

## 大病方知亲情重 半生悟得惜寸阴

马文清

2024年,一场突如其来大病,如同一面冷峻而无情的明镜,照见了红尘俗世的浮华,也让我窥见了生命最本真的模样。在病痛袭来那一刻,我如梦初醒,惊觉过往半生奔波劳碌,竟在追名逐利的路上,错失了无数弥足珍贵的时光,忽略了身边最该珍视的人。

转眼我已五十三岁,步入了知天命的年纪。从牙牙学语的孩童,到历经世事的中年人,回首过往,时光恰似白驹过隙,匆匆一瞬便已过半程。长久以来,我将全部心力都倾注在工作之中,一心想着打拼事业、出人头地,总以为来日方长,自己身强体健,从没想到过命运会毫无征兆地给我一记沉重的重击。

命运向来无常,从不会给人预留准备的时间。一次意外受伤后,我竟被查出体内长有肿瘤。这个消息如同惊雷,在我心头炸开,震惊与难以置信交织在一起,久久无法平复。我始终觉得,自己还算年轻,平日身体也无恙,癌症这样的噩运怎么会降临到我头上?妻子与儿女当即陪我赶往西京医院复查,可残酷的现实终究无法逃避——我确诊患上了癌症。

人这一生,何时才会真正清醒?于我而言,答案就藏在一次次住院治疗、一遍遍忍受化疗煎熬的日子里。历经六次艰难的化疗,身体终于稍有好转,医生评估后告知可以进行手术。办好住院手续,通知家人后,年迈的父母和兄弟姐妹连夜收拾行囊,踏上前往西安的火车。第二天早上八点,我被推进手术室,那场与病魔的较量整整持续了六个小时。

从麻醉中缓缓苏醒,映入眼帘的一幕,便是母亲布满血丝的双眼。她声音沙哑,一遍又一遍地喃喃自语:“醒了就好,醒了就好。”身旁的父亲,坐在狭窄的折叠椅上,眼角挂着尚未擦干的泪痕。在我记忆里,一生刚强、从不示弱的父亲,此刻却满脸疲惫,眼神里满是无助与担忧。后来我才知道,他们接到电话的那一刻,心急如焚,一刻也不敢耽搁,连夜赶了八个小时的火车,只为守在手术室外等我平安出来。兄弟姐妹也在手术室外焦急地来回踱步,整整一夜未曾合眼,满心都是对我的牵挂。

回想年少轻狂、身强力壮之时,我一心思扑在事业上,拼命赚钱,只顾着埋头往前冲,全然不顾身体发出的细微预警,总把年轻当作挥霍健康的资本,再苦再累都咬牙硬扛。不曾想,一场大病让我瞬间跌入谷底,狼狈不堪。也正是这场生死劫难,让我彻底读懂了“患难见真情”这五个字,承载着千钧之重的分量。

每次化疗结束,我都拖着极度疲惫的身

躯回家,清晨总被病痛与浑身乏力裹挟,连起身都倍感艰难。可每每这时,门外总会响起轻柔却执着的敲门声,开门一看,总是老父亲关切的脸庞,他手里提着刚买的新鲜鸡肉和应季水果。父亲向来不善言辞,不会说什么暖心的话语,可他眼神里藏不住的心疼与担忧,总能穿透我满身的病痛与疲惫,给予我撑下去的勇气与力量。

自从生病后,我便常常陷入深深的自责之中。父母操劳大半辈子,含辛茹苦将我养大,本应到了安享天伦之乐的年纪,却因为我的这场病,从安度晚年的老人,变成了整日为我牵肠挂肚、操心劳累的人。母亲更是不辞辛劳,隔三岔五就赶来照顾我,变着花样做我爱吃的饭菜,每一口热饭,每一碗热汤里都藏着她放不下的疼爱与牵挂。有一次,母亲精心熬煮了我最爱的鸡汤,我看着她忙碌的身影,心疼地叫她累不累,她只是笑着摆摆手,轻声说道:“不累,只要你快点好起来,妈做什么都心甘情愿。”那一刻,积攒已久的泪水再也忍不住,在眼眶里打转,悄然滑落。

