



心 观念

变 无尽

□ 张 坤

变 无尽,化无尽,路亦无尽。

生命无常,变化无常,哪怕是本该安静的清明,也是如此。无论是高速公路上的车祸,还是铁路上的列车撞击。放下所谓的身份、地位和职业,想到的是事故中失去亲人后的刻骨铭心。

岁岁清明慰亡魂,清明岁岁我哀伤。总以为还有一个活着的、不变的我,在哀伤,可是真的是这样吗?我出生时候的肉体,与死亡时候的肉体是同一个。但从医学的角度来讲,我现有的这个肉体从诞生到消失的几十年中,一直都在变化,每过一段时间,所有的细胞都会更换,医学称之为新陈代谢,所以暂时会以不变的健康快乐、口腹之乐,终将归于变化。

身体等物质的不变,或许只是因为高速的粒子运动,让我们产生了一种错觉。早期肉眼所见的桌子等就是物质,后来又发现,原子才是真正不可分割的物质,再后来发现,原子里面还有质子、中子,等等。现在发现,一切物质都是弦的振动,连我也不例外,而自以为是的苦,不过也只是一种自欺欺人、自怨自艾的弦音。一花一草皆生命,一枝一叶总关情,悲欢离合虽无常,风光无限路无尽。

变 无尽,事无尽,学亦无尽。

尽管无我,却有真实的大我,有生存的奋斗。

倘能生存,我当然仍要学习。这是鲁

迅说过的一句话,他的一生,为书山有路勤为径,学海无涯苦作舟,作了一个生动的注解,以学无止境的精神,作行合一、宁静致远。

人必须要去事上练,才能立得住。事上练,练的不是事情本身,练的是我们的心。对于共产党人,就是为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心。

他们曾将光芒万丈的青春尽数献予理想、献予国家、献予人民。他们的诞生,未能赶上最好的时代。但是,他们的牺牲,却是为了更好的时代能够诞生。

清明了,致敬那些永远年轻的他们,那些为了让新中国诞生,付出年轻生命的英雄、先烈们,有些先烈甚至连名字也没留下。

全国现有196万余名登记在册的烈士,由于种种原因,一些烈士信息不够完整准确,一些烈士家属只知亲人牺牲,却不了解详细信息,不知其安葬的地点,无法现场祭奠。

很想对那些永远年轻的他们说,你成就了我们的今天的生活。不管过多久,你在我心中依然鲜活,你已化为了江河草木,而不变的,是代代相传的精神丰碑。

今天的我们,依然在寻找那些烈士的名字,寻找信念的源头。

如果没有真正的初心,就没有真正为人民办实事的实绩和实效。

事上练,练的就是以不变应万变的正己之心。

心不正,事情做得再好,也不过是孔子不屑的乡愿。见君子媚以仁义,

见小人甘愿同流合污。心不好,迟早会露馅。手段再高明,也只能骗得了一时,骗不了一世。

审慎自我所经历的过往,取舍过滤后的人与事。人在做,天在看,举头三尺有神明。无论以什么理由做了有违良心的事,终究都将受到良心的谴责,做了有悖初心的事,终究都将受到人民的裁决。

只有真正守初心、正己心,才能任尔东南西北风。我自坚定如青松,才能体会那份从容不迫的人生境界:急不完的心事,想一想,暂且抛开;走不完的前程,停一停,从容步出。

变 无尽,爱无尽,福亦无尽。

爱是一份对过去的传承。

缅怀与哀悼,是为有勇气爱他人付出的代价。即便承受逝去之痛,我们也不愿意放弃爱。爱如年轮相传,薪火相传,亦如心灯相传,即便有限的生命如一颗螺丝、一根干柴、一盏明灯,也可投入无限的奉献与爱中,燃烧自己,照亮世界。

爱是一份对现在的担当。

君子坦荡荡,小人长戚戚。孔子认为君子应当尽人事、听天命,仁义礼智信,自强不息,不知命,无以为君子也,不知礼,无以立也,不知言,无以知人也。

曾子认为,所谓君子,能有大的担当:可以托六尺之孤,可以寄百里之命,临大节而不可夺也。这样的人才可以称为君子。而担当大任,必须德才兼备,正如《易经》所说的:地势坤,君子以厚德载物。

