

为了你，我要好好活着

□口述：张生 记录：林可依

张生年轻时，整天忙于工作，家务、孩子全都扔给了妻子打理。正是因为有了妻子的默默支持，他才能全身心地投入到工作中，并做出了一点成绩。

退休后，张生决定要好好弥补妻子这么多年的付出。他带着妻子享受美食，带着妻子出去旅游，总算让妻子过了几天好日子。然而没有享受几天，妻子却因病倒下了，而且再也没能起来。张生深感自己对不起妻子，但妻子却在临终前感谢他在她生命的最后几年给予她的幸福和快乐。同时也希望在她走后，他能好好地生活，过得开心、快乐。

张生醒悟过来，只有自己好好地健康地活着，才是对妻子最好的纪念。

我的退休生活过得充实而快乐

又是一年春暖花开的季节。早晨，我照常早早地起了床，简单梳洗一下，便带着小狗旺旺出门遛弯去了。一路上，活泼好动的旺旺这里闻闻，那里嗅嗅，还不时地停下来和熟悉的狗狗玩伴打声招呼，嬉闹一番。

而趁着狗狗们玩闹的时候，我也和其他狗狗的主人聊会几天，说会儿话。眼看着遛狗遛得差不多了，我就带着旺旺去菜场里逛一圈，买点简单的菜蔬鱼肉，再到点心店买点点心，拎着满满一袋战利品，我牵着旺旺回家了。

回到家，先解决了旺旺的吃饭问题，便轮到我自己的早餐时间了。先用破壁机打一杯营养丰富的五谷杂粮粥，然后配着刚买的干点心，热腾腾地下了肚，整个人都变得元气满满起来。

看一会儿电视里的早新闻，稍事休息之后，我便骑上心爱的山地车开启了每天雷打不动的浪漫之旅。而所谓的浪漫之旅就是一路骑行到滨江大道。然后吹吹江风，看看风

景，坐在江边的长椅上休息一会儿，感受一下春的味道。

大约 10 点左右，我骑上车回到家，开始为自己准备一顿营养丰富的午餐。吃过午餐后，我会睡个午觉。起床后，练一会儿书法，收拾收拾家务，再准备晚餐。晚餐后继续带着旺旺出去遛弯，遛弯回来，旺旺睡觉，我则看看新闻，刷刷手机。充实而忙碌的一天便这样过去了。

到了周末，我约上几个老同事，一起去公园里踏青赏花。徜徉在樱花树下，大家一起聊聊天，拍拍照。到了中午，在公园的空地上铺一张台布，拿出各种面包、熟食、饮料，别有风味的野餐就此开始。大家边吃边聊，心情就和天气一般，阳光明媚。晚上回到家，我把白天拍的照片进行一番再加工，然后放在群里和大家一起分享，点赞的同时，老友们都纷纷夸我能干，把电子设备玩得溜转。一片赞扬声中，我的心情越发愉快。虽然已经年逾古稀，但是依然能感觉生活的美好，对未来也充满了期待和憧憬。

当年的妻子是下嫁给我的

看到我的状态，朋友们纷纷表示羡慕。一个单身老头儿，日子不但没有过得一团糟，反而比大多数同龄人都过得更有滋有味。其实，我偶尔也会觉得孤单，会想起妻子慧珍，如果她还活着，还在我身边，那我的生活一定会比现在更幸福。但是短暂的伤感过后，我还是会打起精神，继续过好自己的每一天。因为，好好地活着，快乐、健康地活着，就是慧珍对我的期许。

和所有那个年代的人一样，我和慧珍是通过媒人介绍认识的。当时很多人不看好我们两个谈恋爱。反对声主要来自慧珍那边。慧珍在厂里当工人，而我

我好得多的对象，选择我作为自己的终生伴侣。

其实，慧珍当年那些朋友的意见并无道理。力排众议和我在一起后，慧珍的日子过得并不好。不仅仅是物质上我不能给她提供优越的生活条件，在精神上我也亏欠她很多。虽然作为老师，我的收入并不高，但工作上也一点不轻松。那时我要教两个班的数学，每天上课、备课、批改作业，时间都排得满满的。根本无暇顾及家里。家里所有的家务都交给了慧珍打理。后来有了孩子，也是慧珍一个人又管家务又带孩子，还要上班。