无数个难眠的深夜,我独自黯然神伤,也曾怨过命运的不公,让我在本该尽心孝敬双亲、好好陪伴家人的年纪,非但没能尽到为人子、为人夫、为人父的责任,反倒成了家人最大的拖累,让他们跟着我受尽煎熬。可父母无私的疼爱、兄弟姐妹真挚的亲情,从未因为我的病痛而有丝毫减损。他们用日复一日的陪伴、无微不至的照料,用最朴实的行动告诉我:亲情,是与生俱来的牵绊,是无条件的付出,是不计回报的守护,是无论遭遇多大的风雨、经历怎样的磨难,都始终不离不弃的坚守。

这场大病,让我把人心与亲情看得无比透彻。家人,平日里或许不善表达,不会说太多甜言蜜语,可一旦我身陷困境、遭遇磨难,第一个冲在前面,为我遮风挡雨、撑起一片天的,永远是他们。

住院治疗的那段日子,我生活完全无法自理,如同一个懵懂无知的孩童。术后无法正常进食,只能依靠营养液维持身体机能。妻子独自包揽了所有的辛苦与劳累,每天凌晨五点起床,小心翼翼地扶我在病房走廊走动,预防肌肉萎缩;中午趁着我小憩片刻,她就趴在病床边,浅浅眯一会儿缓解疲惫;下午又忙着做饭、取药、跑前跑后,一刻也不得清闲。有一回半夜,我迷迷糊糊醒来,看见她独自蹲在病房门口,借着走廊微弱的灯光,在手机上一页页翻看胃癌术后护理的知识,默默记下所有注意事项。那一刻,我的心被深深触动,原来在我看不见的地方,她

一直独自扛着所有的压力与担忧,而我在前,却全然忽略了她的付出与辛苦。

手术后第三天,伤口突发感染,我高烧不退,情况十分危急。医生要求持续进行物理降温,女儿便寸步不离守在我的床边,每半小时就用温水为我擦拭身体降温,整整一夜,她未曾合眼,稚嫩的脸上满是焦急与心疼。妻子也守在一旁,每隔一小时就为我测量一次体温,仔细记录下每一个数据,及时发给医生,丝毫不敢马虎。半梦半醒之间,总能感受到她们的手,一次次轻柔地抚过我的额头,那份藏在细节里的焦急与疼爱,如同黑暗里的一束光,缓缓驱散了我对病痛的恐惧,让我感受到满满的温暖。

恍惚之间,儿时的记忆涌上心头:小时候我生病发烧,母亲也是这样彻夜守在我身边,寸步不离地照料;父亲背着我,急匆匆地赶往医院,满头大汗却从未喊过一声累。原来这么多年,家人的爱一直都在,从未有丝毫改变,只是从前的我,一心追逐功名利禄,被浮躁的世俗蒙蔽了双眼,硬生生错过了这份最纯粹、最珍贵的温情。

住院期间,看着父母为我日夜操劳,日渐憔悴苍老,我心中的愧疚便愈发深重。从前总以为,给父母买些衣物、给点零花钱,就是尽了孝心,直到自己身患重病,才真正明白,父母想要的从来不是物质上的满足,而是一份简单的问候、一份长久的陪伴,是子女平安健康、岁月安稳。有一次,母亲为我削苹果时,不小心划破了手指,她悄悄擦掉血迹,装作若无其事的样子,可我分明看到她疼得微微皱眉,却还强忍着疼痛,把削好的苹果递到我手里。那一刻,再也抑制不住内心的酸楚,眼泪夺眶而出。

