

福建医科大学 口腔医学院

至精至微
厚德载物

福建医科大学口腔医学院

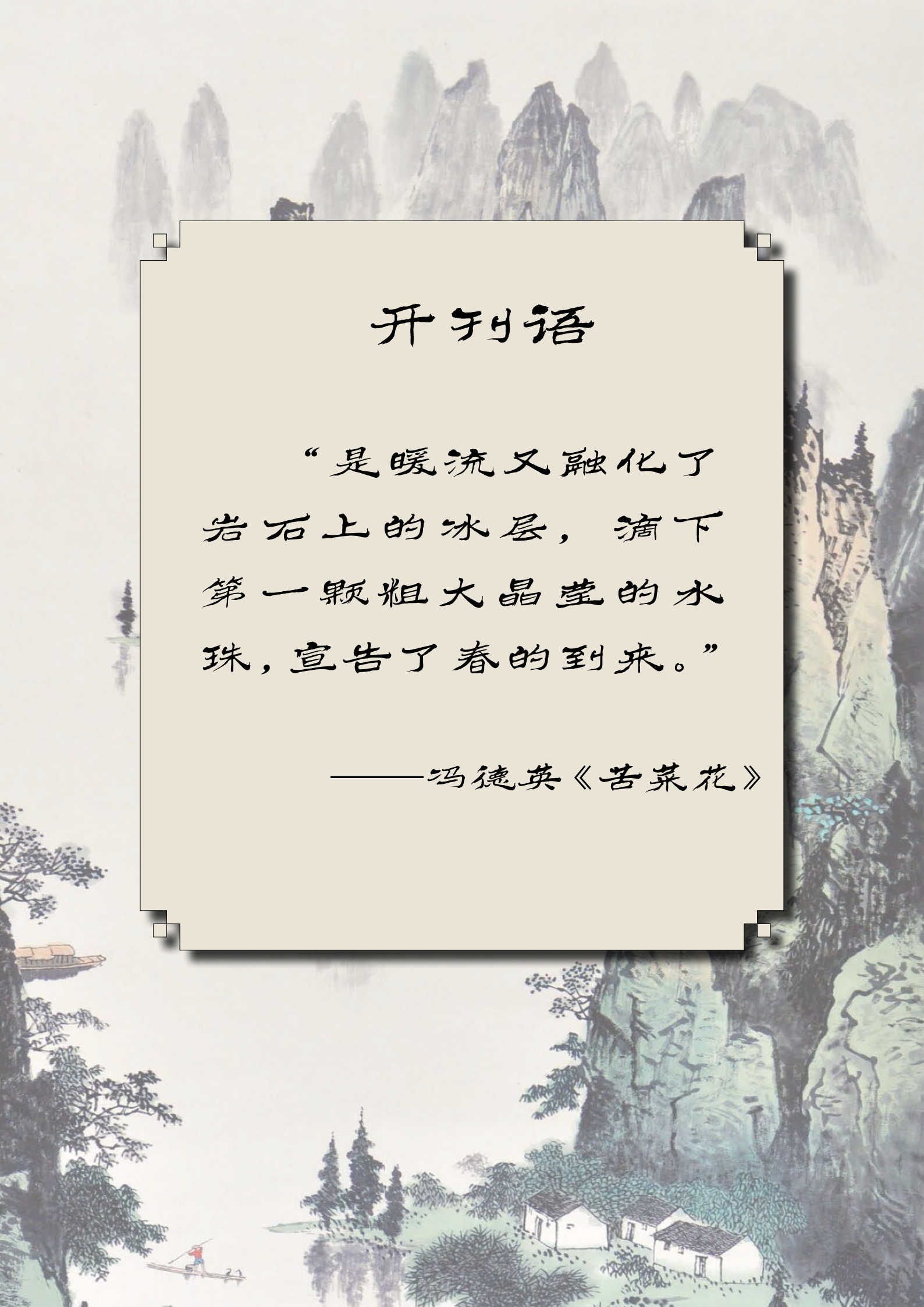
School of Stomatology • Fujian Medical University

主办：福建医科大学口腔医学院团委
承办：福建医科大学口腔医学院芽蕾编辑部



芽蕾

第 25 期



开刊语

“是暖流又融化了
岩石上的冰层，滴下
第一颗粗大晶莹的水
珠，宣告了春的到来。”

——冯德英《苦菜花》



目录

CONTENTS

且听风吟

QIETINGFENGYIN

- 02. 每当想起故乡时 / 徐梦琪
- 03. 我始终铭记这盛夏的际遇 / 黄昀藻
- 06. 用脚步丈量世界 / 徐志楠
- 08. 记忆的约定 / 鄢子林

琼林溢彩

QIONGLINYICAI

- 10. 化星为灯携以前行，爱己为先不负韶华 / 苏博文
- 12. 火星居民随笔 / 谢晓雯
- 15. 春梦 / 谢昕
- 19. 与阳光出逃 / 张芯雅
- 20. 放下恐惧，获得幸福 / 易璟
- 22. 破镜重圆 / 王淑荟

皓齿蛾眉

HAOCHIEMEI

- 24. 致爷爷的一封信 / 廖悦梅
- 25. 家书 / 江星缘
- 26. 岁岁念 / 黄秋玲
- 28. 那些比景更好看的人 / 徐志楠

如歌行板

RUGEXINGBAN

- 29. 我喜欢青春 / 陈羲锐
- 30. 致家乡 / 林宇涵
- 31. 你要如何去认识一头充满力量的牛 / 江星缘
- 33. 追寻，她来时的路 / 鄢子林

稷下争鸣 JIXIAZHENGMING

- 35. 柳叶刀需要握在恒温动物手里——读《医生的修炼：在不完美中探索行医的真相》 / 徐志楠
- 36. 把耳朵贴在阿勒泰的大地上 / 陈婉娥
- 39. 突破假性热爱，树立新择书观 / 徐志楠

虎嗅蔷薇 HUXIUQIANGWEI

- 41. 月里藏着我的祖国 / 余凯琳
- 43. 这盛世如你所愿 / 徐志楠
- 44. 学之所向，“疫”见真情——致最美逆行者 / 林诗茜
- 45. 年轻人，愿你照耀中国 / 林诗琪

口齿生香 KOUCHISHENGXIANG

- 48. “一纸述书情”图书推荐活动

口腔百科 KOUQIANGBAIKE

- 51. 根管内血管再生法——临床特色诊疗介绍
- 52. 不需要“牙套”的隐形矫治器

口腔风采 KOUQIANGFENGCAI

- 53. 活动剪影

顾问：陈江 卢友光 黄朝新

程辉 黄晓晶 张志兴

骆凯 于皓

指导老师：张锦雀 伍俊锋 潘伟平

主编：陈璐瑶

编委：常梦洁 曹致铭

审稿：陈璐瑶 常梦洁 曹致铭

排版：陈璐瑶 常梦洁 曹致铭

美编：陈璐瑶 常梦洁 曹致铭

感谢学院领导老师一直以来对《芽蕾》的支持和指导，感谢踊跃投稿的同学们，你们的参与与支持便是对我们的最大鼓励。愿《芽蕾》越办越好，愿口腔医学院的明天更加美好！



福医大口腔医院芽蕾编辑部
快扫一扫，关注我们吧！

且听风吟



每当我们想起故乡时

文 / 徐梦琪

你最想家的一瞬间是什么时候？

是中秋节，朋友圈都发着团圆的照片，你却独自一人时，还是午夜梦回，父母出现在梦境里，醒来却身处异乡、孑然一身？

我的思乡时刻，今年格外的多。

身为一个大四的学生，我已经习惯了分离，习惯了节假日只有我一个外省的留守宿舍，一年只有寒暑假才有机会回家。但当疫情的浪潮波及福建，暑假回家的机会破灭时，我退掉了半个月前买的往返机票，关上了手机，陷入了无边的沉默。

思乡就在这样的时刻，趁其不备，汹涌而来，占据大脑的全部空间，把所有期待扫得干干净净——父母的笑颜，朋友的拥抱，相隔千里的家乡菜，熟悉的一草一木、一砖一瓦，甚至是那一口湿度不足、有些许雾霾味儿的、带着草和土地气息的空气。在这样的时刻里，这些都会是我无法平复的奢求。

当一个人说起他的家乡时，无论再闷的人，也会滔滔不绝。其实这时候，说者不是想得到什么回应，他只是想单纯的说出，那是一个怎样的地方，那里有着怎样的风景，怎样的故事。我见过一个女孩，她说她的家乡有多么美的山坡，她在那里看了多少美丽的日出日落，她家门口种了什么瓜果蔬菜，她在那片土地上插过水稻、摸过鸡蛋……她把一切都形容得那样浪漫、快乐。还有一次我的在学校食堂吃沙茶面，一个同安的男孩讲起他们那儿的沙茶面，花生香味儿扑鼻，加料又是如何考究，总之吃过的人都说好，他的某位老师在外地工作，回同安第一件事儿不是回自己家，而是吃一碗沙茶面……我听过太多的人描述他们的家乡，他们和我一样，谈起家乡时，眼睛里都是光——那是一种对家乡的热爱和向往，亦是一种浓浓的思念。

所以，思乡不一定是苦的。有时候，思乡是温暖的、明亮的，宛如冬日里驱赶阴霾的暖阳，尝起来是香甜的。不然，为什么人们遇到困难、被生活压得喘不过气时，都会想家呢？

当我想起，第三初中那条蜿蜒的公路上，晨光划破了白雾，从挨挤的法桐叶间倾泻而下，照亮了整个世界；当我想起六月的麦田变成大片的金黄，路上扬起的麦粒散发着香甜和忙碌的气息；当我想起田埂上空的风筝摇曳着彩色的尾巴，一碗糝汤带来驱散严寒的暖意，一张团圆的饭桌上互相打趣拌嘴的爸妈、活泼可爱的弟弟、无话不谈的姐姐，想起从小打闹、即使四散天涯却仍互相惦念的朋友……当我想起故乡时，无论面对怎样的孤独、压力抑或是



艰难，故乡的种种总能带给我温柔而强大的力量，支持着我继续前行。因为我知道，这世上总有一个地方、有一群人，无论我成为怎样的人，他们都会永远不离不弃，对我敞开怀抱。

苏轼曾道：“此心安处是吾乡。”故乡对一个人品格的形成有着不可取代的作用，对于大多数中国人来说，思乡情节是难以割舍的。其实，无需割舍，故乡已活在我们的生命里，无论成们身处何方，都能在我们的身上看到故乡的影子，而故乡亦会成为我们身处异乡的不竭动力。对外地的大学生是如此，对大城市的打拼者，对出征武汉的医生，难归故土的台湾老兵，以及朝鲜战场上的志愿军们，从古至今，都是如此。

所以，如果此刻你想家了，别难过，和爸妈打个电话吧。和他们说说话，充充电，明天又是崭新的一天啊。

我始终铭记 这盛夏的际遇

文
黄昀藻

“现在正在下大雪。”支教点的小朋友发来这样一条微信消息，连同几张村里的雪景。

眼前是冬雪，窗外是深秋，记忆却一下子倒回盛夏的甘肃临洮。教育的意义、志愿精神更深远的含义、我们与孩子们的交集与更广阔的未来，都在那个盛夏恣意生长。

这个夏天，我跟随由华侨大学工商管理学院组织的爱在西行志愿社，在甘肃临洮进行了为期21天的支教，再给孩子们带来为期三周的夏令营的同时，我感受到了这个夏天的纯粹与美好，也有许多关于自身生活的思考。

(一)


21天的支教活动被称为“夏令营”，它不同于暑期补课，不教语数英等考试科目，却为参与夏令营的小学生们带来音乐、美术、跆拳道、阅读与写作、户外等兴趣课，以及我所负责的科目，卫生健康与性教育。除此之外，我们还为孩子们准备了以“自我表达与友好相处”为目标的主题活动。从晨读响亮的书声，到傍晚目送孩子们过马路回家，倾注十三位老师的热情与孩子们的乐趣，夏令营的一天充实而美好。

在我的课程设计中，卫生健康部分包括巴氏刷牙法和小伤小病的预防与处理。性教育部分则是为低年级学生进行了出生教育与自我保护，对高年级学生在以上两个内容的基础上增设了青春期知识讲解并与他们讨论班级开始出现的男女对立现象。

这是教学以内。

我所理解的教育，包括但不限于教学。——“教育是一棵树撼动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”十五六岁时书页上的字句，在这个盛夏，在我的面前展开。





在支教期间，高年级有位开学五年级的学生，最开始，我观察到在上课期间吃辣条、擅自离开座位，用钢笔在自己的胳膊上写写画画，常与同学闹矛盾……甚至在我第一次为他们上性教育的时候和当时紧张的我对着干——拿了我的鼠标，在抽屉里控制着我的ppt，我差点被气哭。除此之外，他也给其他老师的课堂和我们的生活带来了不少困扰，总之，我最开始遇到的他，是没有人hold得住的顽皮小孩。可是，我们能够因为管不住他就忽视甚至放弃他吗？——不能。在大家都为这个小朋友感到头疼的同时，带队老师也提醒我们：“如果我们对待他的态度与方式给他带来了不好的影响，那我们来了还不如不来。”

之后的日子，我们对这位小朋友有了更多的了解，他因为行为的特殊与成绩不理想常常遭到同学排挤，甚至在做团体游戏时，有同学骂他“老鼠屎”，在他流着眼泪和我说身体不舒服可不可以让奶奶来接他回去时，他的同学说：“老师你别信他，他就是装的。”……而其背后，是一个缺乏关爱、教育方式也存在些许问题的家庭，他的母亲很早就离开了，父亲酗酒家暴，奶奶对他的教育方式说“你不去打别人别人就回来打你”。最初了解到这些的我在深夜辗转反侧，希望他变得更好，但似乎我的力量，微乎其微。

幸运的是，每个人都在努力，让他和其他的小朋友一起变好，捕捉更多的可能性。

在朝霞变换的在校时间，我和我的队友们以我们认为更合适的方法与他相处，在晚上复盘、开会的时候也常常讨论起他，分析我们和他相处的方式是否有需要改进的地方。我们在和他单独相处时，接住他的倾诉欲，耐心听他讲的每一句话并及时反馈，在他和同学起冲突时拉开他，给他讲道理后陪着他，安安静静看他在地上画画……我们希望能够让他知道，他是值得被接纳与关爱的。我和几个老师在班级里开了班会，以“保护每一位同学”的名义，告诉大家“己所不欲，勿施于人”，既是让同学们明白事理，也避免我们对他的关注与保护引起其他同学的心里不平衡。

在我们短短三周的陪伴下，他确实变得更加克制，也更讲道理，大概第一周过后就已经没有他打人的情况出现了，之后也慢慢地回归到课堂，开始举手回答每一位老师提出的问题……并且在最后一周的某天，亲手将自家地里的一颗花菜摘下来，带到学校，送给我们。同学们也惊讶于他的改变。和我分享雪景的小朋友在前不久的那通电话中提起他，“老师，他这学期比上学期好多了，你们也太厉害了吧。”“似乎我们是这位看似顽皮的小朋友重要的转折点，但其实，他也会成为我生命中重要的转折点——如果没有遇见他，我可能不会懂得人与人的相互理解或许只是一瞬间的事情，而后才有足够有意义的包容与接纳。

回到我的课堂。

上完性教育部分的第一节课，我自己觉得我因为放不开又被这个顽皮的学生干扰而没有发挥好，崩溃过后，在和来自天南地北的队



友们谈心的过程中，我了解到他们所接受的性教育并更进一步地认识到了性教育的欠缺。于是“即使很难，我也一定要把这部分讲清楚，让小朋友们都明白”的想法，在那个漫天星辰的夏夜，在我的心里越发坚定，越发热烈地生长，更加完善、更为具体的课程框架与内容设计也应运而生。与以往一个人备课、进行课程设计不同，我和我的队友们更积极地分享自己的课程设计。队友们也提供了相应的建议与帮助。在之后的课程中，负责美术的老师也担任了我的助教，她将部分人体结构在黑板上进行了较为简单清晰的绘制，结合我所寻找的视频与我的讲解，从而帮助孩子们更好地理解课程的内容。

“你们觉得我们为什么要为你们上性教育？”我的助教在高年级学生的班级中这样问。

“怕我们以后不知道这些知识。”

“让我们了解自己、保护自己。”

“让我们学会接纳自己、尊重别人的变化。”

……答案很多。

“我们让好的、正确的知识进入你们的大脑，这样以后你们可能接触到的那些不好的、错误的知识就进不来了。”我的助教这样说。

“老师老师，我很喜欢你的课。”“我觉得你们讲的内容对我的帮助很大。”在离别前，我收到这些反馈。

用正确的知识替代错误的信息，用“小朋友也要明白”替代“你长大了就知道”。这是我的期待。在队友们的帮助下，我们一起在这片土地将愿望与现实的距离缩短。

(二)

记得第一次周末出游，时间是七月下旬，地点是康乐县的竹子沟。带队老师牵着我的手走下山坡时，和我说：“支教活动的意义在于培养大家的志愿精神，但不是毫不利己专门利人的精神，学会奉献的同时，也要学会生活。”

于是除了支教，除了传递知识，我们还做了更多。我们在放学后目送孩子们回家，学校门口有一条公路，平常车辆通行的速

度较快，每天放学时分，通常由高年级的孩子们拉起横幅，提醒车辆暂停行驶，从而保障学生安全。我们走上田间地头，前往部分少年儿童家中家访，与当地居民交流沟通，关心孩子们的兴趣、学习、课外阅读情况与家庭状况并做好家庭状况并做好相应的家访记录。我时而因孩子们墙上的奖状和欣喜，时而被村民的淳朴热情感动，时而因部分孩子的家庭情况与家庭结构的特殊而心酸。对当地少年儿童的家庭情况进行充分了解，也是为精准助学做好铺垫。

顺带一提，和当地居民一样，我们自己劈柴生火，去镇上购买食材，大家各有分工，一同做好每天的一日三餐。

于是，“志愿精神”在我这里的含义被不断充实。它不仅仅是服务他人，它也可以包括去关注一个地方的风土人情，去了解这片土地需要的是什么——而这些了解与关注，都源于在服务他人的同时用心体验，用心生活。

(三)