为此，我心里感觉挺愧疚的。可是慧珍从来没有一句抱怨的话。她说，老师是一个高尚的职业，职责就是教书育人，不能计较太多。既然选择了这份职业就要好好干，



贰柒 制图

手记 >>>

怀念一个人最好的方式是好好地活着

张生的故事想必会引起很多同龄人的共鸣。作为那个年代过来的人，大家年轻时候都不容易。物质条件缺乏，为了生活辛辛苦苦奔波操劳。但那个时候的人也有情有义，夫妻之间都能同甘共苦，互相支持。

共同走过艰难岁月之后，最大的幸福就是好好地享受现在的好日子。不求奢华，不慕富贵，平平淡淡、简单温馨便好。但是生活往往不遂人意，生活好了，人也老了。生老病死这些人间日常也真真切切地需要去直面。

曾经相濡以沫的另一半忽然病倒，甚至突然离去，对任何人来说都是一件痛事。但是这就是人生，就是生活，虽然无奈、痛苦，却也必须接受、面对。有的人面对变故，沉湎其中，无法自拔，天天以泪洗面，沉浸在哀伤中走不出来；但也有的人，选择更好地生活，健康、快乐地度过每一天，以此来告慰天堂里的另一半。因为他们深知，沉湎往事、日日哀痛并不能改变现实，只有好好地活着，才是对自己负责，也不辜负另一半的期许。

逝者已矣，生者还有很长的人生路要走。只有开心地过好每一天，才不负生命，不负自己所爱也爱自己的人。

我发誓以后要报答她

20 世纪80年代中期，为了增加教师收入，兴起了办校办工厂的热潮。我有幸被学校领导看中，担负起了承办校办厂的重任。

教了半辈子的书，从来没和经济打过交道的我，不得不从头学起，开始了艰难的创业之路。从搭建厂房，到找销售渠道，再到各种内部管理，一桩桩一件件都不容马虎。毫不夸张地说，每天从睁开眼开始，一直到晚上上床睡觉，我都没有一丝空闲的时候。最后实在太忙了，我干脆卷起铺盖，搬到了学校里住住。

经过几年的辛苦努力，校办厂越办越好，每年都有几十万元的盈利。这在当时的年代已经非常不错了。校办厂有了钱，老师们的收入也增加了，福利待遇也提高了，这让我非常自豪。学校领导和老师也都对我的工作非常肯定。那些年，我年年都被评为先进，各种荣誉、奖项也获得了不少。但我清楚，这些荣耀的背

后，都是慧珍默默无闻的付出。她不仅把家里打理得井井有条，把儿子也培养得很优秀。儿子从重点大学毕业后，进了 500 强外企工作，从普通员工成长为中层管理。亲戚朋友都夸我福气好，拥有这么优秀的儿子，其实我自己知道，这些都是慧珍的功劳。儿子不止一次地和我说过，是慧珍的言传身教让他学会了刻苦自律。他和慧珍一样，都是不声不响的性格，但心里却特别有主意。他一直都在默默努力，想要成为一个优秀的人，想作出一番成绩，成为我和慧珍的骄傲。

说真的，我非常感谢慧珍，感谢她帮我打理好后院，让我能把全部的心思放在工作上；也感谢她帮我培养了这样一个优秀的儿子。从那时起，我就在想，等以后退休了，有了时间，一定要好好弥补慧珍，多陪伴她，多为她分担一些，让她也能过上几天舒心的日子。