经过一个多月的精心治疗,我终于顺利出院。那天,妻子背着厚重的行李,女儿小心翼翼地搀扶着我,温暖的阳光洒在她们身上,我猛然间发现,妻子的青丝里早已生出许多白发,眼角的皱纹也深了不少。回家的路上,儿子稳稳地开着车,妻子坐在副驾驶上,还时不时回头叮嘱我坐稳。那一刻,我终于彻彻底底地明白:亲情从不会在意你飞得有多高、走得有多远,从不会计较你是否出息、是否富贵荣华,无论你经历多少风雨、陷入何种困境,家人永远是你身后最坚实的依靠,是你这辈子最安稳的靠山。

本以为熬过这场生死难关,往后便能卸下一身疲惫,安安稳稳度日,好好陪伴家人,弥补前半生对他们的亏欠。康复的这一年多里,我毅然辞去了忙碌的工作,放下了所有的功名利禄,褪去一身浮躁,静心听母亲唠叨家

常,陪着父亲慢慢散步,只想守着一家老小,过平淡安稳的日子。

可命运终究没有手下留情。2026年,距离康复不过一年多,我明显感觉身体大不如前,整日浑身乏力、精神萎靡,再次前往宁夏附属医院复查,而检查结果如同晴天霹雳——癌细胞已经扩散。

那一刻,只觉得天旋地转,整个世界都陷入了灰暗。心中有太多的牵挂放不下,肩上有太多的责任没尽到,好多想做的事还没来得及完成,好多想对家人说的话还没来得及倾诉,难道这一生,就要这样匆匆落幕吗?

上有年迈的父母,养育之恩还未尽心报答;下有相守的妻子,相伴之情还未好好珍惜。半生风雨兼程,刚刚看透世事、懂得何为生命中最珍贵的东西,却要面临与生离死别。心中满是不甘、不舍与深深的遗憾,更有对家人无尽的愧疚。

这场接连而至的劫难,让我彻底幡然醒悟:人这一辈子,最该好好珍惜的,就是自己的身体健康。没有健康的身体,一切的功名利禄、宏图远志,皆是空谈。一旦病倒,不仅无法照顾家人,反倒让所有人跟着受累、为自己操心,这何尝不是对自己、对家人的不负责任。想要好好爱身边的人,首先要学会爱自己,只有拥有健康的体魄,才能尽心孝敬父母,用心陪伴妻儿,才能为家庭扛起责任、倾尽心力。照顾好自己,既是对自己负责,更是对家人最好的交代。

往后的日子,无论长短,我都不再抱怨命运的不公,只想心怀满心感恩。感恩父母给予我生命,用厚重无私的爱将我养育成人;感恩妻子一生不离不弃,在我最难的时候,默默相守、悉心照料;感恩儿女贴心陪伴,用稚嫩的肩膀为我分担;感恩每一位亲人,一路相伴相随,给予我温暖与前行的力量。即便前路难料,命运未知,我也只想把余下的每一分、每一秒,都安安稳稳地陪在家人身边,珍惜和他们相处的每一个瞬间。

从一场突如其来大病,到如今的癌细胞扩散,我如同在鬼门关走了一遭又一遭,历经生死考验,却也让我活得愈发清醒、愈发通透。我终于懂得,人生除了生死,其余的都是过往云烟。健健康康地活着,平平安安地度日,一家人团团圆圆、相守相伴,远比世间所有的功名利禄、荣华富贵,都要珍贵千万倍。

从今往后,我不再奢求太多,只愿珍惜眼前人,把握当下每一刻。哪怕余下的时光短暂,也要把最深沉的亲情,融进岁月里,刻在我最爱的家人心中,不负此生相遇,不负至亲相伴。

## 我的故乡

沈建赞

盐池县南部山区有个地方叫麻黄山乡,我的家麻黄山乡麻山村只有三四里路,它叫——张记洼子自然村。我出生在这里,在这儿生活了十二年。我的故乡,是我心底一直深藏的眷恋,那里有我儿时无数的趣事,承载着我是美好回忆的童年。