我带了一个更好的自己回来，21天的日出日落在回忆的夜空中成为灿烂星辰，思绪的银河将与这段经历相关的过往与未来相连。

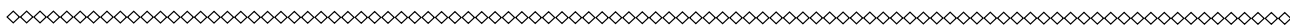
我还记得，出教案的阶段正好在准备大一下学期的期末考，当时翻看生理课本的就忍不住想到——这个可以写进我的课程规划。我还记得，为了



在支教期间和孩子们更好地沟通，我学习并可以练习了“有效欣赏与批评”，这对我的 interpersonal 关系起到了莫大的帮助。

在这学期的学习生活中，除了课本知识的掌握，我对与医学、生理相关的社会性问题有了更多的兴趣与关注。上个周末，我观摩了以“医学与艺术”为主题的第13届模拟国际论坛，从微笑的力量到哲学在医患沟通的作用再到艺术在疫情防控中的重要角色……在老师和学长学姐们思想的火花中汲取灵感。在在儿童牙科做志愿的同时，也能更有耐心地和小朋友交流，用生动的比喻告诉小朋友“医生在帮你赶走牙齿上让你不舒服的坏蛋。”，告诉需要根管治疗的儿童，“等下可能会有点难受，如果不舒服不要哭也不要乱动，难受的时候举左手医生就知道啦。”“专注生活教会我的是共鸣与理解，在帮助他人的过程中从“如果你也这样过，或者正在这样着。”的角度去提供帮助，这是我以前所不具备的能力。

我的知识帮助到远隔千里的小朋友，而我曾在千里之外获得的灵感、启发与帮助，至今仍在温暖着我，也让我源源不断地获取和产生更多的灵感，并具有更多温暖他人的能力。盛夏的际遇不仅仅是可能淡去的回忆片段，而是从一名“有温度的医学生”成长为“有温度的医务工作者”的信念从潜滋暗长到沦浹肌髓。支教的时光过去已久，而它带来的正向改变与影响则仍将持续。



1000 公里，绕操场 2500 圈，从医大前往南京，里程是 904 公里，这是高中用两年半达成的成就。而七年级的我，连四百米的距离都难以承受。

其实一开始并不是为运动量而运动，所谓的 1000 公里也不是什么值得显摆的成绩，论平均配速，深知自己不及他人，只是一种纪念罢了。以前对跑步无感，尽觉索然无味，气咽声丝，毫无兴致。路上看到慢速跑的人，以为以这种速度，长距离并不是什么难事，其实错了。

最开始跑步，源于九年级那时，每天下午第四节，不太情愿地被老师拉去操场。

每天五圈，起初被逼无奈，人在操场心在食堂；几个月后，慢慢有些微妙的变化。有天发现五圈后尚有余力，决定尝试第六圈，完成后便小有满足感。每至人群散去我



继续，常会安静地、沉浸式地体味这种与万千阻力相抗衡、与世间百态相依存的过程。喜欢放空大脑，最好是一片空白，“在动中感受静的旋律，在静中找寻生活的惬意”，我动故我在，我跑静无声。

首次三公里，首次五公里，首次十公里……那些望尘莫及的只属于别人的光彩，被这渺小但不甘的生命，一步步地追赶、实现、超越。记得第一次成功完成 10 公里，看着两位数的里程激动不已。记得暑假在公园跑步，迎着午后四点的太阳，超过了正在训练中的漳州 110 巡特警支队。身后传来的一声“你是我的榜样”，至今一直萦绕心中。

寒来暑往，鞋底被塑胶跑道染成红色，汗渍涂黑短袖。

跑步也是一种触类旁通的收获。“天下难事必作于易”，看起来没技术含量，反而不易坚持。跑

步如此，数字计算如此，记忆性理论的掌握亦如此。从跑完五百公里起决定记录里程，也会从一道例题一处考点起整理知识体系。学会分解目标，学会适当休息，学会修缮工作，同样可以应用到方方面面。每在烈日下内心挣扎“我真的不想再跑了”，达成目标越过终点时，也会有半夜钻进被窝，手指发酸胀痛，依然畅快的心情。

通常前两百米轻松自如，一公里后便觉吃力，此后，想把配速维持在一定水平，往往是高频次小剂量提速，夹缝中呼吸。回头看来，发觉并不简单，这里有目标、信念、态度、意志和情感，也有坚持、笃行、乐观、刚强和平衡。

一边和脚下的世界相对运动，一边望向可见光在大气层的灵魂画作，一边感受光年之外热核聚变的和颜悦色。有时满足也可以变得简单。

问及为何跑步，其实也可问为何学习、为何工作。你可以选择功利一些的回答，为分享里程，为身体健康，这当然没错，不过我也可以说，“不为什么，因为热爱。”

接触跑步后，心中有了很多榜样人物——陕西榆林能把十公里跑进四十分钟的同龄人，北京总里程达五千公里的小姐姐，日复一日坚持在跑道上的学校老师和校长……

1000公里是伴随高中生活过半给自己的一种仪式，也算是跨过跑步的一道门槛，在高三的短暂减量后，我曾几度因为体能下滑而丧失重上跑道的动力，幸运的是，医大浓郁的跑步氛围，又让我找回了热血沸腾的过去，希望未来还能继续下去。且自称“第一个1000公里”，古人有“千里之行，始于足下”，此言称景。如果可以，我希望自己可以一直跑到中年，或者到我跑不动的那天。

感谢跑步教会我的——自律、克制、不放弃、死磕到底。如果将来有人问，大兴安岭在哪，西伯利亚在哪，赤道一周是什么，或许我可以说，需要跑六年，需要二十年，五十年，总之，会到的。



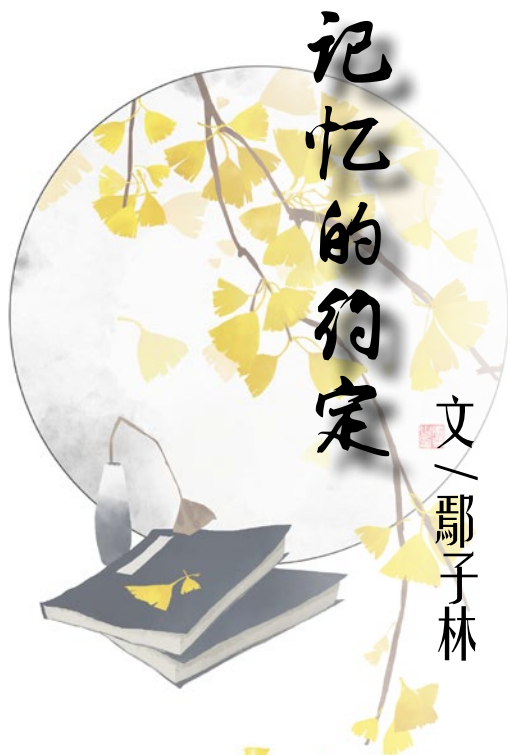
亲爱的苏筱然：

展信佳！

上次见到你，是2021年的国庆盛典，现如今祖国母亲已然是82岁，但却依然永葆青春活力。只是人人都生活在氧气罩中，不由得在想往日的光阴了。记得十前年，你被隔离在校园无法回家，心中不由得感到些许难过。你还曾与我提起你的舍友，可爱的她想要回家见亲人，家里人甚至给辅导员打来电话要求说放她回家，可是因为疫情防控的需求，不得不在学校。深夜里，叽叽喳喳的欢笑声伴在身旁，那时的你就很想知道10年后的国庆是什么样子的，还有没有防疫工作者在忙前忙后，身边还有几个是今天一齐欢度国庆的人，自己是否还有时间陪父母与国同庆呢？

很清晰地记得，你正在思索之时，看到还在岗位值班的父亲转发来的链接，是家族的医务工作者奔赴前线的消息。“顾不上告别，一夜紧急集结，奔赴莆田，不舍昼夜，与时间赛跑，追随着一个又一个生命的轨迹，他们日夜兼程，只为守护人民的健康。”感人的字句出现在眼前，可是瞬间，手机便被某外卖软件的消息所淹没，“大碗面面吃到嗨”……注意力便被炫彩夺目的消息夺去。谁曾想，只是点了一次校外外卖，却给远隔大洋的人添了麻烦，给身边最亲的人添了麻烦。现如今，想要牵手，也只能在一层层防护之下，那肌肤相互接触的感觉已经被橡胶的摩擦代替。

现在的你肯定也在追悔着，为什么不管住自己的嘴，为何不做好疫情防控。也许就像我一样，打开了属于自己庞大的数据库，翻开10年前的那个链接，自动跳转到上次阅读的位置。竟没想到，再往下一滑，就是一位给隔离人员配送一日三餐的仙游县水利局小哥。照片上是厚重的防护服，看不到青春的脸庞，却看得到淋漓的汗水，因为防护服早已被浸湿。不知看到这里，你的心是否也



和我一样痛？在我们吃喝玩乐，享受有滋有味的生活时，仍有人默默坚守。我们所享受的欢娱就这样，让他们的付出不堪一击，可我们从未警醒过，链接里的一点点感动，就在每日的浮躁中抹去，在网络的潮浪中随波而去，看过则忘，过了眼却没走心。何时的你我变得如此冷漠，那又为何，在今日却想起10年前那个充满欢笑，舍友都在身旁的日子？

防控疫情之时，管住自己，戴好口罩，不点外卖，减少人口流动。一点点克制，就会让未来，也许比10年，甚至比1年更快，让疫情的肆虐来到最终的转折，收获每个人脸上的笑容。

虽然现在微信的一段语音也能表示感谢，或许红包更能表示感激，可是我只想用最复古的方式来表示最真挚的感谢。感谢乖乖在校的自己，感谢一直付出、不记功名的抗疫战士，这10年的约定，也许更久，至终身，是写给自己，希望更够一直保持对规矩的敬畏，保持对生活的热忱，怀有对他人的感恩！

你的好友的苏小冉

第二十五届

茅蕾杯



为激发同学们对大学生活的热爱，鼓励大家寻找、发现身边的小幸福，同时在理性追星的过程中能够丰富、提升自我，我们举办了第25届“茅蕾杯”征文比赛，最终共评出一等奖一名、二等奖二名、三等奖三名。



一 / 等 / 奖

化星为灯携以前行，
爱己为先不负韶华

文 / 苏博文

千百年前，身着麻衣的先祖们仰望浩瀚天穹，畅想目光所及的那颗闪烁的星星距离大地究竟有多远，人类是否能够到达银河的彼岸。沧海桑田，时光奔流而逝，抬头仰望的习惯在人们的心中扎根，并不断随之演化，增添了不可胜数的各类形式，而当下最广为人熟知的追星是指粉丝对于明星的崇拜行为。

“你是始料不及的心动，是我唯恐不及的惊鸿”、“守护全世界最好的你”、“感谢你精彩耀眼，做我平淡岁月里的星辰”、“我比流言蜚语先认识你，不曾在你巅峰时慕名而来，不会在你低谷时离你而去”……这些赞美、告白的话语动人心弦，寄托着笔者对于自己偶像的热爱，诉说着粉丝们对偶像的支持和祝福。从字里行间，不难体会到，粉丝们在发现偶像身上美好一面上的观察力可圈可点，他们能够找到偶像身上各种符合当下主流价值观可认同的特点、品质，并且还擅长通过图片、视频等各种宣传手段将其广播向大众，由于其中精品频出，故而具有相当厉害的社会影响力。按理来说，这种弘扬优秀品质、不断丰富大众精神文化内容的行动，应该能够使整个集体和环境加速进入高素质、高文明的阶段，人人都能凭借偶像作用和相互引导，在潜移默化中提升自我修养，营造出和谐的生活环境，但是，现实的走向却不尽人意，尤其娱乐圈的明星和粉丝们更是

首当其冲受到身心的伤害。

刘亦菲电视剧路演时被疯狂粉丝扑倒、鹿晗拍戏赶路途中被粉丝追车、王一博联系方式被贩卖等等类似的新闻层出不穷，而其中最为经典的案例非杨丽娟案莫属。为了能够见到梦中情人刘德华，她的父母四处借钱、砸锅卖铁地凑齐路费两次入港，结果却不如杨丽娟所愿。最后无钱可借的父亲竟卖掉自己的一个肾脏筹集资金送女儿去见刘德华，次日，因女儿未能与刘德华单独会面，杨父跳海自杀，脆弱家庭也由此最终迎来了沉痛的一击，彻底分崩离析。追星追至家破人亡，这种悲剧是极端案例，也许在追星的人群中只有极个别会有如此偏执的想法，但是它为普罗大众敲响了不理智追星的警钟。

为什么？明明想做追光者一路前行，却在半途深陷迷惘不可自拔。明明想拉近和偶像之间的距离，付出了惨痛代价却在自己和目标之间划下天堑。这其中的原因之一是不成熟的审美能力和价值观念。

当下追星群体中的大部分是初中、高中阶段的年轻人，在成长的过程中需要拥有符合对于未来自我设想的目标，他们渴望能够通过寻找到具体化的前进方向，来帮助自己从迷茫的阶段挣脱出来。但是由于缺乏积极科学的引导和教育，他们只能凭借当下的个人喜好选择偶像。

这也是为什么许多父母觉得孩子选择的偶像似乎毫无意义，甚至会阻止他们的追星行为。孩子们可能因为明星的脸庞符合审美要求而心动，可能因为明星高超的演技而崇拜，可能因为明星正能量的形象而受鼓舞……总而言之，年轻群体对星的选择其实大多数情况下没有考虑深层次的东西，许多人只是对其有兴趣而已，将追星当做生活的调剂品。

但为什么追星这项活动会“反客为主”，夺去了生活的重心呢？有一个普遍存在于粉丝群体的“神化”现象可以解释。“神化”是指放大偶像身上的优点，而忽视甚至通过各种手段掩盖其缺点的行为。“神化”的程度有轻有重，这取决于粉丝群体是否能够较为辩证地看待、评价自己的偶像，而这种行为的最极端版本就是将符合个人要求的人物设定堆砌在虚幻的形象上。偶像于此时已不再是现实、具体的人，而是一种狂热理想化人物在现实生活中的投影。

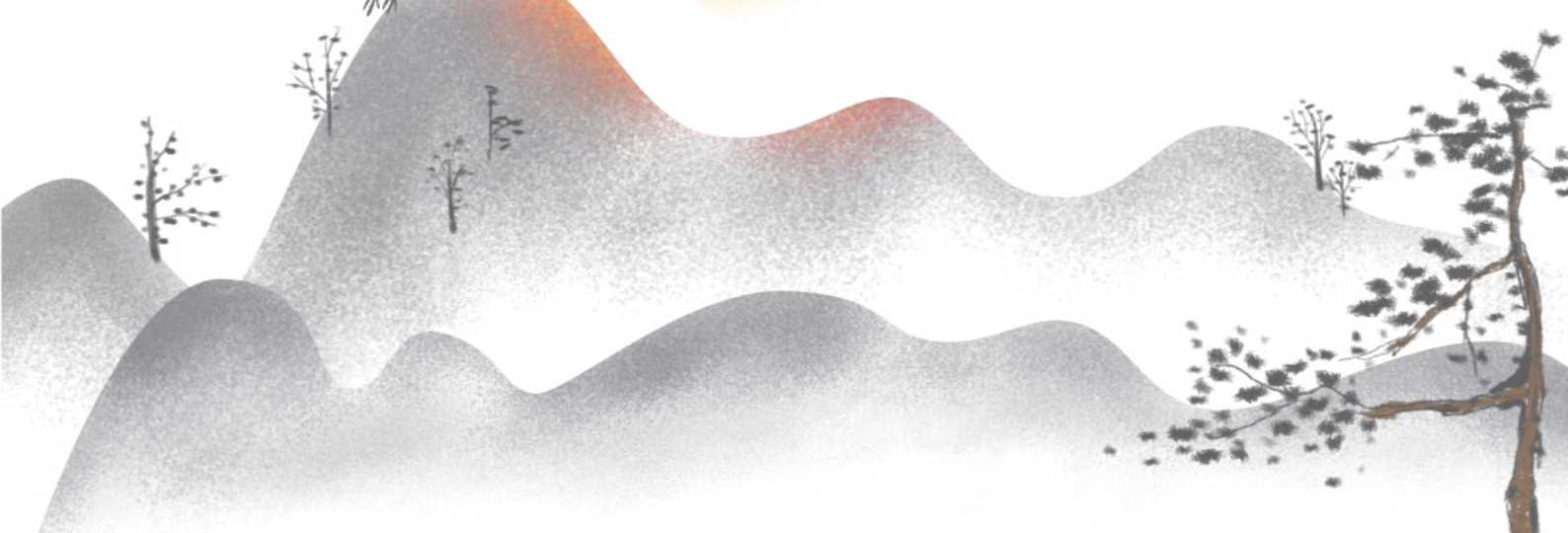
所以“献祭式”的追星应运而生，粉丝在帮助扩大明星个人影响力的方面投入了大量时间和金钱，以偶像的粉丝数为目标，以偶像获得的商业合同数目而骄傲，以爱为名在各种可能的方面进行渗透，成为当下既无作品、又无人品的爆红明星所代表的流量。不理智、枉顾道德的追星手段更是一时间成为常态，胆敢破坏明星形象的人都会受到铺天盖地的指责和辱骂，尤其是当发言者来自于竞争对手的粉丝群体，恶意揣测屡见不鲜，哪怕就是不明白、不曾了解过娱乐圈的“吃瓜群众”也有可能因为看不过意的一句善意提醒，而被扣上“黑粉”的“高帽”，再加上不良营销号运营操

作的煽风点火，网络暴力便肆意滋生，互联网环境也因此受到污染。

追求生活目标、未来自我发展的过程中应脚踏实地，在狂热追星的背后更多是对自己无法成为理想人物的无奈和遗憾。每个人的先天条件不同，优势和弱势之处也相去甚远，若追求刻板的优秀人士形象必然会大失所望。何不在充分了解自我的基础上，寻找到最适合自己、最能发挥个人特色的发展道路呢？明星、偶像只能成为一份成功的经验作为参考，但如何真正意义完成自我提升，还需要执笔人亲自书写。追星的使命感不能偏倚到“创造理想化明星”上，而应落回自身。在不断寻找学习目标的过程中，挖掘个人的天赋和潜力，用勤奋超越目标。爱明星、爱偶像之前，先充分的热爱自己、欣赏自己，借助追逐星辰的不断鞭策作用，让个人习惯进步、习惯变得越来越优秀。

