

被萌娃

应活法

□ 张 坤

日前，上海市举行新冠肺炎疫情防控工作第90场新闻发布会，张文宏表示，防控快速反应，不仅我快速，更要你快速。我们越来越活在一个需要快速反应的新状态中。

应活法 应运而生 不仅仅需要快速反应，应急化解，防患未然；还需要从容响应，应对自如，奋斗成长。

新冠病毒已让人类面临大敌，全球的许多角落都 硝烟弥漫。而各种乘隙而入的偏执、撕裂、邪恶，更是火上浇油，大大增加了变局的不确定和危险性。

我们已经彻底不能回到过去。有些事，以前是习以为常，现在要思虑再三；有些事，以前可七弯八绕，现在则无路可

退；有些事，以前是慢慢来做，现在须即定即办；有些事，以前可说包容，现在视为纵容；有些事，以前是忽视略过，现在则分秒珍视；有些事，以前是不当回事，现在是生死大事

身边似乎 安定 的世界，不再是个保险箱，也不再是个保鲜盒，即便你从一件件事情串起的事件链中挣脱出来，也可能掉入 时间链 中另一无所事事、无生无死的虚无痛苦和浮躁忧郁中，我们必须真诚地从当一个小学生开始，练习这样一种 应活法 的新学问。

这真是一门新学问吗？孟子说过：学问之道无他，求其放心而已矣！

我们在回归简约、返璞归真中开始反思：我们放心的学问，不早就存在于几千年的农耕文明中吗？

唐宋时期比喻当时从容淡定的 真诚君子，今天的我们似乎早已忘却了：一面随时候像猫捉老鼠一样全神贯注、警惕而行，如《周易》而言 君子终日乾乾，夕惕若厉，一面从心所欲不逾矩，自然而然常快活，努力做到 发而皆中节 的适度而活。

这不正是中国人早已有之的 应活法 吗？这不正是日用而不觉的文化浸润滋养吗？

所以我们不必有任何自卑，可以如一名记者一样，进入不同体验，逐渐体验和拥有 别人即我的特权；不必有任何烦恼，在极简中简化生活中的琐碎，让心灵得以喘息闲思，放弃无效危险的事情，最大限度地利用自己的时间和精力，做一些有用的事，从而获得更大快乐和幸福；也不

必有任何抱怨，在面对失速、不确定性时，可以如一名管理者一样，学会短时间内做出决策反应，调动身心各个部门，动用各种资源，尽快控制危机的发展，恢复身心秩序 一个人只有首先实现最好的自我管理，才能谈得上管理好与自己有关的工作与生活。

应活法 就是向上向善的好活法，也是大好大局的正能量，不仅应用于人，也应用于一切企业和团队。

应活法 让我们要把 坚定信念作为第一原则，始终保持在保持责任、服务、奉献过程中起而行之，成人达己。

应活法 让我们把 活下去 作为发展要务，始终确保融合一体化和运营资金链持续安全，实事求是。

应活法 让我们把 放眼长远 作为不竭动能，始终坚持志存高远、战略定

力、系统观念和长期专注。唯有长期专注才能对抗不确定性，穿越经济周期，唯有人才培养蓄能才会对抗一切损失，战胜一切危机。

伟大的企业大多诞生在 冬天。正如一位了不起的企业家，在去年抗疫和抗压的巨大危机时所言：

沉默不是懦弱，忍耐不是麻木，善败者不亡。青春泣血，生命绽放光芒。我们正处在一个伟大的时代，同时又遭遇百年闻所未闻的风暴打击。翻滚的黑云，夹着电闪雷鸣、山崩地裂般席卷我们。我们一时惊呆了，手足无措。当我们清醒过来，要像海燕一样，迎着雷电，迎着暴风雨嘶叫着飞翔，朝着一点亮光，朝着希望，用尽全身力量搏击，奋斗，前进，再奋斗，再前进，嘶喊着胜利。岁月不负有心人。

暖 心

100场马拉松 一对父子的生命接力

中青报 中青网记者 吴晓东

父亲 我会将你的名字 你的信仰 你的梦想 带去我的天地。我会在这片土地上坚强地站立。 安歇吧 父亲。你的笑容留下了，你的全部都留在了我心里 我没有忘记。父亲 我永远不会忘记。在北京参加中央电视台《朗读者》节目直播活动时，30岁的贺帅几度哽咽，演播厅中的主持人董卿和3位观察员一样满脸热泪。