每次回去,静静伫立,故乡的泥土气息扑面而来。这熟悉的味道里,藏着浓浓的乡情。曾经泥泞的进村土路,早已被水泥路取代;山顶之上,新增了好几座风力发电机在风中缓缓转动,源源不断地输送着清洁能源。

故乡的窑洞、杨柳、田地、山坡……依旧那般熟悉。蹲在院场边,望着远处坡地里的几棵老榆树,思绪瞬间飘回童年:爬上榆树掏榆钱,钻进豌豆地摘豆荚,往事历历在目。每到春天,榆钱嫩、豌豆荚饱满,我便和儿时的伙伴来到老榆树下玩耍,就地摘食鲜嫩的豌豆荚,再爬上榆树,坐在枝桠间折柳枝、摘榆钱,吃得津津有味。春日的酸杏,更是记忆里难以忘怀的味道,总也吃不够,那时总要摘上好些,揣进裤兜里慢慢品尝。

时光匆匆,岁月更迭。离开故乡已有二十余年,每次归来,心底都满是亲切感。沿着乡间小路缓缓行走,静静凝望,儿时的种种往事便一幕幕在脑海中浮现。和村里伙伴一同上小学、玩过家家,用泥巴捏小汽车、折葵花秆推着嬉戏,折杨柳枝条拧成“咪咪”吹,一起弹瓶盖、玩弹珠……太多的童年趣事,都留在了这片土地。

春日的故乡,趣事不止吃酸杏、掏榆钱、摘豌豆荚。每到放学的时候,若遇上大风、沙尘暴,回家的路上便是飞沙走石、沙尘扑面,让人睁不开双眼。茫茫田野被漫天黄沙笼罩,我们几个小伙伴手拉着手,把红领巾蒙在脸上,一同迎着风沙回家走。

夏日的故乡,雨后的涝坝,是我们最爱去的地方,玩泥巴更是童年不可或缺的乐趣。我们一起用泥巴捏玩具小汽车,做“摔碗”,把软泥揉圆、捏成空碗的样子,举得高高的,使劲往地上一掷,泥点子溅得到处都是,谁摔得声音响、口子开得大,谁就厉害,欢声笑语飘满涝坝。

秋日的故乡,漫山遍野都是蚂蚱,随手便能捉到一只。我们用泥巴糊住蚂蚱的眼睛,在地上用手指划出圆形小道,把蚂蚱放进去,看着它不停地在里面打转,怎么也走不出来,小伙伴们笑着玩得亦乐乎。

冬日的故乡,白雪覆盖了田野,山坡上是一片银装素裹。风雪过后,放学回家的路上寒意刺骨,小手小脸冻得通红。小伙伴们冻得实在受不住,便一起弄些干柴点起小火堆取暖,拿着木棍敲起驴粪蛋,边走边暖手。

夕阳西下,晚霞满天。故乡的群山披着重染的落日余晖,更显得巍峨雄伟,脚下平整辽阔的田野铺展开来,风过处翻起一望无际的金浪。儿时跟着爷爷放羊的记忆涌上心头。那时,我常常跟着爷爷去放羊,早饭后出门,赶着羊群上山;傍晚时分,伴着落日归家,我走在羊群前面,爷爷走在羊群后面,爷爷的身影在尘土飞扬的路上显得朦胧不清。爷孙相伴上山放羊的岁月,留下无数难忘的趣事与脉脉温情。

晚饭过后,坐在老家窑洞外的院落里,心中思绪万千。晚风轻轻拂过脸颊,吹散了满身的疲惫,也温暖了心底绵长的乡愁。家乡的道路焕然一新,村容村貌增添了新景致,但山间的草木、窑洞的炊烟、淳朴的乡情,始终未曾改变。那些无忧无虑的童年时光,那些质朴温暖的寻常日子,早已深深镌刻在心底,终生难忘。