从历史角度上看，社会主义的发展过程中曾经也受过此类文化糟粕的打击。斯大林模式下的个人崇拜违背马克思列宁主义，压制了民众的自由和意志，背离了社会主义路线，大清洗运动也使大批的意见相左者遭到迫害，加速了经济崩塌和前苏联的解体。是故，中国在发展中吸取经验教训，坚持以人民为中心，将权力交托与人民，不夸张个人力量在历史前进中的作用，凝聚起集体的力量走出一条科学的社会主义建设之路，作出具有中国特色社会主义的建设方案。如今圆满落幕“十三五”、决胜脱贫攻坚战，迈向“十四五”美好前景的中国，正说明了其正确性和科学性。

仰望星辰、奔赴美好未来是篆刻在



血脉中的本能，也是促进成长的必然要求。目前追星乱象的出现，是因为缺乏正确的引导。作为追星群体理当揽镜自照，在符合正确核心价值观的情况下追求目标，以健康成长为任务不断前行；而作为文化建设领导者，则需要深入了解追星文化的根源，从道德规范、法律层面约束不良行为。清静的网络环境和正确价值指引下，现代追星想必能够较大程度地回归正途，既使人拥有不断前进的动力，又能保持初心，不被恶意引导而丧失独立自强的思想。

与星星同行，切勿忘记自己同样也是发光体，同样有人仰望着、追逐着。不要忘记自己，不要忽视自己的感受，不要放弃自己的思想之火、独立人格！在有限的青春里要把握好时机、发展好，实事求是才能完成对于自我的未来设想，才能在浩瀚历史长河里，做一颗照亮自己和他人的晨星。

二 / 等 / 奖

火星居民随笔

文 / 谢晓雯

这就是整体90后的现状，追求自我人格和独立精神世界的强大，同时又急需寻找一个内心投射的影子，偶像就是一个自我投射面的认知。而华晨宇在舞台上的极度自信、极度享受，也会让喜欢他的人感觉，哇，我多么希望我也可以像他一样。

——2020年《人物》12月刊

在我从温室与书本中探出头去，接触复杂多元的现实世界时，是你的歌声给予我坚定的力量，它教会我追寻自我，保持自信，拥抱不同，关爱世界；它带我涉足一个博大的音乐世界，培养我的艺术审美；最后，它还给我一群胜似家人的亲密伙伴，为我带来温暖，抚慰孤单。我最喜欢的歌手华晨宇，他不仅是偶像，还是指引我的老师，陪伴我的家人。

（一）火星的聚会

2019年11月16日晚22:30，我看完人生中第一场演唱会，带着一脸的泪水和汗水走出场馆，霎时就被4万人散场的浪潮淹没。我给约好同住的伙伴打电话、发微信，谁料由于人群过于密集，阻断了手机讯号，我根本无法联系上她。

看着离场的大巴接二连三地开走，我却东奔西跑找不到预约的车牌。“总不能滞留在五源河吧，我还要赶明早六点的飞机啊！”情急之下，我登上了一辆通往机场的

演唱会免费专线大巴。在独自出行的这一天，我对陌生和意外不止一次做出了紧急的判断，这一刻也不算奇怪了。

车厢里已然很拥挤，全是穿着红色衣裙的歌迷（红色是华晨宇的应援色），见我上车，她们自然地给我腾出了一个带有扶手的空间。

环顾四周，我的左手边是一个六十岁出头的奶奶，她也穿着红色雪纺的连衣裙，戴着闪闪发光的耳钉，笑眯眯地看着我，她身边站着穿红马甲的阿姨，阿姨留着利落的短发，一只手扶着车把，一只手环撑着奶奶。我的右手边是戴着红色鸭舌帽的姐姐，她一身工装，看起来很酷，还有一个戴着眼镜，扎着马尾的安静姐姐。她们关切地看着我，几乎没有停顿地继续着熟络的对话，只不过内容聚焦到了我身上。

奶奶先开口问我：“小姑娘，你也是要去机场吗，怎么这么迟上车呀？”我把自己和同伴失联，只能先上车再做打算的意外情况告诉了她们。

其实，我心里很是焦虑，第一次独自出远门，短短一天的每个行程早已反复规划和确认，这么一改变，我可能无法到达订好的酒店与同伴汇合，在机场过夜不说，会否因为睡着而遇到危险或错过登记，都是即将面对的未知数。大概是我话语和神情中的焦急被她们捕捉，热情的火星人们立即开始为我制定计划。年轻的姐姐们反应最快，打开手机搜索我订的酒店位置并帮我规划路线，阿姨和奶奶则是搂住我的肩膀，邀请我与她们同行同住。“出远门遇到变故很正常，放心，大家都会帮你的！”戴鸭舌帽的姐姐笑着对我说。

这时，车厢里一个高个子姐姐往这边挤过来，她说我深夜独自从机场去旅店不安全，她已经定好了接驳车，让我和她顺路同行。这么三下五除二的功夫，我的焦虑就被解决了。

大家又轻松地聊起了今晚的演唱会，鸭舌帽姐姐是娱乐行业的工作人员，她

详细地给我们解说了场馆的音响、乐队和舞美，我们都惊奇于这一场万人狂欢背后繁杂的工作。在长达一小时的车程中，我又了解到身边的奶奶来自广东，阿姨来自广西，还有上海、北京甚至沈阳的歌迷，天南地北，男女老少，因为共同的纯粹的喜欢而汇聚在一起，这是多么神奇而美好的事，这其中，有常年出差的企业家、有儿科医生、有三个孩子的奶奶、有传媒领域的记者……素未谋面的陌生人，因为火星人的身份，成为了亲密无间的家人。

下了车，在海口的凌晨，我与高个子姐姐挽着手站在风里，喝着椰汁，不问琐事，只回忆今晚的美好。在后来的联系中，我才知道，她是清华大学物理系的博士，演唱会的前一天，她刚刚完成了自己的论文答辩，她说，在那些实验和学习的晚上，是华晨宇的歌声，让她拥有永不言弃的坚韧。

我真的很喜欢“火星人”这个名称，我们散落在地球上，有时仰望宇宙，探测火星的信号，从歌声中汲取能量；有时登上飞船，赶赴五彩斑斓的视听盛会；而更多时候，我们脚踏实地，努力地过着平凡的生活，只是在凛冽夜风的晚上，心里多了一分寄托，在与志同道合的人们相遇时，多了一个微笑的可能。

（二）歌声的秘密

向人介绍华晨宇的音乐，最直观的当然是使其聆听，如果非要一言以蔽之，我会说：“华晨宇的歌声里，有生命的力量。”

一年前的演唱会，在《异类》的呐喊中，我竟然流泪了，那是一首节奏感极强、极其嚣张的歌，可我的泪水止不住地顺着我张开的嘴流进喉咙，酸涩的味道和被泪水模糊的双眼，定格了我的倔强。

我之所以成为了华晨宇的歌迷，是因为他出现在我胆怯自卑的高中生涯，给了我坚定选择梦想的勇气。因为梦想

着成为一名医生，文科良好但对数理化极其头疼的我，毅然选择了学理。在那些遭受质疑和嘲笑时光里，我表面死咬着牙努力，背地里却沉重得喘不过气。

“超越一切，不再胆怯，不需要你们的理解”，几年的时光里，《异类》《我管你》《Here We Are》这些歌曲，一直在告诉我，做自己。在面对那些令人难堪的排名和理化卷子时，我知道我没有退路可走，温柔而坚定的歌声，在歌唱着“梦却了无影踪，梦仍不曾改动”。正是因为这些歌声，让我接纳了自己的选择，喜欢上了这样勇敢的自己。

其实，不仅是催人奋进的力量，我性格上的很多缺陷，以及对于成长的困惑，都能在华晨宇的歌声中得到解答。在忙碌的期末月，也是他歌声中的自由与不羁，带给我宁静和美好的感受。很多时候，人会被眼前的琐事困住，而音乐可以最快地打开我们的视野和格局。

《神树》讲述了环境遭受破坏、导致末日来临的震撼悲剧；《降临》回溯了混沌初开、万物苏醒的纯净圣洁；《七重人格》深刻地剖析我们的精神世界，带来哲学的思辨；《好想爱这个世界啊》关注抑郁症群体，唤醒我们对身边朋友的关爱；《寻》让人随时踏上旅途，发现人生的美好；《世界是个动物园》让人们换个视角看世界……

人在青春期要重新认识一次世界，华晨宇的歌，就像儿时的绘本一样，抚慰我心里的创痕，陪伴我成长为更好的自己。

（三）美好的相遇

在成为歌迷的路上，我遇到了一个可爱的知己。

我们有共同的性格和审美，即使未曾谋面，也有讲也讲不完的话题。我们在高三的高压下相互鼓励，在大学的困惑中彼此安慰，最重要的是，我们彼此袒露内心最真实的想法，成为了互相拨开阴霾的人。虽然只认识两年，我们却比从小一起长大的朋友更了解对方的追求，因此总会化身为挫折中的鞭子，激励对方前行。

我猜想，也许因为我们远隔千里，在生活琐事中没有瓜葛，才使得这份友情更为纯粹，无关任何的利益和羁绊，只有缘分的巧遇和心灵相通的美好。我们一起讨论华晨宇音乐中的哲思，由此扩展到他的思想，再泛化到一切的音乐和文学，我们互相分享着汲取到的感受，探索着广阔的世界。我很珍惜这段友谊，也因此感激华晨宇。

我以为，与火星的连接，是我在二十年的生涯中非常宝贵的财富，它是我的第二个身份，寄托着我的青春和爱。作为火星的小小居民，我愿永远保有做梦和探寻的权利，陪伴着华晨宇，更好地认识和热爱这个世界。



春梦



文
—
谢昕

一次次跨越零点，身体向大脑传输疲惫不堪的信号，但目光不愿离开他。在深夜里手机屏幕无比刺眼，仍流着泪看他在晴日里笑得张扬，江月摸着酸疼的眼睛也喜上眉梢。

像极了一次单相思的少女怀春的梦。

初次见他，是深夜时网站推送的一段电视剧剪辑。清爽的白衬衫学长，戴着耳机站在初春绿荫下，如松如柏。明明只是一个转身抬眸，眼里便盛满了光。这一眼让心跳漏了半拍，一时间忘了呼吸，好像整个夜晚被千万灯火点亮。一颗种子在春日夜里发芽生长，幻想日后有美梦开成满树繁花。

“林潇。”江月在网上搜索他的名字。

从此她主动困在了只关于他的世界里。

她开始疯狂地看有关于他的各种电影和电视剧，听他唱过的歌，关注他的同款，不停地在微博上搜索与他有关的信息。她从林潇的第一条微博翻起，一条一条地点赞评论，看着他从无人问津到现在收获百万粉丝，看着他一路勤勤恳恳，每一部剧杀青后发的感想字里行间都写着真诚，还有那些旅游和生活的照片，能看出是个幽默也热爱自由的大男孩。无与伦比的欣赏像化学反应一般转变成疯狂的喜爱，正如网上说的，“始于外表，陷于人品”，忍不住，林潇像专为她准备的毒品，上瘾在所难免。

每天醒来，以前担心辐射而从不放房间的手机正在床头。代替了清晨读书声的，是面对手机的痴痴笑声。睁着刚睡醒还有些朦胧的眼，充满干涩的不适感，用力闭了闭，硬是挤出点泪，接着滑动手指。

历来讲究“养生”的江同学就顶着深深的黑眼圈在不舍中去到学校，眼前老师讲课干劲十足，但讲的是什么一字也听不清，课本也不知道该翻到哪页。书上的插图在脑海都是各种样子的林潇，老师嗡嗡的讲课声全自动转化成林潇在剧里的深沉低音炮。神游之间，不知今夕何夕。只见窗外绿树在微风里晃，枝头新绿映在教室里那些年轻的脸庞上，温柔日光好似学长的轻轻的笑。

由于一边困得恨不得以头抢地却还一边不时傻笑着捂脸，小晴在第十次拍醒同桌的时候忍不住了：“你昨晚干什么去了啊？”

“啊……我可能是恋爱了。”江月用手撑开眼皮，想了想。

“什么呀，不可能不可能。”小晴撇了撇嘴，“你个整天读书的，哪来男友，我可帮你看着呢。”

“哎你有没有听说过林潇啊？就最近那个很火的剧的男主。”

“没。”

哦。江月低下头，觉得自己这样确实不太像话。明天就忘了吧，以前虽然没这么关注过某个明星却也不该花这么多心思在他身上。江月一直觉得自己是个热爱读书的人，娱乐圈的八卦嘛，与她有什么相干呢。

可惜，事与愿违，也不知道是自制力太差，还是林潇对于江月这样的女孩的吸引力实在太大，第二天江月对小晴宣布：“我决定开始戒断训练，戒断‘林潇’。”第三天，江月捂着脸说：“天算不如人算，我是败给他了。今晚绝对不看微博。”第四天，“我不行了。”第五天……且不说宣誓了几十回还完全不见成效，就江月个人的体验来说，“追星”这个从来不应该出现在她生命里的词语，一下成为了她近来生活的重要组成部分。

在家里父母看不惯她一直躲在房间玩手机，江月总以学习为由搪塞，一次次不耐烦地敷衍后，连回答都懒得给。等父母离开，她忽然有些怅然，什么时候她习惯于随口就对父母瞎说，而这是从前她最反感的样子。

高中的学习紧迫，作业堆积在书桌两侧，中间是插着充电线停留在微博页面的手机，手机映着江月的脸。“今天小晴说我好奇怪，她问我的题我也完全没有思路，老师上课点我回答，我也说不出话。”江月自言自语，越说越哽咽着，攥紧拳头，指甲要抠到肉里。难受。学校的糟糕状态与复杂恼人的作业使她对着习题一个字也写不下去。江月不知道为什么停不下滑动手机的动作，一遍一遍，和机械无二。从前她并不了解粉丝是怎样的群体，因为林潇，她被动地进入了一个未曾涉足的圈子，在群体情绪的鼓动下，为了他，一遍遍刷冷冰冰的数据，在负面消息前与之同仇敌忾，有时并不快乐，戾气倒是不请自来。

林潇只不过是她一时快乐的源泉，她花时间甚至熬着夜透支身体，也不过是为了寻找某种感官上的愉快。可越沉迷越痛苦，刚开始关注他，自我催眠是为了追求快乐，那现在又是为了什么？

夜色深深，父母早已睡了。独她的房里亮着灯。孤单寂寞，脑子里不复以往的清明。几周前那个面对题目能理性思考的人好像不是自己，现在的自己，很差劲吧。江月不甘心做从前自己不屑的“粉丝”，可也舍不得取消关注那个对她而言只活在网络上的陌生人。为了别人舍不得，可他根本不会知道；那对自己这么舍得浪费生命，真是疯了。江月只想给自己一巴掌。

时针转到一点，胃隐隐地痛。有时候真担心会不会猝死。江月猛的撇下手机，钻进被子里。狠狠闭上眼，但手机屏幕的光影在眼前晃动、扭曲，再看没准要瞎了。“我好怕啊”，江月掐着手臂，在被子里捂住哭声，眼泪流出来湿润了双眼，竟感觉好受多了。



春夜入梦，续之不断。梦中的林潇是剧里学长的样子，对着看不清身影的人说着青涩的情话。记得自己站在花草丛生的原野上，皎皎月华像点点碎银洒在开遍鲜花的树林里。如霜月色与穿行于原野间的江水氤氲起朦胧水雾，一片水色里只隐约见林潇好像笑了笑，转身一步步走远，身形隐没再看不分明。心被揪紧，像有某根弦被狠力拨动，铮铮作响，有如一场暴雨将倾的雷雨序幕。忽而白光刺穿了混乱的梦境，春夜的花月被冲击得支离破碎。腾地起身，原来是天已明了。

林潇新剧将上映，来到江月的城市做宣传。这个消息在江月早已为之波涛汹涌的心潮里再掀起骇浪惊涛。那天数着小时熬着熬着终于到了，早早到了现场，全是人潮涌动。好不容易等到活动开始，汗已经浸透衣衫。林潇粉丝是很多的，还未见着正主，尖叫声已经为之铺路。在一片摩肩接踵的人群中踮脚张望着实是一件危险而难受的事，但喜爱打碎了理智，江月尽力探出头——

他身穿一件蓝色牛仔外套，迈着修长笔直的腿在一片簇拥中走来，尖叫声与快门声交织在一起，闪光灯在人群里闪。他戴一副黑框眼镜，配着眼镜绳，明明朴素到一点都不酷的装饰却比在剧里更让人移不开目光。但江月突然觉得他好像不是她所念念不忘，思之如狂的人了。

一片喧闹声里，他拿着麦笑着说：“我很高兴来到这里与你们见面……”男人站在那就是一道风景，可江月不自觉地红了眼眶，抹着眼睛悄悄退出。她忽然发觉自己喜欢的也许一直是剧里那个白衬衣的学长，爱的是那个春天晴日里的带着耳机低声哼着歌的男生。她刷微博喜欢的也一直都是剧里的他，幻想的从来也是青春年华。江月认为自己依然很

喜欢林潇，也把他当作无尽黑暗中也能照亮前路的光，但或许应该要自己成为那束光才好，最值得爱的，也应该是自己才对。

“追星，一直都是在追你自己。”这句话她在某个深夜里曾看到，那时深有感触就保存在相册里，只不过转头就忘了。为什么那么喜欢他呢？江月问自己。

虽然曾经在一篇林徽因的短文里看到，“没有前因，无关风月，只是爱了”，但似乎也并非毫无原因。她是一个普通的学生，而他是备受瞩目站在聚光灯下的人。林潇是她平淡生活里一个偶然闯入的来客，带来了无数她所陌生的信息。原本的生活没什么波澜起伏，既可以说是安稳，又或也能称之为刻板。这么多年来，最常见的波折，恐怕就是成绩上上下下。想到这，江月有些自嘲，但莫名的有些怀念，忽然觉得那样也挺单纯的。

江月发现自己只是喜爱着他的外表与演技，欣赏着他的努力与真诚。江月认为自己理想的并不单纯是好的学历或是工作，更是一种真诚且自由的人生态度。然而这时是自己一生重要的转折点，只有专注于自我提升，而非为他人投入所有精力，那未来才有更多选择，像他一样，做一个优秀的自己，才有能力追求理想的未来。