担当大任,还必须从小事做起,图

大者,当谨于微,真诚是玻璃,谨慎是钻石。因而做人要坦坦荡荡,做事要堂堂正正。所有崇高的美德才能由此发芽滋长。

爱是一份对未来的弘扬。

我们究竟要培养什么样的人?究竟要拥抱什么样的未来?如若任由当下的教育焦虑继续蔓延,难免形成揠苗助长的风气,对学生造成负面影响。对校外培训乱象的治理,还需正本清源,树立正确的教育观念和成才观念。为此,对校外

培训机构的监管不能缺位,如此方能使其回归初心。

不要太早熄灭孩子心中的爱、眼中的光。不要让那些过于功利的各种校外培训,阻碍孩子健康全面的成长。

过去心不可得,现在心不可得,未来心亦不可得。但是过去、现在和未来,又都是实实在在要经历创造的过程,唯有以不求回报的真诚爱心去做人做事,方可得那无尽的福德大爱。



4月2日,人们在成都市烈士陵园缅怀革命英烈。四川省森林消防总队指战员在成都市烈士陵园举行悼念追思活动,深切缅怀长眠在这里的革命先烈和四川木里救火勇士,成都各界干部群众也前来参加祭扫活动。程雪力/摄

大 万 能 百 阿 姨

中青报 中青网记者 王海涵 王磊 通讯员 杨穆龙

宿管阿姨谢东红对858名学生的关爱,分散在365天的每一件不起眼小事里。

她为同学们收被子、缝衣服、热饭菜,学生晒床单时,她会走过去,帮忙拧水。她从家里带来一个工具箱,里面有针线包、篮球打气筒、自行车气针、大号晒衣夹、小夹子、螺丝刀等,同学们有需要随时来拿。她甚至准备了一副拐杖,有同学打球扭了脚或是不小心受了伤,它就派上了用场。

谢东红发现有学生放假前,把厚重的棉花被快递回家清洗。父母挣钱不容易,运费不便宜。她将棉花被芯掏出来,把被套洗好、晒好,再将被子装好,等学生放假回来直接领取。

学生王天宝有一次参加活动借了套西服,西服裤子有些长,谢阿姨得知后用胶带把裤脚粘起来,在不破坏原样情况下,把西裤缝好了。第二天王天宝回宿舍时,谢阿姨又主动来问裤子是否得体、合身。阿姨就是这样的一個人,她会持续关心你,在不经意间用言行温暖你,就像是一位妈妈在爱护着她的孩子。

还有一次,一个学生将钱包忘记在共享单车车篮中。谢阿姨拿出宿舍楼登记名单,对着钱包中身份证上的名字,一个一个查,终于查到失主。

谢东红觉得,现在很多孩子不够独立,离开父母在外求学,自己想成为他们的知心朋友,就主动去观察孩子。她想成为一名万名阿姨,只要同学们来找我,我都希望能够帮上忙,帮他们解决问题。

你对学生付出真心,他们也会对你好。有时候下小雨,我在门口扫地,会有学生帮我撑伞,我心里暖暖的。谢东红说。

这是谢东红的第二次退休。她从芜湖市公交公司后勤岗位退休后,到安徽师范大学担任宿舍管理员。工作6年,她从没和同学发生过口角或不愉快的事,被很多男生亲切地称作“芜湖妈妈”。

3月28日,安徽师范大学天津校区48栋宿舍楼一楼大厅,自发的欢送仪式从早上持续到晚间。宿舍一楼的服务台桌面乃至空地上,摆满了学生送来的鲜花、牛奶、水果、零食、蛋糕。

能不能等我毕业再走,您退休计划还可以改吗?今天是我的生日,特意给您带了一块蛋糕。400多名学生陆续前来与宿管阿姨谢东红道别,相互拥抱、合影留念,还有学生把自己的女朋友都带来了。

谢东红走之前,反复叮嘱接替自己的宿管阿姨说:只要孩子们开口,我们就要想办法办到!



