开这封信时，无论是现在，还是许多年后，我们的重逢已经开始了。

不，更准确地说，我们的重逢其实从未停止过。

从你出生那一刻起，我们就开始了一场漫长的重逢。每一次你看我的眼神里映出我的样子，每一次你无意识地做出和我相似的小动作，每一次你面对困难时展现出的那种熟悉的神情，那都是我们，在血脉的河流里一次又一次地相认。

如果有一天，你发现自己很想念我，却不确定该如何找到我，请在这些地方留心：

在你的脚步停下时。当你在某个陌生的街头突然驻足，被橱窗里的小东西吸引，或是被一条从未走过的小路召唤。那份突然涌起的好奇心，那个“我想去看看”的冲动，那是我的探索基因，在你身上醒来。我曾经也是这样，会被路边一朵不知名的花吸引，会为一条小巷深处的风景驻足。现在，这份好奇属于你了。

在你笑出声音时。不是礼貌的微笑，而是那种从心底溢出来的、忍不住的笑声。

你嘴角扬起的弧度，你眼睛眯起的样子，你笑得肩膀都在抖动的模样，那是我的开朗基因，穿过了时光，在你脸上重新绽放。每次听到你那样笑，我都会想：真好，他是我儿子。

在你忘记时间时。当你完全沉浸在某件事里，听不见外面的声音，感觉不到时间的流逝。就像你小时候折手工，一坐就是几小时，那种全然的投入，那种纯粹的专注，那是我留给你的礼物：体验“心流”的能力。能沉浸于一件事的人，永远不会无聊，永远不会空虚。

在你想要保护某人时。当你看到有人需要帮助，心里涌起那股“我想为他做点什么”的冲动。当你自然地伸出手，说出安慰的话，做出温暖的举动，那是我在你心里种下的善良在生根发芽。善良不是软弱，而是这世上最珍贵的力量。

在你面对困难咬紧牙关时。当你遇到挫折，想哭却忍住，告诉自己“再试一次”，那是我的坚韧，在你的血液里流淌。我这一生，没有什么大成就，但我从未放弃过。现在，这份“不放弃”是你的了。

在你抬头看星星时。记得我们的约定吗？妈妈会住进你能找到的最亮的那颗星里。这不是童话，这是我们之间的物理法则。爱是一种不灭的能量，它会升腾、凝聚、为你指引。所以当你仰望夜空，看见那颗最亮的星：那是我在说“我在这里”，那是我在见证“我看见了”，那是我在陪伴“我一直都在”。

你想我时，就看它；它闪烁时，就是我在回应。

孩子，你将来会成为一个怎样的人，我不知道。但我知道，无论你成为谁，你身上都会有我的影子。这影子不是束缚，而是祝福。它会让你在某些时刻突然明白：哦，原来妈妈也是这样。

当你第一次爱上一个人，你会明白什么叫“心里开出了花”，那是妈妈当初爱上你爸爸时的感觉。

当你第一次抱着自己的孩子，你会明白什么叫“愿意用生命去爱”，那是妈妈第一次抱你时的感觉。

当你看着孩子熟睡的脸，你会明白什么叫“时间静止了”，那是妈妈看了无数次你的睡脸后的感觉。

这些时刻，就是我们最深刻的重逢。

此刻，妈妈还在这里，还在陪你长大。还能在你放学回家时给你一个拥抱，还能在你生病时坐在床边陪你，还能在你取得好成绩时为你骄傲。

但我知道，就像你知道的一样，生命有它的季节。而无论季节如何更替，有些东西不会改变：

当我握你的手时，爱在我掌心。

当你看我的眼时，爱在你眼底。

当我们一起看星星时，爱在我们之间流淌。

这份爱，就是我们永远的重逢。

即使有一天，我的手不能再握你的手，我的眼睛不能再看着你的眼睛，爱依然在。它会变成星光，变成记忆，变成你生命的一部分，变成你传给下一代的礼物。

所以，如果有一天你想念我，请停下脚步，听听风的声音。

展开笑容，看看镜子里的自己。

沉浸在热爱的事情里，忘记时间。

向需要帮助的人伸出手。

面对困难时咬紧牙关。

抬起头，找到夜空中最亮的那颗星。

我们永远在重逢，在每一次你活出生命的勇气时，在每一次你感受到爱的流动时，在每一次你成为你自己的时刻。

真正的相见，从来不需要约好时间地点。它发生在每一个你感受到被爱的时刻，每一个你传递出爱的瞬间。

当你想念时，我已在星光中等你。

当你前行时，我已在银河里为你铺路。

当你回望时，我已在记忆深处对你微笑。

我的爱不再需要身体作为容器，它已升华为光，成为你生命中永不熄灭的陪伴。

孩子，我在这里，永远以光的形式，与你的生命重逢。

永远爱你的妈妈



第二组：写给爱人的日月谈

亲爱的读者：

接下来这组信，将带你走进另一种关系的深处：爱人之间。

“日月谈”的“日”与“月”，并非昼夜交替的轮回，而是同时存在的两种光：

日篇，是炽热同在的爱，是共度的岁月，共同的记忆，彼此磨合出的习惯。

月篇，是温柔内化的爱，是当我不在时，那些已成为对方本能的关于我的印记。



这组信写给我的爱人。

他是一个不会说甜言蜜语，却非常靠谱的理工男。

我们和所有夫妻一样有过争吵，他遇事爱冷处理，我偏要“事不过夜”。很多夜晚，我非要拉着他把话说完，他沉默地听完，最后叹口气：“睡吧，明天再说。”因为他知道我是个睡一觉几乎就能自愈的人，他只需在第二天贱贱地挤个傻笑，我们就会很快和好。

关于爱的本质，我们有过争论。他说：“婚姻是把爱情变成亲情。”

我反驳：“不对，夫妻之间一定要一直有爱情。”

现在我想，也许我们都没错，我们的爱情里生长出了亲情的根系，而亲情里又始终跳动着爱情的脉搏。

我生病后，他不仅没有退缩，反而成了我最坚实的后盾。

他研究治疗方案时像做科研一样严谨，他握着家里的财政大权却从不对我吝啬，他让我在最难的时候也没觉得自己是负担。他说过“没有你这个家就没了”，而我想告诉他：正因为你如此会“管家”，这个家才不会散。

如今，当告别的可能日渐清晰，我想用这组信完成两件事：

1. 好好说再见，不让离别成为未完成的伤口，而要让告别成为彼此继续生活的起点。
2. 好好说永远，让爱超越相伴的时限，成为彼此生命里永不消失的印记。

这不是悲伤的挽歌，而是对爱情最深的信任：我相信你爱我的方式，会变成你爱世界的能力；我相信我们相爱的时光，会变成你未来岁月里的光。

因为最好的爱情，从来不是谁离不开谁，而是因为曾深深相爱，两个人都成了更完整的人，完整到足以在独自行走时，依然能感受到彼此在生命里深沉的回响。

亲爱的读者，愿你在这组信里读到的，不仅是爱情，更是生命如何在爱中获得坚韧，爱又如何超越生命的局限。

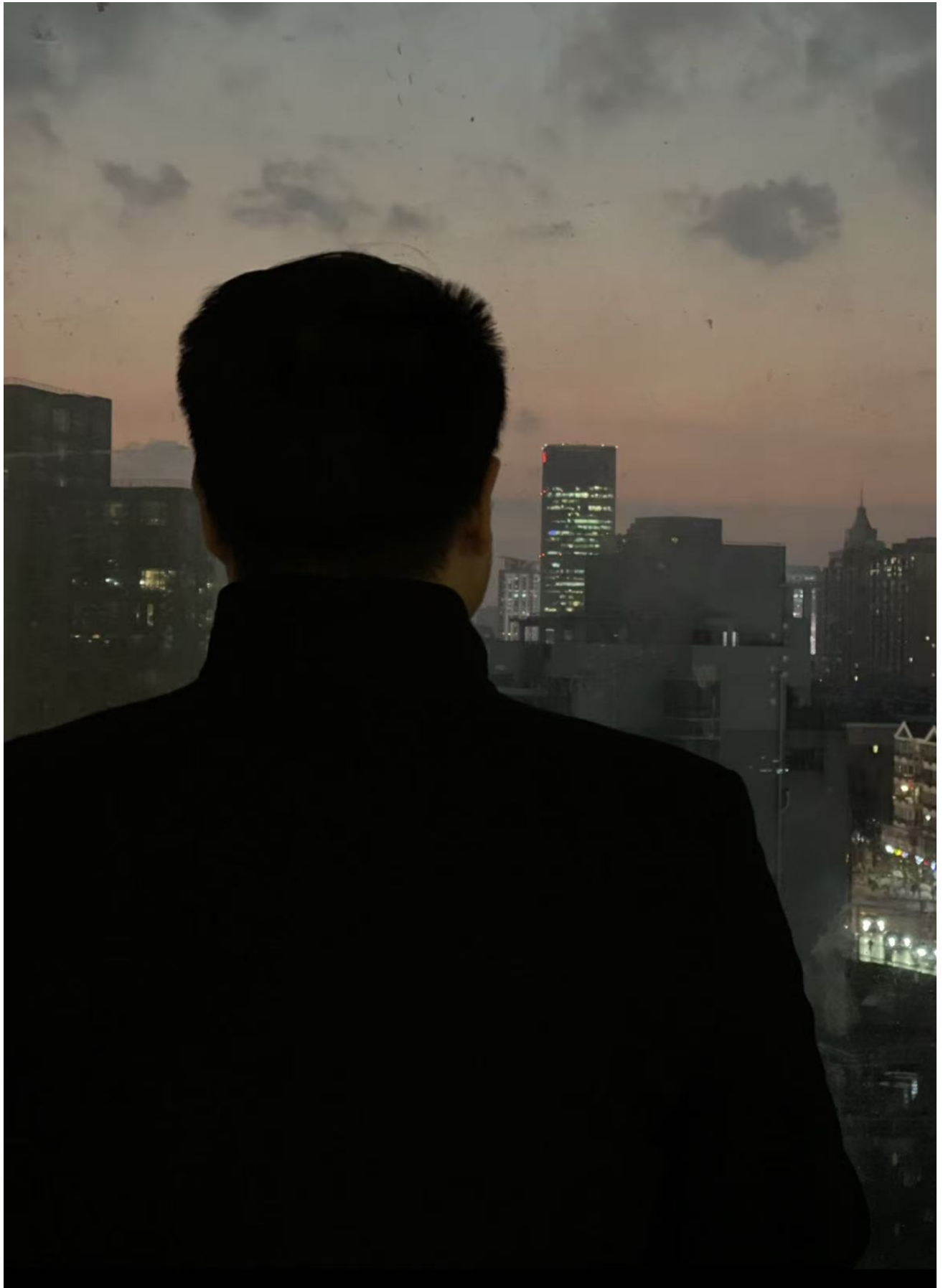
心有暖洋

（三）告别篇：请把我还给天地，把爱留给你

亲爱的老公：

还记得2014年世纪公园的跑道吗？你在前面喘着粗气跑，我在后面看着那个笨拙却认真的背影想，这个“胖子”的眼睛里，怎么会有孩子般的纯粹？

现在我知道了，那是因为你的灵魂从未被岁月磨损。



你曾说遇见我是你的幸运。但今天我要郑重地纠正你，我此生最确凿无疑的正确，是选择了你。

记得刚结婚时，我们什么都没有。房子小得转不开身，白天也得开着灯，但毫不影响我们挤在一张床上一起看窗外月亮。你有股理工男特有的“憋劲”，答应的事，就一定能办到。于是房子从小的换成大的，车子从旧的换成新的，我们的生活在你一次次熬夜、一次次跳槽、一次次较真中，实实在在地变好了。

你牢牢握着财政大权，不是不信任，而是你知道我数学不好、不会理财。你像管一个精密项目一样管着我们的家，房贷、保险、孩子的教育金、生活开支、每年能存下多少……每一笔你都算得清清楚楚，井井有条。

但你对我从不吝啬。在我生病前，我想买什么，你总是说“喜欢就买”；在我生病后，你更是有求必应，那些我以前舍不得买的护肤品、奢侈的包包、漂亮的首饰，你说：“现在不买，什么时候买？”

你让我在最拮据的时候也没觉得自己穷过，在生病后更没觉得自己是负担。这是你给我的，比金钱更宝贵的尊严。

2020年我确诊那天，你红着眼眶却挺直了背：“我们治。”就这三个字，让我在那一刻确定：我可以害怕，但不必绝望。

第一次手术时只允许一个人陪护。

那个我以为不会照顾人的你，在病房里守了整整十一天。你学会了记录出入量、学会了按摩浮肿的腿、学会了在我难受的时候轻轻拍我的背，连我上完厕所你都会帮我擦屁屁。我出院时你瘦了十斤，你却笑着对我说：“正好减肥。”

你知道吗？那一刻我确认了，我没有嫁错人，我嫁给了一座山。山不会说话，但山永远在那里，让你可以靠。



后来那些年，你开始疯狂地收集一切关于胃癌治疗的信息。新药出来，你第一个去看临床试验数据；新的疗法出现，你到处找文献、查资料、问专家。你在微信里收藏了上百篇文章，分门别类，比我这个病人还懂。每次去和医生沟通，你都能提出专业的问题，医生都说“你这个家属比我们还上心”。你像做科研项目一样研究我的病，比对各种治疗方案，计算每一种的可能性和风险。



胖子

2025/3/25

[链接] 肿瘤症虽然不能完全治愈，但是可以...



胖子

2025/2/18

[链接] ...A 新药 IND 批准，有望“治愈”多款...



胖子

2025/2/2

[链接] ...我国首例 TILs 疗法癌症治愈出现！ ...



胖子

2025/2/1

[链接] ...突破：最难治的癌症也能治愈！无数...



胖子

2025/1/12

[链接] ...治疗新难题，带您走向精准治愈的...



胖子

2024/12/30

[链接] ...—每个服用该药物的患者都治愈了...



胖子

2024/5/22

[链接] ...被 CAR-T 细胞疗法一针治愈的肝癌...



