

新年心愿种子 你准备种下哪几颗？

时下，人人都喜欢赶在元旦这个关口，在朋友圈里定一个来年的目标。考研、旅行、读书、健身……琳琅满目，热气腾腾。我混在这片喧嚣里，也小心翼翼地种下了自己的几粒种子：读完一百本书，跑完一次全程马拉松，做一件值得记住的志愿事，还有，成为更善良的自己。

发的人多，实现的人少。我也一样，把这些愿望发到朋友圈上，像把一群羽翼未丰的雏鸟贸然推出了巢。那一百本书，对于习惯了刷手机视频的我，无异于一座沉默的远山。马拉松？更是遥望终点线都觉得腿软的事。至于善良，它太辽阔了，像冬日的天空，清澈却难以捉摸。这些目标，立在岁首的寒风中，单薄得似乎自己都不大信。

可日子终究是条笃定的河，只管潺潺地流。你扔下的种子，哪怕轻如芥子，它也会默默地托着，予之流水与光阴。

但目标总得要人去实现。年初刚开始读书的时候，心神总像脱缰的野马，时不时就会拿起手机看会。我索性学起幼时屋顶看云的法子，不急，也不贪多。午间睡前的二十分钟，睡前床头灯下半小时，像燕子衔泥，一页一页地垒。读李娟的《遥远的向日葵地》

时，正是春末。她笔下那片葵花地的孤独与丰茂，母亲与小狗的相守，竟让我想起文档里那些在冬夜屋顶上眺望远方的时刻。文字成了窗口，让我看见另一种坚韧而诗意的人生。一本，两本……到了年末，仔细一数，竟真过了百本之数。但后来我明白，那些目标本身并非终点，真正重要的不是百本书的数字，而是阅读时与自我独处的那些清晨与深夜。

关于跑步，则又是一件难事。记得开春时，我绕着小区慢跑两圈便气喘如牛，心肺像要炸开。能放弃吗？不能。我的腿脚便是我的车，载着笨拙的身体，奔向那个四十公里外的终点。过程并无浪漫，只有重复的疲惫与汗水。但奇妙的是，当身体逐渐适应节奏，当耳畔只剩风声与自己的呼吸，某种澄澈的安宁便会降临。如同冬日行走在旷野，滤去了芜杂，只剩下自身。站上马拉松起跑线那天，人潮汹涌，鸣枪那一刻，心却奇异地静了下来。一步一步，丈量过城市街道，也丈量着自己意志的疆域。冲过终点时，并无狂喜，只有一种沉甸甸的踏实，像农人秋收后，摩挲着饱满的谷粒。

而做志愿，则是三个目标里最容易实现的一个了。因为我在 2024 年便报名了

2025 年全国残疾人运动会的志愿活动。我服务的是一位轮椅运动员。下车时司机推着她宽大厚重的轮椅过来。下车和射击馆前的坡道对她而言，显然有些吃力。我走到她侧前方，微微弯下腰询问：“需要我帮您推一下吗？”她停下动作，喘了口气，额前的发丝被汗粘住，眼睛却清澈有神，笑着说：“太好了，谢谢你啊！这坡是有点费劲。”我的手终于实实在在地握住了推把。就在我们即将到达坡顶时，我听见她清晰而真诚的声音，从前头传来：“谢谢你的力气啊！”谢谢你的力气。这个词，让我明白，真正的善良需要的是一份恰如其分的力气。

如今，回望那几条当初看来仿佛悬在天边的目标，竟都已一一实现。目标，或许本不需多么雷霆万钧。它更像冬夜里为自己点亮的一盏小灯，光晕虽弱，却能照清脚下几步路。你只需小心护着这簇光，然后大胆地、诚实地往前走。日子自会像一位沉默的匠人，将你零碎的步履，编织成真实的抵达。

又是一年，你的心愿种子，准备种下哪几颗呢？不妨也小心埋好，然后，放心大胆地走在属于自己的路上吧！路会从脚下长出来，光，会在前头慢慢亮起来。

谭梓健（广东 开平）
（作者系中国散文学会会员、
广州市作家协会会员）

没有掌声的表演

今年，学校组织高年级同学前往帕克维斯塔养老院（Park Vista Senior Living）做义工，为老人们表演音乐节目。养老院分为“能自理”和“特别护理”两个生活区。