父亲生前，贺帅很少直白流露对父亲的情感，这一次他却怎么也忍不住夺眶而出的泪水。

贺帅的父亲是 跑马抗癌斗士 贺明。4年，61场马拉松，甚至包括6天6夜的超马，凭着超人的坚强对抗病痛，用奔跑打破了生命只有3个月的 判决，一次次创下生命的奇迹，而他生前心心念念的百场马拉松梦想，还是成了未尽的遗憾。

2020年10月初，贺帅来到父亲最后一次跑马的城市厦门，参加三天三夜超级马拉松嘉年华。这是他第一次参加线下马拉松活动，他说这对他来说是一场意义非凡的跑步，既是对父亲的缅怀，也是对父亲精神的一种传承。

2020年1月5日，在57岁生日这天，贺明完成了人生中的第61场马拉松比赛。这场持续6小时的奔跑，迅速掏空了贺明本已虚弱不堪的身体。贺帅后来听跑友说，比赛中父亲一度落后很多，那天他咳血了，当时跟谁都没说，咬牙扛到终点。5个月后，贺帅用手机发出最后一条朋友圈：用时57年，父亲人生的马拉松已经跑到了终点！

贺明是安徽省淮南市的一位普通市民，53岁前，马拉松 这个词离他和他的家庭都太过遥远。2016年4月，贺明被确诊肺癌晚期。大夫说最多还能活3个月。诊断结果出来的时候，半个肺已经不行了，胸腔内都是积液。贺帅说。

从那一刻起，贺明开始走向生命的倒计时。9个月33次化疗，贺明顽强地跟病魔过招。开始的时候，肺部病灶导致呼吸困难，双腿也无力行走，那时候的贺明脸是浮肿的，后背全是脓包，晚上经常疼得睡不着觉，上楼梯都要用手扶着妻子的肩膀。

在贺帅眼里，父亲性格一直倔强。从事安保管理的他因为 宁折不弯 的处事风格，曾更换过多个企业工作，太讲原则了，容易得罪人。也许就是这份不肯妥协的倔强，让贺明开始寻找和癌症较量的方式。

带着康复的渴望，贺明偷偷开始下地活动，从挪动到行走，慢跑，爬山。贺明日常行走的舜耕山盘山公路，正好是半程马拉松的长度，在淮南当地是马拉松爱好者青睐的训练地。贺帅猜测，父亲是在确诊后的一次独自行走中，在舜耕山遇到训练中的马拉松跑者，看到他们身上的生命活力，才产生了奔跑的想法。

贺明在家人眼里一向 文艺范，喜欢

弹吉他，唱邓丽君的歌，还曾在当地做过服装模特，可是跟运动却从来沾不上边。发现病重的贺明一次次从医院偷偷溜出去到处走，妻子气得发疯，动员儿子劝说，恳求医生和护士 吓唬，再三告诉他剧烈运动的危险性。可是一切都不管用，随着3个月的生命力正在运动中复苏。

2017年10月，贺明瞒着家人完成了人生第一场半程马拉松，2小时17分完赛，自此正式踏上了马拉松的征程。家人知道这件事已经是几天之后了。

更疯狂的还在后面。了解到自己的身体状态相对稳定后，贺明决定在余下的生命里挑战100场马拉松，他说正是因为生命进入倒计时，所以才做这样的挑战，虽然身体累，但精神上很满足。贺帅也承认，那段时间父亲虽然身体逐渐消瘦，但精神状态确实很好，外人根本看不出他是病人。

在有400多名会员的淮南市马拉松协会，很长时间贺明都是个神秘的跑友。除了会长没人知道他是一名肺癌晚期患者，只知道他跑量惊人，早晚各一次，每天训练量在30公里左右，除非雨雪，从不间断。

在跑马的过程中，贺明学会了与死亡共处：我打不过癌症，可是癌症现在也不对付我，我们就这样相处。他也掌握了对付家人的办法，告诉他们跑马拉松的时候自己感觉不到疼了。

看着困扰贺明多年的血压有所好转，血糖也降了下来，家人的态度也在转变，妻子开始陪他去舜耕山训练，给他煲汤加强营养，儿子也研究着给他买更轻便的跑鞋。但对于他经常一个人出去参赛，家人依旧担忧。妻子嘴上赌气说着 去跑吧，别回来了，扭头就会嘱咐儿子，快给你爸打个电话，看到了没有，身体怎样，那边天气怎样。