胖子

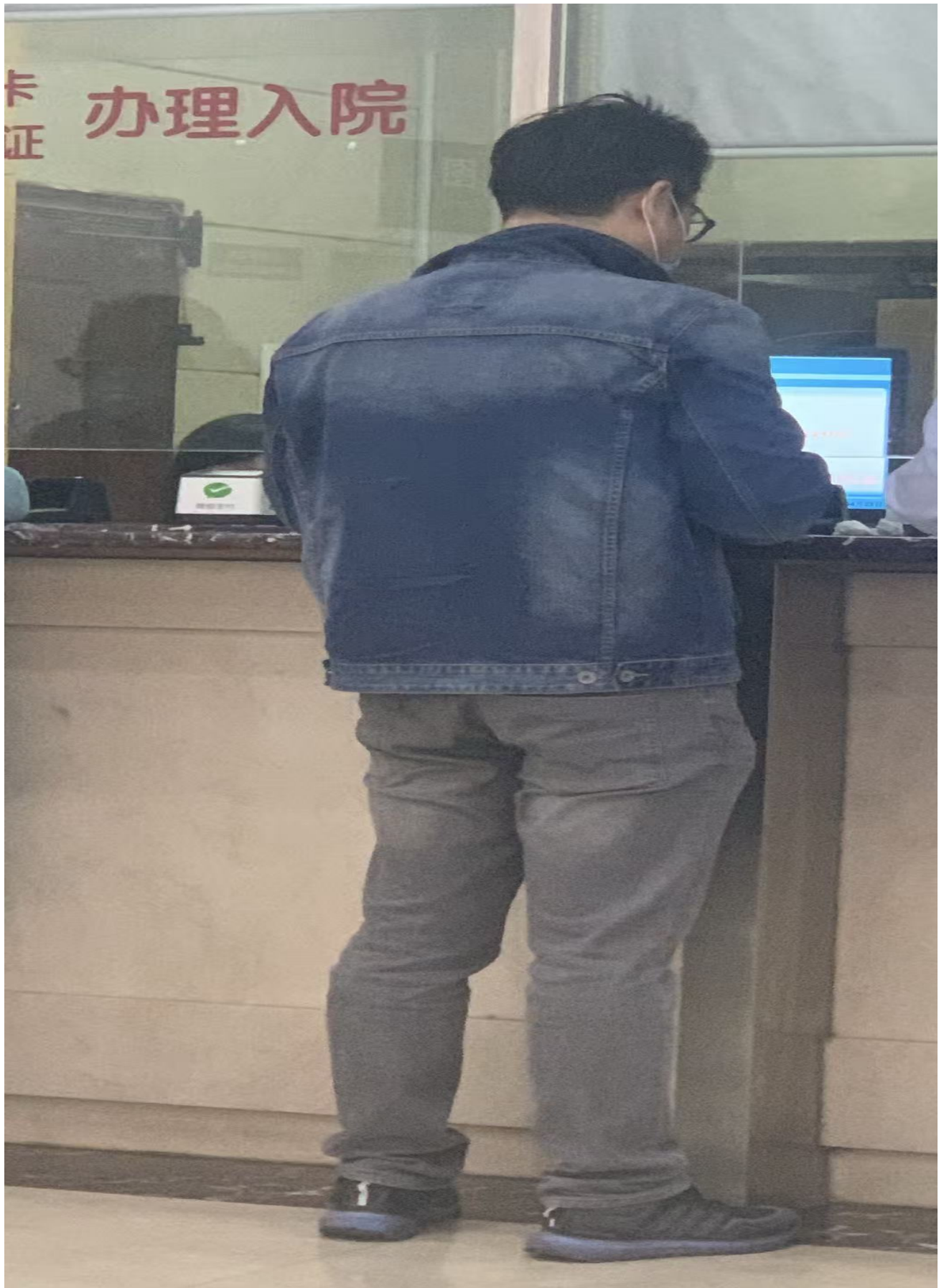
2024/1/9

[链接] ...艾联合治疗让晚期胃癌看见治愈希...

你哭的次数比我还多，在深夜的卫生间，在开车的路途上，在以为我睡着的床边。

有时候我半夜醒来，看见你一个人望着窗外发呆。我不知道你在想什么，但当我叫你的时候，你转过身来，脸上永远是微笑的，眼睛亮亮的，说：“醒了？感觉怎么样？”

你从不把恐惧带到我面前。你的脆弱，都藏在你转过来的那个瞬间里。



每次住院，都是你陪着我。一趟一趟跑医院，办手续、等检查、拿报告和医生沟通。你不厌其烦地做着每一件琐碎的事，从来没有一句抱怨。

你开始记住每一个节日，带我去挑选礼物。以前那个不浪漫的你，开始买花了——生日的时候，节日的时候，甚至没有什么特别的日子，你也会带一把花回来。你把它们插在病房的床头，插在家里的客厅。我知道，你不是在宠我，你是在用你的方式，对抗命运可能给我们的遗憾。

第一次手术回家后，孩子还小，你二话不说接过了给孩子洗澡、哄睡、照顾日常的事。一个大男人，笨手笨脚地给孩子搓背、穿衣服、讲睡前故事。你从没说过“我来”，但你直接就去做了。



平时上班，你在公司忙得团团转。但每天我午睡醒来的时候，手机总是准时亮起“今天睡过觉没有？吃了什么？感觉怎么样？”每天都是这样，从不间断。

我知道你忙，又怕打扰我休息，所以你只在午睡后发那几条消息。那几分钟的对话，是我们每一天的连接。你在说：我在想你，我一直都在。

如果说我是战士，你就是我的指挥官、后勤部长、财务总监、情报官。你让我相信，只要我们不放弃，光就永远在。

你总说婚姻会把爱情变成亲情。但我想告诉你：我对你，始终是爱情，那种看见你会心动、需要你回应的爱情，是那种想要和你一直在一起的爱情。只是这份爱情里，长出了亲情的根系，深扎在生活的土壤里，风吹不动，雨打不散。

每次你加班或应酬回来，多晚我都会等你到家才放心睡觉；每次你穿上我选的衣服，我依然会多看两眼；每次你的眼角笑出褶子，我依然会觉得，这个男人真好看。

这就是我对你的爱情，它没有变成别的什么，它只是长得更深了。

所以现在，轮到我为你做最后一件事了。

我要请求你，练习没有我的生活。

不是忘记我，而是把对我的爱，转化成爱你自己、爱孩子、爱这个世界的能力。

我知道这很难。你说过“不能没有我，没有我这个家就没了”。但亲爱的，家不是一个人，家是爱流动的地方。只要你还记得如何爱，家就永远在。



今后，请你继续这样生活：

继续精打细算地管家。那是你的天赋，也是我们这个小家越过越好的秘诀。只是以后，请把这份精明也用在自己身上，给自己买几件好衣服，别总为了不出错只盯着那两个牌子。试试那些我念叨过但你嫌花哨的款式，说不定你穿着很好看呢。

继续货比三家。你总能找到性价比最高的东西。但偶尔，也允许自己“浪费”一次，买那个最贵但不是最划算的，就当是我在任性。

继续在早晨做香浓的咖啡。还可以做两杯，只是别浪费，替我把我那杯也喝完吧！我总想用我买的那些古里古怪的咖啡杯，可你总说不方便拉花。都给我用起来，让

那些杯子不再只是橱窗里的摆设。

继续去世纪公园跑步。沿着我们无数次跑过的路线，你会路过我们第一次牵手的地方，路过我第一次说“你跑得好慢”的地方，路过我第一次靠在你肩上休息的长椅。让那些记忆变成你呼吸的空气，而不是压在心上的石头。

关于告别，我只有一个要求：

如果那一天就要到来，请带我去世纪公园走走，在那个我们开始的地方。

然后，请把我还给天地。不需要墓碑、不需要祭奠、不需要任何形式。我的身体来自自然，就让它回归自然。我的爱，让它留在你每次精打细算的账本里，在你泡咖啡的香气里，在你微信收藏夹里那些文章之间，在你依然孩子般纯粹的眼神里，

而你要做的，是带着我见过的最好的你，继续好好生活。

不要急着坚强，可以慢慢来。想哭就哭，但哭完记得好好吃饭，这次没人提醒你了，你要自己记得。

孤单时就和儿子说说我们的故事。

“你妈妈啊，数学不好，所以我得管钱。”

“你妈妈啊，最迷糊，一天到晚不认路。”

“你妈妈啊，最后那段日子，还在写书，说要把我们都写进去。”

老公，你知道我最骄傲的事是什么吗？

不是战胜过几次病魔，不是写成了这本书，而是此生选择了你，选择了一个会把工资卡牢牢握在手里、却从不对我吝啬的男人；选择了一个精打细算管着整个家、却从来没让我觉得穷过的丈夫；选择了一个会和我争吵、但每次和好都让爱更深的人；选择了一个会犯错，但会努力用实际行动改过的男人。

你给了我一个安稳的家，给了我体面的生活，给了我面对一切的底气。

现在，我要把这份底气还给你，请你用它去面对没有我的未来。

最深的情话不是“永不分离”，而是：“我曾如此深爱过你，以至于我相信，即使我离开了，你依然能好好生活，并允许自己再次幸福。”

我爱你，从2014年世纪公园的夏天开始。

而这份爱，将以另一种形态，参与你所有的四季。

永远的你的妻子



（四）相见篇：成为你的肌肉记忆

亲爱的老公：

今天早晨我打开衣橱，熟练地帮你搭配好衣服，看着你依旧没有任何犹豫地穿好出门。那一刻我突然明白，我们早已在彼此的生命里，植入了无需思考的“程序”。

这些“程序”，是从很早很早以前就开始编写的。

你还记得我们第一次去丹麦旅行吗？哥本哈根的清晨，光线淡淡的，我还在时差里昏昏沉沉地睡着，迷迷糊糊中，闻到酸奶和莓果的味道。

我睁开眼睛，看见你端着一个托盘走进来。酸奶、莓果、面包，摆得整整齐齐，还挺好看的——对一个平时只知道吃食堂的理工男来说，这已经是超常发挥了。



那是你第一次给我做早饭。

在那个遥远的北欧清晨，我还没有生病，我们还没有经历后来那么多的风浪。我只是一个被你在异国他乡照顾着的女人，看着你不太熟练地把早餐摆好，心里想：这个人，可以嫁。

后来你做了无数次早餐，后来你学会了煮咖啡、摆盘、记得我所有的口味。但那第一顿，我永远记得。那是你在我生命里，植入的第一个温柔的“程序”。

从那以后，我们早已在彼此的生命里，植入了无数无需思考的“程序”。

未来，我们会在这些瞬间里“相见”。

当你在超市货架前停下时。你会不自觉地比较三个牌子的酱油，看配方、看厂家、看出厂日期，然后选出性价比最高的那个。我以前总笑你“上海男人真会过日子”，买东西精打细算。可现在，那些挑挑拣拣、反复比较的习惯，早已成了你的肌肉记忆。当你这么做时，我便在心里与你重逢；

当你月末开始还各种账单时。那是你管了十几年的家，每一笔进出你都清清楚楚。房贷、水电、燃气、餐食、日常用品、孩子学费……你会一项项核对，然后长舒一口气：“这个月又平稳度过了。”当你认真核对时，我在那个被你守护得妥妥帖帖的小家里，与你相遇。

当你需要出席重要场合时。你会站在衣柜前迟疑，然后必定伸手去拿我为你选的那套蓝色西装。我说“我老公穿西装最帅”的那套。你对着镜子整理时，一定会记得把白衬衫袖口拽出来一些，也一定会想起我总在你身后替你抚平衣领上的褶皱。当你在镜中看见自己时，我们在那个共同打造的仪表里，再次相见。

当你在黄昏走向世纪公园时。你会沿着我们跑过的路线慢慢走，一路回忆起太多的点滴，我们第一次说话的地方、我们第一次牵手的地方、我们第一次吵架后和好的路口。当夕阳把你的影子拉长，就像当年拉着我们两个人的影子时，我们在那片光影里重逢。

当你打开手机相册时。也许是无意间看到，也许是某个深夜想念时特意去找。我生病以后总喜欢翻看以前的照片。看着看着，我发现你拍了很多很多我的背影。出门旅游时，我走在前面看风景，你在后面拍下我的背影；周末散步时，我牵着孩子走，你在后面拍下我们；甚至只是日常出门，你也会随手拍一张。那些背影，有的在日出里，有的在夕阳下，有的在热闹的街头，有的在安静的小巷。

我以前总说你不浪漫、不注意细节，可你的相册出卖了你。我以前也没觉得这有什么特别，可现在回过头看，我忽然明白了，什么人会这样在你背后偷偷给你拍照？当然是爱你的人。

爱从来不是做在表面上的那些功夫。爱藏在细节里，藏在你不会说出口的注视里，藏在你一次次按下快门的瞬间里。你从来不说“我爱你”，但你的相机知道，你的眼睛知道，那些背影知道。

当你翻到这些照片时，我就在那些背影里，回头看你。看着那个举着手机、笨拙又认真地拍我的你。

当你安慰哭泣的儿子时。你会轻拍他的后背，用那句“没事，爸爸在”。那是我生病时你安慰我的方式，那种沉稳的、让人安心的语气。当你用我感受过的温柔去温暖儿子时，我的爱通过你的手，继续在这个世界上流动。

当你泡咖啡依然拿出两个杯子时。那个停顿的瞬间，你在心里说：“哦，习惯了。”然后笑着摇摇头，把另一个杯子放回去。但有时候，也许你会真的泡两杯，一杯放在我对面的位置，就当是陪我喝一杯。那一刻，我们在一个温柔的仪式里相见。

当你在深夜醒来时。你会下意识地往旁边摸一摸，那个你已经习惯了的温度不在了，但你会想起我说过：“想我的时候，就看那颗最亮的星。”于是你走到窗前，抬头看夜空。当你看星时，我就在星光里对你微笑。

你知道吗？这些年来，你早已不是当年那个“不会照顾人”的胖子了。你学会了记住复杂的药品名称，学会了按摩缓解疼痛，学会了给我打针，学会了做家里的大统管，一切重大决策的拍板者。

而这些，都成了你的一部分，成了你的肌肉记忆。

就像我总笑你“理工男的执着”，现在它成了你研究治疗方案的科学精神；

就像我依赖你“精打细算的本事”，现在它成了你为我筛选最佳医疗资源的判断力；

就像我爱看你“孩子般的纯粹”，现在它成了你在绝境中依然相信希望的天真力量；

就像我习惯你的沉默，现在那沉默里有了我的声音。

我改变了你，你也改变了我。

我们像两棵并肩生长的树，根系早已在泥土深处纠缠在一起。所以即使有一天，其中一棵树不在了，另一棵树的年轮里，永远记录着共同生长的岁月；它的枝叶伸展的方向，永远留有另一棵树存在的空间；它甚至会在风中，发出类似双树摇曳的沙沙声。

最后我想告诉你一个秘密：

在那些你哭得比我还多的深夜，在那些你躲着我偷偷掉眼泪的时刻，在那些你以为我睡着了，握着我的手无声哭泣的凌晨，我其实都知道。

我知道你有多害怕，知道你有多少没有说出口的恐惧，知道你多少崩溃都咽回了肚子里。你在我面前永远是那座山，但我知道，山也有裂缝，也会颤抖。

所以我才要写这封信，所以才要告诉你这些。

我想让你知道：你的脆弱，我看见了；你的恐惧，我懂；你的眼泪，我收下了。但你不必永远坚强，不必永远做山。你可以是河流，可以流淌，可以转弯，可以有时缓慢有时湍急。你可以是风，可以是云，可以是任何你想成为的样子。

唯一的要求是：你要继续流动，继续存在，继续活着。

因为只要你活着，我就在你的每一次心跳里，在你的每一次呼吸里，在你的每一个肌肉记忆里。

老公，我们不会真正分离。

因为最深的联结，从来不需要形影不离。它只需要，你活成的样子里，永远有我参与的部分；我留下的爱，永远在你生命里继续生长。

所以，请继续这样生活下去：

精明地持家，帅气地穿衣，温柔地爱人，执着地相信希望。

活成那个让我骄傲的丈夫，让儿子自豪的父亲，让自己满意的男人。

而我会每一个这样的瞬间，

在你每一个不经意的动作里，

在你每一个已经成为本能的习惯里，

在你活出的每一个有我印记的细节里，

与你重逢。

以比拥抱更紧密的方式，

以比言语更深刻的方式，

以我们这么多年来，一点一滴共同创造的，爱的本能。

永远在你生命细节里与你相见的妻子



第三组：写给父母的长回信

亲爱的读者：

这大概是我最艰难的一组信件，也是我最想逃避的一组书写。每一次提笔，都像是要推开一扇沉重的门，门后是我最不忍见到的，父母的眼泪。

在这封最艰难的信里，我用了“你们”这个称呼。

是的，是“你们”。

因为我知道，当这封信被展开时，它面对的很可能已不是父母独自颤抖的双手。

那时，悲痛如潮水般将两位老人包围，他们需要支撑。这封信，是写给挚爱双亲的，也是写给每一个围绕在他们身边、搀扶着他们的你们。

可能是我的挚友，像家人一样了解我、爱着我，此刻替我握住了父母的手。

可能是我的亲戚，我们血脉相连，此刻如左膀右臂般护在我父母两侧。

也可能是我父母当年栽培过、非常信赖的晚辈。

我知道，最深的伤痛，需要最静的陪伴；最乱的时刻，需要最稳的援手。而我，已无法在场。

所以，在这封信里，我斗胆用“你们”。我想将我的父母，郑重地托付给你们。请你们在他们沉默时，陪他们坐一会儿；在他们落泪时，递上一张纸巾；在他们需要谈论我时，做一个耐心倾听的耳朵。