好好活着，才是对她最好的纪念

十二年前，我终于退休了。那时，慧珍也已经退休好多年了。儿子已经结婚成家，不需要我们操心。我和慧珍说，现在也该是我们好好享受生活的时候了。

慧珍笑着附和我，可实际上她还是想不穿，舍不得吃、舍不得穿也舍不得玩。每天最大的乐趣就是整理家务，照顾我，把我喂得白白胖胖。我知道她勤劳、省俭惯了，要靠她自己去改变生活习惯一时半会儿很难。

没办法，我只有使用强制手段了。

知道慧珍喜欢吃甜食，我就常常自作主张，给她买些新鲜时令的水果回来。草莓、芒果、进口猕猴桃、车厘子，昂贵的价格常常让慧珍心疼不已。可是唠叨归唠叨，我看得出慧珍还是满心欢喜的。看她吃得香甜，我心里比什么都高兴。

有时候我也会找了种种借口带慧珍去外面的餐厅吃顿好的。西餐、港式茶餐厅、甜品店、川菜、火锅、日料、海鲜自助餐，各种风味的我都带慧珍去尝尝。慧珍总是抱怨我浪费，可即使被她抱怨着，我心里也是高兴的。我知道慧珍其实也很享受这些美味，最享受的还是我带给她的这份快乐。舒适、优雅的就餐环境，美味可口的新鲜食材，谁不喜欢呢？何况还是和自己最亲密的人一起享用。这不正应了那句话吗？唯爱与美食不可辜负。

慧珍这辈子的大部分时间都是在厨房忙碌，基本没有去外面的世界看过。因此我又想方设法地让她走出去，看看外面的风景和世界。我的安排是一年一次国内游，两年一次国外游。儿子也非常支持我的想法。每次出行，他都会私下悄悄塞给我一个大红包，让我带着慧珍在外面吃好吃点，住好点，玩得开心点。他也知道慧珍节俭惯了，怕她舍不得花钱。那几年，我带着慧珍去了不少地方，国内的新疆、内蒙古都去了，国外则去了欧洲几个地方。

性格内向的慧珍到了外面，

显示出了与平时截然不同的的一面，不但话多了，性格也变得“活泼”起来。看着她用好奇的眼神四处打量，不断和我表达内心的感受，我都有

一种满满的成就感。这么多年了，我终于让慧珍过上了好日子，享上了福。然而，幸福并没有持续多久，五年前，慧珍因为胃部不适，去医院检查时竟然查出了胃癌晚期。知道结果的那一天，我浑身发冷，失魂落魄。除了担忧、恐惧，更多的是内疚。我恨自己为什么没有早一点发现她的异常。其实平时慧珍也会偶尔和我说起胃不舒服，但我都忽视了，总以为胃病不是什么大病，注意一下就好了。我更恨自己，只知道给她吃好玩好，却没有想过给她安排一下体检。

为了弥补自己的过失，我想尽了办法，给她找最好的医院、最好的医生，但最终还是回天乏术。

慧珍最后的那段日子，因为病情已经非常消瘦，躺在病床上，整个人只有小小的一团。我的眼泪情不自禁地湿了眼眶。慧珍的脸上却挂着淡淡的微笑。她握着我的手，断断续续地告诉我，让我以后要好好照顾自己，还说让我不要难过，嫁给我是她这一生最正确的选择。尤其是这几年，她看到了那么多美丽的风景，享受了那么多的美食，这一生她没有遗憾。

送走慧珍的那天，我哭得稀里哗啦，想象不出失去了她，我以后的日子该怎么过。最后，还是儿子提醒了我，他说爸爸你不要太伤心了，如果知道你这样，妈妈在那边也会不放心的。我忽然间醍醐灌顶，想起慧珍在病榻上对我最后的叮嘱，她说她走后，我一定要好好地活着，照顾好自己。

我忽然明白过来，一味的伤心并不能改变什么。只有我好好地活着，才是对慧珍最好的纪念。

这些年我一直牢记着这句话：“好好地认真地活着。”我想，如果慧珍地下有知，也一定会感到欣慰吧。