满腔无处安放的喜爱也该变成心底默默的陪伴，哪怕渐行渐远，也好过热情燃尽，空留遗憾怨愤。

在清冷的会场外，扩音器把林潇那曾经把江月迷得不知身在何处的嗓音延伸到耳中，“今天的我是你们带给我的，谢谢我的你们。”

江月闭着眼，无数的不知名的她成就了林潇，那自己所“追”的理想的未来只能由自己去成就。

会场在繁华的商圈，门前车水马龙。车流在眼前连成无数条线，眼泪已经悄无声息迷蒙了双眼。

“我要走了。”江月用力抹去泪，回头看向会场方向，“但我依旧很喜欢你啊。”
“我会做自己的光，你也要在花路上走得更远啊。”

回家已是星月同行。倒头就睡，暮春依旧伴梦入眠。

梦里的林潇是在会场惊鸿一瞥的模样，还是在熟悉的那片月下原野，无数次午夜梦回，只有这次看清了他的脸。只是春光如江水易逝，唯有落花纷纷，暗香混着月色，在青色的江上水雾间流转。

斜月沉沉藏海雾，碣石潇湘无限路。

“……再见。”他挥挥手作别，原来离去也不过轻描淡写。

“嗯。”

待醒来已是立夏，一场盛大的春梦结束了。

十年后B城，三月。

江月第二天如何像换了人似的又重新号称“我爱学习，学习爱我”以及后来如愿走上理想的人生道路等等终究都成了往事，十年流光飞逝，年少时的纠结少女好像只是一个不太圆满的春夜之梦。梦中人在时光冲刷下只剩下淡淡的影子。

“林潇导演最近力作《沙场》即将上映”。江月的电脑上跳出一个信息框，是多年的好友小晴发来的一个视频。“我记得你读书的时候特别喜欢他，没想到他变成导演了。”小晴写道。

视频里的男人眉宇间还是十年前的熟悉的样子，只是眼角多了些岁月沧桑。声音更稳重了，面对镜头的眼神里依旧磊落而真诚。看着林潇认真地介绍自己的电影，预告片里的将军满身血痕尘土，也难掩意气风发。江月笑着对小晴发语音说：“周末一起去看吧。”

原来那些青春年华里的喜欢这样真挚，到如今仍回味无穷，青涩中带着微微的甜，可巧是最珍贵的回忆。而如今你我都很好，就是最好的时候了。



三 / 等 / 奖

与
阳光
出
逃

文 / 张蕊雅

“这份策划方案重写，尽快给我！”“下周考试，请大家做好复习工作。”“你明年就毕业了，你未来目标是什么？你到底要去哪里？”嗡嗡作响的手机串联起不停歇的工作与生活，逐渐被剥夺的独处时光覆盖上疲惫的身影。在成年人的世界里，人人都渴望当逃兵，却不约而同在号角吹响的一刻上膛奔赴下一场不愿。想和时间请个假，就在漾起的阳光下先舒服的伸个大懒腰，眯着眼睛看街边玩跑跑抓的小孩咧起的大白牙，撕开裂缝去大口呼吸名为自由的空气，再迈着轻快的步子漫无目的记载每一刻属于世界的痕迹。

我曾在那些令人窒息的困境中计划每一次与阳光的出逃，将那些繁杂事务与想法甩甩到脑后，按个暂停键用心策划和时间的请假条。在那个小学日记里万里无云的晴朗天气，我曾无数次站在繁华热闹的市中心，拢住手眯着眼看一架飞机划过被建筑物割裂的天空，幻想着我也能飞，飞到遥远的地方去，飞到想念的人的身边。我放慢脚步哼着小曲走在石板路上，有阳光与微风的跟从一切都不孤单。路过小学，行色匆匆的大人来接刚放学的小孩，背着粉嫩的米奇书包眼角的泪痕像镶着碎钻，是和拉过钩的好朋友拌嘴了吗？还是为没有贴到奖励的小红花而失落呢？来到影院的门口，恋人们挽手捧着爆米花说笑的走下台阶汇入人海，相约看电影的小姐妹叽叽喳喳的讨论剧情，扬起的嘴角在阳光下闪耀着青春的光亮。再往前走，走到红绿灯的分岔路口，糖葫芦的琥珀糖层闪烁着诱人的色泽，我忍不住上前，卖糖葫芦的老人家递给我后笑着说“吃着甜的心情好，心情好日子也好了。”似乎一眨眼乘着阳光回到孩童时代，那条放学小路走着走着就成为了大人，趴在长满爬山虎的墙角数着小蜗牛的脚步，在爸爸妈妈面前顶着哭花了的脸拿到棒棒糖后又破涕为笑。你看，年年有光，光亦照年年。

鸡汤总絮絮叨叨说着人的成功来自于不松懈的努力，所以长大后的我们努力的隐藏一切不堪，将悲伤的情绪揉成一团胡乱咽下，再干下一杯名为美好未来的毒药佐以日夜颠倒的焦虑感。但我们好像忘了，怎么能拿青春来做一道连物理都否认的永动机伪命题呢？如果可以，就和时间请个假吧，在明媚的阳光里大声的喊出所有的迷茫与委屈，拉住世界的耳朵坦荡的说出理想与怀揣的骄傲。其实我对幸福的定义就是所有感到温暖的时刻，而我所珍藏的小幸福就是走出房间在阳光下享受被暖烘烘的阳光驱散所有不安，哪怕只是一小



会，闭上眼睛，就像充电一样的让汨汨暖流阳光涌进身体。如果时间再充裕些，就像我一样不问目的的散心走一走吧，让自己扮演一个有着无限胶卷的录像机，看嬉笑打闹的同学分享着她们平凡的小日子，听树上吱吱叫的闹腾麻雀播报它的喜讯，感受街边环卫工人用心装饰城市时的那一份使命与光荣感。在自己的幸福里，可以放肆的呐喊倾诉所有的不安，也可以做一个安静的聆听者去探触这个城市仍然鲜活蓬勃的心跳。

在芸芸众生像中，我们都是自己的主角。可偶尔，我们也可以偷偷摘下主角光环，在透亮的阳光下去寻得返璞归真的自在感。“自从人类学会相爱的那一刻起，我们因为对方的存在而获得了意义。”请策划一场蓄谋已久的逃离吧，在充满力量后再重新启程。亲爱的陌生人，祝你万事胜意。

对于大多数大学生来说，包括我在内，两个念头总是在脑海里拼命闪烁“我做得不够”，“我觉得时间不够”。不论真假，“不够”的想法总是不断出现在脑海里，作为女生，我不够纤细，不够漂亮，作为普通人，我不够富有，不够成功。每天早上醒来，就已经觉得什么都匮乏，什么都比别人差。直到晚上睡觉前，我们的脑袋还在被白天没做完的事情纠缠，我们带着这些念头昏昏欲睡，第二天又重复在这种恐惧中醒来……一开始是这些忙碌的生活念头，慢慢就变成了失败人生的最好理由。

焦虑和恐惧滋养着匮乏感，我们总害怕失去自己努力维持的优秀形象，同时又痛恨没有人能保证我们的光鲜亮丽的外在，如果说，不存在喜悦与幸福就能免受伤害，但是我们错了。如果我们不去放下恐惧，不去心怀感恩感知喜悦，我们将失去在不确定的世界里寻求意义的利器。

是什么阻碍了我们获得幸

放下恐惧， 获得幸福

文 / 易璟

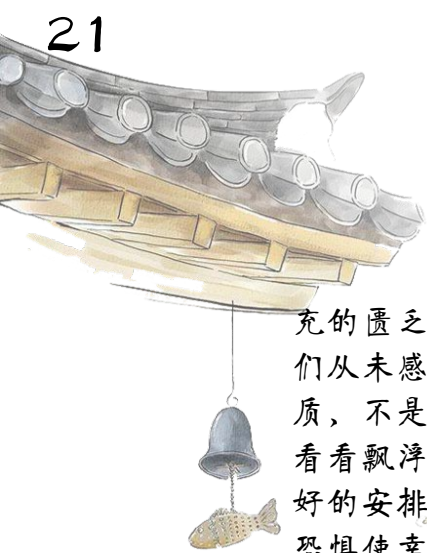
福？是不是在被表扬的一瞬间，我们不愿表露自己的快乐，因为知道这种喜悦不会长久、还是到达了喜悦的边缘，却因为害怕失去的恐惧，而变得脆弱？

我还记得，每天下课后傍晚的暮色，应该是对幸福的最好理解。它很短暂，但是它总会出现——我们有时会错过幸福的瞬间，因为我们急于眼前的道路而从不抬头领略短暂的美好，而有时，我们又因为过于惧怕即将到来的夜晚，而不敢让自己完全沉浸在暮色之中。

所以，你是否在感受幸福的时候，很快被所幻想的不幸所吞噬？当牵着我奶奶的手，听着她絮絮叨叨的时候，我的内心常常被恐惧填充，担心明天就没法吃到她炒的饭菜；和她打电话的时候，我总是录音，担心下一次就听不见她的声音，但是事实是，只有我一个人是这样吗？幸福的丧失，与我们的匮乏感、脆弱有关。

现在，回过头去看我们被填





充的匮乏感，不满足感，我们应该知道为何我们如此渴望得到幸福：因为我们从未感恩内心的富足。我们每个人都可以放下匮乏，感知富足，它不是物质，不是状态，而是自我的感受：相信一切已经很完美。在暮色里，停下来看看飘浮的云彩和晖光，无论是暖黄还是暗淡，相信今天的景色就是自然的最好的安排。黑夜不会摧毁黄昏的美妙，反而会衬托它的光亮。我们对黑夜的恐惧使幸福变得黯淡。

犹记经历过一阵子的忙碌，每晚带着疲惫的睡眼准备比赛，但问题竟然是被问到最宝贵的回忆，恰恰是生活中最平凡的时刻，是洗完澡闻到头发丝的味道，是在食堂漫步看大家认真吃饭的模样，是早起独自一个人拉开教室窗帘时看见的阳光，我停下脚步，对平凡的瞬间及其带来的快乐表达感激，就像现在敲下这些有着生命力的文字，我接纳这些平淡却真实的时刻，爱的感觉让我战胜害怕失去的恐惧。

朋友们，并非是非同寻常的事情能够让我们获得幸福与快乐。也许我们应该不断质疑我们曾经被施加的衡量标准，大众用社会认可的程度去衡量一个人的价值，潜移默化地，我们认可别人的财富、名声、学历、美貌，从而排斥了那些默默无闻的普通大众，我们只看见一个人冰山一角的学历——博士，就可能钦佩得五体投地，只了解到一个人的工作是——扫大街，就可能开始蔑视，我们将平淡和无聊划上等号，甚至认为一个人的平淡就是毫无意义。我们爱说“最怕你一生碌碌无为，还觉得平凡可贵”，我们却不曾说“最怕你一生碌碌无为，还忽略平凡可贵”。

假如我们只希望过着普通、平静的生活，这种感知平凡而获得幸福的选择，是不是有意义呢？是的，如果我们在乎的东西是重要的，那么努力感恩所有的平凡就是重要的，如果我们看重别人所想、所说，那我们就应该为了实现自我价值而努力工作、学习，但这不与从生活的点点滴滴提炼出幸福感所矛盾。没有人会永远幸福，幸福不是额外的幸运，主动去发现美好的事物，幸福就会降临在我们头上。



破镜重圆

文 / 王淑荟

他独自坐在出租车后座，向另一个城市驶去。这让他想到蜘蛛在编织完毕的丝上，由房间的一个角落爬向另一个角落的场景。

他看着细密的雨水从车窗上滑落，感到被封印似的孤独。他想到第一次去杭州的时候，杭州的地铁还很新。他坐了一站地铁，看黄昏里的人走来走去，他记得那时旁边一对情侣说这可真幸福。于是，他就以为幸福是这样。

在他成长为青年之后，他曾为重温那样的幸福付出过艰辛的努力。他的家境不和，父母之间并没有那样的幸福，给他的只有无尽的冷漠和剑拔弩张。稍长大时，母亲选择了离开，记不清多久，他与母亲再也没有见过面。记忆就像水蒸气蔓延爬上冬日的玻璃窗，关于家庭和温暖的部分逐渐模糊褪色，有一天他突然发现自己想不起妈妈的脸，那一瞬间他像在夜晚独自经过黑暗无人的街道，慌张只是一瞬间，沉淀下来的都是茫然，孤立无援的茫然。他觉得自己变成了走丢的宠物，回家也许不如睡在荒路上的某个角落更合适。

他知道自己迫切地渴望离开家乡，迫切地想切断过去，脱离悲伤的故土的拉扯，在一个没有任何羁绊的城市独立，试着创造

自己的幸福，与陌生的个体建立亲密关系，但无一不以失败告终。他曾经握过异性的手，却感到难以言喻的失落。那只右手手骨分明，像一块生硬的石头。他手中握着石头，脑海中浮现出一条笔直的鲜红的线。每当那时，他便感到眩晕，向失落的深渊不断坠落下去。

出租车到站，他顺从地打开车门下车，走进火车站，等车，上车，放包，开始睡觉。这一系列的动作机械得像工厂的机器刀切下一整叠图书的边角。是某种征兆吗？他像一只皮影戏师手中的木偶，被透明的线拉扯着向召唤地行去。不是愿望，而是某种任务。为了完成这任务——

像过去无数次与他人交往的过程中完成任务般地，他离开一个城市，驶往另一个城市。这征兆着再一次重复的失落吧？他的脑海中又浮现出了笔直的红线，面前出现她冷酷的面容幻像。

如果我23号回来杭州，你会怎么想？他挑了个话题，希望能打破和她对峙的僵局。

23号？她默默地瞧着他。随便。

别这样，如果说随便的话，我再也不会回来了。他几乎要冲口而出。

……那我想你明天来可以吗？



呼。一只杯子被擦落到地上，打破了回忆的幻象。碎瓷在夜色中微微闪着黯淡的光。他悄悄地闭上眼睛，任凭自己往矛盾的意识暗波中沉浸下去。

火车载着他抵达了陌生的城市，街道却看起来千篇一律。他顺着楼梯爬了几层，找了家酒店，开门见了床，倒头便睡。浴室门开着，白茫茫的雾气像一剂药水注入黑暗的卧室。

不知过了多久，他从黑暗中醒来，才从旅途的疲倦中挣脱，想起了写好的与她相见的任务。他垂着头坐起身，却保持着姿势一动不动。

失落感像海水般席卷而来，几乎叫他无法呼吸窒息感渐渐湮去时，感官分辨出一串来自外界的声音符号，笃笃笃的声音越来越清晰——那是手指关节敲击木头的声音。他猛地翻下身去开门，门外却是一张陌生的面孔——服务员歪着头瞧着面前这个失神的人，询问他需不需要两瓶免费的矿泉水。

他独自站在原地，茫然地听着陌生的嗓音，感到了胡椒粉味儿的辛辣。他的脑海中似乎注满了海水，眼眶也因此感到咸味。良久，服务员离开的走道再

次恢复寂静，他挣扎着将身体转过去，握住门把，合上房门。

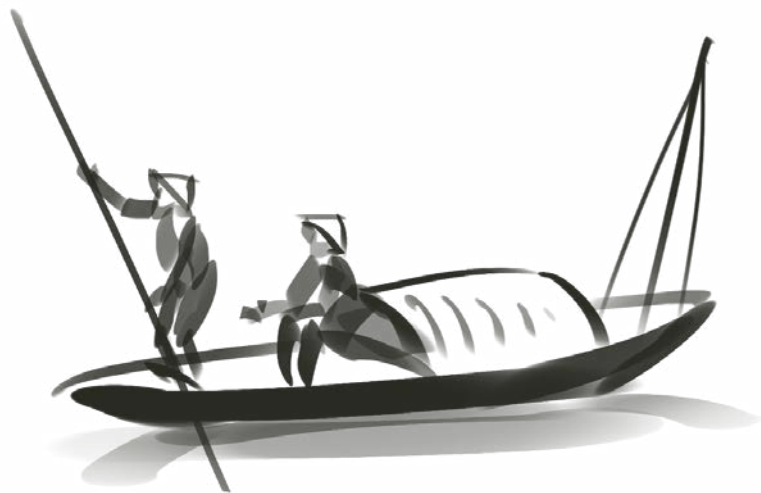
他默默向外走去，在心底询问自己为何会失落的同一时刻，看到了过道尽头的她。

他站住步伐，看着她慢慢走近，仿佛风筝转动线轴。

视网膜上投下了她清晰的面孔，他看清了她眉毛上的水汽，那水汽好像带着笑意，她伸手拥抱他，他愣在了原地。

“我这样的人，能得到什么？”——曾经的绝望想法、火车旅途的枯乏、反复转车的疲倦、雨天的烦躁，竟都像羽毛靠近火焰一样烟灭。一直在运输着“无意义”的传导物质的神经系统，被需要的感觉，尚能使其得到治愈的缓解。

她微笑着拥抱他，像守护一个美梦。所有所有征兆都被打破，所有的矛盾都得到了宽恕，他闭上眼，第一次不再感到失落。无意义的人生，竟也能感受到幸福吗？曾经破碎的心被温柔地愈合，寂静的长廊上两个孤独的影子紧紧相拥，眼前的场景与多年前的孤独重合，他重新回到了家乡。



致爷爷的一封信

文 / 廖悦梅

亲爱的爷爷：

尺素一封，展信愿好。

距离上次见您已经是一个多月前的事了，本想着国庆回家可与您再品茗茶，切磋棋艺，怎料疫情来之汹汹，如今回家的念想竟是半路夭折，下回再与您见面恐怕得等到寒假之时了。

厦门的疫情迟迟不见好转，这不寻常的一个月好似时间长索上打的结，此刻我的心十分牵挂您们是否一切都好，居家隔离期间家里的日常用品是否充足。上回听妈妈说现在每隔几天就要下楼排队做核酸，顶着大太阳一排就是几个小时，奶奶腿脚不好，我前几日给她网购了一把折叠椅，久站担心她老人家吃不消。爸爸如今在抗疫一线定是十分辛苦，我虽为他的健康安全担心，但同时又十分自豪我有个英雄老爸。与病魔抢人，和生命角逐，爸爸此刻在我心中的形象就好似金庸小说里的侠客，不惧生死，为国为民。爸爸此前问过我，若是疫情严重，需要我们医学生也站上前线我会有这份勇气和决心吗，我毫不犹豫说我一定会。茨威格曾说过：“世界上最幸福的事就是在自己最年轻的年纪找到了自己的使命。”