请让我为你们提供一把“钥匙”。当不知如何安慰时，或许信中提到的那把旧藤椅、那个陶瓷杯子、那些关于我的有趣故事，能成为一个温暖的入口，让回忆自然流淌，而不是悲伤淤塞。

请让我说句“谢谢”。谢谢你们，在我生命退场后，依然爱着我所爱之人，守护着我的来处与归途。

死亡隔离了我和父母，但爱可以接力。这封信，是我交给你们的第一棒。

它不是终点，而是一个邀请，邀请你们，用你们的温度、声音和记忆，在未来漫长的时光里，继续温暖他们，继续讲述“我”，让我们共同的故事，永不散场。

请帮助我，让告别不只是失去，更成为一次爱与记忆的聚合。

深深致谢。

心有暖洋

（五）告别篇：对不起，先下车的孩子

亲爱的爸爸，妈妈：

写下这行字，我的心像被紧紧攥住。

我知道，这世上最不公平、最残忍的一件事，就是孩子要先于父母离开。

这三个字“对不起”，在我心里翻涌过千万遍。对不起，让你们在应该安享晚年、接受我反哺照顾的时候，却要为我奔波、揪心，甚至要面对这最终的告别。

我知道妈妈到现在还不愿相信，总觉得会不会是哪里弄错了。

妈妈，您为我“出头”了一辈子，从学校到单位，从给我写情书的坏小子，到给我使绊子的坏同事，您都像最勇敢的战士，想把一切对我不好的东西都挡在外面。

记得小时候有人欺负我，您二话不说冲到人家家里去理论；记得您不擅烹饪，我高考那年，有次赌气说姑姑做饭比你好吃100倍，您就二话不说求姑姑来我家住一学期，帮我每天变着花样做可口饭菜。而这一次，病魔这个“坏家伙”，您却挡不住了。这一定让您感到特别无力、特别愤怒吧？对不起，让您有了这样的感受。



爸爸，您一定在默默承受，像过去每一次我遇到挫折时那样，把担忧和心痛都藏在自己心里。

您从来不说“我爱你”，但您会在雨天骑很久的车给我送伞；您从来不说“我担心你”，但您会在我晚归时一直亮着客厅的灯。对不起，这一次，我没办法在您怀里哭一场，然后听您说“没事，有爸在”了。

正因为这份“对不起”太沉重，我才更要“自私”地请求你们，请不要被这份歉疚拖进深渊。

我这一生，虽然孤独地挂着“钥匙”长大，但那把“钥匙”，打开的是你们用尽全力为我构筑的世界。

我们家不算宽裕，但我从未在“爱”上贫穷过。

妈妈，您用风风火火的行动力，为我撑开了一把保护伞，让我知道背后永远有人可以依靠，这给了我闯荡世界的勇气。我敢去陌生城市工作，敢在三十多岁重新开始，敢面对这场漫长的疾病，这些“敢”字背后，都有您的影子。

爸爸，您用静水深流的陪伴在我心里埋下了安静、坚韧的种子。

您还记得吗？小学时有次作文比赛，我写不出来急得直哭，您说“别急，爸帮你想想”，然后您口述，我记录，最后那篇作文得了奖。从那以后，我爱上了写作，因为我知道，文字可以承载那些说出口的话。这本书，某种意义上，就是那篇作文的延续。

但你们给我的，远不止这些。

退休以后，你们过上了让人羡慕的晚年生活。

爸爸迷上了刻章，一块石头、一把刻刀，就能安静地坐一下午。您刻的那些印章，我已经收藏了好多方，有我的名字，有闲章，有您自己设计的图案。妈妈则拿起了画笔，从零开始学国画。画花草、画山水、画小鸟，一幅一幅，越画越好。你们还一起上老年大学，风雨无阻，比上班还认真。

别人问你们“都退休了还学什么”，你们笑笑说：“活到老学到老嘛。”

从小到大，我遇到过很多瓶颈、困难、压力，但每一次我都扛过来了。现在想想，那股劲儿就是从你们身上来的。你们从来不抱怨生活，从来不觉得自己“老了就不行了”。你们用自己的行动告诉我：人生任何时候都可以重新开始，任何时候都可以学习新东西。

这就是你们给我的“基底色彩”。不是金钱，不是房子，而是一种面对生活的态度：乐观、坚韧、永远向前。

妈妈，您的小院一到春天就开满了花。那是您最幸福的时刻。您是一个辛勤的园丁，不管遇到什么事情，好像都可以云淡风轻。这份从容，我一直在学。

关于妈妈给我的“精神食粮”

妈妈，这几年我通过小红书经营自媒体账号，记录下了自己的治疗和生活。

说实话，一开始我也犹豫过，怕被人说“卖惨”，怕被人指指点点。但您从来没有这种顾虑。您不但不反对，反而特别支持。您说：“你写的东西能帮助人，那是好事。”

您成了我最忠实的粉丝。我每发一篇，您都点赞、评论。有时候评论写得比我的文案还长，真情实感的，把我的粉丝都看哭了。您还跟我的粉丝互动，回复他们的留言，替我感谢他们的关心。有人问“阿姨您怎么这么开明”，您说：“我女儿在做有意义的事，我为什么不支持？”

妈妈，您知道吗？很多病友私下跟我说，他们连生病都不敢告诉父母，怕父母受不了，更别说公开写出来了。而您不仅接受了，还替我骄傲。您给了我一份最珍贵的礼物：面对疾病的坦荡，和做自己的勇气。

这份坦荡，我一直都有。因为它是您给我的。



独山蘭



女儿:要坚定信心，保持你一贯的良好心态，病患一定能治好！加油！加 🦊 🦊 🦊

OK



2月14日 10:10



爸妈要你做好打算，不要你做最坏打算。

2月14日 11:10

OK



我今天验血，白细胞达标



那就不用打升白了



2月14日 11:41



太好了！谢天谢地！眷顾我善良助人为乐的女儿，平安健康快乐如初！👉👉👉☕☕☕🌹🌹🌹
☀️☀️☀️🎆🎆🎆

关于“光头”和那句永远的话

妈妈，有一件事，我一直记得。

我第一次剃光头的时候，实在不好意思去理发店，就请师傅到家里来。

剃刀嗡嗡响着，头发一缕一缕掉下来。最后剃光的那一刻，我看着镜子里那个光头的人，觉得好陌生，好难看。

我哇哇大哭。

您站在旁边，眼眶也红了，眼泪往下掉。但您看着我说：“你任何时候，在妈妈眼里都是最美的。”

那句话，我记到现在。



独山蘭



2021年2月19日 13:57



我被你一次次地感动着，次次为你感到欣慰，也为你能遇到好的医护人员而感恩、幸运！谢谢上天对你的眷顾、善待！🙏🙏🙏🙏
🙏🙏

有你的勇敢细胞



我没有你这般勇气的体验，故也无你的勇敢！💋💋💋

真摊上了都得这样



2021年2月19日 14:03



是的，但愿摊上之人都能如你乐观、坚忍、积极、向好奔跑！取得每次的胜利！



后来第二次剃光头的时候，我已经不在乎了。

我大大方方去理发店，让师傅给我剃光。买了一个好看的假发套，过年的时候戴着它和你们合影，笑得特别开心。

您看着照片，又说了一遍：“我女儿任何时候都是最美的。”



妈妈，两次光头，两次您都是这句话。第一次您说的时候，我在哭；第二次您说的时候，我在笑。但不管我是哭还是笑，您的目光从来没有变过。

您让我知道，美不是头发，不是外表，美是被爱着的样子。您看我的眼神，就是我在这世上最安全的镜子。

关于化疗病房的“任务”和“对拍”

爸爸，有一件事，我必须写下来。

每次化疗，白天我老公上班，都是你们来陪我。其实你们做不了什么，就是坐在那儿。但这样我就觉得特别安心。





日间化疗病房里，大部分病人都是老人。人家经常给您让位子，总觉得您才是病人。您每次都要一遍一遍不厌其烦地跟人家解释：“我不是病人，我女儿才是病人。”

然后就坐在角落里看手机，看得出神。我会跟您说：“爸，你别看出神了，你有任务的。你要帮我盯这个水，吊瓶里的水没了，你要喊护士的。”

您头都不抬，很不耐烦地说：“我知道了，还要你提醒！”

果然，每次水快没的时候，我还没来得及开口，您已经起身去叫护士了。嘴上说着“不要你提醒”，其实都记在心里。

还有一次，您又窝在角落里看手机。我偷偷拿起手机，对焦，准备拍您，那个坐在化疗病房角落里、白发比我记忆里多了一大截的您。



谁知道，您不慌不忙，也拿起手机，对着我拍。我也不知道您什么时候发现我在拍您的。拍完，您又不声不响，坐下了。

爸爸，那一刻我特别想笑，也特别想哭。我们在化疗病房里，用手机对着彼此，谁也不说破，但谁都知道对方在看着自己。

这就是您爱一个人的方式。不声张，不煽情，但从不缺席。

关于“圆圆”和那个心愿

妈妈，您还记得吗？很多年前，您在路边捡到过一只小狗，小小的，圆滚滚的，您给它取名叫“圆圆”。

圆圆特别可爱，黏人，懂事，是我们家的小开心果。后来圆圆被人偷走了，您伤心了很久，再也不忍心养狗了。

可是您的外孙，一直想养一只小狗。他想了好久好久，我们一直没给他养。我答应他，等他读高中了就给他养。

妈妈，我不知道我能不能等到那一天。

如果等不到，我想拜托您一件事：等孩子读高中的时候，请您陪他去挑一只小狗。不用很大，小小的就好，圆滚滚的最好。如果可以，是不是也可以叫它“圆圆”？

我想让那个名字重新活过来，活在一个新的小生命里。我想让孩子知道，妈妈的承诺，外婆替他兑现了。我会一直在旁边看着，看着那个毛茸茸的小家伙，在你们脚边跑来跑去，把笑声重新填满屋子。

这件事，我就交给您了。

关于你们俩的身体，我最放心不下的两件事

生病这几年，我眼看着你们老了好多。头发白了，皱纹深了，走路慢了。

你们不再是我记忆里那对精力充沛、无所不能的父母了。你们变成了需要被照顾、被提醒、被担心的老人。

爸爸，您一向惜命。一不舒服就跑去医院，特别相信医生。这一点，我其实挺放心的。您知道照顾自己，知道不舒服要看医生，知道按时吃药。只是您也要答应我，别太焦虑，别有一点不舒服就往坏处想。您那个分装药盒，我给您买的那个，请一

定每周都把它装满、用完。您可以用手机设个闹钟，每天到点就响。您的健康，是我们这个家稳稳的锚。

妈妈，您跟爸爸完全不一样。您太不当回事了。医生开的药，您最多吃半粒。您总觉得“是药三分毒”，能不吃就不吃。因为这个，我没少跟您争论。我生病以后，您一直担心我“过度治疗”，总觉得我做的治疗太多了、用的药太猛了。我知道您是心疼我，怕我受罪。可是妈妈，您也要相信我，相信医生。

这两年，您身体也不太好，因为心脏的问题，已经吃过四五次速效救心丸了。每一次听说您又犯病了，我都害怕得要命。

所以妈妈，这次换我劝您了：生病了就要看医生，医生开的药要按量吃。您不能只吃半粒。您不能觉得“无所谓”。您要为了我，好好照顾自己。答应我，好吗？

你们俩一个太紧张，一个太放松。但你们都在用自己的方式爱着这个家。请你们互相提醒，互相照顾。爸爸提醒妈妈按时吃药，妈妈提醒爸爸别太焦虑。你们是彼此最长久的陪伴，也是我在这世上最深切的牵挂。

为了不让思念变得空荡荡，我留下一些具体的念想：

一、我的“宝座”：阳台上我常坐着晒太阳、看书的藤椅。爸爸，以后您要是想我，可以去那里坐坐，替我晒晒午后的太阳。椅子正对着小区里的梧桐树，春天看它发芽，夏天看它茂盛，秋天看它落叶，冬天看它光秃秃的枝丫伸向天空。您会释怀，生命就是这样循环的。

妈妈，您要是想骂骂我这个不听话的孩子，也可以对着它发通火，那里的阳光暖和，不伤嗓子。

二、我们的“暗号”：厨房里那个我一直用的白底红花的陶瓷马克杯，请一定不要扔掉。以后你们看到它，可以倒上半杯温水，就像我还在家时一样，那是我们之间无言的早安和晚安

早上你们用它喝水时，可以想，这孩子现在起床了吗？晚上你们看到它时，可以想，这孩子今天过得好吗？虽然我不在，但这些牵挂会让你们觉得，我还在某个地方存在着。

三、爸爸的“作品集”：我还珍藏着小时候你们帮我印刷的《小草集》。那是我的第一本“书”，里面有我小学到初中的作文，还有你们请我语文老师偷偷写的序。里面那一篇篇被老师给高分的、被当范文在年级里展示的、在各类文学刊物上发表的文章，爸爸您有没有看到，有我模仿您文笔的痕迹？我的文字能力，起点就在您

那里。它们是我的珍宝，现在留给您。您闲时可以翻翻，看看当年的自己，是怎么影响了一个小丫头的一生。

四、妈妈的“战袍”：我衣柜里那件大红色毛衣，挺肥大的，您留着穿。您穿红色好看，很精神。以后参加各种聚会时，就穿上它吧。热闹和色彩，我要你们一点都不能少。别人问起，您就说：“这是我闺女买的，她眼光好吧？”您说这话时，我就在旁边听着呢。

五、我的照片：不是那些正式的、摆拍的，而是那些日常的、抓拍的，我垮垮的背影，我发呆的侧脸，我傻笑的样子，我和你们挤在沙发上的合影。这些照片里的我，不是在“展示”，而是在“生活”。我希望你们记住的，就是这个生活着的我。





告别，不是忘记，而是把爱整理好，安放好。

我提前整理好自己，把最快乐、最坚韧的模样留给你们，就是希望你们往后的日子，怀念多于痛苦，温暖多于寒凉。

请你们，为了我，更要好好生活。

互相扶持：妈妈脾气急，爸爸性子慢，正好互补。妈妈着急时，爸爸劝一句“别急，慢慢来”；爸爸沉默时，妈妈拉着他多说话。你们是彼此最长久的陪伴。

好好吃饭：我知道你们总凑合，两个人炒一个菜都觉得多了。但请答应我，每顿饭至少一荤一素一汤，哪怕分量少一点。身体是革命的本钱，这句老话现在轮到我送给你们了。

继续斗嘴：科学证明可以预防阿尔茨海默病。你们吵了一辈子，也恩爱了一辈子。那些小吵小闹，其实是你们表达关心的方式。继续吵吧，只要吵完还能一起看电视、一起遛弯、一起笑。

多出去走走：别总窝在家里。去公园看花、去菜市场买菜、去老朋友家串门、年轻时想去但没时间去的地方。替我去看看这个世界，回来在梦里讲给我听。

继续种花：妈妈，您的小院一到春天就开满了花，那是您最幸福的时候。请您继续做那个辛勤的园丁，让花开得一年比一年好。每一朵花开，都是您在向这个世界说：生活还在继续，美还在继续。我会在每一朵花里，看着您笑。

继续画画，继续刻章：爸爸，您刻的每一方印章，妈妈画的每一幅画，都是你们生命的延续。请继续在老年大学里好好学习，活到老学到老。你们身上的那股劲儿，是给我最好的礼物，也是给你们自己最好的晚年。



