

“人不是活一辈子，不是活几年、几个月、几天，而是活那么几个瞬间”，成人世界没有容易二字，但在不容易的生活中，总有一些温暖瞬间可以治愈我们的内心，支撑我们继续前行。这段时间，有哪些瞬间的温暖治愈了你？



那些被治愈的美好瞬间

话题卷

□潍坊日报社全媒体记者 张沁 陆菁菁

嗑葱亮仔(33岁 奎文区)

坏掉的竹椅提醒我多陪伴父母

父亲是木工，手艺精湛，十里八村都晓得他。我结婚时，父亲亲手制作了衣橱、床、木桌、竹椅……好看又耐用，最重要的是省了一大笔钱。前些天，我爱人最喜欢的那把竹椅裂开一个口子，因为不舍得丢弃，竟让我修一下。我哪会这活啊？只得趁着周末回老家将父亲接了过来。其实父亲很少来我家，进门后略显局促，一口水都没喝，就开始埋头修椅子。看着竹条在他粗糙、黝黑的手指间跃动，我似乎看到了父亲年轻时的身影，他用灵巧的手打造出一件件饱含爱意的家具，筑成温暖的家。修好竹椅，父亲抬起头，我忽然发现，他的脸庞已然布满沧桑，我心里涌起一阵酸楚，父亲不善言辞，也从未说过爱，可是他把爱都藏在了一件件家具里，他一直用自己的方式默默守护着我。现在他老了，我对他的陪伴与付出却少之又少。送父亲回老家后，我对爱人说，以后多接父母来住吧！

哥调调(35岁 奎文区)

并蒂莲花开给我生命的启迪

七八年前，姥爷送给我一盆大头兰，花开的时候我才发现，这是一棵橙色的并蒂莲，双花齐放，相互依偎，鲜艳如火。几年来，它一直如约绽放，从未辜负时光。随着我养的花越来越多，并蒂莲被搁置在不起眼的角落，偶尔给它浇一点水。往年这时节它是开花的，但今年仍是一个花球光秃秃地半埋在土里，毫无动静。“你不待见它，它够呛能开给你看。”老公瞪了我一眼，语气里颇有看热闹的意味。前几天去阳台，我惊讶地发现并蒂莲竟然悄悄冒出一寸多嫩叶，绿油油的叶子上，一条条脉络如同灌注生命力的通道，默默迎接着新的希望。这治愈的瞬间，让我感受到生命的韧性和时光馈赠的惊喜，即使无人欣赏，也要独自绽放，活得精彩。姥爷九十岁了，一到春天，他的小院郁郁葱葱，花儿争奇斗艳，好不热闹，他是在用心经营生活。你看，春又来，花又开，岁月安然。

楠楠自语(38岁 奎文区)

儿子给我做了一碗夹生的面条

刚刚过去的3月，用一个词来形容就是“兵荒马乱”。因为各种原因，今年我跟爱人成了异地夫妻，平日里我需要上班兼照顾12岁的儿子。3月初，父亲的一通电话彻底打乱了我的生活，母亲外出时摔伤骨折，急需人照顾。我淡定地请假，安排好儿子的学习和生活，然后赶回威海老家照顾母亲，一去就是十多天。返回潍坊的那天，已是晚上10时许，走到楼下看到儿子房间的灯光微微亮，一阵酸楚涌上心头，自责又心疼。轻手轻脚打开家门，客厅的餐桌上放着一碗面条，旁边有儿子写的一张字条：“妈妈，我煮了一碗面条，还加了一个荷包蛋，吃完好好睡一觉，明天不用早起送我上学……”还没读完字条，泪水已模糊了我的双眼。儿子煮的那碗面条已经凉透了，还有点夹生，但我觉得，这是我吃过的美味的一碗面条。生活中总会遇到各种意外情况，但请相信，总会有人默默爱着你，用行动治愈你。

糊涂先生(29岁 寒亭区)

进淄赶“烤”被陌生店主感动

3月份的一个周末，我突发奇想，决定带着家人去淄博逛逛。因为是临时决定，还要给汽车充电，所以到淄博已是当天中午时分。先逛八大局市场，炒锅饼、紫米饼、煎饼……我们一家人被各种美食吸引，试吃、购买，边逛边吃，转眼过去了两个多小时，才想起此行的目的——吃烧烤。按照朋友的推荐，我们导航去了几家店，结果都吃了闭门羹，要么中午不营业，要么过了营业时间，车上的孩子叫嚷着：“吃烧烤，吃烧烤。”我们不断地寻找、解释，安抚孩子。就要放弃时，听见有人喊：“你们要吃烧烤吗？来吧来吧！”仔细一看，是路边一家烧烤店的老板在招呼。我们满心欢喜地走进店里，老板默默收起午休的躺椅，熟练地准备炉子和餐具。“这个时间其实不营业，但我发现你们在附近转了很久，车牌又是外地的，既然专程赶来，不能让你们失望而归啊！”老板一边穿串一边笑着说。一番操作过后，炉子上的肉被烤得滋滋冒油，准备一张小饼，将肉串、小葱、秘制酱料裹进去一卷，淄博烧烤果然名不虚传，最重要的是，我们感受到了来自陌生人的善意和友好。看着孩子脸上满足的神情，真的很治愈！淄博，我们还会再来！

