

辛晴解读

## 父爱如诗

□ 修瑞

置一个草青色与老绿色花纹平行相间的可折叠塑料盆于地板上，傍在灰布沙发旁，打来半盆温水。沙发上铺一张隔尿垫，上面覆一层白色纯棉尿布。三根棉签，一卷棉柔纸，一盒护臀膏，一盒纸抽，一片尿不湿。时间是凌晨一点多，孩子醒了，在襁褓里拉了臭臭。他的小名叫想想，很乖，没有哭闹，只是一个人在夜灯的微光下轻吮着自己的拳头。他吮拳头的声音很轻，甚至不比一只蟑螂蹑手蹑脚爬过地板的响声更大。但是我就是听见，并且醒了。

我从沙发深处坐起身，将想想从身边的婴儿床里抱起并搂在怀里。他刚睡醒，他在刚刚的睡眠中一定做了一段很精彩的梦，这梦的精彩在他被汗水浸湿的热腾腾的包被中有迹可循。梦还热着，他需要对这黑夜以及黑夜之下房间里的清冷有一个短暂的适应过程。

怀抱了大约五分钟，想想汗湿的头发已大致晾干。我在木质地板悠长的吱呀声中，移步将他安置在尿布上。轻解开包被，摊开尿不湿，借着五米开外的阳台上的一盏台灯勉强投射过来的光亮，可以确定，孩子的确拉了臭臭，而且是好大一泡。其实，在打开包被之前，我就已经有了肯定答案。想想出生至今的十余天里，十有七八会在这样一个夜虫出没的时候拉臭臭。这个时间是他熟悉的，或者是他认为安全进而可以全然放下戒备的，就好像他在母亲的肚子里时，每每这个时候，胎动最为频繁。

让孩子侧过身，移开尿不湿，在他屁股下方垫一张纸巾。棉柔纸蘸水十秒钟，捞出，擦去过多的水分，打湿的纸巾温度刚好。想想有些紧张，因为我的介入，在属于他的时间里。而沾了水的棉柔纸更是加剧了这种紧张氛围。他双腿紧绷，双臀紧闭，十根粉嫩脚趾深深蜷向脚心。我需要缓解这种紧张的氛围，否则无法完成接下来的一应清洗动作。还好，我似乎已经摸索出了一些经验。让想想背光侧卧，温热的湿纸巾敷在他的臀部。只需要五秒钟，他蜷缩的脚趾便舒展开来。

先以护臀的湿纸巾大致擦去粘在皮肤表面的粪便，再换一张棉柔纸打湿，以点粘的方式，一寸一寸，在皮肤细微而纵横的纹理间反复粘拭。而后取来棉签，同样润湿，在那些私密的不易被发现和清洗的角落与褶皱里，屏息探索。没错，是探索。就好像一个资深的考古工作者，棉签即是考古铲，用肉体近乎无法感知的力道，毫厘之间紧张且满怀希望地寻找。每一次发现，都足以让人振奋，进而长舒一口气。

给想想擦拭的时候，我听见有窸窣窣响动从向阳的卧室里传来。爱人醒了。我相信，她的醒来并非因为我移步时发出的吱呀声，更不可能是因为棉柔纸或者棉签浸入水盆里击起的小小涟漪。她醒来，是因为想想醒了，是因为想想习惯性醒来的这个时间。

爱人右手指在小腹刚刚完成表面愈合的剖腹产刀口处，左手拇指在前叉腰，一瘸一拐挪步来到孩子跟前。

“都擦洗干净了吗？”爱人问。

“干净，彻底。”我说。

爱人斜坐在孩子旁边，俯身仔细检查一遍，未发现有什么不妥。遂又说，擦拭完，要及时给湿了的皮肤吹干，然后再涂护臀膏。这些我自然是清楚的，爱人显然也知道我清楚这些事情，但她还是要再叮嘱一遍。说完，她用左脚把一个比沙发还要矮一半的四脚板凳钩到跟前，将身子挪坐到板凳上。这个坐身的高度，使她的头与孩子臀部的高度更接近一些。但是这样的坐姿刚好压迫到腹部的刀口，疼。为了缓解疼痛，她将右腿下滑，膝盖结实实抵在地板上。她以这样单膝半跪的姿态，接替我完成了后续工作。