你们好好活着，带着我的那份，活得热闹，活得长久，就是对我最大的告慰，也是我能给你们的、最后的孝心。

我这个先下车的孩子，会在下一个站台，一直望着你们这列继续向前、开往春暖花开处的列车。



（六）相见篇：我们在三朵花开时相见

亲爱的爸爸、妈妈：

此刻，我想象你们正一起读这封信。或许是在午后，阳光斜斜地照进客厅，像许多年前一样。

如果思念有声音，那它一定不是寂静的。它会很具体、很鲜活。它会藏在一些你们或许还没意识到的地方。

比如，在每一朵花开放的时候。

三朵花的故事

你们一定记得，我们家里曾养过一盆仙人球。

它其貌不扬，沉默了很多年。但在我小时候，有那么一个傍晚，它忽然开了花，不多不少，正好三朵，白色的，在暮色里干净得发亮。

那天，爸爸刚升了职，妈妈通过了经济师考试，我也拿回了一张漂亮的成绩单。爸爸破例买了一瓶香槟，拿出了珍藏的、平时舍不得用的漂亮玻璃杯。我们三个人，围坐在那张小小的方桌旁，杯子里金色的气泡轻轻上升，我们彼此祝贺，眼里都是光。

那一晚，我们不只是庆祝各自的“好消息”，我们是在庆祝“我们”，这个由三个人紧紧构成的世界，正在一起变得更好。

那个晚上，那三朵花，永远开在了我心里。

所以，爸爸，妈妈，当未来你们看到任何一朵花热烈绽放时，无论是阳台上那盆三角梅，还是公园里一树不起眼的樱花，或是路边不知名的野花，请都相信，那是我在努力地、用力地，向你们绽放我的思念和祝福。

三朵花，是我们三个人。我们永远在一起。



妈妈，您的小院一到春天就开满了花。

那是您最幸福的时刻。请您继续做那个辛勤的园丁，浇水、施肥、修剪，让花开得一年比一年好。我会在每一朵花里，在每一片花瓣上，在清晨的露珠里，和您相遇。

您拍的那些花的照片，发在朋友圈里的那些九宫格，我会一张张都看到。您在花丛中笑的样子，是我见过最美的画面。

我不会只在花开时出现。

我还会在更多地方与你们相见：

在妈妈的微信里。您每次给我发的鼓励消息，我都收到了。那些长长短短的语音，那些温暖的文字，都是我每天的力量。以后，当您想给我发消息时，请继续发。我会在您按下发送键的那个瞬间，在信号的那一端，微笑着收听。

您还可以继续在我的小红书下面点赞、评论，继续和我的粉丝们互动吧，他们都很喜欢您，都说“阿姨太暖了”。请您继续用这种方式，让我的故事传递下去，让我的声音继续被听见。



独山蘭



啊！那就好，反应小，明天去打增白针就不难了。

2024年11月26日 20:18



女儿：检查情况明朗了，基本在原来预判的范围之内。所以你一定打消各种顾虑，坚定治疗信心，说不定奇迹就在你身上出现。一如既往地放宽心，把作息制度调整好，吃好、睡好、休息好，尽量使身体机能处较好状态，抗住化疗用药带来的副反。相信你是最棒的抗病先锋，你那几个群体树立标杆，宝贝女儿加油！加油！再加油！👊👊👊

是啊



奇迹不常有，但不努力肯定没有



继续博吧



2024年11月26日 20:24



为你喝彩！点赞！！👍👍👍👍

在爸爸的书房里。您看书时，偶尔会读到一段话，想起“这话我闺女也说过”。当您合上书，望着窗外发呆时，我就在那片刻的沉默里，陪您一起思考。您刻章的时候，那一刀一刀刻下去的声音，我会在旁边安静地听着。您刻的每一方印，都有我的注视。

在妈妈的厨房里。您做饭时，偶尔会想起我爱吃什么——饺子馅要少一点，因为我喜欢吃皮；西红柿炒蛋要放糖；汤里再也不要放生姜末了。当您按我的口味做一道菜时，我就在那熟悉的味道里，与你们共进晚餐。

在你们散步的路上。你们走过我们曾一起走过的街道，看过我们一起看过的夕阳，坐过我们一起坐过的长椅。当你们停下脚步，相视一笑时，我就在那笑容里，牵着你们的手。

在你们梦见我的夜里。我会经常回来的，不一定以清晰的形象，可能只是一个模糊的感觉，一个温暖的气息，一个熟悉的声音。你们醒来时，如果心里有一点点暖，那就是我来过。

在那只新来的小狗身上。如果有一天，你们陪孩子去挑了一只小狗，圆滚滚的，叫“圆圆”。那我会它在它摇尾巴的时候、在它趴在你们脚边打盹的时候、在它把家里闹得鸡飞狗跳的时候，和你们一起笑。我会看着那个孩子，因为拥有了小狗而绽放的笑容，那是我没能亲眼看到的、他最快乐的时光。

关于你们的晚年，我最后的牵挂

妈妈，我最放心不下的还是您。您一辈子风风火火，走路带风，动作幅度大得可爱。

可您摔过的跤、受过的伤，我都记在心里。现在我请求您：为了我，把脚步放慢三分之一。看路，别跑；起身，缓一缓；上下楼梯扶着把手；雨天路滑就别出门。您的平安，是我灵魂得以安宁的基石。

爸爸，我对您的请求是别太焦虑。您爱惜身体，但真不用每周都跑医院，不能让心病大于身病！还有，如果妈妈和你发脾气，你要继续如年轻时一样，发挥你的幽默本领，把她逗乐。只是没有我给你当助手打配合了，但我相信您一定可以，对吗？

我还想请求你们：继续热爱旅行。去江南看烟雨、去西北望长河、去海边等日出、去山里看秋叶，去那些你们念叨过、但我还没来得及陪你们去的地方。

当你们站在壮丽的风景前，请相信，我正透过你们的眼睛在看；当你们品尝到异乡的美食时，我正透过你们的味蕾在感受；当你们拍下照片，请习惯地说一句：“要

是闺女在，肯定喜欢这儿。”

这样，我就没有错过任何一片风景。我的生命，在你们的行走中，获得了更辽阔的延伸。

亲爱的爸爸妈妈，死亡可以带走呼吸，但它带不走那个开花的夜晚，带不走玻璃杯相碰时的清脆回响，也带不走我们彼此注入对方生命里的勇气和骄傲。

所以，我们不会在悲伤里相见。

我们会在每一朵花开的瞬间相见。

会在妈妈稳稳走过的每一步里相见。

会在爸爸拧开一周药盒的每个星期一早晨相见。

会在妈妈画画时相见。

会在爸爸刻章时相见。

会在你们散步时相视一笑的瞬间相见。

会在妈妈给我的每一条微信里相见。

会在你们替我去看的每一处风景里相见。

更会在那只叫“圆圆”的小狗摇尾巴的时候，一遍又一遍地相见。

我的存在，从未如此广阔。

因为从此以后，你们看到的每一寸美好山河，闻到的每一缕花香，收到的每一条温暖的评论，都是我在对你们说：

我很好，且永远，与你们同在。

永远爱你们的女儿

第四组：写给两位母亲的对望书

亲爱的读者：

如果你已经读到这里，你会发现，这本书已经写过了孩子、爱人、父母，那些是我们生命中最初的来处与最深的牵挂。

但有两个人，我一直留到现在才写。

我知道，把她们放在一起写，是一件需要小心的事。因为爱是不能比较的，也是不该比较的。但我还是想写，不是为了分出高下，而是为了感谢这两份爱——写给我生命里的两位母亲。

心有暖洋

（七）告别篇：两个妈妈，一个我

写给我的亲妈

妈，你是给我生命的人，但你不只是给了我生命。

怀我十个月，生我过“鬼门关”，那只是开始。此后的每一天、每一年、每一个我人生的重要关口，你都在。你从来没有缺席过。

我第一声哭，你听见了。我第一次走路，你扶着。我第一次上学，你送着。我第一次受委屈，你哄着。我第一次考砸了，你骂完又偷偷给我塞好吃的。

但这些都不算什么。我要跟你说的，是你做过的那些让我一辈子忘不了的事。

第一件，是送我上大学。

那年你送我到学校，办完入学手续，你说去食堂看看。我们走进食堂，你一看中午的主食，大馒头，白花花的大馒头，一屉一屉堆在那里，当时脸色就变了。

妈，你是北方人，你从小吃馒头长大的。可你着急，是因为你的女儿在南方长大，吃米饭长大的孩子，现在要到北方来，天天啃大馒头了。

你绕着食堂转了几圈，站在那里眉头皱得紧紧的，嘴里嘟囔：“这怎么行，这孩子吃米饭长大的，这怎么吃得惯……”

你没跟我说你急了，但我知道，你急的不是那一顿饭，你急的是我从此要一个人在这座北方城市里，自己扛所有的“吃不惯”和“不习惯”，独自一人在这里生活。

妈，那天你没说什么大道理，但你那个着急的样子，我记了这么多年。

第二件，是我进电视台工作。

我毕业后进电视台工作。你比我还高兴，也比我还操心。

上班前一天，你非要陪我从租的房子里去一趟单位。

你说：“你带我坐一遍公车，我看看你到底怎么走。”我拗不过你，就带你从家门口的车站，坐公车到电视台，哪站下、走多远、转不转车，你一路问得清清楚楚。

到了电视台门口，你站在那儿看了看，说：“行，我知道了。”

你以为我不知道你为什么要走这一趟吗？你是怕我第一天上班找不着路，你是怕我慌张，你是想替我把路探好了，我走的时候就不慌了。

妈，你就是这样的人。你不说漂亮话，但你会实打实地为我付出。

第三件，是你在上海咬牙给我买了第一套房子。

那时候我刚到上海，租房住。你觉得不安全。你嘴上没说太多，但我后来才知道，你把自己攒了多年的钱拿出来，咬牙给我付了首付。

在上海买房，那是什么概念？你一辈子节俭，什么都舍不得，可给我买房的时候，你没犹豫。

你说：“有个自己的房子，踏实。”

妈，那个“踏实”，是你替我买来的。你不想我在上海漂着、租着、不安稳。你想给我一个根，哪怕那需要你咬着牙替我扎下去。你知道当时那几个和我一样来沪打拼的伙伴有多羡慕我嘛！

这三件事，只是你为我做的无数件事里，我想起来就会眼眶发红的其中几件。

你包的饺子，我一辈子都忘不了。皮薄馅大，一口咬下去全是家的味道。每次我回家，你都要包饺子。我说妈别忙了，你瞪我一眼：“不忙，你这个馋猫吃啥？”然后一个人在厨房里，剁馅、和面，擀皮，然后叫我一起和你来包。忙活半天，端上来一大盘。你自己吃得少，就看着我吃，边看边说：“多吃点，看你瘦的。”

你做菜不太好吃，你自己知道，我也知道。

但你担心我高三吃不好影响学习。二话不说，就把我姑妈请到家里来，让她陪我一学期，给我做各种好吃的。你每天下班回来，还要给姑妈打下手，洗菜切菜一样不落。我问你累不累，你说：“你考上大学就行，我累什么。”

你是女强人，事业上要强能干。在外面管人管事，回家还要管我这个不省心的闺女。你用你的方式爱我，凶巴巴、直来直去，也不会拐弯。你的爱，是烈的，像白酒，一口下去就知道是亲妈。你会为我出头，会为我吵架。你的大嗓门，你的风风火火，都是你的爱。

妈，我想对你说：

你是我唯一的亲妈。这个世界上，只有你一个人，从我出生前就爱着我，一直爱到现在，一天都没有停过。

我脾气好，是你教的。我性格直，是你给的。我会爱人，是因为被你爱过。我爱吃饺子，是因为你包的饺子最好吃。我骨子里的倔强和不服输，都是你种下的。

你生我、养我、教我做人、陪我长大、看着我工作和生活。

你是我的根、是我的底、是我来时的路、是我这一生里最不可替代的人。

没有你，就没有今天的我。

写给我的婆婆

妈，我猜你这会儿还没看就已经在哭了。

从我结婚那天起，你就帮我打理这个家。我和先生工作忙，你就把家里的事默默地接了过去。你说你擅长做家务，可我知道，那不是擅长，那是你把自己的时间、精力、心血，一点一点地揉进了我们的日子里。

先生外派那些年，孩子还是个小毛头，你和我爸妈轮流来住我家帮我照顾，因为你住得近，陪伴我们的时间也相对更长，就这样一直到现在。

不知道为什么这么巧，孩子小时候几次夜里发高烧、肺炎、住院，都是你陪我熬着。我已经想不起为什么保姆那时都不在？也许是请假了，反正医院走廊的长椅上，总是我们并排坐着的身影。

你的口头禅是：“你放那儿别动，我来。”

洗不净的衣服、擦不掉的污渍、做不好的菜，任何我觉得搞不定的事，你都是这一句。然后你就像变魔术一样，全都帮我办好了。后来我生病了，你连我的内衣裤都不让我碰，全是你在洗。这种事，我自己都不一定做得到，有时偷偷扔进洗衣机，你也不说我，也偷偷拎出来给我手洗。

确诊之前，是我一直拖着不肯去查，是你帮我约了胃镜，说不能再拖了。

是你陪我去做的检查、陪我去拿的确诊报告。拿到那张纸，看到那几个字的时候，我身边站着的人，也是你。

后来每次复发，每次疼得睡不着，每次觉得撑不下去的时候，你都在。

你是爱哭的人，我确诊时你哭了，呕吐时你哭了，复发时你也哭了。你不想让我看见，总是背过身去偷偷擦眼泪，肩膀一抖一抖的。我明白，你的眼泪就是你爱我的方式，是你说不出口的心疼。

你把自己放在最后。腿不舒服说没事，眼睛看不清说没事，胆痛也拖着不看，每次都要我们逼你才肯去医院。你也舍不得倒隔夜菜，总会自己偷偷吃掉，因为你知道我不能吃，但你也不愿意浪费。

每次我们说出去吃饭，你总说“腿不好，不去了”。我知道你不是真的腿不好，你是怕我们花钱。后来连你孙子都学精了，直接说“奶奶不去那我也不去”，把你拉上车。到了饭店呢，你从头到尾一直举着手机，从进饭店拍到出饭店，像随行记者一样，咔嚓咔嚓拍个不停。虽然大部分照片都是糊的、晃的、构图歪的，但现在翻一翻相册，那些最自然的、最放松的、我们自己都忘了曾经笑成那样的瞬间，全是你蹲在对面、举着手机、悄悄按下的。

后来我怕你出门买菜太辛苦，就改成线上买菜。每天晚上，等孩子们都睡了，你会给我发一条微信：“明天吃什么？”就四个字，像暗号一样。我告诉你我想吃的，你再说什么要买、什么不缺，让我下单。

为了不吵醒大家，我们约好早上让师傅放门口。门铃一响，你早已等在门禁那儿，轻轻开门，不让铃声多响一声。菜送进来了，你转身进厨房，手就不带空的了，来来回回，这边拿碗那边端锅，没有一步是白走的。有时候早上我们还没出门，你已经变出好几个菜了，动作快得像开了倍速。

可就是这样一双不停歇的手，也爱美得很。我一直觉得这是上海妈妈的普遍特色，每次跟小姐妹聚会，提前两天就开始准备，烫头发、吹头发、翻箱倒柜找好看衣服，还要跟我借个包、借个首饰，对着镜子比画半天，转过来转过去问我：“好不好看？”

你从来不化妆，但你特别放心让我给你打扮，觉得我配的什么都好看。后来，你也学会了自己网购，家里经常堆着你的快递，可十件里有八件都要退，试过以后，第二天就嘟囔着说“不行不行，网上看的到底不行”，然后利利索索打包退货，好玩得很。