从淮南、合肥等安徽省内马拉松赛，到黑龙江漠河、福建厦门等全国大赛，怀着完成100场马拉松赛事的目标，贺明奔跑的瘦高身影逐渐遍布全国。2018年7月，跑完贵阳马拉松的贺明接受了媒体采访，也许是意识到自己的经历能够给他人带来积极的影响，一向默默奔跑的他决定不再低调。

从贵阳回来之后，贺明定做了印着 肺癌晚期、跑马抗癌 生命不息、运动不止的小旗，每次参赛都举在手里，跑步T恤也印上了这16个字，他想告诉别人：我一个癌症病人都能跑起来，为什么健康的人就不能动起来呢？贺明的坚持，不但把越来越多的病友变成了跑友，甚至鼓励着医生护士们在忙碌的工作结束后也去开始各自的健身活动，用积极的运动去挑战生活中的各种压力。

贺明在家里精心布置了一块 马拉松天地，墙上密密麻麻的奖牌是他一块块亲手挂上去的，桌子上也摆满了奖杯和证书。马拉松就是贺明的精神支柱，妻子和儿子知道，熟悉他的跑友也知道。但跑友们不知

道的是，每次跑马拉松，他身上都带着很多止痛药，最过分的一次，贺明身上插着中心静脉导管跑完了全马。

父亲有的时候是真的在和生命抗争。做免疫治疗和化疗，人的反应会很大，在医生的经验里多数人都无法正常生活，可贺明父亲会算好治疗周期，有时候刚出院第二天就跑马拉松去了。贺帅说，2019年年初的时候，父亲的病其实已经骨转移了，骨头是脆弱的，不能摔倒或者有强烈的撞击，父亲手里的小旗对自己也是一种保护。跑厦门那天是父亲的生日，他努力跑完是想送自己一个生日礼物。

撞墙，是马拉松比赛中选手因为身体消耗过大，而感觉跑不动的一种状态，而作为一名肺癌晚期病人，贺明挑战马拉松的每一步都是在 撞墙，疼痛、呼吸困难甚至呕吐。

肺癌是一种耗竭型的疾病，马拉松也是一项长时间消耗的运动，从医生的角度看，二者的叠加带给病人的会是双倍的打击，贺明确实是一个奇迹。跑厦门的时候，身高1.87米的贺明体重只有50公斤出头，几乎比4年前确诊时轻了一半。这一次，癌细胞扩散到脑部，回到淮南，他再次入院。

1月365.83公里，2月345.86公里，3月355.68公里，4月196.68公里，后来看到父亲手机里的线上马拉松记录，贺帅才发现，尽管身体已经极度透支，父亲几乎每天还在坚持奔跑。

多想再跑一次马拉松，哪怕半程也行。这是贺明在病重后打字很艰难的情况下，自己发出的一条朋友圈。跑不动了，他

就坚持每天公益捐步1万步。4月17日，走也走不动了，那一天，他留下最后的运动记录，是病痛前的2035步。

贺帅说，在生命的最后日子里，除了跑步，父亲特别坚持的一件事就是捐献遗体。那时候癌细胞转移已经压迫到神经，贺明的思维和语言能力变差，他只能一个词一个词地说，很小声，很模糊。知道妻子对捐献遗体无法接受，他开始 软磨硬泡，让儿子签字，反复叮嘱他之前跟红十字会签好的材料放在哪里，怎么联系。贺帅说，离世后的第二天晚上，贺明的眼角膜成功完成匹配，将有两个人因为他的捐赠重见光明。

我原本并不喜欢跑步，加上工作太忙，以前最多只是陪父亲在盘山公路上走走，现在想起来挺遗憾，没想到父亲真的这么快就离开我。贺帅决定要替父亲跑完剩下的39场马拉松，帮父亲达成 百米 的心愿，家里挂着他那么多奖牌，摆着那么多公益跑的奖杯，这些总在提醒我，父亲还有一个心愿没完成。

在舜耕山这条留下父亲无数脚印的盘山公路上，贺帅一开始跑上几百米都会觉得喘，走走跑跑，从1公里加到2公里，再到5公里，最后可以跑10公里。2020年9月，为了让离开百天的父亲心安，贺帅咬牙完成了自己第一个线上半程马拉松，当时脚底磨出一个大水泡，别说跑了，我其实都没走过这么多路。贺帅说，每当感觉自己快要坚持不下去的时候，就会想到父亲。