想想重新回到了婴儿车里，重新回到热腾腾的梦中。爱人仍旧留在原地，托起那张刚刚换下的尿不湿并轻轻揉搓，再摊开来，将鼻子抵近。我也蹲下身子，把鼻子凑过去。不臭，微酸中杂有一丝奶香。爱人让我搬来台灯，灯光下，她捡起被我拿来擦洗孩子臀部的棉签，用没有棉球的一端在孩子的粪便里仔细挑拣出奶瓣，一个，两个，三个……大夫说，如果孩子的粪便中奶瓣多，说明消化不好，严重的甚至需要就医。那么，怎么样算是多？爱人选择了最朴实的方法，一颗一颗地数。可是这种数法，恐怕数到天亮也未必数得完。于是我提议，用爱人手中的棉签将粪便大致分成九等份，选其中一份来数。

我用身子挡在台灯与孩子之间，孩子在我的背影里静静睡着。而我和爱人，两个都在向着不惑之年义无反顾奔赴的成年人，借着台灯的昏暗，与一泡新鲜的人类粪便近距离共处了一小时三十九分钟。没错，爱人最终还是坚持细数了每一颗奶瓣，无一疏漏。

二十一颗，应该不算多吧？

爱人深深吐出一口气，起身回了卧室。我将台灯回归到原来的位子。客厅恢复昏暗，窗外依旧漆黑混沌。三天前，我发现楼下的一棵杏树起了花苞，此刻应是已经绽开。又是一年花开早。隔着窗玻璃，隔着黑夜的黑，一切都显得遥远而模糊。

但我就是看清了那一树杏花。是的，它们就热情奔放在我的孩子起起伏伏的热梦里。那梦里，长满地，写有一句妙不可言的诗，无限延伸。

情愫微澜

## 那年初夏

□ 姜士冬

初夏时节，阳光温婉而招摇，风也恬谧，云也轻柔。恍然间，春天已经过去，舒适的夏天正迈着脚步走来。

仿佛古代的文人都很喜欢这个时节，曾在《三衢道中》写道：“梅子黄时日日晴，小溪泛尽却山行。”五月本是江南梅雨时节，遇到这日日晴天，心情自然舒朗，于是诗人乘舟泛溪而行，增添游兴。赵师秀在《约客》中写道：“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。”诗人也道出了江南梅子熟了的季节，大都是阴雨绵绵的时候。这首诗句情致典雅，含蓄深蕴，余味悠长。唐代诗人高骈在《山亭夏日》一诗中，如此写道：“绿树阴浓夏日长，楼台倒影入池塘。”读来顿觉明净和清新，初夏的风光历历在目，此间情趣为读者所赏心悦目。另有杨万里、司马光和白居易等文学家都写诗作词来歌咏初夏这一美好时节。

我曾有幸去过江南几次，碰巧都是在初夏。江南的风光宜人，我置身于秀丽的风景之中，仿佛与之融为一体，也成为如诗江南中的一个意象。我喜欢在这样的时节遇见这样的风景，如同在对的时间遇见对的人。

家里养了许多盆花，生活在城市里，这些花会让我联想起大自然，为我增添许多闲情雅趣。各个季节有各个季节盛开的花朵，大诗人陆游在《初夏绝句》中写道：“纷纷红紫已成尘，布谷声中夏令新。”春天盛开的百花都已凋谢入土，在布谷鸟的啼叫声中夏天已经到来。我还来不及悲伤春花的凋谢，夏花就已悄然绽放。有四季的花朵陪伴，我躲在书房的一隅，看书中的百态人生，看世间的轮回变化，这里会有布谷鸟叫出夏天，也会有其他的鸟儿叫出秋天和冬天。四季更迭，我们只需且行且珍惜。

犹记那年初夏，我行走在西湖断桥桥上，嘴里吟咏着仲殊的词句：“西湖又还春晚，水树乱莺啼。”不一会儿，雨点掉落下来，我没有带伞，便安静地淋雨。这时，一柄油纸伞打在我的头上，我侧目望去，那是一个身穿白衣的姑娘，她浅浅微笑，酒窝里仿若注满了酒。她是一个爱诗的女孩儿，我们聊了很多很多。直到雨停，阳光从密云中照射下来，我们互相挥手作别。我们的一生中会有很多次遇见和别离，如同四季更迭，会让我们遇见很多个夏天。