很多人说婆媳关系难处，可我从来没有这种感受。我们俩好到有时候我脾气急了，哼哼几句，你都不带生气的，最多不理我，闷着不说话，过一会儿自己又好了，该干嘛干嘛，像什么都没发生过。你从来不跟我吵、不跟我闹，只会默默地帮我。

有时候我也好奇，问你：“妈，为啥咱俩关系这么好？”你总是说：“因为你好啊。”然后你就开始跟你的朋友、姐妹讲，说你娶到一个又美又能干、又善良又豁达的儿媳妇。我在旁边听着，哧哧地笑。

可是妈妈，我从来没有告诉过你，我也跟我的姐妹、我的朋友这么说，我甚至跟我自己的妈妈都说。我说我有一个特别特别好的婆婆，连我亲妈都跟我说：“你找到一个好婆婆，是你这辈子的福气。”

你看，我们俩一直在互相“吹捧”。但我知道，真正的答案是什么，还是你更好。是你把我接进了这个家，用你的方式，一点一点把我变成了你的女儿。

可是妈妈，生病这么久，我从来没有问过你。直到最近有一次，我终于忍不住了。我问你：“妈妈，你会不会觉得我生病了，不像人家媳妇那样健健康康的？你会不会觉得遗憾？我会不会给家里、给你拖后腿？”

你狠狠地看着我，用很凶的语气对我说：“绝对不许这么想。永远永远不要这么想。什么叫一家人？那我问你，如果我生病了，你会觉得我拖后腿吗？所以你永远不要这么想。你就好好治病，这是你现在最重要的事情。妈妈没有任何怨言，我就希望你好，只要你好比什么都强。”

我听完，真的憋不住了，躲到厕所里，流了半天眼泪。

写给你们俩

妈，婆婆。

你们俩，不一样。

妈妈的爱，是烈的，像白酒，一口下去就知道是亲妈。婆婆的爱，是温的，像米汤，慢慢喝才发现有多暖。

可你们又那么一样。都把我放在前面，把自己放在后面。都怕我吃苦，都为我心疼。都在我需要的时候，站在我身边。

婆婆撑住了日常，让妈妈少担心；妈妈也会来换班，让婆婆歇一歇。

你们俩，一个给了我生命，一个陪着我生活。

一个是我来处的根，一个是我归途的灯。

我这一生，被两位母亲，用不同的方式，深深地爱过。

我带着你们的爱离开，也把这爱留给你们。

永远爱你们的

女儿/儿媳

（八）相见篇：在子孙的笑容里，我们重逢

两位妈妈：

如果有一天我不在了，我希望你们还会没事儿就聚聚。

我想象过那些画面：

也许是在厨房里。婆婆在切菜，妈妈在烧汤。锅碗瓢盆的声音，和以前一样。婆婆说：“她爱吃这个。”妈妈说：“对，从小就爱吃。”然后两个人都不说话，继续做饭。

也许是在阳台上。两个人并排坐着，晒太阳。婆婆说：“这孩子，心地善。”妈妈说：“是啊。”然后沉默很久，妈妈忽然说：“所以最后也没受太多罪。”婆婆点点头：“好人有好报。”

也许是在孩子的房间里。两个人一起看他小时候的照片。婆婆指着一张：“这个是他四个月，我刚接手那会儿。”妈妈笑了：“那时候真小啊。”翻着翻着，看到一张有我。三个人，挤在沙发上。婆婆说：“她笑得真好看。”妈妈说：“她一直笑得好看。”

你们会一起看他，那个我们三个女人共同爱着的男人：我的丈夫，你们的儿子/女婿。

他会偶尔提起我，说起一些你们不知道的事：

“她生病时候偷偷买猪油渣吃你们不知道吧？”

“她有次和我吵架还把我照片撕了。”

“她最后那段时间，居然还在偷偷写书。”

你们听着，有时笑、有时沉默。但你们都知道，他在替我活着。

你们更会一起看他，那个我们三个女人共同带大的孩子：我的儿子，你们的孙子、外孙。

他会长大，会越来越像我们三个。

当他笑的时候，那里面有婆婆的温柔，也有妈妈的爽朗；

当他倔的时候，那里面有婆婆的坚持，也有妈妈的不服输；

当他凡事说“我来”的时候，那是婆婆的口头禅；

当他替人“出头”的时候，那是妈妈的基因。

那些我再也吃不到的味道，他会替我继续品尝。

婆婆做的红烧肉，妈妈包的饺子，都会在他记忆里飘香；

那些我再也看不到的他的重要时刻，你们会替我继续看；

他考上大学、他走上职场、他恋爱……

你们会替我，站在他身边。

写给你们俩的请求：

妈，请你继续操心吧，那是你在乎我的方式；

婆婆，请你继续哭吧，那是你想念我的样子。

然后，请你们一起，

一起骂那个不会照顾自己的儿子/女婿。

“衣服又穿少了。”

“又熬夜。”

“饭又不好好吃。”

一起宠那个被我们三个女人惯坏的孩子。

他想要什么，你们就替我给他；

他受委屈了，你们就替我心疼；

他成长了，你们就替我，为他骄傲；

请你们一起替我，继续活在这个世界上。

我这一生，被两位母亲，用不同的方式，爱了同一场。

一个给我命，一个给我家。

一个教我做人，一个帮我过日子。

一个是我来处的根，一个是我归途的灯。

我带着你们的爱离开，也把这爱留给你们。

当那个孩子喊“奶奶”的时候，你们俩都会回头；

当那个男人说“妈”的时候，你们俩都会应声。

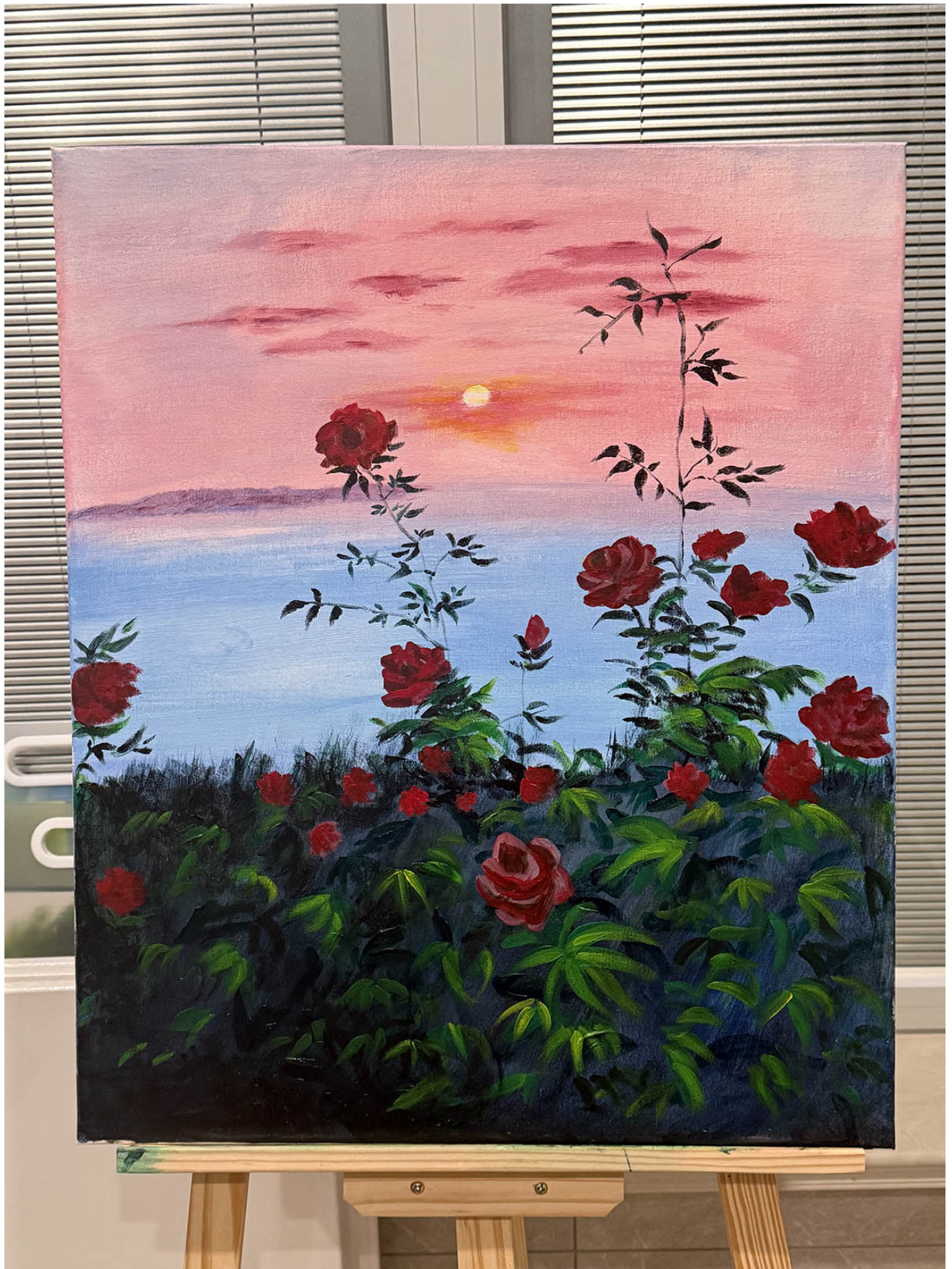
在那一刻，请你们相视一笑。

那个笑容里，有我，有我们三个女人，共同爱过的证明。

我们始终会在笑容里重逢。

永远爱你们的

女儿/儿媳



第五组：写给战友的共济语

亲爱的读者：

前面的章节里，我写了孩子、爱人、父母，这一章，我想写给生命的战友，写给那些懂得止痛药剂量有多重要、懂得“复查”两个字重如千钧的人。

写给我的病友，那些与我并肩走在同一条陡峭山路上的人。



接下来这两封信，一封是告别，一封是约定。

它们不只写给我的“心有暖洋”群里的家人们，也写给每一个与疾病共存的你。

我们分享过同样的恐惧，也必将分享同一种超越恐惧的勇气。

在这里，没有“加油”的口号，只有对脆弱最深的诚实，以及对“战斗”二字，我们重新定义的理解。

现在，请允许我把灯调暖一些，我们慢慢聊。

心有暖洋

（九）告别篇：你们，是我战斗过的证明

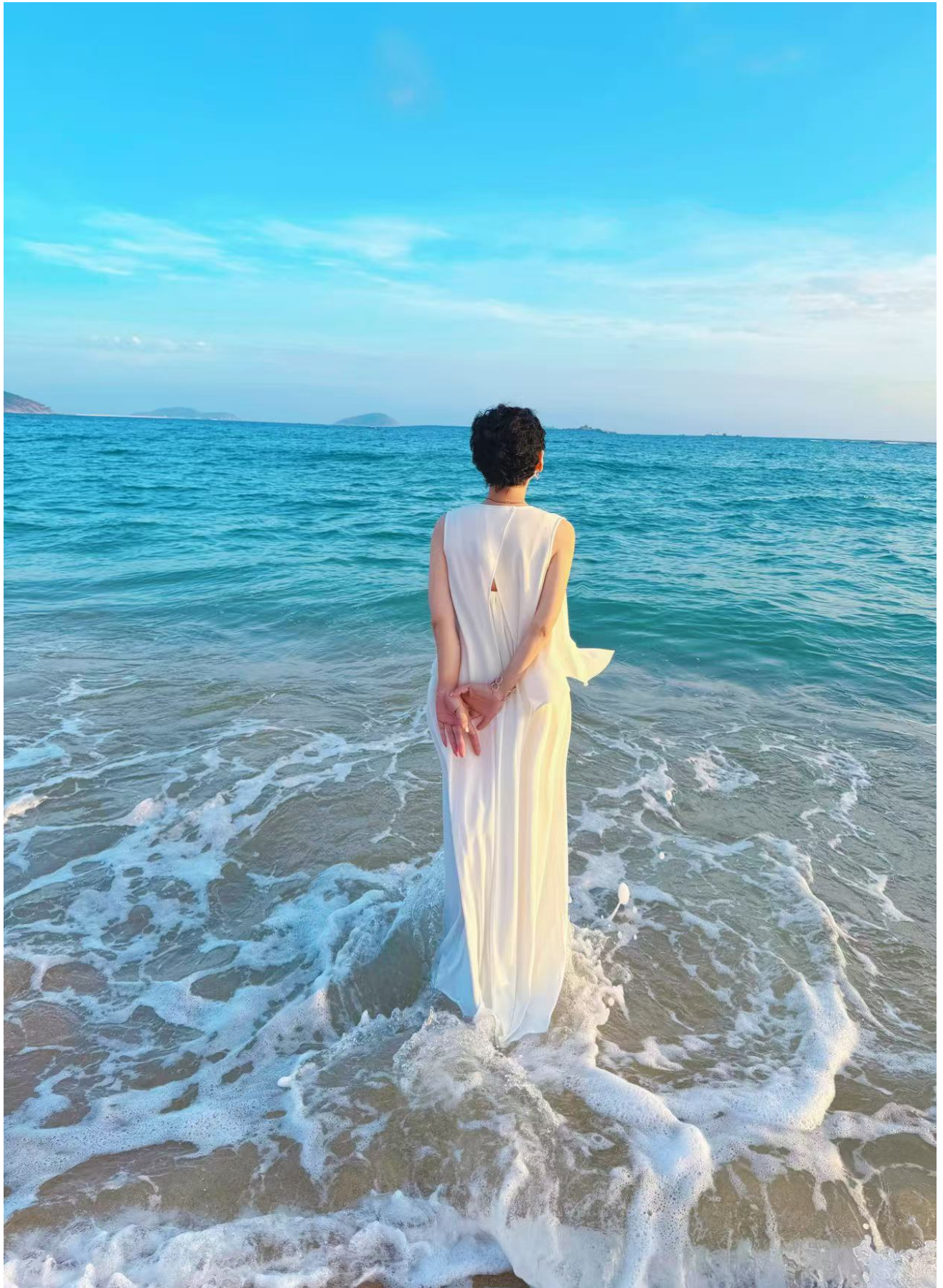
我亲爱的战友们：

如果管理员在咱们“心有暖洋”的群里转发这封信时，说明我已经完成了属于我这一程的“洄游”。

我们像一群被迫离开海洋的鱼，挣扎着要逆流回到生命的源头。

这条路布满激流与浅滩，并非每一条鱼都能抵达终点，但奋力向上的每一寸，本身就是生命的完成。

我的身体，或许将在某处搁浅，但请相信，我曾用尽全力搏击的每一个浪头，都曾激起过水花，那是我存在、战斗过的证明。



回看我们共度的这些日夜，我发现我们最大的战利品，并非某个化验单上的数字，而是我们共同从恐惧的废墟上，一砖一瓦重建起来的意义。

还记得刚确诊时，世界在我们眼前碎裂的样子吗？

我们成了自己身体的陌生人。那些熟悉的器官突然变得可疑，每一次疼痛都被放大，每一个异常指标都像宣判。我们查百度、查知乎、查各种医疗网站，但查到的全是坏消息。

我们在深夜里失眠，在凌晨惊醒。

但后来，我们在这里找到了彼此。

我们分享一个个缓解恶心的小偏方：姜片泡水，或者含一小块冰块。

我们交流如何应对化疗后的厌食：少食多餐，想吃的时候就吃，哪怕凌晨三点。

我们甚至苦中作乐地比较谁的光头造型更酷，谁的头皮更光滑，谁戴帽子更好看。

我们把那些医生来不及细说的感受，变成了彼此最精准的“导航”。“学习型病人”这个词真好，我们不仅学习医学知识，更在学习如何与一个“不那么听话”的身体共处，如何在一片狼藉中，为自己种下一小簇花。