扫一扫 看视频



扫一扫 看视频

点亮渐冻的人生

中青报 中青网记者 吴晓东

了,可还在问医生,运动神经元病,那是啥?蔡磊遭遇了生命里最沉重的一次打击。

在北医三院,蔡磊住了4个星期,主要任务不是治疗,也没有治疗方法,就是全面进行检查、排查,最终确诊。

蔡磊清晰地记得确诊时和医生对话的每一个细节。很不幸,都排除了,只有这一种的可能性。医生的坦率给蔡磊的第一感觉是不真实,他甚至开玩笑地反问:难道我就快死了?

在同事朋友眼里,蔡磊是个超级抗压的工作狂。加盟京东近10年,几乎没休过一天年假,前3年基本没回过自己房子住,生病前的六七年没跑过医院。蔡磊也自以为年轻力壮百病不侵,直到那一天,痛苦、绝望,为什么是我?大脑嗡地一声,差点站不起来了!

蔡磊连续一周吃不下饭,半年睡不好觉,勉强睡着了,后半夜也要醒四五次。

在绝症的阴影下,所有安慰都失去作用,只有在工作和与人交流时,才能暂时忘了身体的病痛,一旦躺下,潜意识中的绝望和焦虑马上就来了。

同期入院的病友中,除了蔡磊,全部瘫痪,几乎都不能说话。而再前面一批住院的病友,已经有1/3死亡。更为残酷的是,患病之后,中国患者的存活时间平均只有两年。

随着病友一个又一个离去,蔡磊反而慢慢变得坦然:死亡成为常态,习惯了。一年前他已经做好准备,面对现实,接受死亡。

在住院排查时,需要检查恶性肿瘤致病的可能,蔡磊有一项指标呈弱阳性,尽管这同样意味着绝症,但毕竟有治疗手段,全世界恐怕只有一个群体为得了恶性肿瘤而开心吧。当时病房病友为他欢呼雀跃的场景,对蔡磊触动很大,即使身临死亡的深渊,但他们为身边的朋友存有被拯救的机会而开心。

一位大姐甚至多次主动申请做活体解剖研究病因。她对蔡磊说,你们还年轻,是社会的栋梁,我已经子孙满堂,此生无憾了。

病友们的善良和无助,激励着蔡磊从绝望中爬起来,他要和时间赛跑,和病症对抗,他要帮助渐冻症患者,在绝望中寻找希望,创造生命的奇迹。

神经系统疾病,是人类最难攻克的疾病。病因不明,怎么去搞药物研发?仅凭着多种假想去研发,很多药都折在一期、二期、三期了。蔡磊说,目前世界上只有一款口服药物,平均也只能延长生命3个月左右,价格不菲,医保条件很好的北京也只能报销50%,很多病人只能放弃治疗。

住院的那段日子,蔡磊认识了不少病友,也加入了多个病友群。现在,他手机里的微信病友群已经十几个,一共数千人。死亡,曾经那么遥不可及,现在却是病友们的日常话题。

一位病友对蔡磊说,自己想死,但农药放到面前,自己都喝不了,想咬舌自尽也咬不动,希望安乐死,但是中国法律不允许。

随着病情的加剧,每一秒对他们都是煎熬。能痛快地死去,对渐冻症患者,是一种解脱,对其家人也是一种解脱。

持续的多种药物试验让蔡磊真实感受到了死亡的逼近。有一次腰椎穿刺术碰到神经了,整个屁股、腿、脚,持续麻痛。那一刻,他想到死,如果让我每天忍受3小时和死亡之间作出选择,我选择后者。

更多时候,蔡磊开始重新感受和珍惜生命。站在病房的窗口向下看,人来人往,捡垃圾的老奶奶,拄着拐的残疾人都是他羡慕的对象。

我既然还有时间,就应该做点事。如果我这个病友都不做,更没有人能做,所有的病人和家属无比悲惨,他们身体、家庭、经济陷入绝境,多数没有太大社会影响力,也没有钱,没有资源。蔡磊说,也许这就是自己被赋予的使命。