人越长大,乡愁就越重。身在他乡,心在故土。在外十几年,最念的还是生我养我的张记洼子。这里的黄土养我长大,这里的烟火照我童年,这里藏着我这辈子最无忧无虑、最干净纯粹的时光。岁岁年年,山河依旧。无论离家多久、身在何方,年岁几何,这里永远是我的根、我的老家。岁岁年年,山高路远,游子在外,念念故乡,此生难忘这片黄土,难忘我的故乡乡情。

## 浅夏不语

王怀君

春事悄然落幕  
柔风拂过枝头  
悄悄,揉碎一捻暖阳  
檐下新燕栖落  
时光缓缓慢下来  
沉进墙外青藤的褶皱里  
行云悠悠漂泊  
不声,也不响  
浅夏不语  
只把温柔  
悄悄藏进熏风与花香

## 美哉吴忠

夏谦

黄河浩荡千古流,  
塞上水韵荡清幽。  
长峡叠翠开天境,  
沃野铺金绽塞丘。  
滩羊手抓香溢座,  
晨烹八宝暖盈楼。  
一城风情融南北,  
民族团结誉神州。

## 青铜峡黄河大峡谷行吟

熊轲

峡势雄浑逝水连,  
砥柱引灌慨蔚然。  
沙棠晚渡风帆灿,  
雾罩霜辉坝坝悬。  
百米桥前酬绿蚁,  
千秋渠首照青编。  
回眸万壑滔滔韵,  
一醉襟怀梦似烟。



花海 黎锦宝 摄

## 永不消失的叮嘱

刘梦莎

温柔的呼唤。

我忍不住心头的酸涩,快步冲回家里,躲进卧室,蹲在冰冷的墙角,把脸深深埋进膝盖,偷偷地抹着眼泪。空荡荡的房间里,我第一次觉得自己如此渺小、如此无助。那个从前被奶奶捧在手心、护在怀里的孩子,好像一瞬间失去了最坚实的依靠,心里空落落的,满是无处安放的悲伤。想着想着,哭声渐渐轻了,疲惫裹挟着难过,我慢慢沉入了梦乡。

梦里,我又听见了奶奶清润又熟悉的声音,在轻声唤我。我欣喜若狂,不顾一切地朝着声音传来的方向扑过去,可双臂环抱,却只抱住了一团冰冷的空气。“奶奶!奶奶你在哪里啊?”我撕心裂肺地哭喊,眼泪模糊了整个世界,脚下的路变得摇晃。

就在我哭得绝望无助时,一只温暖而粗糙的大手轻轻抚上我的头顶。那熟悉的、温柔的声音在耳边缓缓响起:“宝贝啊,你要好好吃饭,快乐长大。奶奶去了另一个世界,

不能再陪在你身边了,但这个世界上,你还有爸爸妈妈,还有很多爱着你的人,你要好好爱自己。”我猛地抬头,想要看清奶奶的模样,眼前却空荡荡的,原来这是奶奶特意托梦来安慰我。

我从梦中惊醒,眼角还挂着泪痕,抬头便看见爸爸妈妈坐在床边,满眼担忧地望着我。我再也忍不住了,一头扑进他们温暖的怀抱里,放声大哭。哭过之后,堵在心头的郁结好像慢慢散开了——我开始试着从奶奶离世的悲伤中走出来。我知道,这世上爱我的人从未离开,奶奶也从未真正走远。她只是换了一种方式,在另一个世界默默注视着、守护着我;她或许不能再参与我人生的每一个重要时刻,却一定在远方,为我祝福。

奶奶的叮嘱,我会永远记在心里。她的爱,不会因为离别而消散,反而会化作我前行的力量。我会带着她的期盼,好好学习、好好生活,坚强快乐地长大,不辜负她最深沉的爱与牵挂。



一苇栖雀 张天兵 摄