群里有位东北大哥，虽然每次复查前都紧张得睡不着，但每次都会在群里说“兄弟姐妹们，等我好消息”。他教会了我，害怕是可以承认的，但不能被害怕打倒。

我记得有位年轻的妈妈，孩子才三岁。她确诊后最担心的不是自己，而是孩子会不会忘记她。她每天都给孩子录视频，录下那些“妈妈今天想跟你说的话”。她教会了我，爱是具体的，是可以留存的。

我记得有位老爷子，七十多岁了，每次化疗都笑嘻嘻的，说“就当免费排毒”。他教会了我，乐观不是盲目，而是一种选择，选择在绝境中依然看见光。

医学上说，积极乐观是癌症康复的“隐形守护者”。我想，我们就是彼此的守护者。

我们建立的联结，已成为一种共生的力量。每一次深夜的“在吗？我有点怕”，换来无数句“我在，我们都一样”；每一次复查前的焦虑，被群里的“等你报平安”温柔托住；每一次好消息的分享，被满屏的“太棒了”和鲜花表情包围。

我们不仅是病人，更是彼此的哨兵、护士和灯塔。这份在绝境中相互确认的温暖，就是我们为自己锻造的最厚实的心灵铠甲。

所以，请别把我的离开，看作是战役的失败。

我们用尽全力争取来的时间，哪怕多一天，也让我们有机会多爱一次，多感受一次日出，多陪伴所爱之人一段路。这些看似平常的瞬间，正是我们战斗的全部意义。

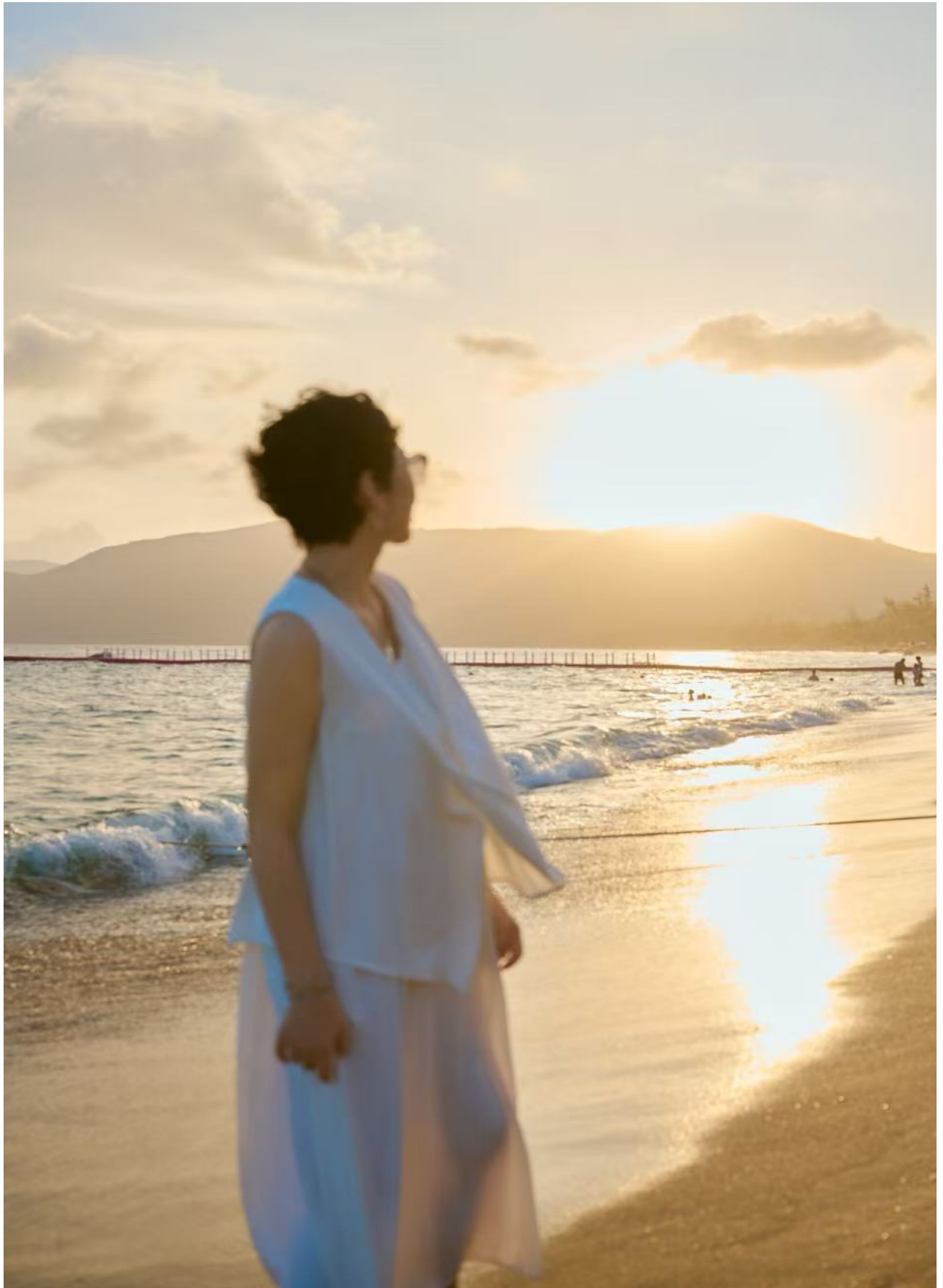
这场战斗从来不是为了打败一个名为“癌症”的抽象敌人，而是为了保卫我们具体而珍贵的生活。我们可以学会与病魔“和平共处”，把生命打成一场充满希望的“持久战”。

我争取来的这些年，看到了儿子从幼儿园升到小学，看到了他学会写字、算术、自己坐公交车；看到了丈夫从手足无措到成了半个肿瘤专家；看到了父母虽然担忧但依然健康地活着；看到了群里新来的战友被我们接住、被我们温暖、被我们教会如何面对。

这些，都是我的胜利。

“暖洋”这个名字，起初是我给自己的一丝期盼，希望心中能有一片温暖的海洋，托住所有沉浮不定的时刻。

现在，我把这片海留给你们。



它不是永不枯竭的源泉，而是我曾努力汇聚过的水域。

这片温暖的水域会汇入你们的生命之流，当你们在群里给新人一个拥抱般的鼓励，分享一个渡河的经验，或只是说出“我也曾在这里搁浅”时，那份熟悉的浮力会再次将彼此托起。

我也在这片海里留下了一些东西：

一个个“小妙招”，关于如何应对恶心、缓解疼痛、保持食欲，它们会在“新人”需要时，被你们转发；

每一次“深夜陪伴”，那些凌晨三点还在群里说“睡不着”的夜晚，会让后来的“战友”知道，他们从不是孤单一人；

我留下的每一句“加油”：虽然是口号，但我说的時候是真心的，它们会在有人撑不住时，被你们重新拾起；

我流下的每一滴眼泪，每一次恐惧，每一次又重新站起来的一瞬间，它们会成为这片海里的一部分盐分，让海水更有浮力。

你们继续奔流吧，那就是我最骄傲的旅程。

（十）相见篇：在每一次“抱团取暖”时

我知道，告别之后，思念会像潮水，在某些时刻突然袭来。

可能是某天深夜，你醒来后睡不着，下意识想打开群说句话，然后想起我已经不在；可能是某次复查前，你紧张得手心出汗，想找我聊聊天，然后发现我再也无法回复了；可能是某次你听到一首我们都很喜欢的歌，想分享给我，然后意识到我已经收不到了。

不必抗拒它。如果你想念我，请你看看我们的“心有暖洋”群。那里，就是我们永远重逢的故乡。

每一次的“抱团取暖”，都是我们的相见。





当新来的战友发出第一声颤抖的求助，“刚确诊，我好害怕，怎么办”？你用我们曾相互安慰的话去回应他时，我就在你的话语里。那些话，是我们一起打磨出来的，每一个字都有我们的体温。

当你把某位“抗癌铁人”自创的快乐疗法，或者一句“关关难过关关过”的鼓励转发到群里时，我就在那份传递的力量里。那些方法和鼓励，我们曾一起验证过、相信过、实践过，它们已经成为我们共同的财富。

当你们说起我的某件糗事，比如我化疗后头顶光秃秃的，还非要戴着最夸张的帽子；当你们笑着笑着又红了眼眶时，我就在你们泪水与笑容交织的记忆里。

因为被记住，是另一种形式的活着。

当你们在新人面前提起我，“我们群以前的群主，她说过……”我就在那句“她说过”里，继续活着。

当你们在群里庆祝又一个五年、十年生存期时，我就在那欢呼声里，和你们一起举杯。

你看，我没有消失。

我的故事、我踩过的坑、我感受过的温暖、我流过眼泪、我发出过的笑声，都化作了这片水域里的一粒盐、一道微光、一株水草、一枚贝壳。它们已完全溶解在我们共同创造的“暖洋”里。它失去了单独的形态，却让整片海洋更有浮力、更有温度、更适宜生命存活。

请你们用这海水，去托起下一个快要沉没的战友，就像我们当初做的那样。这份爱的传递，让有限的生命，在流动中获得了无限的可能。

甚至，在未来医学进步到能将癌症真正变为“慢性病”的那天，当你们轻松地聊起当年我们奋斗的往事，就像谈起一场遥远的战役时，我就在那个被你们亲手参与创造的、更美好的未来里。

那时你们会说：“记得吗？当年我们可没这么轻松，要化疗、要受苦、要熬。现在好了，吃片药就能控制住。”而我会那些话里，和你们一起感慨时代的进步。

生命的本源与意义，或许就藏在这种“洄游”之中。我们拼尽全力逆流而上，不仅是为了抵达，更是为了将生命不屈的密码，通过一道道浪花，传递给身后的族群。

就像鲑鱼游回出生的地方产卵，然后死去，但它们的身体会成为溪流中养分，滋养下一代。我们也是这样，我们的经验和故事，也会成为这片海的养分，滋养所有的

后来者。



所以，我亲爱的战友们，请不要在岸边为我长久驻足。

请你们转身，汇入更宽阔的生命之流。

去好好吃饭，在胃口好的时候，尝尝我们曾讨论过的美食。那家火锅店，那家日料，那个我们都想去的餐厅，都替我去尝尝，别忘了回来在群里说一句“味道不错”。

去感受阳光，就像我们曾在病房窗口一起渴望的那样。去晒太阳、去吹风、去淋雨，去感受每一种天气的美好。你的每一次感受，我都陪你一起。

去爱具体的人，过具体的生活。拥抱你的家人、亲吻你的孩子、问候你的朋友、照顾你的身体。你的每一天，都是我羡慕的日常。

去旅行，去看世界，去实现那些我们躺在床上幻想过的远方。你拍下的每一张照片，分享的每一段见闻，我都会通过你的眼睛，看见这个世界。

当你们替我，更热烈地去拥抱这个我曾无比眷恋的世界时，我们就在那份磅礴的爱与生机里重逢了。

永远与你们同行的，

暖洋



第六组：写给健康陌生人的晨钟书

亲爱的读者：

我们素未谋面。

你大概率健康、忙碌，正全神贯注地经营着自己的人生。对你而言，疾病是一个模糊而遥远的概念，我的世界或许是你从未想象过，也绝不希望踏入的彼岸。

那么，我为何要与你对话？因为我想请你，暂时将我的文字看作一面镜子。镜子本身无需共鸣，它只负责诚实地映照。我无意用悲伤换取同情，也深知任何劝诫在健康的活力面前都显苍白。我只恳请你，借我这面即将碎裂的镜子，看一眼被你视为无限、因而可能被怠慢的生命本身。

接下来的内容，不是嘱托，而是一份来自生命终点的嘱咐。

它有关一个被忽略的真相：健康不是目标，而是你此刻建造人生的唯一地基。愿这冷静的陈述，能如一声晨钟，穿过你忙碌生活的喧嚣，让你在一切还来得及的时候，看清并加固你的地基。

心有暖洋

（十一）告别篇：一份来自“对岸”的地图

你好，健康的陌生人：

我所在的位置，是你目光通常不会停留的“对岸”。

这里的一切都与你的世界形成对照：你们讨论效率，我们计算时间；你们追逐远方，我们固守病床；你们拥有未来，我们盘点过去。

今天，我想做一件或许有点冒昧的事：为你画一张从你的“此岸”通往我“对岸”的地图。这不是为了恐吓，而是为了揭示那条道路的真实面貌——它并非想象中的悬崖峭壁，而往往是一条由无数个不经意的“没关系”和“来得及”铺成的、平缓的下坡路。

第一段路标：从“疲劳”到“衰竭”

在你那里，疲劳是勋章，是努力的证明。你靠咖啡因跨越它，用意志力忽略它。

“再坚持一下”“马上就做完了”“睡一觉就好了”——这些话你一定不陌生。你把疲劳当作可以无限透支的资源，像刷信用卡一样刷自己的身体。

但在我这里，持续的无视会让疲劳从一种感觉，固化为一种器质性的状态。免疫系统开始倦怠，内分泌悄然失衡，细胞修复的速度跟不上损伤的速度。这条路没有闸口，它是一个缓慢倾斜的斜面。

我回想起自己健康时的那些年，有多少次在疲惫中硬撑，有多少个凌晨还在赶工作，有多少顿饭是随便对付的。那时我觉得，这些都是奋斗的代价，是正常的，是值得的。现在我知道，每一次硬撑，都是在这条下坡路上又滑了一步。



第二段路标：从“压力”到“病变”

在你那里，压力是动力，焦虑是常态。

你也许常说“没有压力就没有进步”“焦虑是因为在乎”“等忙完这阵子就好了”。情绪是务虚的“心理问题”，可以为了业绩、关系或未来而被无限期抵押。

但医学早已证实，长期的压力与情绪困扰会直接导致皮质醇等激素水平异常，持续削弱免疫监视功能。你的每一次深夜焦虑，都在为你尚看不见的敌人，悄然打开一扇窗。

我确诊前的那几年，正是工作上压力最大的时候。天天加班，天天焦虑，天天睡不好。我以为那是奋斗，现在知道，那是自毁。我不是说压力直接导致了我的病，但我相信，它一定为我身体里的那个“坏东西”创造了更适宜生长的环境。

你的每一次焦虑、失眠、压抑的情绪，都不是无足轻重的。它们会在你的身体里留下痕迹，日积月累，量变引起质变。

第三段路标：从“忽略”到“突变”

在你那里，身体是沉默的工具，体检异常是“下次再说”的琐事。胃不舒服？吃点药就好了。莫名疲劳？可能是没睡好。体重下降？那正好减肥了。

你习惯了身体的沉默，习惯了它从不抱怨，所以当它终于发出声音时，往往已经是呐喊。

所有我身边的病友，在回溯病情发展时都会发现那些被忽略的信号：长期的胃部不适，莫名的体重下降，持续的疲惫感，某个部位的隐隐疼痛……这些信号当时都被当作“小事”，被工作和生活的大潮淹没。

但身体从不撒谎，它只会用越来越强烈的方式抗议，直到某一次抗议被命名为“确诊”。

我记得自己确诊的前半年，胃一直不太舒服，但我总想着“忙完这阵子就去查”。忙完了一阵，还有下一阵。直到有一天，疼得直不起腰，才去医院。那时已经是晚期。

这个教训，我花了太高的代价才学会。

第四段路标：从“侥幸”到“既定”