从我选择踏上学医这条路开始，我就立志要成为像爸爸一样治病救人的白衣战士。做人民健康的守护者，就是要冲锋在前，担使命，保安席。这也是您从小教育我的，青年一代要有自己的使命担当，要有迎难而上的勇气和为民逆行的担当。生命之催人泪下不在其长短而在于其壮阔，在时间的激流面前，时代的每一粒尘埃都是摆在面前的尘埃，我们无从躲避，却可以选择攀上山峦！而当下虽我仍在校学习，却也是在埋首蓄力，练就专业本领，未来当我有机会在医疗领域贡献我自己的力量，相信爷爷您一定会为了我而骄傲的！

乔木亭亭，梯雨沐风，不久后春光会穿云破空洒在林立高楼之间，亦洒在祥和鹭岛之上，虽此刻我归家心切，却也明白疫情面前生命健康高于一切，我对您们的思念不为时间空间所限，想念无远弗届。我在福州一切都好，你们不必太多挂念！

阴霾终将散去，光明定会来临，我期盼着能与您们早日相聚，爷爷您也别忘了我们的棋局的约定，我们一起等着厦门慢慢好起来！

最后，希望您们身体健康，家里一切平安！

您的孙女



家书

文 / 江星缘

最最亲爱的妈妈：

展信开颜。

亲爱的妈妈，不知道您读到这封信的时候，窗外有没有在放烟花。今天是国庆节，烟花肯定很漂亮吧。可惜了，我没能回家陪您赏月赏花，不然您肯定觉得更漂亮。

第一次放这么长的假期我没有回家，还是怪想念您的。记得上次放小长假的时候，我瞒着您，偷跑回家，在门口撞到您的时候，您还揪我耳朵，训我。现在我不能回去了，您就不要太想我了。不管是骂多了还是想多了，都是很伤身体的。昨天晚上想着要给您写家书，翻来覆去的都不知道睡没睡，也不知道为什么，脑袋里装的都是您训我的场景。闭上眼，厨房里的锅碗瓢盆好像还在坑坑洼洼的奏乐，好像咱门口那被我拔了又长起来的野草还在向我招手，好像被子上的味道都变成您手里怀里的鱼香味。

妈，不知道您身体怎么样了，肩膀还疼吗。记住要少碰点水，少洗点碗，少拖点地，少看点小说。碗和地您都留着，我回去帮您洗。小说都是假的，电视也都是假的，平常您炒菜被热油溅个泡，眼睛都不带眨的。怎么看个电视，这么会哭呢，您让我怎么放心的下您。

转眼我上大学都已经一年多了，成绩也不好，您也不骂我。每次我和您说学秃了，您还乐呵呵的安慰我说什么，没事，再秃也没您秃。您老是担心我做医生这行会害怕，老相信我会怕那些牛鬼蛇神。我说妈，您要相信国家，相信科学，相信唯物主义。您还都瞪我，瞪完我还往我书包里塞那些庙里求的保平安项链，我都知道。您总是觉得我这个时候最不爱去医院的小孩，怎么会想去当医生。您还总是愁我学医又苦又累又秃，您心疼我。

明明最该被心疼的是您。

您就别心疼我了。我在大学里过得可好了，吃得很饱，还重了两斤。中秋节您也知道，学校给我们发了柚子和月饼，上次说月饼要留着国庆回去带给您尝尝，可能做不到了。国庆嘛，大家都在学校里热热闹闹的过呢，不能出去也是为了不给国家添乱嘛。您也是，该做的核酸就趁早做了。我在学校里安全的很呢，没出去乱跑，也没乱吃东西。很多厉害的医生都在我们这，他们在前面保护我，您不要担心了。我也学到了很多。

以前爸教会我怎么面对恐惧，我能鼓起勇气去尝试那些我做不到的东西。您教会我怎么好好生活，好好吃一顿饭，好好睡一觉，再不快乐的事情都会过去。而现在学医让我明白什么是理想，国家教会我什么是责任。妈，您知道吗，这场抗疫里，我们学校有好多人挺身而出。他们不过都是大我几届的学长学姐，也能够驰援武汉宜昌，敢于选择直面生死，他们是那种站出来会发光的英雄。妈，您期待我成为这样的人吗。如果我哪天也能为国家做贡献，您会为我骄傲吗。

这封信真是越写越像情书了，不过家书也是一种情书，都是送给自己心里爱的人。时传尺素，以寄相思。见字如面，人生的一份情书就送给我，亲爱的母亲大人。

但是今天可是国庆节，是祖国母亲的生日。所以这封信不仅是

写给您的，也是写给祖国母亲的。你们啊，一位生育我，含辛茹苦拉扯我十几年，一位养育我的灵魂，给予我光芒万丈的照耀。

我很感谢妈妈让我能长在这红旗下的黄土地，小时候我从厚重的历史中认识祖国，我注视着从赤脚踏过古老黄河的炎夏，到君临天下睥睨四方的盛世汉唐，从满目疮痍的闭锁晚清到如今赤旗飘扬。学写汉字的时候，老师讲，中华里一笔一画，一横一竖都是脊梁；认识历史的时候，书本说，战争中一枪一炮，一刀一剑皆是未来；打开地图的时候，雄鸡唱，版图上一海一疆，一陆一空均是领土。

“何其有幸，生于华夏，见证百年，愿山河无恙，祖国繁荣。”心中赤旗漫野飘扬，四海何处无法寻家。寸铁丹心寄赠华夏，万里神州均为芳华。血肉之躯铸就五岳，锦绣灯火献给河山。盛世繁昌贺庆华诞，信仰原名是为中华。

我保证我会尽全力保护好您，我心尖尖上的两位母亲。一位我将倾尽余生个人之力守护您，一位我将献上那十四亿分之一的力量。

妈，可能以后，我无法再像小时候一样陪在你们身边，度过每个中秋、国庆。但我保证，我绝不会缺席祖国未来的每个明天。

见字如晤，善自珍重。

祝

身体健康

万事如意

爱您的女儿

亲爱的奶奶：

展信佳。

因为疫情，我们已有一年多未见了，我很想念您！元旦有机会我一定回去看您！

奶奶近来可好？不知您是否有按时吃饭呀，可别再吃剩饭啦。您要照顾好自己呀，别把心思都放在家里养的鸭子上，鸭子都比您胖啦！最近疫情反复，您可要戴好口罩做好防护呀。前几周不允许聚集，可把您闷坏了吧。没人讲话时可以打电话给我呀，我现在都是在上网课随时都有空呢。恰逢建党一百周年，今年新出了许多红色影视作品，作品质量

寄
寄
念

文
—
黄秋玲

都很高，您肯定会喜欢，不知家中电视上可有更新？家中的绿植长势都还好吧，我就知道交给您一定没问题的！放假回家您一定要把养绿植的秘籍传授给我呀！我暑假又亲手送走了一盆小绿。

我已经开学一个多月啦，放心吧，我一切安好。福州的天气和泉州差不

多，我都能适应。福州的蚊子可温柔啦！只叮出一个小小包，带着您买的万金油我走哪儿都不怕啦！前几周我去打了硬排球，好痛呀！边颠球边喊痛，好在回宿舍后可爱的舍友给我涂了红花油，这是我第一次涂红花油耶，辣辣的。嘿嘿，我还是把自己保护得很好，从来都没有扭伤摔伤过，果然咱家的娃体质都是杠杠的。话说，您那个年代的排球会更硬嘛？最近我经常和以前的同学用闽南话聊天，现在啊我的闽南话大有长进，放假回去您听了肯定会夸我的！

思念难捱，有些心事也想说给您听。最近倍感迷茫，却又常常被温暖。

同为医学生，此刻的我在宿舍里喝着暖茶，而我莆田医学院的同学正在抗疫一线。我的专业意味着我不用肩负那神圣的使命，但也正因对某些领域有所接触但不能专精而感到力不从心。学习医学的初心是为了帮助别人，但是我发觉自己的能力太小了。因为自己的专业对某些课程的要求较低，我开始习惯懒惰，甚至能为自己的懒惰找到看似很合理的借口，我很羞愧。在微信上交流时，那位莆田医学院的同学说，虽然他只是帮忙搬运一下物资、采集鼻咽拭子，但是他能参与到抗疫中就已足够满意，这让他更加坚定选择医学的决心，也鼓励我继续努力，他说每位能坚持下去的医学生都是狠人。我决定当一个勤奋的狠人。

在课程压力大时，我会很羡慕艺术专业的同学，她们的课程似乎不会那么乏味，她们每天都在创造美，她们的未来似乎更加清晰，不会有太多不定因素，她们走得更笃定、更自由、更快乐。她们本就自由。而我们，因为未来的职业掌握着他人的命运，从拿到录取通知书的那一刻，我们仿佛就被无形的枷锁束缚着。我们必须把一个个相似又单调的知识点牢牢记在脑海里，但这些小小的知识点能串成一个个毗邻关系，一个个器官形态，乃至一个鲜活的生命。然而，从大一的满怀憧憬，到现在的倍感疲惫，我觉得我每天都在被动地灌输知识，我好像失去了动力，我只知道我不能停下，我好像变成了一个没有感情，终日运转的机器。直至得知表姐推免的消息。她

一直都是我们的好榜样，也一直在千里之外以行动鼓励着我。那时我嚷着要报医学的时候她捧着解剖书劝了我好久，在我倦怠时我会想着表姐是不是也曾偷过懒，但昨天她以一幅小小的截图告诉我们她从未放弃。如果说未来工作中的不定因素和可能的突发状况如一把利刃顶着我的背脊迫使我前进，那么表姐就是那不断变化的沿路风景，她告诉我下一站的风景会更美，鼓励着我不断前行。我真的很幸运，能有这么优秀又亲切的表姐。



面对十几亿的人口和这片广袤辽阔的土地，我们所能行的善举好似微不足道。但是，古人有句话这样说：“冀以尘翼之微补益山海，荧烛末光增辉日月。”大致的意思是这样的，我们生在红旗下，长在春风里，以绵薄之力感恩祖国、致敬先烈，也不愧此行。而悠长人生和漫长奋斗，都是岁月的善举。

碎碎念念，难表思念。许久未见，什么都想说给您听。我一定会珍惜现在的机会和资源，牢记使命，无愧于心，无愧于民。奶奶，入秋了，天气渐凉，您要及时添衣物呀。下个季节我们就能见面了，您一定要照顾好自己哦，我在学校一切安好，勿念。

此致
安康

您的孙女

那些比景更好看的人

——西安游记

文 / 徐志楠

每至一处留下足迹，都有不同的想法。从简单地走马观花，惊呼一声，原来这就是电视上的景点，原来这就是课文讲的山水，到愈加渴望去探寻和感受一座城的公共交通，一片土地的人文情怀。

曾有篇推文提到“打卡式旅游”热潮，恳诚呼吁读者追求更有意义的旅行。这似乎也是我的心声。

陕西一行的特别即在此处。

从下飞机那一刻，便感受到这个地域带着温度的欢迎。来到机场巴士售票机，没等我问，志愿者阿姨就熟练地上前告知事项，助我快速熟悉流程。一股亲切涌来，以至于她拿起手中二维码时，竟没来得及思考随意扫码的风险。等待系统反应时，她又快步走向别处帮忙，原以为需要一段时间的购票，秒速完成。

下车后，毫无遮拦的阳光袭来，酒店打来电话说免费接送。

后来遇到了此后永远不太可能忘记的司机小哥。

每次挂完电话五分多钟就能把我们送进空调车，作为一个拖沓的南方人不得不为之效率敬服。皮肤黝黑，带着那里洪亮而沉稳的嗓音，嘘寒问暖，指路提醒。明明是三个男生，没等我们下车，搬起最重的行李就往酒店大堂走。

一个人能对这么一份或许算不上好，旁人看来几近枯燥乏味的工作，始终保有如此热情，于我心中，那些所谓的客观条件已经抛之云外了，剩下的只是尊敬。

一路上，我们三人一次次对行善举的陌生人点赞，不是习惯性地动动手指，而是那种发自内心的佩服和感动。

很喜欢四五十的年纪，此其中一部分人，卸下表面的光彩夺目，放下曾在乎过的名头，把之前的磨练和阅历转化为内在涵养。坐在身旁，可以自然地与之交谈，那是一种打开美颜涂了粉，摄像头做不到的迷人，名曰气质。

找凉皮店途中，又遇到一位司机伯伯，体会到何为亲切感。现今也记不清他的面孔，却深深地记得北方人与陌生人不需顾虑绕弯的谈话，记得他讲到上个世纪八十年代，尚未修建防护设施时，百人上华山，徒手干劫匪，记得他抑扬顿挫极有年代感的磁性方言，还有自发逸出倍感亲切的气息。

仿佛他们并非为完成日复一日的繁琐工作，为攒够积分年度评比而奋力生存，而是诚恳也热切地迎接着每一个踏上这载有昔日大国风采地方的游客。

再次来到博物馆，这回收起了摄像头。听耳机里大学生的细致讲解，像是又回到课堂，生怕错过某些精彩故事。外行看文物，其实看不出什么，但投入有味道的讲解中，有种身临其境的爽快，想起谟正口中想法清奇的古人，真想他也来讲讲。登华山时分不清花岗岩还是大理岩的时候，亦格外思念老江，可惜，我们爬山肯定比他慢。



在大人的世界里，听过一些类似忘恩负义的事情。后来我说，善良本容易成为理所应当，既然施善，也就别记人情索回报。他们说，哪有那么简单。而在陕西结识的司机，讲解员，保安，服务员，演员，许多旅途中的过客，他们用自己的真情，诠释着什么叫做高尚。

“你迷失在地图上每一道短暂的光阴”

温暖本不需要震惊，众人，热搜之类的词汇衬托，以小见大就足以打动人。如老江说，旅游烧的是钱，带走的是回忆和相片。细思过往所及之处，许多景点早已封存在不知何处也不愿查看的相片里。一下子能忆起的，是七横八纵的地铁线路图，有历史意义的地铁站名和路名，高铁站和机场的分布，还有代表着一个个地方，不知面庞，却因为很多琐碎而珍贵的举动，令我无法忘却的人们。

约莫这也是所谓旅行的意义和始终热爱的缘由。

我喜欢青春

文 / 陈羲锐

我喜欢青春。吾愿吾亲爱之青年，生于青春死于青春，生于少年死于少年也。

青春一词，象征着初升的太阳，区别于幼年时的无知迷茫，区别于老年时的暮霭沉沉。哪怕还是孩童时的我们天真无邪，充满了好奇心和对世界的期盼；哪怕已是暮年后的我们看破红尘，坚守自己心灵的一方净土，宁静致远，也不及自己享有青春时光来的浪漫。

青春是拼搏。我们努力学习知识，如同顽强的花草一般，在图书馆的每一个角落生根发芽；我们不断磨练技能，如没有感情的机器一般，一遍一遍又一遍的重复操作。我们都有自己的梦想，不是梦，不止想。我们努力，我们奋斗，我们超越，我们成功。

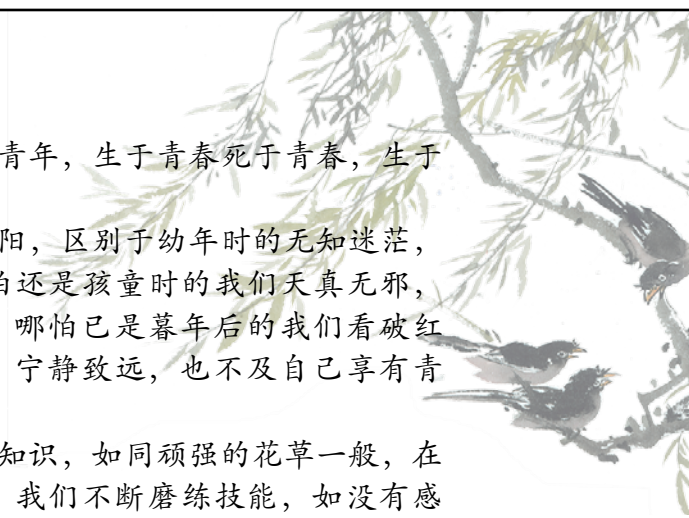
青春是浪漫。来一场诗与远方的旅行；来一次感人肺腑的故事；追一个自己爱的女孩。我们书写自己的青春，不同的人有不同的故事。我们在自己青春的纸上，书写犹豫的蓝色，开心的红色，希望的黄色。我们的青春绚丽多彩，我们的青春亮丽动人。

青春是热血。是“路见不平，拔刀相助”的果敢气概；是“我命由我不由天”的顽强不屈；更是“欲与天公试比高”的豪情壮志。我们总是容易为小事动怒，在社会的尔虞我诈里毫无顾忌，大步流星。背负着自己的梦想，我们一路狂奔，流下的汗水滋养着美丽的青春之花。

纵使热血的青春可能会被残酷的社会蹂躏；浪漫的可能因自己的冒失付出代价；拼搏的青春可能会碰到许许多多的挫折。但是，我还是喜欢青春。

我们青年啊，在复杂的社会中摸爬滚打；在一次次挫折中成长；在得失间领悟。这不也是青春吗？

我喜欢青春，愿你也一样。



致家乡

文 / 林宇涵

九月初的周末
消息来得太突然——
新冠袭击了那片熟悉的土地。
疫魔猝不及防，
让那个石化小城的名字，
和那里的人们，
一下子攫住了许多牵挂的目光。
我似乎看见，
数百里外的家乡，
那苍翠的山，
那湛蓝的海，
那洁白的盐场……
全笼罩着灰蒙蒙的气息！

一夜之间，
该停的停下来了，
该动的动起来了！
卡口！核检！网课……
蓝口罩！红马甲！白大褂……
一切在紧张忙碌中，
一切又都有条不紊！

我揪着的心缓缓舒展，
我绷着的脸露出笑颜！
是啊，
我们有伟大的祖国，
我们有坚强的后盾！
我们有火速集结奔赴“疫”线的白衣天使，
我们有冲锋在前沿坚守岗位的党员干部，
我们有挺身而出逆行而行的志愿者
……
我们守望相助，
我们众志成城！
哪怕再大的难关、再大的考验，
我们都能扛起来、闯过去！