又是一年初夏，我望着开得繁茂的夏花，轻轻合上了一本古诗集。抬头望向窗外，我好像又看到了江南水乡，流水潺潺……

## 父亲的手表

□ 胡卫民

记得父亲的手表  
秒针末端嵌着一颗醒目的小红珠  
心脏般有节奏地跳动  
时针和分针慵懒  
趴久了，才挪动一下  
福山、洪岗、红星、文福……  
这些父亲工作过  
离家至少十几里地的周边村小学校  
一开始，父亲起大早步行去上班  
许久后才买了自行车  
直到一块“上海”牌手表  
出现在他的手腕上  
我这才把早出晚归的他  
跟那枚嵌着小红珠  
咔咔地不停走动的秒针  
联系到一起  
那时候，他往我的手腕上画手表  
赶上钢笔不出墨水  
我就很疼  
但我从没说  
那带有快乐的疼痛  
父亲走后  
做民办老师的大哥把那块表戴上了  
我升学前往外地那年  
大哥把表送给了我  
那秒针，小鞭子一样抽打我啊  
我不敢像时针和分针那样  
示人以懒惰……

## 父亲

□ 李刚

在众人面前  
父亲从不高声说话  
他总是小心翼翼地走路  
认真地扶犁  
努力地担水劈柴  
父亲很少愁眉苦脸  
但有时也皱眉头  
比如谷雨后  
老天却不下一滴雨  
已是秋分了还是细雨绵绵  
再比如听到我逃学的消息  
父亲的头不高  
但在阳光下  
他的身影像一片树荫  
在这片树荫下  
我尿床、做梦  
与邻家的小女孩玩过家家  
再来偷偷地写情书……  
在儿女面前  
父亲常常唠叨着一句话：  
人活着，腰杆得挺直溜  
然而多年后说这话的人  
却弯成了谷穗



## 送给父亲的礼物

□ 张书敏

父亲节  
在初夏的煦暖中  
鲜花最繁盛艳丽的时候  
可父亲不需要鲜花  
他喜欢冬季  
喜欢雪花飘飘、天寒地冻  
这样就能彰显他的青松品格  
他挺拔的英姿  
仿佛也有了力举千斤的威仪  
学习父亲的样子  
我也长成一株北方青松  
而父亲已移居天国  
但他一定能看见我今天的样子  
那我就抖擞精神  
送给父亲一个节日的微笑



桔梗花长裙，淡淡的紫色，别致的泡泡袖嵌着一圈白色蕾丝花边。但凡穿上这件衣服的女子，就会被花的浪漫静美气息沾染，而显出娇羞的淑女气质。就像快乐会传递一样，身着这一袭桔梗长裙的姑娘在社区“招摇”而过，接下来的一周内，夏日傍晚的小区里便悄然开满了各色多姿的花裙。或胖或瘦，或黝黑或白哲的女子，因了这一身身花的柔美，而莲步轻移，如弱柳扶风般多了几分秀气，成为绿树浓阴的夏日里一道独特景致。

想来，会传递的不仅仅是快乐，还有理解、包容、善良等很多具有美好寓意的品质。记得因疫情居家隔离的日子里，邻里间增多了接触与交流，楼栋群频繁互动。一日晚上9点多钟，楼栋群里发了一段视频，业主家的天花板一直传来沉闷的轰隆声，接着是一条文字信息“这是谁在锻炼嘛，还是蹦啊，连续三天了。”看到信息，正常人的第一反应是邻里间因为噪声闹矛盾了。大家都在观望等待楼上业主的回复时，群里的一条信息打破了紧张的气氛，“可能是哪个刘明宏女孩或刘明宏男孩吧”，消息末尾加了一个捂嘴笑的表情包。接下来的事态发展就令人意想不到了，“今天刘明宏不是休息吗？”消息末尾跟着一个偷笑的表情包。“没准录播呢。”末尾加了脸红害羞的表情包。“全网刘明宏”“推荐阿鑫不是阿姨，强度嘎嘎地，哈哈”。接着晒出一张美食照片，配文“每周一次放纵日，有利于更好地坚持，哈哈哈哈哈”“深夜美食，一边锻炼一边吃保持平衡”“辛苦减肥五六天，周末一顿补回来”“薯片看起来太赞了”“妈呀，这个鸡爪不配两瓶啤酒，就浪费啦”……