在你那里，总有一种声音在说：“我不会那么倒霉的。”癌症是别人的事，大病是别人的事，意外是别人的事。你看着统计数据，觉得那是抽象的数字，和你无关。

但统计数据的残酷之处在于，它是由一个个具体的人组成的。每一个数字背后，都有一个曾经和你一样以为自己“不会那么倒霉”的人。

我不是在说你一定会得病，我只是在说：侥幸心理，是最危险的心理。它让你忽略信号，拖延检查，放弃预防，直到一切成为既定事实。

我说这些，并非断言你会走上这条路。恰恰相反，正因为看到太多人（包括曾经的我）如何“平滑”地走完了全程，我才迫切地想告诉你：

这条下坡路，在每一个节点都有回头和休息的平台。

停下透支、修复情绪、重视体检，倾听身体的低语——这些不是老年人的功课，而是智者对自身最大资产的精明管理。

你可以选择在疲劳时休息，而不是硬撑。

你可以选择在压力大时寻求帮助，而不是一个人扛。

你可以选择在身体发出信号时及时就医，而不是一拖再拖。

你可以选择定期体检，而不是“等有空了再说”。

每一个选择，都是在那个节点上踩下的刹车，都有可能改变你的人生轨迹。

我的告别，是一种绝对意义上的“失去”。我失去了健康、失去了未来、失去了陪伴孩子长大的机会、失去了和爱人一起变老梦想，失去了回报父母养育之恩的可能。

而你的健康，是一种可以进行风险管理的“持有”。它像你银行账户里的存款，需要存入，也需要合理支出，不能无限透支。

请将我的失去，作为你审视自身“持有状态”的一次无情却必要的第三方审计。我不是在吓唬你，我只是在诚实地告诉你：这一切，真的会发生。不是发生在别人身上，而是可能发生在任何人身上，包括你。

但正因为可能发生，我们才可以在它发生之前，做点什么。



（十二）相见篇：当你为自己的生命负责

那么，我们之间还会存在某种“相见”吗？

我想会有的。但那绝非在感伤的回忆里，而是在一种更高级的理性与觉醒中。

当你彻底明白，健康不是一个靠运气存续的“默认状态”，而是一个需要你主动设计、精密维护的“复杂系统”时，我们便“相见”了。

当你从被动的“身体使用者”，转变为自己生命的“首席工程师”时，我的故事便在你身上完成了它的终极意义。

那一刻，可能是这样的瞬间：

是你第一次认真研读体检报告上的每个数据。你不再只看“正常范围”四个字，而是看每个指标的具体数值，把它们和去年的数据对比，了解那些向上或向下的箭头意味着什么。你开始明白，每个指标都不是小事，它们是身体发给你的信号。

是你拒绝一场以健康为代价的应酬。你不再为了“给面子”而硬撑着喝酒，不再为了“合群”而熬夜，不再为了“不好意思”而吃那些会让你难受的东西。你学会了说“不”，不是因为你不重视关系，而是因为你更重视自己。

是你为了保障睡眠而重新规划日程。你不再把睡眠当作可以压缩的变量，而是把它当作不可动摇的底线。你知道，睡不好，就什么都做不好。

是你在压力大的时候主动停下来。你可以做几次深呼吸，或者出去走走，而不是强行继续。你开始明白，情绪需要出口，压力需要释放；硬撑不是勇敢，而是愚蠢。

是你在身体发出微小信号时，第一时间回应它，而不是“等有空再说”。你学会了倾听身体的低语，而不是等它呐喊。

是你在忙碌中依然记得按时吃饭，而不是“随便对付一口”。你开始明白，每一顿饭，都是在为自己的身体加油。

你的每一次理性选择，都是在与我目睹过的混沌与崩塌进行无声的对话。

你避开的每一个我曾坠入的陷阱——那个叫作“没事，再等等”“大家都这样”或者是“不会轮到我”的陷阱，都让我的经历从一则悲伤的故事，变成了一个具有实用价值的负面案例参考。

你加固的每一处我曾失守的防线——规律作息、均衡饮食、情绪管理、定期体检——都让我的遗憾，变成了你生命中的“别人踩过的坑，我就不踩了”。

我不需要你记得我，只盼望你记住从这个案例中提取的经验：

定期巡检——每年一次全面体检，不拖延、不省略。就像给车子做保养，定期检查，小问题及时修，就不会变成大问题；

压力管理——学会识别压力、学会释放压力，不把压力当勋章。压力不是你的朋友，它是要被你管理的东西；

预防性维护——在身体还没出问题的时候就好好对待它，而不是等出了问题再想办法。预防的成本，永远低于治疗；

不超负荷运行——知道自己的极限，在该休息的时候休息。你不是永动机，你是需要休息的活生生的人；

倾听警报——身体发出的每一个信号，都不是无缘无故的。学会听懂并及时回应它们，而不是直接忽略。

当你凭借这份清醒的认知，建造起更稳固、更耐久的人生大厦时，你便在与我们所有过早倒塌的废墟进行着最深刻的对照。

你的大厦每坚固一分，我们的遗憾便被消解一分。你健康活出的每一个丰盛的日子，都是对我们未能走完路程最有力的拓展。

想象一下这样的画面：

十年后，你依然健康，能陪着孩子长大，看着父母老去，和爱人一起变老。

二十年后，你依然硬朗，还能够去看这个世界，能够做自己想做的事。

三十年后，你依然活着，回首往事时想起这本书，想起这个陌生的我，想起那个早晨敲响的钟声。

那时候你会明白，那个陌生人没有白写，她的故事，成了我人生的一部分。

这就是我们之间最深刻的相见——不是你在读我的故事，而是我的故事，变成了你生命的一部分，影响了你做出的每一个选择，塑造了你活出的每一个日子。

陌生人，请利用好你我之间这段短暂而奇特的“信息差”。

我身在终局，所以洞悉所有伏笔——我知道哪些忽略会变成遗憾，哪些坚持会变成后悔，哪些小事会变成大事。

你尚在局中，手握所有选择——你还有机会改变，还有机会调整，还有机会在一切还来得及的时候，做对的事。

愿我的终局，能成为你审视开局的镜鉴。

祝你拥有一个不仅漫长，而且始终牢牢掌控在自己手中的、坚实的人生。

一位提供“临界点”样本的陌生人



第七组：写给身体与“我”的终章

亲爱的读者：

如果你已一路读到这里，那么，我们终于来到了这段旅程最核心，也最私密的站台。

之前，我与生命中的他人对话：孩子、爱人、父母、两位母亲、战友、陌生的朋友。所有的称谓都是关系的坐标，所有的语言都在试图跨越“我”与“你”之间的桥梁。

但这一章，桥梁消失了。这里只剩下回响。我要对话的，是承载我全部存在的身躯，以及被这身躯定义、又试图超越这身躯的“自我”。这是一场没有听众的演说，一次朝向内部的探索。若说前面的文字是留给世界的遗嘱，那么这里，则是留给我自己的、关于存在本身的最后辩词。

前方没有慰藉，只有诚实的凝视；没有答案，只有消解的过程。如果你愿意，可以旁观这场静默的告别。

心有暖洋

（十三）告别篇：一场预定的消散：致身体与“我”

好了，现在只剩下我们了。

我的身体，我伤痕累累的伙伴。我曾是你傲慢的主人，也是你卑微的囚徒。我为你涂抹脂粉，也将手术刀与化学药物送入你的腹地；我曾用熬夜和焦虑折磨你，又在疼痛来袭时向你哀求怜悯。我们争吵、背叛，却又在最深的绝望里达成和解。

你是一具多么精妙的仪器啊。

你曾奔跑。在跑道上，心脏有力地跳动、肺叶贪婪地呼吸、汗水从每一个毛孔里渗出。那时的你，不知道什么叫累，只知道风从耳边掠过的快感；

你曾舞蹈。在婚礼上、在朋友聚会时、在儿子满月酒的那天。四肢协调地律动，肌肉精准地收缩，每一个动作都那么自然，那么流畅；

你曾孕育生命。用十个月的时间，在我体内建造一个完整的家。子宫壁增厚，羊水充盈，胎盘形成，一个新生命在你的庇护下一点点长大。那是你最伟大的工程，也是我最骄傲的经历。

你曾陪我看过无数次日落，走过无数条街道，吃过无数顿美食，感受过无数种温度。你是我的载体，是我与这个世界接触的界面，是我存在的基础。



你又是一座多么沉重的牢笼啊。

你将我的灵魂钉在日渐朽坏的刑架上。疼痛从腹部开始，蔓延到背部，再到四肢，最后无处不在。恶心像潮水一样涌来，把所有的食欲都冲刷干净。疲劳像铅块一样压在眼皮上，连睁开眼睛都需要勇气。

你限制我的行动，让我从能轻松跑完五公里，到变成走几步路都要喘息；你限制我的饮食，让我从什么都敢吃，变成什么都得小心翼翼；你限制我的未来，让我的规划从五年、十年，变成只敢计划下个月。

我们争吵过无数次。我问你：为什么这样对我？我哪里对不起你？你不说话，只是继续疼。我恨你，恨你的脆弱，恨你的背叛，恨你为什么不能像别人的身体那样坚强。

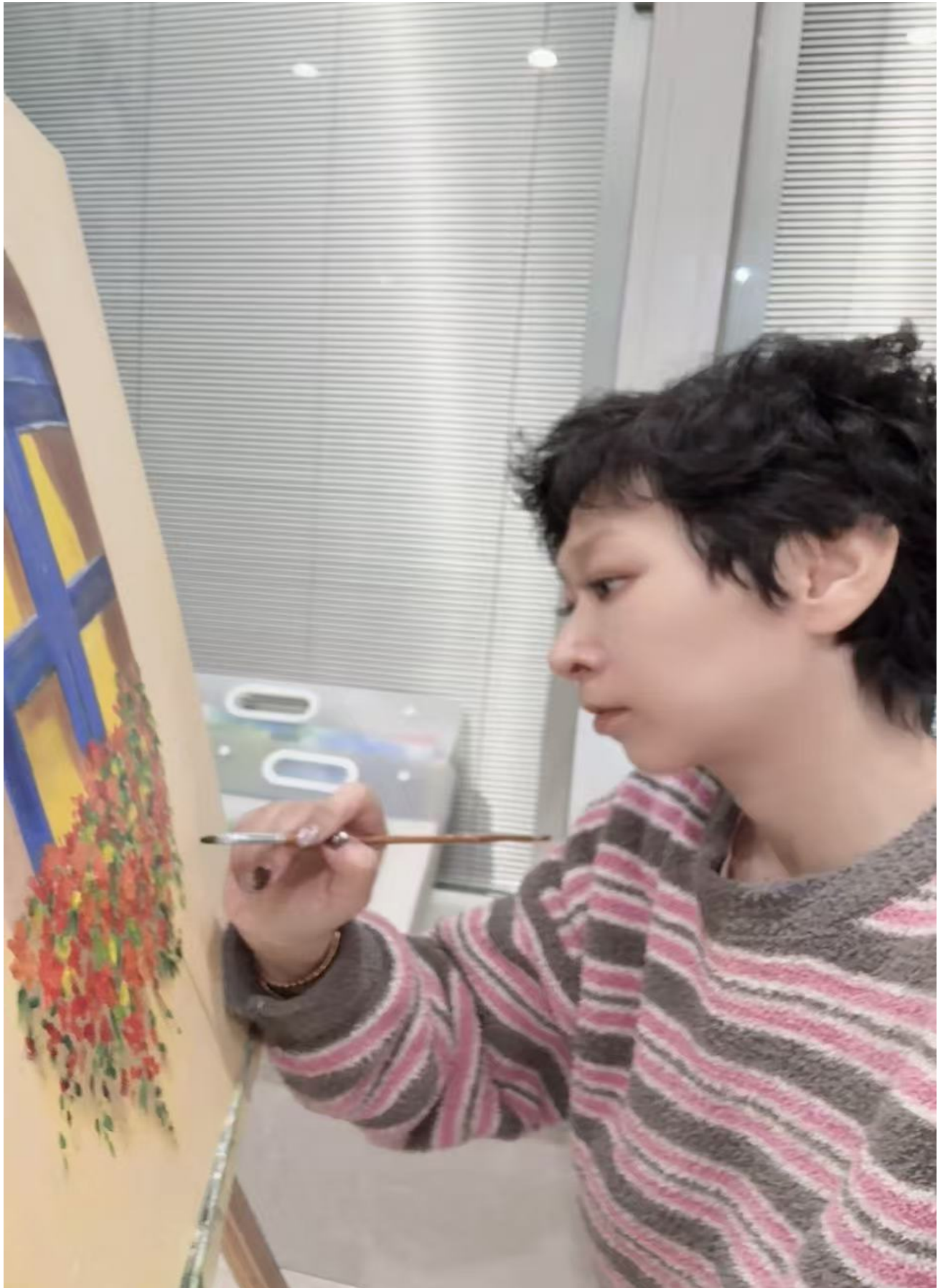
但后来，我们和解了。

不是因为疼痛消失了，而是因为我终于明白：你不是我的敌人，你也是受害者。那些癌细胞，本就是我的一部分，是你正常的细胞叛变了。你一直在努力，一直在战斗，一直在为我争取时间。你只是，打不过了。

对不起，为我曾所有的挥霍与忽视；对不起，那些熬夜的日子、那些随便对付的饭、那些硬撑的时刻。我以为你在沉默中默许，原来你只是在忍耐。

谢谢你，为你至今未息的、顽强的搏动。即使在这样的困境里，你依然在坚持。心脏还在跳，肺还在呼吸，血液还在流淌，细胞还在代谢。你还没有放弃，你还在为我而战。

你的退役，不是败退，而是一位老战士的荣誉解散。你完成了你的物质使命：承载“我”走完这一程。



那么，“我”又是谁？

当剥离了女儿、妻子、母亲、儿媳、战友、陌生人的外壳，当这副躯体也即将被交还，那个剩余的是什么？

“我”不过是一系列记忆的褶皱，是在特定时间里，于这具躯体中产生的独特共振。

是童年小巷里的桂花香，它每年秋天都会准时飘来，让我知道家的方向；

是第一次握住孩子小手的震颤，那么小，那么软，那么温热；

是病床上看见阳光洒在对面墙上的片刻宁静，光影缓慢移动，就像时间的刻度；

是深夜被爱人握紧的手、是电话里父母叮嘱的声音、是群里战友发来的“今天怎么样”。

是妈妈包的饺子，是婆婆说的“放那儿别动”，是丈夫泡的咖啡，是儿子折的纸船。

这些瞬间，这些感受，这些关系，共同构成了“我”。我不是一个孤立的个体，我是所有这些连接的交点。

我恐惧的，正是这独特共振的永久静默，害怕那个会被爱感动、被温暖包围的我消失。我留恋的，是这波澜壮阔、悲欣交集的瞬间即将落幕。

在告别真正到来的这一刻，我忽然明白了一件事：

身体与“我”，从来不是载具与乘客的关系，而是一直和我一起经历这一生的伙伴。

身体给了我形状，让我能拥抱、行走、感受疼痛与温度；而“我”给了它记忆、情感和故事。我们彼此依靠，谁也不能独自存在。没有身体，“我”无处安放；没有“我”，身体也只是沉默的血肉。

如今，身体的“燃料”将尽，光热渐熄。这不是悲剧的毁灭，而是一场预定已久的、壮丽的消散。

我们一同，将借来的物质与借来的时间，归还给宇宙本身。

我的碳原子，将会组成一株新芽，或一粒尘埃——也许在明年春天，变成一朵花；也许落在路边，成为一粒沙；也许有一天，变成你呼吸里的一点空气。

我的氢原子，也许会变成雨后的一滴水，也许会藏进一阵风里，轻轻吹过你的脸颊。

我的氧原子，也许会回到空气中，也许会流向海洋；也许被你深深吸进肺里，也许成为海洋中的一朵浪花。

至于我曾经拥有过的喜悦与痛苦，也会消散于时间里，或许成为宇宙背景中一丝无法探测的温热。

了无牵挂，这是最终的公平，也是最终的宁静。

（十四）相见篇：在呼吸的间隙中

消散之后，“我”归于何处？

如果只从物质层面看，答案似乎很简单：一切都会归于虚无。原子还是原子，能量还是能量，只是那个独一无二的组合，那个曾经被称作“我”的存在，确实不再以原来的方式存在了。