在和医生们的交流中,蔡磊了解到,很多医生一辈子也见不到几个渐冻症患者,加上到目前为止还没有对症的特效药,最终救不活一个病人,他们会感觉没有成就感,不愿意一辈子去钻研一个罕见病。

即便作为中国ALS研究最权威的医院之一,北医三院所掌握的3000多个病例也只是冰山一角。有统计,国内每年新增病例2.6万人或更多,10年就是近30万人。实际上很多农村病人没确诊就去世了,这些人肯定不在医保数据之中。

为了让更多的病友被看见,被救治,蔡磊开始和时间赛跑。

建立罕见病患者科研大数据平台,打通患者、医生、医院、药企之间的阻隔;成立生物科技公司,筹集资金推动科学家团队、医院和医学家做前沿药物研发;搭建生物实验室,多次以身试药,加快推动罕见病药物的临床试验,他甚至还想成立个公益基金会。所有这一切,都是为了全力助推渐冻症有效药物的研发,能早一天,就不要晚一天,每天都有大量的病人在死亡。

这次创业,蔡磊遇到了前所未有的挑战,出去筹融资款的时候,回来累到话都说不出来,5年没有任何突破的领域,大家都不看好。谈100个人,也许只有三四个有意向,最终只有一个给我钱。

一款药物的研发起步就是几亿元,药企都愿意做常见病的药,比如糖尿病1亿人,一人挣100元,就是100亿元。蔡磊说,和渐冻症同为重大神经退行性疾病的帕金森病、阿尔兹海默症,病程长、不致命,还有一些药物和办法去治疗或缓解,但是ALS没有。

为了说服药企研制相关药物,蔡磊给药企详细算了笔经济账:运动神经元病,中国每年新增患者2万至3万人,发病人群大多在40岁至60岁,都是家庭和社会的中坚力量,为了治病,投入会非常大。任何一种药物也救不了100%的病人,但我尽最大努力。人最有意义的就是要对社会有价值,这也是我一直的价值观。当被宣布生命进入倒计时,蔡磊更不舍得浪费时间。搭建团队,建立联系,建立信任,整合资源,他似乎又找到了之前对待工作拼命三郎的快感。而他的战斗力也在一点一滴感染着群里的病友,让更多人重燃生命的希望。

有朋友安慰蔡磊,看你状态挺好的,5年到8年你没事,等那时候,药就出来了。他苦笑回应:谢谢,我也这么认为。但他心里非常清楚,以现在药物研发的效率和进度,5年到8年,自己包括现在在活着的病友们90%全都会死亡,即使等到也没有意义,因为病情不可逆,全身瘫痪,无法说话,无法吞咽、无法呼吸的状态,极少人能撑下去。

得了这个病,谈恋爱的几乎全部分手;结婚的,家庭多数难以支撑。得知自己身患最残酷的绝症,蔡磊第一反应就是离婚。

如果生命再来一次?没有如果,重要的事,所爱的人,没有辜负,便不会有太多的遗憾。

害怕很快从世界完全消失,很快被世界遗忘,是死亡恐惧的重要来源。赵英俊在遗书中说,希望你们别那么快将我遗忘,只要还有人记得我,记得我的歌声,我可能就还在某个角落,陪伴着你们。我从小就喜欢下雨,若某个傍晚暴雨狂风,便是我来看你。赵英俊这个名字会被人记住,因为他留下很多被传唱的经典作品。人的身体很快灰飞烟灭,只有你的工作和作品与那些永恒的价值相关,你所从事的事业与那些人性追求的普遍价值有了联系,你才能在逝去后被人记住。他在告别视频中也谈了这一点:一个人的死亡并不是从这个世界离开,而是被这个世界遗忘。

音乐中包含着这样的永恒价值与普遍人性,就像那首绝唱《送你一朵小红花》中所蕴藏的。有人说,赵英俊去世后,才真的听懂了《送你一朵小红花》。被人懂,被人爱,被人传唱,被人记住,这一生,就没白来。

暖 评

□ 曹 林

歌手赵英俊去世已有一段时间,值清明纪念之际,他的好友在社交媒体上发布了他在3年前录完的一段告别视频。他说,大家看到这段视频的时候,自己应该不在人世了,这个世界让他怀念无比,有音乐电影,有让人心动的姑娘。他说当自己知晓得了重病的时候,拍视频为了和大家有个正式的交代。如那封遗书那样,这段视频再度刷屏,让人动容,有人说赵英俊全程直视镜头,这是怎样一种勇气!