一场一触即发的矛盾，被“刘明宏女孩”们巧妙地化解了。最后，连告状的业主也附和着“这困在家里，运动运动也无厚非，就是10点以后别跳了。”楼上的业主也客气地道歉，并表示会尽量小点声音不影响邻居休息。噪声矛盾有了皆大欢喜的结局。

这奇妙的“刘明宏女孩”到底有什么魔力呢？为何全网都是“刘明宏女孩”，热搜不断？50岁的刘明宏怎么就能突然爆红，成功带动全民健身风潮，一跃成为2022年的“网红顶流”？

刘明宏同妻子王婉霏一同入镜，直播燃脂健身操，直播间观看人数突破千万，最高同时在线人数轻松冲破百万，短短数月，粉丝数达到7000万，且还在持续攀升。刘明宏迅速走红，成为直播界的“现象级”博主。有网友调侃，朋友圈的十个年轻女性中，八个是“刘明宏女孩”，另外两个在监督自己老公跳《本草纲目》健身操。

有人说刘明宏的火爆是因为疫情宅家的机缘巧合，是互联网加明星效应，因无法出门的现实条件让直播健身有了流量。然而，不难发现直播健身早已存在，并非宅家期间的产物，而如今逐步解封后，刘明宏直播间热度也依然很高。那么，刘明宏直播燃脂健身操到底有何不同？为什么让人如此着迷？

我想，答案应该是人们对美好生活永不停息的追求。“把每一个黎明看作是生命的开始，把每一个黄昏看作是生命的小结。”人们并不因为阻隔在家而躺平，相反，皎洁月光下，一个个挥汗如雨的“刘明宏女孩、男孩”在咬牙坚持，对好的体魄、身材的向往，对健康的执着，努力成为更好的自己，是人们对美好幸福生活的永恒追求。

而刘明宏直播间展现给人们的正是美好生活该有的样子。与一般健身直播间，一本正经的教练角色定位、全程无沟通或者只有指令性语言的纯健身内容、冰冷的健身房直播背景等全然不同，刘明宏直播间里有恩爱的夫妻、健美的身形、诙谐幽默的谈吐、真实而日常的家庭直播环境。爱笑的妻子王婉霏，简朴、可爱又温柔，刘明宏与王婉霏在客厅的客厅跳健身操，高强度运动中偷偷划水的娇妻，以及挑战身体极限时真实的痛苦搞怪表情，看他们的直播让人有一种追家庭剧的感受。王婉霏会笑着抱怨刘明宏竟然送健身操给自己当礼物，还会乐观地回应网友对自己身材的评论，“我一点也不觉得自己胖，我更有信心了，我是选美小姐嘛。”自信阳光的人格魅力，加上亲切自然的夫妻档，让人在轻松愉快的氛围里健身，将运动不再看作专业而困难的任务，而是当作有趣而美好的一件小事，因而也更容易长期坚持下来。

夫妻恩爱、家庭和睦、身体健康，单纯的小美好才是生活的真谛。刘明宏直播间的魅力大概就藏在这朴素的幸福秘密里。“愿你们每天都愉快地过着生活，不要等到日子过去了才找出它们的可爱之点，也不要把所有特别合意的希望都放在未来。”经营好平凡的每一天，珍惜当下，用心生活。如果可以，努力成为更好的人，善良、阳光、自信，温暖自己，照亮别人。

很喜欢泰戈尔的一句话，“人的青春时期一过，就会出现像秋天一样的优美成熟时期，这时，生命的果实像熟稻子似的在美丽的平静的气氛中等待收获。”人生四季各有各的光芒，而永恒不变的是人们向往美好生活的初心。时刻记得当下即是生活，并对每一天深情以待。

好理由人

## 成为「刘明宏女孩」

□ 孙艺凌