但如果我们说的不是身体，而是一个人留下的影响、记忆和意义，那么，真正的相见或许才刚刚开始。

在物质的世界里：

我的身体将分解，重新回到万物的循环之中。

未来某一刻，你呼吸的空气里，也许有我曾经拥有过的一点氧；你脚下的泥土中，也许有我曾经身体里的一点碳……

当你走在春天的花丛中，闻到某一朵花的香味，那香味里可能就有我；

当你站在海边，感受海风吹过脸庞，那风里可能就有我；

当你抬头看云，那云的形状，可能恰好是我喜欢的模样。

这是最朴素，也是最平等的重逢。

在这个层面上，不再有清楚的你我之分，只有万物彼此流转，重新相连。

在记忆的世界里：

那个被称为“自我”的独特存在，并不会立刻消失。

它会留下痕迹，留在这本书里，留在我爱过的人的记忆中。

儿子会记得我折的纸船，爱人会记得我搭配的衣服，父母会记得我坐过的那把藤椅。两位母亲会记得彼此的眼泪与笑容，“战友”会记得我在群里说过的话。

这些记忆，会在我离开后留下来，继续被讲述，继续被传递。

当儿子给他的孩子讲起我时，我又一次活了过来；

当爱人泡咖啡时拿出两个杯子时，我又一次坐在了他对面；

当父母看到三朵花开时，我又一次站在了他们身边；

当两位母亲一起包饺子时，我又一次坐在餐桌旁等着吃；

当战友们在群里说起“我们群以前有位战友”时，我又一次加入了对话；

这是更深刻的重逢——在记忆里，在故事里，在爱的传递里。



这本书，也是我为你建造的一个“玄关”。

所谓玄关，是门外与室内的过渡。人们在这里停一停，掸去身上的尘土，放下外面的喧闹，再慢慢走进另一个空间。

这本书对我来说，就是这样一个地方

当你翻开它，你便从你喧嚣的日常中，踏入了一个由我的生命体验构筑的过渡空间。在这里，你与我的喜悦、恐惧、爱恋与告别短暂共存。你也许会暂时放下忙碌，卸下一点防备，陪我走过一小段路。

然后，你合上书页，回到你的生活。

但真正的“相见”也许就发生在此刻。

当你从这个“玄关”走出，再次回到自己的世界时，你是否会有一瞬间的不同？

是否会因为见过我如何凝视一片云，而在下次抬头时，也多留意了一会儿天空的蓝？

是否会因为见过我如何眷恋日常，而在握住爱人温热的手时，更清楚地感到幸福就在眼前？

是否会因为见过我如何面对恐惧，而在自己害怕时，多一分继续向前的勇气？

是否会因为见过我如何告别，而在自己也需要告别时，知道该怎么做？

如果你会，那么，我的生命就没有完全消失，就在你感知的细微变化中，获得了重现。

我的故事，也许会成为你理解自己人生时，一个很小、却很深的注脚。

所以，请不必悲伤，也不必刻意寻找我。

每一次你因为想起这本书而多爱自己一点，每一次你因为想起我而多珍惜当下一点，每一次你因为我的故事而做出更健康的选择，每一次你因为我的文字而更勇敢地面对生活——

我们就在那一刻相见。

请你好好继续你的旅程。

当你活出属于自己的丰盛与热烈时，你就是我最好的续写。

因为最深的重逢，从来不是我在你面前出现，而是我成为你生命的一部分，成为你感知世界的底色，成为你继续前行的力量。

结语：门，与你的旅途

话，终于说完了。

这本书，是我留在世间的一扇门。你推门走进来，看过墙上的画、听过房间里的回声，也感受过我生命里全部的声响、色彩与温度。

现在，我们的对话在此暂告一段落，请你轻轻退出去，回到你自己的阳光下，回到那鲜活滚烫的日常里。

这扇门会一直在这里，安静地开着。

无论什么时候，只要你愿意回来，翻到哪一页、哪一段话，它都在。无论你是需要力量，还是需要安慰，还是只是想知道“有人也这样活过”，它都在。

这是我留给你的，永不关闭的通道。

写下这些文字的过程，是一场漫长的告别，也是一次深刻的重逢。

我曾经以为，告别就是结束，就是再也没有以后，说了再见就真的再也见不到。但当我真的站在这条路上，一步一回头地往前走时，我才慢慢发现，我错了。

告别从来不是结束。它只是换了一种方式，让爱继续。

我与孩子告别，却会在他的习惯、在他面对世界的方式里，一遍遍与他重逢。我教过他系鞋带、骑自行车、做数学题，但这些都不重要。重要的是，我教会了他如何面对挫折，如何对自己温柔，如何在黑暗中找到一点点光。这些，会跟着他一辈子。

我与爱人告别，却在他的日常细节里一遍遍重逢。我知道，他不会忘记我。不是因为思念的痛苦，而是因为那些我们一起养成的习惯，已经融入他的生活。

我与父母告别，却在他们走过的每一步里、在他们看到的每一朵花里、在他们寄回的每一张明信片里，一遍遍重逢。当妈妈做菜时放了我爱吃的糖，当爸爸看书时偶尔发呆想起我说过话，当他们并肩散步时相视一笑，那是我在他们心里。

我最对不起的人是你们，白发人送黑发人，这本不该是人生的顺序。但我也知道，你们不会让我白来这一趟。你们会带着对我的记忆，好好活下去。你们会替我看看这个世界的风景，替我吃那些我没来得及吃的美食，替我把日子过得热气腾腾。

我与两位母亲告别，一位生我的人，一位陪我撑起家的人。我也会在子孙的笑声里，在厨房的烟火气里，在她们彼此相视一笑的瞬间里，被一次次想起。她们原本素不相识，却因为我而成为彼此生命中重要的人。这份连接，不会因为我的离开而断裂。

我与“战友”告别，却在每一次“抱团取暖”时、在每一个被托起的后来者心里，一遍遍重逢。那个群叫“心有暖洋”，是我们一起取的名字。我走之后，群还在，暖洋还在，那些深夜里的陪伴还在。每一个后来进群的人，都会从老战友口中听到我的故事。我的名字也许会被忘记，但那些深夜里的对话、那些抱头痛哭之后的鼓励、那些“加油，我陪着你”的承诺，会一直传递下去。

我与健康的陌生人告别，却在你每一次更爱自己的选择里重逢。当你拒绝一场透支健康的应酬，当你认真研读体检报告上的每一个数据，当你因为想起这本书而对自己好一点，那就是我在你的生命里，获得了另一种延续。我不知道你是谁，不知道你在哪里，不知道你过着怎样的日子。但如果你此刻正在读这些字，如果你因为这些字而对自己的生活多了一分觉察，那么，我们已经隔着书页、时间和生死相遇了。

我也与身体，和那个被称为“我”的存在告别。可我知道，我仍会在万物呼吸的间隙里，在意义的“玄关”里，在你因我而改变的感知里，一次次重逢。

我终于明白，告别与相见，从来不是先后关系，而是同时存在的一体两面。

每一次放手之处，恰是重逢之所。

每一次说再见，都是在学习如何以另一种方式，继续去爱。

每一次我以为自己在告别，其实都是在为重逢铺路。

一开始，我只觉得不公平。为什么是我？为什么这么早？为什么别人都能好好地活到白发苍苍，而我不能？

后来，我不再问为什么了。因为问也没有答案。再后来，我开始思考，既然时间不多了，我还能做些什么？

答案是：去爱、去书写、去把那些还没来得及说的话，好好说清楚。

这本书，就是我想说的话。



这本书，不是我一个人的书。

是孩子教会我，爱一个人，可以不计回报，可以超越生死。

是爱人教会我，爱可以内化为本能，可以变成肌肉记忆。他让我知道，真正的爱不是轰轰烈烈的誓言，而是日复一日的陪伴，是生病时床头那杯温水，是深夜回家的那盏灯。

是父母教会我，爱可以跨越代际。无论我走多远，无论我变成什么样子，在他们眼里，我永远是需要被疼爱的孩子。

是两位母亲教会我，血缘不是爱的唯一理由，选择也可以成为爱的源头。

是“战友”教会我，爱可以在抱团取暖中传递，可以让有限的生命获得无限的可能。他们让我知道，在最黑暗的时刻，只要有人陪着你，路就没有那么难走。

是陌生的你教会我，爱可以通过一面镜子、一个样本、一个临界点的提醒，去影响一个素未谋面的人。你让我知道，一个人的生命可以有限，但留下的文字，可以抵达无限远的地方。

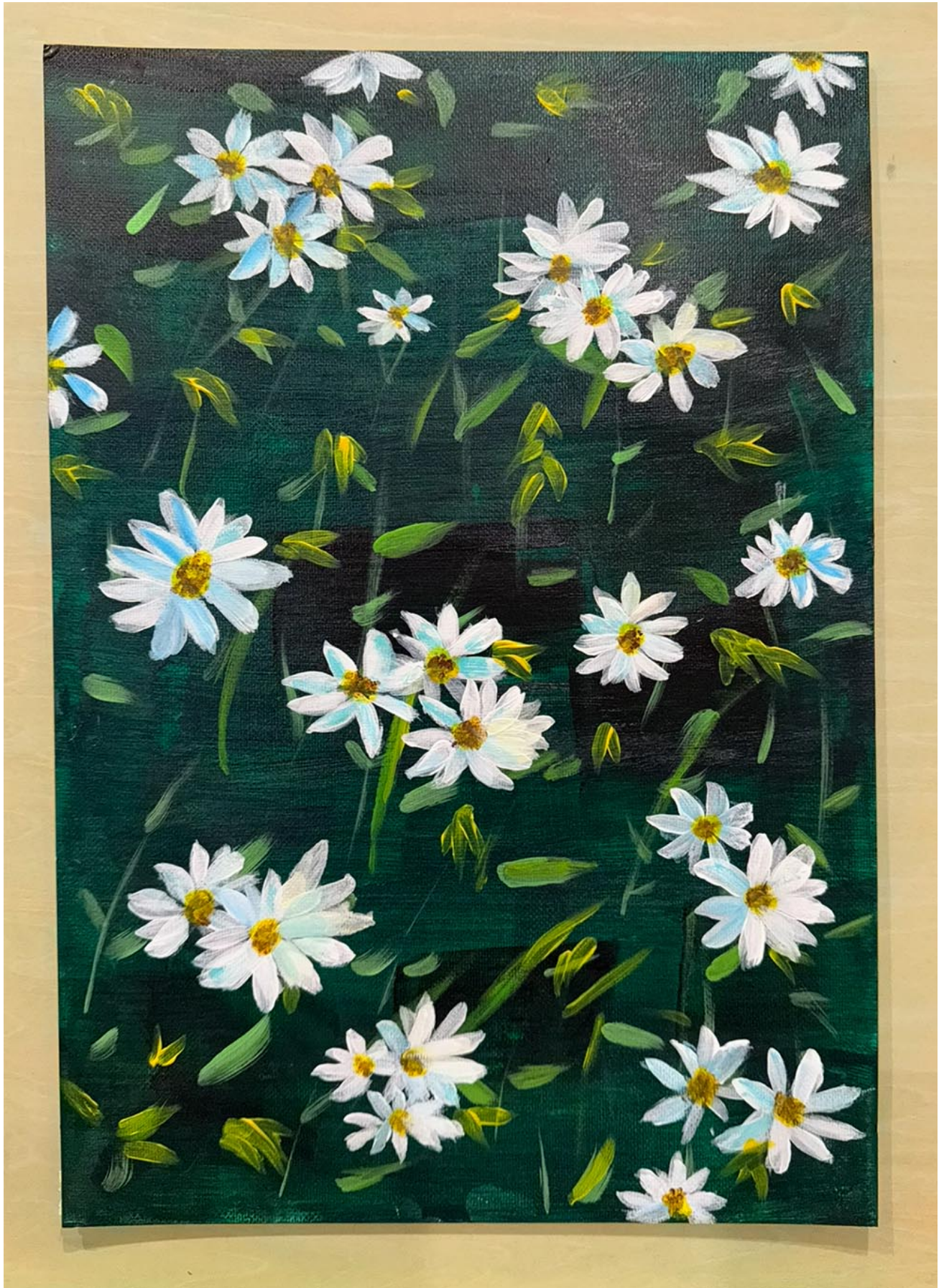
是身体教会我，爱最终是一种接纳。接纳变化、接纳消散，也接纳终有一天要归去。它让我知道，我不是在失去，而是在归还。把借来的身体还给自然，把借来的时间还给永恒。

谢谢你们，每一个人。

谢谢你们在我还能爱的时候，让我爱着。

谢谢你们在我需要被爱的时候，爱着我。

谢谢你们让我在生命的最后阶段，依然能感受到被爱，依然能去爱，也依然能写下这些文字。



我知道，有些读完这本书的人，可能会觉得悲伤。

一个这么爱生活、爱家人的人，却不得不这么早面对告别，听起来实在太不公平了。

但我想对你说：请不要为我悲伤太久。

我这一生，确实不长。但它很满，满到已装不下更多的爱了。

我被人好好爱过，也好好爱过别人。我见过最美的日出，听过最动听的笑声，握过最温暖的手，也写过最想写的字。

我没有遗憾，不是因为我没有失去，而是因为我拥有的已经足够。

如果你真的为我感到不舍，那请你替我好好活着。

替我多看一次日出，多闻一缕花香，多抱一下你爱的人。

替我把那些我来不及吃的饭，好好吃完。

替我把那些我来不及走的路，好好走完。

替我把那些我来不及爱的日子，好好爱够。

你替我认真生活的每一个日子，都是我生命的延续。

最后，我想对你说几句话，就像对一个远行的朋友说的那样：

祝你平安。

平安不是永远不出事，而是出事的时候，有人陪你一起面对；平安不是永远不生病，而是生病的时候，有人爱你；平安不是永远不告别，而是告别之后，还能在记忆里重逢。

祝你尽兴。

尽兴地爱，尽兴地活，尽兴地哭，尽兴地笑。别等到来不及，才后悔没有好好活过。别等到要告别，才想起还有很多话没说。趁还来得及，去抱你想抱的人，去说你想说的话，去做你想做的事。

祝你拥有健康的身体，陪你去看这个世界。去爬山，去看海，去远方，去每一个你想去的地方，也请你替我看看那些我来不及看的风景。

祝你拥有爱与被爱的能力。愿你既能温暖自己，也能温暖他人。不要因为害怕受伤就不敢去爱；也不要因为害怕失去就不敢拥有。只要真心爱过，就已经值得。

祝你拥有面对困难的勇气。人生不会永远是晴天，但你可以在雨天给自己撑伞，在雪天给自己取暖。

祝你拥有享受美好的心情。愿你可以在阳光下灿烂微笑。不要因为未来的不确定，就浪费了今天的阳光。此刻的阳光，此刻的笑脸，此刻的温暖，都是真的。

祝你拥有告别的智慧。有些事，有些人，终究要学会说再见。但再见不是结束，而是另一种开始。

祝你拥有相见的信心，在离别之后依然相信重逢。只要你记得，只要你愿意，我们总会在某个地方，以某种方式，再次相见。

如果问我写下这本书的目的，我想，也许只是想留下点什么。

留下一点声音，一点温度，一点我曾经认真活过、认真爱过、认真告别过的痕迹。

希望当你读到这些文字时，无论是明天、明年，或更远的某个清晨，我依然在这个世界的某个角落，安静地过着我的每一天，爱着我所爱的一切。

但无论我在或不在，这些文字已经先我而去，抵达你的手中。

如果有一天，你路过一片星空，恰好看见那颗最亮的星，那也许就是我，正在远远地对你微笑。

感谢你翻开这本书。

愿我们都能学会，如何好好告别。

因为我们终将在光里，慢慢相见。

心有暖洋