我之前并没有太多关注赵英俊,看到刷屏的纪念,才知道我平常爱听常哼的好多歌,《大王叫我来巡山》《送你一朵小红花》《女儿国》《都选C》,都是他的作

品。好歌手、好音乐人其实跟好记者一样,都是先让人记住作品,作品脍炙人口,再滋养和带红作品背后的人。很多人都哼着他的作品,未必知道作者是谁,总比名字经常上热搜,却不知道有什么作品要好。正值创作盛年,却英年早逝,让人悲伤。

一个人英年早逝,最不缺乏的就是一定要保重身体、珍惜生命之类感慨。我不太喜欢这种感慨,不要急于这时拿别人的死亡当案例说教。生命警示,你怎么知道别人去世是因为不注意身体健康?这种即时的感慨不是真正感悟什么,不过是对死亡恐惧的折射。靠别人的死亡吓出来的健康观,脆弱又易忘,不堪一击,经不起一次诱惑很快恢复原样。与其讨论这些作为正确废话

的健康观,不如去看看他的告别视频,读读他的遗书,从一份临终告白中,感受一种我们既陌生又诗意的死亡观。

这份遗书太珍贵了,跟赵英俊那些优秀的作品一样宝贵,微博说这是他留给这个世界的最后一篇小作文。很少有人能这样直面死亡,一般人面对癌症如此强大的敌人时,早被死亡的恐惧所支配,哪有心境写出这样站在另一个世界与生者对话的冷静文字。不长的文字里,除了写着一个热爱生活的人对世界无比的眷恋外,还记录着他的死亡观:当死亡变得不可避免时,应该以怎样一种态度去看?一个人死去,怎样才能让世人不那么快把自己遗忘?为了在面临这种死亡时不留遗憾,一生应该怎样去度过?

当死亡无可避免时,应该怎样看待?

赵英俊遗书告诉我们的态度是,勇敢地面对这种必然性。可想而知,当他刚听到自己所得之病,被绝症宣判了死刑时,一定也非常恐惧和绝望。也可想而知,经过怎样痛苦的心理建设,克服了多少恐惧,迈过了多少障碍,才勇敢地写下这份离开之后对世界的告白,坦然地阐释对死亡的态度。他留给世界的背影,跟他作品中所传递的形象是一致的,真诚、自由、洒脱、幽默、深情,也符合他天生的喜劇长相。

我们无法改变死亡这样的必然性,只能改变自己对它的态度,用自由的灵魂去面对它的打击。就像他所写:别搞得黑黑白白,哭哭啼啼的,用你们的狂欢送我最后一程。一边忍着巨痛,克服着死亡恐惧,一边努力给世人留下一个乐观

的形象,背后是强大生命意志的支撑。

赵英俊在遗书中回顾了自己43年短暂人生的精彩,说了很多遗憾:对父母的亏欠,我还没娶我爱的女人为妻,还没有生一个孩子,还没带爸妈去海边冲浪,还没去鸟巢开演唱会,还没当电影导演。这些遗憾告诉生者,珍惜自己的时间,不要犹豫,不要挥霍,赶紧去做那些生命中重要、不可缺少的事,不要让自己在绝望的时候有这么多遗憾。我们常陷于应对日常的重复和琐碎之中,不知道什么对自己最重要,总觉得时间是无限的,会有时间的,会有时间的,可是

生存的价值就在于,时间是有限的,总会有某个时候到来。你永远不知道意外和明天哪个先到来,去主导自己的时间,而不要在某个时间终点再去衡量重要性。

从一份遗书和告别视频中读到的死亡观