此时
在异地他乡的宁静校园里，
在喜迎祖国母亲华诞的美好日子里，

我用拙劣笔端流出的诗行，
为齐心守护家园的家乡人，
捎去一份炽热的敬意与祈愿。

我坚信；
阴霾终将散去，
不久之后，
晴空之下，
我的家乡——
山更绿，
海更蓝，
盐更洁白



你要如何去认识 一头充满力量的牛？

文 / 江星缘

你要如何去认识一头充满力量的牛？

是以端视老黄牛身身汗泥，耕耘不倦，一生苦行阡陌间的蹄印。

还是会意孺子牛甘身俯首，驯良忠诚，但愿众生皆得饱的希冀。

或是观赏开荒牛四蹄抓地，力拔山兮，踏地怒拉枯树根的身姿。

你要知晓他来自哪里。

他出生在至暗的时刻。漆黑的夜晚应已天亮，那个时代却看不见阳光。无数星火点燃妄想照亮一隅，时间与苦难的河流却肆意将弱不禁风的热情冲刷，孤寂的征途上只剩下他。角挂灯火摇曳，从南湖而来，劈波斩浪。直至今日，终是红旗漫卷，东方锣鼓。

他从来都是热爱和平的使者，宽厚的基因里刻下的是服务人民的意志。缓慢行径于历史土黄色的手掌纹路中，周围砺沙狂风起，牛虻猎豹出。漫漫征途，山河破碎下浴血奋战，满目萧条时发愤图强，直起月弯钩角，深厚的蹄印步步肃穆，所行之路绝不回首，只愿不再叹息之日早日到来。不踏平坎坷如何成以大道，不斗罢艰险怎能取得荣耀，不平惊涛骇浪难以开航道。

这些沉重的足迹承载百年来的真相，残酷的厮杀掩藏在风沙与血骨下，这是英烈墓碑奠基的一撇一捺，也是时光征途上耀眼的时刻。

你应明白他做了什么。

他走过的路本是一片荒丘，被留下的只有皲裂的土块或稀烂的泥。深深耕耘，花果从蹄下蔓延至东西百里，飘香四野；细细培育，金稻从两侧生长至供以乘凉，粒如花生。群山虫鸣凄凄，清寒入秋，冷冽的空气中尽是草木与炊烟，雾气弥漫着他的脚跟，凝固成颗颗露珠挂在毛发尖头，壮实的步伐沉沉落地，从朝日出发，走向晚霞披身，夜星凝视。连月如此，连岁如此。

“敢教荒原成沃野，誓将沙碛变新洲”。滴落的汗在黑色的土地上闪耀，落入枝叶间便化为生命的奇迹。扬起的鞭是众生皆得饱的淳朴希冀，千百年来孜孜以求解决绝对贫困这一理想的火焰，燃烧至今。

十四年流血抗倭战，两万里长征铁流，岷山草地炊烟续，乌江血浪翻天涌，百万里国土解放，九天外巨龙飞腾。史书几载，他行过不止。英烈遗愿，他盛世以慰。



春天的故事飘洒原野，海港自贸便扬帆起航，一带一路的绸带纵深，渔村变都市的故事经流传。大鹏一日同风起，乘上思想改革的扶摇，看见的是春风里他勤于苦作的身影，俯首跟随先领者，一捆干草甘之如饴。根基于人民，殷殷血情只系民众，血脉在大地，寸寸丹心皆为国家

百年不遇，狂风暴雨肆虐大地，狼戾疫疾摧灭希望，站出以只身挡风避雨的仍是他，宽厚的毛发遮掩住瑟瑟发抖的人儿，如此磅礴伟力才得以汇聚出守护生命的铜墙铁壁。

深潜万米，五洋捉鳖，九天揽星，探月取壤，九章出世，江山峥嵘。生机盎然的街，日新月异的村，拔节生长的城，一路冲高的市。登不可攀登之山至巅峰，跨不可逾越之河达彼岸。你需懂得他将走向哪。

“历史只会眷顾坚定者、奋斗者、搏击者，而不会等待犹豫者、懈怠者、畏难者。”

雄关漫道，惟韧不破，锦绣千年，行稳致远。发展从来都不是等出来的，不是别人给予的，不是卑躬屈膝要来的，而是一步一个脚印拼搏出来的。挺过了“起跑就在冲刺，开局即为决战”的开头，交出了“人民满意，世界瞩目，载入史册”的答卷，今朝朗朗天，九州恢弘地。在波澜壮阔的日子敢于回首自省走过的万水千山，他早已什么都不怕了。

这个前进的时代，推动的是奋发向上的力量，这个强大的民族，凭借的是百折不挠的意志，这个崛起的国家，胜出的是稳健的脚步。

立于百年交汇之点，无数人赞誉他，无数人歌颂他，无数人爱戴他

回首世纪，历程苦难辉煌，万代春秋，百年暂为序章。

立于新旧变局之际，无数新兴气象，无数惊涛骇浪，无数未知机遇。
眺望天际，复兴指日可待，锐意进取，洪流尚在前方。

你该如何认识他，就该如何成为他。

你是青年，也是最动人不过的韶光，连含着信仰的泪光都是滚烫的。

新时代与你同向同行，新中国与你携手并肩。可立于潮头赏河奔海聚，可登于山高见天高云淡。能在最美的时光里遇见下一个百年的中国，能在学史增信中与上一个世纪的青年挥手，与未来在同一片蓝天下呼吸，与时代在同一条河里流淌。

你明白他用坚毅脊梁为你的远大理想搭建了舞台，他看见你用奋斗青春为他的时代制造无数可能。

如果你愿意，就“让我们同时代和社会一起，向阳生长。”

追寻，她来时的路

文 / 鄢子林

寻寻，驼铃阵阵，铛铛铃音回响。
行行，万里祁连，漫漫黄沙飞扬。
趑趑，玉门关前，依依柳枝摇曳。
念念，终抵楼兰，杳杳古迹苏醒。
苏醒，是源自她的来到，来到中原，来到家人的心房。
于是不停追寻，追寻她来时的模样，
伴着乐音，卷着尘沙。
听啊，是木卡姆深情演唱，与家人的心音相合，
浅吟低唱时悠悠，
高昂澎湃时隆隆。
看啊，是玛纳斯策马而来，融入家人的阵营，
力量在抵抗侵略时迸发，
智慧在面对磨难时凝结，
无畏在英勇献身时展现。

但，她来时的路并不一帆风顺，
 她在家人的印象里曾是如此朦胧，
 不太熟悉的话语，
 不太了解的舞姿，
 不曾见过的衣裳。
 幸，她有着宽大的臂膀，
 是孤芳却也容纳万千芳华，
 是星辰却也一揽万物灵集，
 她始终把福乐智慧铭记于心。
 更幸，家人总是憧憬她的怀抱，
 她苏醒了，
 在家人的摇篮。
 于是不停追寻，追寻她来时的路，
 在来时的路上，两人打了个照面。
 从此，
 胡马不再唯依北风，
 越鸟不再唯巢南枝，
 伊人来到水畔对岸，
 一方佳人引献华姿。

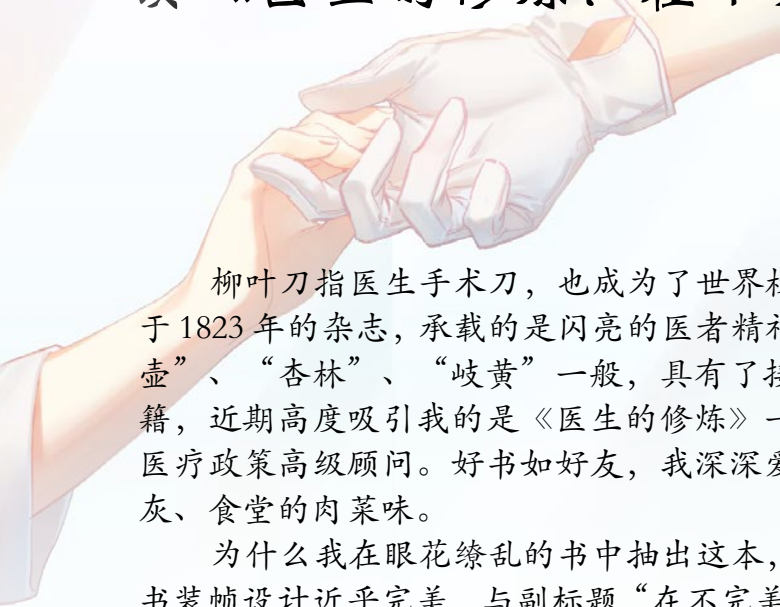


麦西来甫，
 藏在家人的举手投足间，
 阿肯弹唱，
 留到家人的茶余饭后。
 在时代的舞台上，
 家人望见了她，
 在她来时的路上，
 家人抱住了她，
 紧紧拥抱着，
 碰撞着，
 曾深陷在空间的错位里，
 也曾迷失在时间的固化中，
 但终于啊，在时空的重构后，
 于这般，你中有我，我中有你！

回望她来时的路，
 那是血浓亲情的纽带！
 那是国家的烙印！
 追寻，在百年之后，
 寻找她如今的模样，
 重寻寻，
 车鸣在纵横交错的道路。
 重行行，
 绿带抵挡了尘沙的侵袭。
 念念复念念，
 然而回首间，
 她已不在来时的路上。
 她，
 同家人并肩，
 一直伴在身边。

柳叶刀需要握在恒温动物手里—— 读《医生的修炼：在不完美中探索行医的真相》

文 / 徐志楠



柳叶刀指医生手术刀，也成为了世界权威医学杂志《柳叶刀》的名称，这份诞生于1823年的杂志，承载的是闪亮的医者精神。一定程度上，“柳叶刀”就像中国的“悬壶”、“杏林”、“岐黄”一般，具有了接待意味。我从附中图书馆借阅多本医学书籍，近期高度吸引我的是《医生的修炼》一书，作者阿图·葛文德，曾任克林顿政府医疗政策高级顾问。好书如好友，我深深爱上了这本书，整天带着，沾满教室的粉笔灰、食堂的肉菜味。

为什么我在眼花缭乱的书中抽出这本，很大部分原因，出自排版独特的书脊。本书装帧设计近乎完美，与副标题“在不完美中探索行医的真相”鲜明对比。一眼望去，简洁的水墨色和瘦长的字体，吸引来注重书面装帧的我。一块干莲蓬，立在封面中央。牛皮封面干燥有韧，书页材料厚实。所以在读之前，我先把书表面摸个够，再看总字数，便于放慢读速。这种享受，电子书做不到。

对于主要内容，本书英文原版标题“Complications”十分贴切。如果作为医学名词，这代表并发症。并发症有三种定义，都指向同一个词，“不完美”。医生职业永远不完美，柳叶刀锋总是太钝或太锋利。

作者精选十四个角度和话题，如医疗事故，人工智能，问题医生等，向我们阐述当今医疗面临的矛盾难题和个人见解。众所周知，从医之路往往与汗水和辛酸相挂钩，而就算医生们拼命付出，都永远不可能阻止死神。纵观当今诸多领域，临床医学独特之处在于，对象是人。具有极高的不确定性，复杂性和未知性，同时，有着极低的容错率。显然，每个人都渴望健康平安，但毋庸置疑，医生也是人，不是神。

《医生的修炼》与同类医生生涯手记不同。这种差异令人敬佩。就说《哈佛医学生的历练》（以下简称《哈佛》）和《梅奥住院医师成长手记》，作者同样无奈于医疗的残酷，但他们重心位置，放在工作无休无止、生活难以兼顾上。“一个大写的‘苦’加上一个缩写的‘乐’”，我这样概括二者。

而葛文德医生极少提及个人情况，他把笔墨大量地洒在医疗制度、问题医生、疑难杂症和病人安危上。《医生的修炼》，这里译者欧冶用“炼”而不是《哈佛》的“练”，就足以体现出葛文德医生有多爱这个职业，这个领域。进一步看，不同作者使用人称的差异，笔墨分配的差异，感性和理性的差异，也印证了他们医学生和医学院教授的身份差距。

在临床医学中，人类同样能力有限。书本第二章“像机器一样精准”给我留下很大印象，主要讲述机器与人。其中，有一场“医学界的围棋大战”，“医学界的柯洁”汉斯·沃林与电脑分别各自诊断相同的2240份心电图，结果是：沃林正确地挑出了

620份，电脑正确挑出738份。电脑以20%的优势击败专家。本章还介绍一些各式各样的诊断机器，甚至手术机器。这在医学界引起轩然大波，最后，葛文德教授总结，机器可以负责技术工作，医生转而更多地关怀病人，变得更像是人们期望的“恒温动物”。

文理如水火难容，精湛高深的医术和细腻的创作艺术，我们不会同时把它们凑在同一个人身上，况且是因其字迹难辨而闻名于世的医生。写下几百词，意味着留给他们的休息时间要减少几十分钟。阿图·葛文德却是个例外。他幽默风趣，饱含真情的文笔，正如那把微热的柳叶刀，平稳而精准地落在我心。能被一本医生随笔手记迷得神魂颠倒，我想其因在于情感。

情感，是自然赋予人类不可多得的财富，能帮助我们，也能误导我们。旁人要求医生有情，而疾病并非如此。如何适当取舍，这个问题无法作答，或是不能说，只能做。也许受到这种烧脑情况的影响，鲁迅最终踏上情感之路。而葛文德医生，用另一种方式证明自己，证明一切。如鲁迅所说，“真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”

尽管没有上帝之手，千千万万医疗工作者依然在默默付出。面对人性的抉择，各人各有各方法，不论结局如何，至少他们坚守着。相比之下，我们又有什么理由可抱怨呢。《医生的修炼》以其创新色彩说明，能操稳柳叶刀，也能握好墨水笔，更能怀有同情心，并持续恒温发热。

把耳朵贴在阿勒泰的大地上

文 / 陈婉娥

如标题所言，作家李娟是以极低的视角面对阿勒泰的，她将耳朵贴近阿勒泰的大地，透过阿勒泰的风土人情，聆听阿勒泰的声音。从《我的阿勒泰》里，看到李娟笔下的阿勒泰的人、事、物，都是源于她在阿勒泰的生活，经过作家的剪裁，细微的寻常事物都被赋予了趣味。对待生活，即使有着平凡、艰辛的一面，她似乎总是怀揣着孩童般好奇的态度，用平和的眼光去打量、挖掘生活的闪光，看到蕴含在生活之下的美。这种乐观的态度、质朴清新的文字，赋予了她散文独特的自然美，有天然剔透、浑然天成之感。鲜活灵动，是她的文章给我带来的最深的感受。她是融入在阿勒泰里的。

（一）独特的内容剪裁

她的文章下总是隐藏着孩童的视角，并且视线很低，几乎与自然融为了一体。她所呈现的是远离城市喧嚣的、质朴的阿勒泰乡村生活，在这日常中，她并没有截取生活的苦难，控诉生活带给她的苦痛，而是善于发现隐藏在生活中角落的美，并且这美多是以人情美的形式呈现——在她的笔下有着温馨的人际交往关系，还有着人与人、人与世界之间的回归原始自然

的朴素的连接。她对生活的剪裁与选择是基于对光的追求的，在她笔下的那些阿勒泰的角落里平凡的碎片都闪烁出愉悦与满足的光辉，在这底下也透露着她对生活的积极向上的期待与信念；她对自然界的万物的刻画，透露出她对自然万物的尊重与敬畏。

在人与人的关系上，她笔下的日常生活是围绕外婆、母亲构造出来的，其中李娟自然地将自己和母亲、外婆之间发生的事情写进了阿勒泰里。这是她文章女性视角的体现，在她的文章内容中也自然地呈现出她、母亲与外婆身上女性的力量。同时在一定程度上，她也跳出了这种女性视角的限制，因为外婆、母亲在她的文章中并不是一个直接的女性角色，也是劳动者、人生教育者，是辛勤劳作、热爱生活的人的象征。

在人与世界的关系上，由于所处的地缘位置的特殊性，在她的文章中也有着就这一点的独特的阐发。面对自然环境的旷远，在生产力发展较为缓慢的地区，人与世界的关系就会显得紧密而又易变，只要有外界条件的改变就会接连着打破所处关系的平衡性。在《通往滴水泉的路上》这一短篇中，可以看到一段人与自然的“缠绵”——大自然总是无条件的接受，需要的时候，人们过来了，就依靠它，人与世界慢慢熟悉，相依生存。等到人的力量壮大，滴水泉无法再满足人的进一步需求，人们就将其抛弃，寻找更适合的处所。通往滴水泉的路就这么被抛弃了，而同样被抛弃的，还有过去的人与自然的羁绊。但不管怎么样，滴水泉始终在那里，人与世界的关系取决于人的行为，或是依靠缠绵，或是无情分离。在这里，李娟十分敏锐地察觉到对人与世界之间关联的破坏。实际上，也隐藏着人的主体性意识以及现代性对原生态、人与世界关系的破坏的反思与忧患。



（二）灵活的语言运用

她的散文的语言是极为口语化的，像是随性而发，有着毫不加矫饰的质朴，以其原生态的语言描绘阿勒泰生活的千姿百态，这从她的散文集《我的阿勒泰》以及里面各个篇目的题目的起名就可以略知一二了。《想起外婆吐舌头的样子》《蝗灾》《“小鸟”牌香烟》等等，她的题目的起名都十分直接，从这题目上就可以看出她所想要写的人、事和物。这种质朴灵动与她笔下描绘的人事物是交相呼应的，她的语言文字就是长于这片处于边缘的大地上，是面对原生态的自然发出的新鲜活脱的文字，透露出安静灵动的朴素与诗意。也得益于她的语言文字与阿勒泰这片大地的紧密结合，在她对阿勒泰人事物的质朴自然的书写中，展现出了一种在场的创作姿态。

其次，李娟的语言趣味性十足，多幽默之感，这是她对生活的苦难的解构，从生活的细微的富有趣味性的观念切入建构文章，以愉悦的氛围、幽默的态度来疏解苦难，这是将生活诗意化，将苦难变成生活中带来惊喜的小花。这其中十分有趣的是李娟在文中提到的她母亲为了克服语言不通而自创的一些词语。如“喀拉蘑菇”“小鸟牌香烟”“砰砰”等等，体现了地域性民族文化与汉文化的融合，但这又是极为粗糙的，是更具有趣味特性的。