11月，贺帅成功完赛南京马拉松，这是他人生第一个线下全程马拉松。跑到25公里的时候，戴着护膝的腿开始疼痛难忍。

之后经过每一个医疗服务站，他都要停下来喷镇痛气雾剂，就这样一路坚持到终点。跨线那一刻，贺帅的眼泪也下来了，带着疼痛经历了这一切，才第一次真切感受到父亲的强大，当时多希望他能看到我跑完全程，多希望他能和我一起跑。

跑完南京马拉松，贺帅曾受过伤的膝关节给了他一次严重警告，医生说右膝关节前交叉韧带断裂，继续跑步会严重磨损半月板，这条腿就废了，要跑必须手术。元旦过后，贺帅完成手术治疗，接下来是康复锻炼，让膝盖和肌肉慢慢恢复，争取明年下半年回到赛场，我会一直努力奔跑下去，替父亲完成 百米之梦。

和中国大多数家庭里的父子一样，贺帅生活中从没有过 爸爸我爱你 这种直白的表达，就连拥抱似乎都没有，唯一主动去抱他是在最后的病床上，我帮他换衣服，那是我唯一一次抱他，也是最后一次。

在儿子心目中，贺明是个沉默寡言的父亲，但会用行动教给他 一个男人应该有的样子，这么多年，看见义务献血车就要去献血，他就是一个喜欢打抱不平，喜欢去做公益、做好事的人，我为父亲感到骄傲和自豪。

总觉得我在跑步的时候，他会陪着我，看着我。贺帅说，有时候跑完马拉松，晚上他会梦见父亲，父亲很开心地看着他，对他说：加油！

□ 曹 林

从朋友圈中看到这份神秘的礼物时，才更明白为什么把曾就读的学校称为 母校，因为她会像母亲一样惦记着你，无论你贫穷富有，无论你身在何处，无论你腾达还是落魄。近日，华中科技大学新闻学院部分毕业生收到了一份特别的礼物，学校寄来的暖心礼包。礼包里除了口罩和信件，最让学生欣喜的是有一份自己出生当天的《人民日报》《中国青年报》或《光明日报》。该学院为近5年毕业的部分学生送出量身定制的温暖与鼓励，学生们陆续会收到这份神秘惊喜。

我是20年前毕业的的老学长，收不到这份惊喜，但能感受到其他幸运者的感动。说实话，首先感动我的不是礼物的珍贵和温暖，而是用心，找到500多个毕业生现在的通讯地址，500多份生日当天的报纸，一邮寄，是多么麻烦的事。做这些事又不能给自己涨工资，纯粹是热情和对毕业生的爱，纯粹只为打开礼物时的那一份惊喜。500份惊喜，500份惦记的幸福，就是这份礼物的意义。寒冷的冬日，因为疫情而无法归乡游子郁闷时，能有一道阳光照耀。

像父母惦记孩子一样惦记着学生，这样的大学，这样的新闻学院，无法不让毕业生惦记，想念，牵挂。看到新闻中这段，眼眶湿润了，一个收到礼物的毕业生在班级群说：本来今天加班不开心，但是收到这份礼物后，回忆起在华科的校园时光，特别开心，是啊，觉得自己孤单无力，拼命努力，有人告诉你一直惦记着你，多开心啊。

当我们从大学走向社会，成为社会人，无功利的惦记，似乎已经成为稀缺品。惦记常常负载着很多压力，让我们焦虑，被人惦记着要加班，要交稿子，要完成KPI，要交房租。给你打电话的是惦记你的钱包，惦记你办不办信用卡，办不办套餐，保险到期了什么时候续，孩子报不报培训班，或者就是过生日时各大银行、运营商、航空公司、保险公司程式化的信息惦记。当我们不再是孩子，除了父母惦记我们，更多的是我们要去惦记别人。所以，这份来自母校、叫出你名字、专门为你量身定制、无须任何回应的温柔惦记，尤其让人触动。

靠自己学生的大学常有，像这样宠着自己毕业生的大学，惦记着给他们一点关怀和鼓励，让努力打拼的他们感到被惦记的温暖，尤其可贵。之所以选5年内毕业的学生，除了毕业时间近便于联系，可能还有一个重要原因，毕业时间久远的，或许已经闯出了自己一片天地可以用自己的羽翼关心别人，而刚走出去不久的毕业生正处于职业爬坡期，更需要关心，更需要来自母校的温度。

这份礼物，有口罩，有生日日的报纸，有一份热情洋溢的信，是对毕业生的职业激励，一种情感勾连方式，也是对在校生的专业教育。你们的师兄师姐在各条战线上努力工作着，有的在战役一线采写新闻，有的下沉在社区当志愿者，今天的他们就是明天的你们，保持对火热新闻工作的理想和热情。