阿素(34岁 潍城区)

我想，我跟婆婆和解了

实际上，我和婆婆的关系一直不怎么和睦。婆婆帮我带了两年孩子，可相处下来，我总觉得她处处干涉我，我买回的菜她要过问价钱，吃剩的东西她不让扔……总之让我觉得受到了束缚。后来婆婆回了老家，我们只在过年和她过生日的时候碰面。婆婆的生日很好记，植树节那天。今年又如此，虽然不情不愿，我还是带着孩子，拖着大包小包回去了。走进婆婆家的院子，她正在菜地里认真地割韭菜，阳光洒在她斑白的头发上，我心里竟涌起一股说不清的情愫。我承认，我之前看不惯婆婆的勤俭节约，觉得她过于“小家子气”，可是我忽略了她之前的生活环境，如果她从小衣食无忧，也许现在的她会是一番模样吧。其实婆婆在用自己的方式爱着家人，一直无私付出，细心呵护着家人。婆婆见我们来了，立马放下篮子，将手随意往围裙上一抹，一手接东西，一手来拉孩子。换作以往，我肯定让她先洗手再牵孩子的手，但这次我没说话。看着她疼爱孩子的样子，我想起她在我家细心打理的样子，不由得咧了咧嘴。婆婆转过头看着我，眼中闪过一丝惊喜，随后是深深的笑意，那皱纹里仿佛传递着一种无声的理解和包容。从那天开始，我心里的坚冰慢慢融化，虽然我和婆婆都是不善言辞的人，但我想，我们相处的姿态应该是换了一种模样。

好看的草莓(28岁 昌邑市)

森林瑜伽让我找回自信

开瑜伽馆五年了，每年春天我都会出去学习一段时间。今年有了小“拖油瓶”，我暂时没办法出远门，感到能量枯竭，有种被“卡住”的感觉。那天下午，我提前到了瑜伽馆等待开课，整理教室的时候偶尔翻到一名老顾客留给我的一本关于森林瑜伽的手记，里面描述了在森林里练习瑜伽的方法以及大自然对心灵的治愈力量。受到启发，下课后我决定独自前往附近的公园尝试一下。3月份，柳树已经有了一抹鹅黄，迎春花开得金灿灿，我在公园的林区找到一处安静的空地，铺好瑜伽垫，闭上双眼，深吸一口气，开始练习瑜伽。调整好呼吸，从容地进行各种瑜伽动作，微风拂过，带着花草的香气，我从大自然中汲取到力量，仿佛重新与自己 and 整个世界建立了联系，找回内心的平静与和谐。那个自信的我又回来了！带着满满的力量重回课堂，我将这种与大自然融合的练习方法传授给学员，带大家一起把瑜伽课堂搬到小树林、公园、广场，大家都惊呼好神奇。原来，瑜伽的力量不仅来自于身体的柔韧与力量，更源自于与自然和谐共生的智慧，这种生活化的教导也为我的课堂注入了更深远的意义。

大锤九九(25岁 经济区)

现场看马拉松，感受热辣生活

3月的一天，我一个人飞到上海看了一场马拉松比赛。没错，我不是去参赛，而是单纯观看。以前只在电视上看过马拉松，觉得它离我很遥远，这么近距离感受还是第一次。赛场上，选手们你赶我超，赛道两边，观众们呐喊加油，气氛热烈又美好。赛场上，我还看到了很多让人感动的场景，有妈妈背着孩子坚持比赛，有父亲和孩子手拉手向前，有年轻的学生肆意展现青春力量，有专业运动员之间的实力对决……对跑友来说，马拉松比赛是对耐力、毅力和意志力的考验，而作为观众的我，通过观赛真切感受到了一种永远年轻、永远热辣滚烫的人生态度。当跑友们从我身边飞奔而过，留下一个个努力向前的背影，当弥漫着运动气息的风拂过我的面庞，这一刻的感受无比鲜活且治愈。



生命长河灿若繁星，在那些治愈的瞬间中，我们面带笑容，勇敢向前，奔向那美好而绚烂的未来。你经历过哪些治愈瞬间呢？欢迎与我们分享！

一起聊个天