同时，在文章里多有对话的出现，且通常都是大篇幅的记载，随后再来几句她的闲笔，没有矫饰之词，处处充满了原始朴实的气息。这看似松散琐碎，毫无章法，但实际上文章内容布局有致，在讲述琐事、家常事时多用短句，且短句多成段，散落在文章中；而在写景、

抒发情志的时候，多用长句，且长句成段，这种长句与短剧的错落带来了内容与情感的节奏感。

还有一点值得一提的是，她的文章中会添加一些附加的括号里的内容，像“乌鲁木齐真是一个奇怪的地方……”“那时候卧铺车还不多”“——真丢人，我叔既没执照也没牌照，不敢骑上公路……”“不过当时也没太多人需要去富蕴县，而生活在富蕴县的人们，似乎也没有太多的事情需要离开”，这些都是可以看作现在的作者对于她笔下的那些过去的人事物的“点评”，是一种附加的信息，更确切的说是在翻找记忆重新回顾时的有感而发，是随性的吐槽，是与读者的互动，括号内的打趣带来文章鲜活的、直接的生动，这随性之笔也更体现了她文章语言的自然质朴。与这相同的就是汪曾祺的文章，也有对于括号的补充的使用，增添了闲谈感。在某种程度上，李娟的散文和汪曾祺的散文还是具有共性的，都有着对生活零星小事的刻画，向读者娓娓道来记忆中的小事，在平淡寻常的岁月中发掘生活的美好和意义。

（三）李娟与刘亮程

同刘亮程一样，两人有着一个共同身份——新疆作家，他们的作品也多有相似之处，作品本身都有着相似的质朴的气质，但同样是质朴，李娟像是孩童般的质朴，而刘亮程则更像是智者经历沧桑后的沉淀下的质朴。除此之外，还有许多不同的地方。从散文采用的时间叙述来看，李娟通常采取的就是生活的某一片段，按照时间的线性发展，再现当时的情境，将所经历过的真实呈现，是一个整体的时间段；刘亮程的散文中多有时间的交杂，是在时间轴上的反复跳动，在不同时空的穿梭，他的文章是一个外向的晕染的点。

从散文所选取的对象来看，李娟所写的

阿勒泰的人情风物，是一些寻常的琐碎的小事，而这些小事在李娟的笔下是充满闪光的，是阳光直射的事物；刘亮程所写的阳光下被遮蔽的事物，是被剩下的、被隐匿的。因此我感受到的李娟的散文是温暖的，而刘亮程的散文则是冷峻的。李娟笔下的世界是温暖的充满光亮的，她愿意去发现异域人情，去挖掘其下的意义，她的眼光是向外的；刘亮程笔下的世界是孤独的、广阔的，

其次，在人与物的关系处理上，两人所采用的方向是一致的。在刘亮程的散文里，我看到的是人与自然万物的对话，在他的散文中，他赋予了万物以神智，万物是有灵的，他并没有将作为人的思想和情感强加在万物上，而是尽力摒除了人的想法对万物的干扰，尝试站在物的角度上让物发声。人和万物是平等的，他是平视着万物。而在李娟的散文中，同样有这样的人与自然万物的对话的体现，并且我认为，在李娟的散文，人与万物不仅仅是止于对话——我所理解的对话是需要有两个相互区别的个体，二者进行交流互动——更是相融的。人与万物达到了相融的境界，因此这也不仅是平视万物，平视万物是站在物是除我之外的存在来看待的。李娟笔下的人和物是自然缠绕在一起的。

最后，我认为李娟散文的艺术特色就在于她以极低的姿态挖掘被生活隐藏起来的美，以其本真的语言还原记忆的碎片，并将其刷上趣味的光辉，同时还有着对于人与自然、世界关系的追问与反思，是质朴天然的，也是富有关怀的。她的文章就如同一股清风，以其纯美的本性、自在的姿态，将美好沉淀，抚摩伤痛，吹散萦绕着人们身上的焦虑。



突破假性热爱，树立新择书观

文 / 徐志楠

自当年怛罗斯一战，造纸术西传，承载人类文明与智慧的书籍问世，至几百年前不再能看完所有书的“无知”时代到来。如今，每年有上百万图书出版，身处信息爆炸的时代，我们应当树立不同于以往任何时期的新择书观，有意识，有目的地阅读。

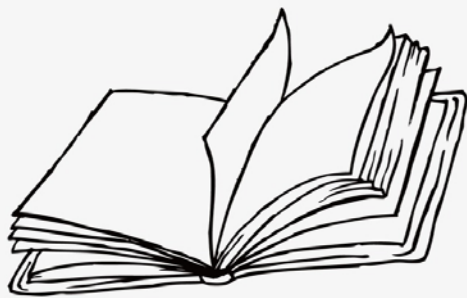
有人说，“人这一生值得读的书有七八本，但为了找到这七八本，你要先读上千百本。”这就好比根根银针藏匿海底，寻找途中，需要一次次翻起岩石，拨开水草。此时，若随性翻找，自非明智之举。

带着目的阅读，即缩小范围，按特征筛查，分领域涉足。目的不是简单的功利化阅读，也不只是依照课标追求成绩的阅读，而是从长远出发，有目标，有方向地选择。况且青少年阅读时间并不充裕，须在完成学业的基础上，抽出时间享受心灵熏陶。

湛庐文化出版公司的话让人印象深刻，“读书所需时间包括选书时间，阅读时间和因选错书浪费的时间。”有人说阅读费时，其实是未能学会择书。

阅读是精神洗礼，是思想激荡。高质量阅读，不论对时间，还是之于个人素养，皆具积极意义。常有家长问我，如何为孩子选书，我认为，家长在遵循“兴趣是第一导师”的同时，也要在合适的范围内加以筛选，做好质量把关。

我常说，必须明确的一点是，带着目的阅读，不是纯粹的为“目的”而读，它是一种手段，绝非“目的”。引导青少年阅读，不能灌输过于功利的思想。在我的阅读体会中，目的意味着明智。



对医学领域萌生兴趣，经思考后，发现自己应先避开常识性，科普性书籍。一是此类泛滥成灾，质量参差不齐，二是不能很好地展现医学领域的特点。所以目标转向人文医学。

择书过程中，目录就好比大海中银针反射的耀眼光芒。

先是寻找思想性，有一定权威的著作。《医学伦理》，《医患关系》浮出水面，但又过于晦涩难懂，目光随之投向学术性低的散文随笔。这样逐渐厘清医学类书籍大体布局。最后，来自《哈佛医生成长手记》的目录令人激动万分，一下子痴迷其中。阅后，又向延伸阅读进发，《医生的精进》，《最好的告别》。从一名儿科医生的成长经历，到哈佛教授的生死观讨论，医患关系探究。我顺藤摸瓜，逐层递进，直至最终坚定学医道路。

有目的阅读，是找准大方向，兴趣做航标，书籍质量则是死胡同的警示牌，剩下的路，只有靠自己摸索。你不必知道终点，但要先找准起点。随性而读，本质上无异于碎片化阅

读。以微乎其微的可能，漫无目的地查找，无疑难有收获。更重要的是，随性而读往往使接受的信息杂乱无章，大脑或许并没有想象中那么强大的数据处理归类功能，其终将是乱麻一团。

有目的阅读助力于阅读体系形成。

2018年，我一年的阅读材料几乎充斥着医学相关，这令我心无旁骛，可以认真思考医学的局限性与道德伦理的复杂关系。2019年，我把重点投入评述性文本。《今日简史》，《时评中国》之类，沉浸在文科思维的火花中。2020年，则进入人际关系与心理学的全新世界。

目的不是片面的功利，而是当今时代的一种必备理性。青少年处于思想和知识体系的形成之时，会选书，选对书，不仅能有效节省时间，避免陷入“上课看书”的假性热爱阅读，更有利于日后对良莠不齐的各类事物作出取舍和选择。随性而读可以拓展知识广度，但当代社会更加迫切需要的，是深度。而目的阅读恰能弥补这点。

新高考改革提高了对生涯规划的要求，而择业观与择书观共通。选择感兴趣的专业领域，来一次深度阅读，如果能始终感到趣味和热爱，或许未来的方向又明亮了一些。



月里藏着我的祖国

文
—
余
凯
琳

(一)

“月儿弯弯照九州。”

中国人浪漫的月亮情结自古便有。牙牙学语之时，我常在月明的夜里牟足了劲踮着脚，小小的手用力扒着窗檐往天上望，瞪圆了眼睛好奇地要看清那月亮上都有些什么——揽月的嫦娥、捣药的玉兔、伐桂的吴刚，还有什么呢？

“莫要用手指着月亮呦，耳朵要被割掉的呦！”耳畔响起外婆有点儿着急的话语声，我赶忙把手互相捂住放下，有些怯懦地盯着月亮看了又半晌，吃吃地笑了起来。

家乡的月亮真好看，月儿月儿，不知道你有没有也在看我呢？

(二)

“露从今夜白，月是故乡明。”

我披着外套抱着一本厚厚的医学书焦头烂额地埋头苦读，指尖还夹着一支快要没墨的黑笔，鼻尖萦绕着家里新奇的茶散发出的淡淡清香，我突然望向月亮不知怎么恍了神——有多久没回家了呢？

思念悄悄蔓延，故乡于我或许就是童年的记忆，是春天的农桑抽了嫩绿的新芽，是夏季的蒲扇蝉鸣和快化了的绿豆冰棍，是秋日的金色麦穗和踩上去嘎吱作响的落叶，是寒冬时贴春联穿新衣，是我守着岁盼着烟花攀上那高高的月儿，是一切稀松寻常却又妙趣横生的日子。

随着年岁增长，伴着汽车的轰鸣声和窗外飞速闪过的熟悉景色，我来到了新的城市，眼前高楼大厦代替了记忆里的红砖灰墙，绚丽多彩的霓虹灯掩盖了绕着小飞虫的朴素路灯，电子多媒体和扩音器取代了粉末飞扬的黑板和老师略带沙哑的教学声，日新月异的科技发展令人愉悦和赞叹，鲜活的医学知识和精妙的人体结构待人探索和学习，我逐渐熟悉了以一个医学生的身份开启新的生活，一年年过去甚至有些许麻木，此时可我突然沉下心来思考，发觉这里的月似乎没有故乡的圆，没有故乡的亮。

我回想起与我一同摘桑叶养幼蚕的同桌；回想起在盛夏的凉爽夜晚，家中老少趿拉着拖鞋在门前月下乘凉，我就伴着大人們的相互调侃声和妈妈轻轻摇出的蒲扇风打起了瞌睡；回想起小小的我在外婆慈爱的目光下在农田里哼哧哼哧红着脸除着杂草；回想起父亲捂住我的耳朵看新年的烟花炸亮小半边天，年长的姐姐抱起我转着圈儿喊新年快乐。

我方才才知道，山川青空、石板沙砾、蝉鸣鸟叫、农田滩涂，一草一木皆是我记忆里的故乡，而我真正思念的，是故乡里的那些人与情。而当我想起父母两鬓逐渐染上的银丝、因烦心事而重重蹙起的眉毛，以及频频因腰痛不适而扶着墙时，我又不免心揪了起来。

后来在无数个寂静的夜里，我无声地望着月，月也望着我，与我互诉思乡衷肠。夜深人静之时，熄灭了读书灯，我便一身是月光，皎洁而熟悉，令我一夜好梦。

在无月难眠的夜里，我便静静地望着灰蒙的天空在心里与她对话，在床前熟稔地挂起一盏小灯，如同儿时夜里母亲为我摇蒲扇时常做的那般，那灯便成为我心里的月。长夜漫漫，尽管回应我心声的只有耳边空调低低沉闷的轰鸣声，也无妨。

“莫要用手指着月亮呦，耳朵要被割掉的呦！”我突然想起来这熟悉的话，轻轻地笑出了声。月里，藏着我的故乡。

(三)

“人民至上，大爱如初。”

疫情动态每一个跳动的数字背后，都是一个辛酸的家庭和心惊肉跳的救治故事。这是一场没有硝烟却满是生死的战斗，一场逆行出征的抗疫史诗。白衣战士，千万扶危渡厄的逆行

者，英勇无畏地誓死捍卫住人民的生命，而有些伟大的人们，就永远地留在了那片深沉热爱着的土地。今日，空旷寂寥的街道已经是过去式，生死离别的悲痛恸哭鲜少再闻，我们的坚守终于换来了胜利，将曾经肆虐的疫情牢牢遏制，捱过了苦痛的冬天，迎来了盎然的春天。

当我凝望五星红旗时，时常在想，究竟是多强大的力量能够凝聚起这样一个团结的中国。中国共产党作为坚强的领导核心，用强大的执行力在发展中为民生保驾护航，用中国之制彰显中国之治，让社会主义在中国焕发出更加强大的生机活力，搭建世界抗疫互助的桥梁。

(四)

“宽广美丽的土地，是我们亲爱的家乡。”

待我终于年长些，我明白故乡不仅是一个小小的幸福村庄，也是一个快速发展的沿海南方城市，更是一个这样强大而温柔的的中国。

我明白奔向月亮的不仅是我，还有神州嫦娥与天宫，还有无数同我一般有着赤子之心的人。平凡铸就伟大，英雄也来自于人民。或许是无名之辈，或许是建设家乡和基层的劳动人民，是在异乡为理想打拼的游子，是驻守边疆的子弟兵和守卫和平的公安机关，是为抗疫和祖国医疗事业奉献自我的医务工作者，是构建和谐海峡两岸和国际友好关系的海内外同胞。昼夜不停的白大褂、军装、警服、基建、环卫、物流运输、物资生产……同城的人民同舟共济，异乡的同胞守望相助，社会微小齿轮们共克时艰，也正是一个个这样渺小的我们，转动了一个庞大的中国。

那些暂时离开国土的爱国志士和历史珍贵文物，也必将回归中国。那些永远辞别的伟人，也将成为星星之火，燎动中国前进的道路。

“为人民服务。”

“为中华之崛起而读书。”

“一稻济天下，肝胆两昆仑。”

“月是故乡明，心安是归途。”

(五)

“今人不见古时月，今月曾经照古人。”

曾经烽火连天和狼烟四起令人恐惧，侵华者的铁骑践踏中国的土地，烧杀抢掠令人愤恨难解。千千万万的烈士用热血浇灌和滋养了中国的土地，在苦难中挣扎着开出生生不息的花。我是流落异国的十二生肖铜首，我是敌军铁骑下呐喊不屈的冤魂，我是热血浸透山河的英勇烈士，我深深思念着我的祖国，我的祖国也思念着我。

——中国人是清清白白、百折不饶的。

中国人何惧风霜。高过云头的山脊上，哨所静静地守望伫立在那里。哪怕

风似刀来山如铁，祖国山河一寸不能丢。我不能退，我的

身后是我的祖国。祁发宝、

陈红军、陈祥榕、肖思远、

王焯冉以及那些在戍边的

军人，不容撼动地捍卫中国

的土壤，成为中国边境

线上的丰碑。

——中国人是刚毅不

屈、舍身取义的。

一锤一镰，农民和工人阶级

用双手开辟了新中国的道路，多少

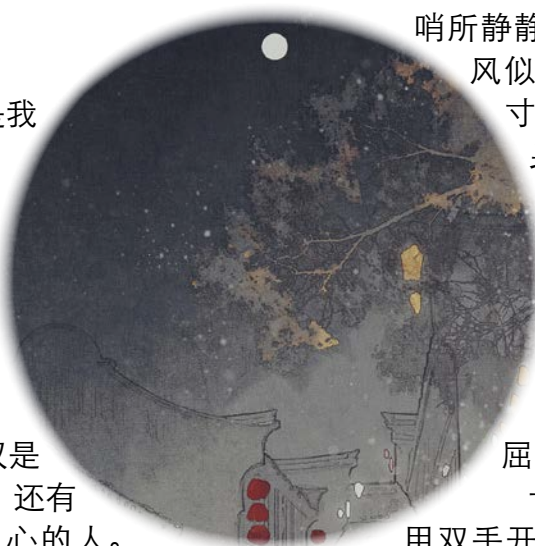
无名之辈在中国历史的长河里熠熠生辉，多少能人志士在中国前进的道路上破风斩浪。

用武装革命对抗敌军炮火，纵使唐山汶川地震无情、滔天洪水来势汹涌、非典新冠疫情肆虐，中国人万众一心守卫中国，挺直腰杆，踏平曲折。中国的道路越走越宽，走出去，迎进来，向世界敞开胸怀，构建人类命运共同体，搭建世界的桥梁。

——中国人是开天辟地、敢为人先的。

家国两相依，心中有国，便万里山河皆为家。

中国的建立是前进的，是曲折的，是宏大的。我无法知晓月亮上都有些什么，但我知道这轮明月见证了中国人的雄关漫道真如铁，见证了中国人的浑身碎骨浑不怕。永不倒的万里长城经历过朝代更迭和兴衰起伏，南海边的一个圈成就了中国的改革开放，武汉的花期也将如期迎来人潮涌动。今日饥荒



饿殍不再，人民安居乐业，灯火漫卷的万里山河，都荡漾着安心的歌。青藏高原，西南苗寨，桂林山水，南海碧涛，江南水乡……五十多个民族，汇成一副壮丽的、包罗万象的中国画。

(六)

“一唱雄鸡天下白，万方乐奏有于阗。”

中国人的家国情怀，是饱满而纯粹的。两千余年的兴衰荣辱都融进了祖国的每一寸土地，静静地揉在了月光里，成为中国发展的历史长河里岑寂而又闪亮的荣光。

这盛世如您所愿

——环鹭岛骑行

文 / 徐志楠

中华人民共和国成立七十周年那天，我和同伴相约厦门，环岛骑行，全程五十一公里。晚上共同观影《我和我的祖国》，在影院热泪盈眶，人们齐声合唱，心潮澎湃，久久不能平复。

在此之前，我还未尝试过长距离骑行，将挑战定在国庆之日，也带着对中华民族迎难而上，挑战极限的精神的敬仰。从满怀壮志开始行程，到腿脚酸麻，缓步前行。东边的环岛干道上，旭日初升，晨跑的人们插着五星红旗，向祖国，向世界展示着中国人无论年龄老少的朝气蓬勃。