这种惦记，也塑造着一种大学与毕业生保持情感勾连的文化形式。新闻学院与毕业生的关系，常常体现在实习和找工作方面，怎么为学生争取实习机会，如何为后来者闯出就业空间，今天你以大学为荣，明天大学以你为荣，这些当然没有问题，是毕业生应尽的义务，但这之外呢？需要更多情感勾连方式，这种礼物，开拓了一种情感打开方式，常常来往，互相牵挂，彼此思念。人们常说要毕业生常回家看看，要感恩老师，要铭记教育之恩，但这些都牵挂和记住是相互的，大学和学院以这种方式告诉毕业生，我记得你的名字，牵挂着你的近况，关心着你的发展，感受到这份惦记的学生，不可能对大学没有精神归属感，不可能毕业后就跟大学没有关系。

收到礼物才发现，在母校像在母亲那里，自己永远像个孩子一样，真好。



1月25日，北京故宫角楼前，一对新人在拍摄婚纱照。当日，北京迎来新年的又一降雪，为人们的冬日生活增添了乐趣。中青报 中青网记者 曲俊杰/摄



高沛友正在做直播。李 贺/摄

中青报 中青网记者 蒋雨彤

高沛友和妻子 蜗居 的40平方米的出租屋里，有50多种智能家居产品。他可以用语音调节空调的温度和家里的湿度，使唤 智能扫地机器人 清洁地面，通过炒菜机预设的程序和菜谱给自己做出美味饭菜。令人难以置信的是，这些智能家居设备，都是视障者高沛友自己动手组装和调试的。

彻底失去视力后，高沛友迷上了灯。如今，他在家里各个角落安了灯：卧室装了智能吊灯、床头灯、台灯、小夜灯、氛围灯、补光灯，虽然看不到，但是他还

有一点光感。这点光，让他觉得和世界还有连接，好像还没有完全丧失视觉。

为了省电，高沛友也下了一番功夫：如果2小时检测不到人走动，灯就会自动调暗直至关掉。考虑妻子要早睡，晚上10点床头灯会自动播放轻音乐，帮助她更好进入睡眠状态。

高沛友的本职工作是北京按摩医院的临床推拿医师，点名来找他的人太多了，他不得不经常用午休时间来接待加号的病人。

在学习了8年医学课程后，他如愿找到了这份稳定的工作，把家安在北京。妻子安娜是他多年的同学，也是一位视障患者。结婚一周年纪念日那天，高沛友定了束红色的玫瑰，俩人一起把几十个气球摆成心型，安娜开心地把图片晒到朋友圈。一周后，花谢了，夫妻俩舍不得扔，就把它攒成一个球，挂在墙上。 老婆是我幸福生活最重要的组成部分，高沛友很

骄傲地说。

高沛友形容自己是 典型的理工男，从小喜欢程序化、逻辑化的东西。其实读书时我最想选的是软件编程，但是当时报考条件不允许，所以选了推拿。

初中时，高沛友开始自学编程。12岁那年，他第一次用HTML写了个网页，从此一发不可收拾。他只需三四个月就能基本掌握一种语言，捣鼓出小应用，独立开发游戏，还在全国编程比赛拿过奖。

科幻小说脑洞大开的世界深深吸引了他，《海底两万里》《太空漫游》 时间久了，他开始觉得科幻就是现实，只不过它们存在于未来。一回家，智能助手就能和你打招呼，帮你开灯。10年前我们能想到这样的生活吗？

他有个 疯狂 的想法，以后人们可以通过意念控制世界 这样对视障者非常有帮助。

网膜色素变性。权威医生下了断言：12岁后完全失明，这是眼科里的癌症，没有任何特效药。刚意识到自己完全失明时，高沛友崩溃过，在父母的安慰和帮助下，他逐渐明白，既然无法改变，那就坦然接受。他开始用手来摸索整个世界。他的手骨节分明、修长有力，既能推拿按摩挣来糊口钱，也能带他慢慢摸索周边的事物。

通过手机读屏软件，他能轻松听懂数倍于常人语速的文章，每天能读四五万字。阅读让他惊叹，原来这个世界上，有这么聪明的人，有这么聪明的想法。在北京10年来，他几乎每周都去盲人图书馆借书充电。

如今，高沛友已经在北京定居下来，地铁、机场、高铁有无障碍设施，让他可以独立出行。他觉得回老家反而会不适应，比如，在北京想给我夫人买花，我在手机上下单就行了。回老家我可能跑到