第一场表演在“能自理”区。歌唱、小提琴、钢琴表演之后，轮到我演奏古筝独奏《雪山春晓》。当乐曲的旋律展现出冰雪融化的意境那一刻，几位爷爷朝我招手说：“好，好听。”可演出结束，掌声却稀稀落落。环顾四周，老人们大多八十岁上下，有的拄着拐杖，有的行动迟缓、身体虚弱。显然，不能指望他们反应热烈。但我分明感受到，他们在认真地看、认真地听，沉浸在音乐营造的春日画面里，像是在回味一段久远而甜蜜的往事，脸上浮现出安静的笑意。那一刻，我意识到，这样的专注与幸福感，比掌声更珍贵。

第二场表演在“特别护理”区。眼前的情景让人震撼：坐在轮椅上的全是痴呆、瘫痪或中风的老奶奶，有的目光呆滞，有的歪着微张的嘴，有的昏昏欲睡。不能言语，没有表情，几乎没有回应。为他们演出，还有意义吗？带队老师轻声说：“人的价值在于发现和认知，爱心，是表演的灵魂。”

我明白了：没有掌声的表演，是用音符搭起一座桥，为老人和失语的生命传递温暖。

当我面对眼前的景象，振奋地抬起沉重的手臂，拨响古筝《寒鸭戏水》的第一个音时，眼睛不由得湿润了。清雅灵动的旋律在静默的空间里回荡，我仿佛看见寒鸭戏水、生命跃动。我用摇指、分解、和弦的变化，幻想每一个音符都能唤醒大脑深处微弱的意识。窗外春光明媚，草

地新绿，鸟鸣清脆。回过头，我发现身旁一位奶奶的嘴唇轻微颤动，原本凝滞的眼神里，闪过一点微光。

那一瞬间，我想起了自己的奶奶。她瘫痪、痴呆多年，不认人、不说话。有一次，我唱她熟悉的歌、跳她教过的舞，轻抚她的脸颊，她的眼中也曾亮起过同样微弱却真实的光。此刻，轮椅上的奶奶们，有的随节奏轻轻晃动，有的嘴唇、肩膀、腿部出现细微反应，仿佛沉浸在久违的幸福里。

也许我们无法确认那是否是记忆的回闪，但我分明看见了灵魂尚未熄灭的灯光，看见了生命的尊严。

两场没有掌声的表演，定格在我心中。向生命致敬——用人文关怀与爱，为生命的春天鼓掌。

孙伊茗（湖南 长沙）
（作者系美国阿里索尼格尔
高中三年级学生）

“食物银行” 必须先守好食安底线

最近，深圳市福田区创新推出“食物银行”火出圈了。据媒体报道，这些“食物银行”类似于之前的“食物驿站”，主要是将收集到的捐赠食物储存于专用智能柜，经过一套标准化的流程完成从捐赠到分发的过程，实现食物的合理再利用。

深圳市福田区的“食物银行”，作为公益项目，既帮助了特殊群体（诸如低保对象、残疾人、困境儿童、失独老人、优抚对象、环卫工人等），又减少了食品浪费，无疑是值得肯定的善举。但有群众从食品安全风险管控的考虑出发，提出质疑和担忧，这也不无道理。毕竟，食品安全是“食物银行”运营的底线。

我们知道，“食物银行”接收食物的渠道广、链条长，接收的食物以临期食品居多，食品安全的系数自然无法和商超在售的相比拟。而对于这类新形态食品的安全监管，客观上却相对真空或者薄弱，相关人员的食品安全意识、处置风险的专业技能、设施设备的运行管理，都不一定匹配和到位，客观上存在着食品安全事故风险，不能不让人警醒。

民以食为天，食以安为先，食安责任重于天。党和国家领导人对食品安全高度重视，习近平总书记 2013 年 12 月就明确提出“四个最严”要求。具体落实上，取决于从人、物、事、制等全链条全环节，是否真正得到严管严查，各方主体责任和监管责任是否落实到位。从专业的角度来看，任何食品生产经营行为，都绕不过六道关口，即从业人员管理关、环境卫生控制关、设施设备维护关、原辅料购进贮存关、食品加工制作关、器具消毒保洁关。唯有守牢每道安全关口，包括“食物银行”在内的食品安全底线才能得以巩固。

因此，笔者认为，推行“食物银行”，必须同步加强设施设备的投入维护，抓实人员技能常识的培训教育，提升专业水平，消除风险隐患，守牢食安底线，进而发挥出公益行动应有的社会效益。

滁州市市场监管局 徐以成



温暖“医”瞬间

在长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）呼吸与危重症医学科重症监护室里，主管护师苏佳用耐心与温柔一点点化解 82 岁李爷爷的消极情绪，帮助他重新配合治疗。镜头定格下两人“拇指相印”的瞬间，也定格了专业护理与人文关怀共同托起生命希望的时刻。

廖敏 / 摄