途径双子塔与厦门大学，现代科技创新与经济发展蒸蒸日上。从仙岳路进入北侧，眼前是老工业区和接连出现的地铁施工区。围墙两侧设有喷雾，大抵是减小扬尘扩散，保护城市环境。我们不断前行，回首望去，烟囱，流水线，自行车，好像已成为父母辈的工厂记忆；大型机械，防尘措施，地铁网络，则是新时代的中国基建。

行程过半，其实才真正考验人之意志。当发展到这一阶段，总有个瓶颈期令人意志消沉。长跑至两三千米有“极点”出现，学习知识有“高原反应”，政治制度的确立有“徘徊时期”。亦若红军过草地，上雪山，唯有不忘初心，方能砥砺前行。唯有心有信仰，方能足踏四方。

车流与人流渐疏，骑上五缘大桥，向蔚蓝与金黄融合的海面望去，白帆点缀，实有柳暗花明之感。“让海风吹拂了五千年，每一滴泪珠仿佛都说出你的尊严”四人不由高歌而行，难掩激动。

“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”国际会展中心前，“金砖会晤”几个字愈显金亮，那守望者台湾海峡几十年的红色大字“一国两制，统一中国”，让我想起外公一辈子的惦念，想起北京那座尚未合拢的彩虹桥，不由得放慢时速，向海的那头望去。

傍晚时分，天安门广场的群众庆祝活动准备就绪，我们也终于完成了期待了半年的目标。多想与七十年前呕心沥血，赴汤蹈火的先辈们道一声，“这盛世如您所愿”。

学之所向，“疫”见真情

——致敬最美逆行者

文 / 林诗茜

可亲可敬的前辈们：

你们好！我是一名普通的医学院校在读学生。值此特殊时期，很高兴可以以这样的方式和你们交流，向你们表达感激与崇敬。

八闽一难，九州济援。方寸人间，风雨如晦。2021年，病毒再一次以残忍的方式为夏天的美好画上句点。莆田，厦门，泉州，新冠病毒以惊人之速席卷八闽大地。

各地驰援，心系一弦。一令赴战，逆行出征。在疫情一触即发之时，来自全省各地的医疗队火速集结。无数场出征，无数个日夜，你们作为青年医护工作者，在这场艰苦卓绝的战“疫”行动中，再一次肩负起祖国希望和民族未来，冲锋陷阵，不畏艰险。

虽是“疫”，却有“情”。突如其来的福建疫情，让我们度过了特殊的中秋佳节和国庆假期。想必这段经历，于你们而言，更为刻骨铭心吧。一遍遍行程摸排，一场场核酸检测，一次次夜以继日，身着防护服的你们，却从未放弃，义无反顾地选择守护着八闽大地，成为了百姓心中“最可爱的大白”。疫情虽阻挡了节日里回家团聚的道路，但却没有阻挡你们用实际行动诠释“心中有国，万里河山皆为家”的奉献精神。

学之所向，“疫”见真情。曾经，你们也还是校园里的稚嫩书生，曾经，你们也还是父母的掌上明珠。但如今，你们是残酷病毒与患者生命间的最后一道屏障。你们能做的，便是竭尽所学，在这场战役的聚光灯下，发挥光与热，守护这片土地的安康与祥和。

行允大勇者，沸血染山河。我身长报国，太平志常存。如此狂风暴雨中，你们手握玫瑰与枪，不辞艰难，驰骋沙场。你们也曾因病毒猖狂而心惊，因患者怆然离去而痛心。无数个夜以继日之后，光明重现八闽大地。可谓“医者仁心曜南北，白衣烛照暖人心。”

岂曰无衣，与子同袍。“17年前，全世界守护90后；17年后，换90后守护全世界”。勇敢的你们带领福建人民步步走出病毒包围圈，一天天恢复生活的原貌。

在这场全省人民团结战“疫”的历程中，你们完美诠释了学之所向，为之所搏，报之所学的学术精神，激励着作为后辈的我们，久久为功，孜孜不倦。正如习总书记给在首钢医院实习的西藏大学医学院学生的回信中所说，“在这次新冠肺炎疫情防控斗争中，广大医务工作者冲锋在前、英勇奋战，用行动诠释了白衣天使救死扶伤的崇高精神。我相信，你们一定会以他们为榜样，努力做党和人民信赖的好医生。”长大之后，我们便成了现在的你们，也定会以你们为榜样和骄傲，为人民的健康和祖国的繁荣交上满意的答卷！

秋风送暖，落叶归来。纵然山河今有恙，不敌人间此真情。真诚地向所有奋斗在抗疫一线的你们致敬！因为你们，让我们更加坚信：我们永远在奔赴美好的道路上。

祝：

工作顺利，幸福安康！

一名普通的医学生

年轻人，愿你照耀中国

文 / 林诗琪

一切都像是那么正常，九月开学，我们怀揣梦想，一路前行。一切是那么突然，我们还没来得及向老师们说声：“教师节快乐！”，莆田的那个小镇——枫亭，就突发新冠疫情，泉州市泉港区，厦门市同安区、思明区，相继发现相关病例。学院迅速响应，排查相关人员，设置隔离宿舍，创建疫情防控青年突击（预备）队，一切是那么有条不紊。以小见大，防患未然，我们的抗疫措施迅速、有效。

我们无比关切抗疫一线，一条条通报，让我们能真实及时地了解到一线情况；一车车抗疫物资，源源不断地向一线送去；一份份请愿书，一个个红手印，医护人员逆行的背影让我们感动，哪里有疫情，哪里就有白大褂。从共产党员到人民群众，从医护人员到志愿者，大家团结一心，共同抗疫。此时此刻，我激动的心为你而跳动。祖国，伟大的祖国，在您的怀里，我们无比幸运，无比坚强。

中华民族自古以来就是一个久经磨难却坚毅顽强的民族，中国也是一个历经了艰难困苦却傲然挺立在世界东方的伟大强国，身为新时代的年轻人，我深知自己身上肩负着时代与民族的使命。我们生在五星红旗下，长在春风里，人民有信仰，国家有力量，目光所至皆为华夏，五星红旗皆为信仰。

2021年9月25日，华为长公主孟

晚舟女士搭乘祖国包机从加拿大回到祖国的怀抱，那一晚，她从带着五星红旗的飞机上下来的时候，从容大气，挺直腰板，眼神坚定，她说：“如果信仰有颜色，那一定是中国红”。我们仅仅因为疫情暂时没有办法回家过节就万分思念家乡，但孟晚舟女士已经整整三年都没有办法回到自己的祖国，在异国他乡中，没有人身自由。但好在，最终中国胜利了，孟晚舟女士也回来了！

这件事更让我感受到“家国”两个字的力量，“家国家国”，真是有国才有家，真是国是最大的家。家与国，哺育了我们每个人的生命，亦是我们每个人的精神归属。无论走到哪里，无论身在何处，小家与大国，始终是镌刻在中华儿女灵魂中永不磨灭的印记。

天下之本在于国，国之本在于家，家国情怀如同一条柔韧的纽带，将每个人的成长与家国紧密相连。个人的命运、家庭的幸福、国家的前途，同频共振、相互依偎。俗话说得好，“哪有什么岁月静好，只不过是有人在替你负重前行。”正是抗疫英雄的付出，我们才能及时控制住新冠疫情的传播，守护中国人民的生命健康安全。

风雨七十二载，祖国在成长。我们是中国奇迹的见证者也是中华民族伟大复兴的参与者，没有国家的强盛，没有中国的伟大复兴，就没有我们幸

福美满的生活，每一个人的生活与人生都是与祖国的发展息息相关的。国强则民强，国富则民富，国家昌盛则民族亦昌盛。我们与祖国一同经历风雨，也将和祖国一同创造辉煌！

回望过去，我们雄心激昂；立足当下，我们信心倍增；展望未来，我们豪情满怀。家是最小国，国是千万家。爱国是一种永不褪色的情怀——只有一种情怀永远不会过时，那就是我爱我的国家！

亲爱的，我的祖国，我永远记得这句话：“青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”我更是牢牢记得入学的誓言：“健康所系性命相托”。在艰苦中磨炼意志，不惧风雨，勇挑重担。作为新时代的年轻人，我们将坚持以英雄为楷模，争做新时代青年模范；我们将承担起实现中华民族伟大复兴的历史重任；倘若天下安定，我辈愿渔樵耕读，江湖浪迹；倘若盛世将倾，深渊在侧，我辈当万死以赴！在疫情反复的今天，我们将时刻做好准备，勇敢地站出来，做好自己的本职工作，守护人民的生命健康安全。

在最美好的青春年华，去做你能做、你想做、你应该要做的事情。这样，在回忆你的青春时，你才不会觉得遗憾叹惋。青春由磨砺而出彩，人生因奋斗而升华。年轻人，愿你积蓄力量，像一颗小星星围绕五星红旗绽放光芒，年轻人，愿你照耀中国！恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒。吾辈青年正值年少，怎可虚度年华！

亲爱的祖国，请您放心！

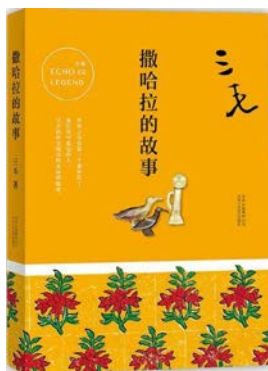




一纸述书情

重温红色岁月，点燃阅读星火

书中自有颜如玉。通过阅读，我们陶冶情操，提升自身的文化修养，在文字中汲取精神力量；通过阅读，我们跨越时空，与古今智者仁人促膝长谈，收获超出自身阅历的风景。我们希望提供一处分享与交流的平台，促进营造口腔医学院爱读书、善读书、读好书的氛围。

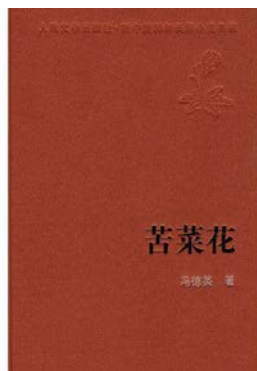


《撒哈拉的故事》

三毛给人一种自由随性却浪漫的感觉，她的文字风格亦是如此。

“我每想你一次，天上就掉下一粒沙，从此便有了撒哈拉。”简简单单的一句话倾倒了千千万万读者。

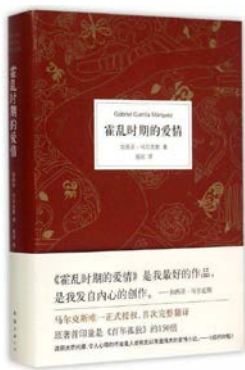
(文/常梦洁)



《苦菜花》

“苦菜花的根是苦的，可是开出来的花却是香的。”在胶东半岛的连天烽火中，德强一家和乡亲们在艰苦环境中与特务、日寇斗智斗勇。“是暖流又融化了岩石上的冰层，滴下第一颗粗大晶莹的水珠，宣告了春的到来。”

(文/陶瑞)



《霍乱时期的爱情》

阅读这本书，是对爱情多样性与复杂性的一种体验，可以不用自己进行也许危险的尝试就能在某种程度上获得一些对于爱情的经验。也从而更知道自己所需要的爱情，应该是何种模样。

(文/谢昕)



《人生海海》

他一生中穷尽无数遭遇：他“糟蹋”过别人，也被别人“糟蹋”过；他扛得起最耀眼的荣誉，也扛得过最肮脏的羞辱。告别，和解，像一剂猛药，一下打通了这本书的任督二脉。

(文/曹玖铭)



《围城》

没有谁的人生旅途是顺风顺水的，也许我们坚定地亦步亦趋朝心中目标走去，仍被现实和挫折打击，但只要朝着目标靠近，曾经的一蹶不振就只是停下脚步欣赏人生路上的风景罢了。

(文/郑婉真)



《是或一点也不》

黄国峻，华语作家黄锦树口中的“内向世代”。内向，向内崩塌，以寻得灵魂的出路。当“脆弱的、濒临分裂的自我”成为写作的真正主体，他总有办法“在自我与他人，在生与死，在神秘与现实之中，拉扯出一种魅惑的扞格张力”。

(文/黄黎然)



《鬼脸物理课 ——相对论史话》

这本科普读物用简明易懂的语言、生动而富有生活气息的例子向读者展现相对论的基本知识以及在现实中的运用，用循循善诱的行文方式逐渐引出、分析问题，并进一步拓宽，使读者能跟随着问题展开思考，领略到相对论的魅力。

(文/黄浩阳)



《边城》

如果哥哥天保没遇难，如果傩送没有误会老船夫，如果翠翠能早点明白自己对傩送的感情，大胆的说出来……可是人生没有那么多的如果，这一切都发生了。每个人的心中都有一座边城，那里美好与伤感皆在。

(文/柯佳志)

根管内血管再生法

—临床特色诊疗介绍

(摘自福建医科大学附属口腔医院)

年轻恒牙由于牙髓坏死导致慢性根尖周炎、牙根发育停滞、根尖孔敞开、管壁薄而易折裂，因此要对其进行完善的根管充填十分困难。传统的治疗方法为“根尖诱导成形术”，虽然能促使根尖部形成硬组织，但由于该方法不能使患牙的牙根得到生理性地发育，造成患牙冠根比不良、根管壁过于薄弱易发生折裂等长期不良预后。其次，该方法需要长期多次更换根管内的氢氧化钙诱导剂，使得治疗程序较为复杂，治疗费用相对较高，需要患者具有良好的依从性。而“根管内血管再生法”(Regenerative Endodontics)是近几年兴起的一种新的治疗方法，一经提出便因其诸多优点而得到了口腔医学界的广泛关注。随着研究的越加深入以及临床技术的日趋成熟，在国外“根管内血管再生法”已逐渐取代“根尖诱导成形术”成为治疗年轻恒牙牙髓坏死病例首选方法。

什么是“根管内血管再生法”？

该方法指通过对感染坏死的年轻恒牙联合用药进行彻底的消毒，以刺激根尖周组织形成的血凝块作为基质充盈根管，严密封闭冠方，促使年轻恒牙的牙根管腔内新生组织再生，新生组织有助于牙根长度的增加、管壁的增厚和根尖孔的闭合，从而达到最接近正常牙根发育的效果。

“根管内血管再生法”的治疗步骤

首先，术前需要拍摄口腔 X 线片进行全面病情评估，采用临床常规手段对牙髓坏死根尖未发育完成的年轻恒牙根管进行冲洗，并在根管内放置抗菌药物进行根管消毒，炎症得到有效控制则去除放置的抗菌药物，刺激根尖区使其出血充盈根管，形成血凝块后，利用生物材料 MTA 和复合树脂严密封闭牙齿（以上操作均在显微镜下完成），随访观察牙齿的情况。

“根管内血管再生法”的优点

“根管内血管再生法”相对于传统的治疗方法更具有优势：

- (1) 促进患牙牙根的发育体现在：根尖的闭合、牙根的增长和管壁的增厚、抗力增强，甚至还可恢复牙髓活力，最大程度的恢复患牙功能；
- (2) 该治疗在消除了根管感染之后，只需复诊 1-2 次即可完成患牙治疗，节省了治疗时间和费用；
- (3) 治疗结束后无需根管充填；
- (4) 能使患牙得到保留，即使无法达到牙根继续发育的目的，也为后期的修复或种植治疗提供有条件；
- (5) 即使失败也仍可改用传统根尖诱导成形术进行治疗。

不需要“牙套”的**隐形**矫治器

石颀 / 编 (摘自福建医科大学附属口腔医院)

无托槽隐形矫治技术是根据每个患者的具体情况，通过计算机辅助三维模拟正畸牙齿矫治过程而设计制造出一系列个性化的透明矫治器，患者通过按时佩戴、定期更换来达到矫治目标。它一改传统正畸过程中“钢丝铁牙”的局面，能在无钢丝、无托槽的状态下，毫无察觉间牙齿“悄悄”变美。

无托槽隐形矫治技术将患者的牙颌面形态通过扫描输入计算机，并用计算机技术模拟牙齿移动后生产的每一副矫治器，在戴入患者口腔后牙齿就会受到特定、适合的力量，并向预期设计的位置移动，每两周更换一副矫治器，每更换一副透明的矫治器，牙齿就产生一定范围的位置变化，牙齿就会从初始的畸形状态逐渐移动至正常排列状态，根据牙齿畸形程度，需要更换几十付透明矫治器，逐步达到矫治牙齿畸形的目的。一般需要半年到两年时间就能完成牙列畸形的矫治，该技术成为国内外爱美人士矫正牙齿的不二选择。

无托槽隐形矫治技术优点：

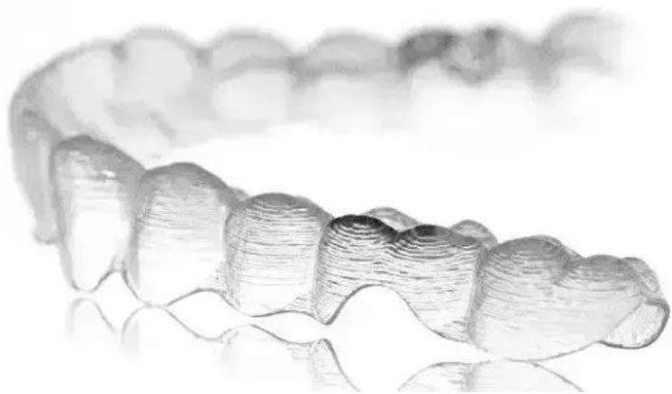
美观：隐形，旁人几无察觉，可解除矫治牙齿有碍美观的顾虑。

舒适：异物感较小，无口腔黏膜刺激。

方便：可自行摘戴，不影响进食。

清洁：可取下矫治器刷牙，口腔卫生易于维护。

可预见：医生和患者可以在治疗前预先看到模拟的治疗过程和结果，更好地选择个性化的矫治方案。



活动剪影



—福建医科大学口腔医学院—



《芽蕾》是福建医科大学口腔医学院学生会创办的一份文学期刊。它是以文学性、创新性和思想性为特征，立足于本院，面向其他学院的文学刊物。为提高口腔医学院的人文气氛，丰富同学们的校园生活，本刊现向口腔医学院学子长期征稿，欢迎同学们踊跃来稿参与。

征稿要求如下：

1. 各类的原创文学作品，体裁不限，字数不限。

主题不限，但要求思想主流。

2. 各类的原创摄影以及绘画，要求主题鲜明，积极向上。

3. 来稿请注明年级、姓名、联系方式。

投稿邮箱：ydyalei@163.com

长期征稿，无截止日期。