29年过去了，赵燕依旧记得那碗鸡蛋汤带来的温暖。那时，赵燕刚怀孕不久，孕吐非常严重，为了帮她补充营养，婆婆每天都会为她单独做一碗鸡蛋汤。

那时家里条件不好，鸡蛋是婆婆眼中最好的营养品，她交代家里人，把所有鸡蛋都留给赵燕。如今，赵燕的婆婆已91岁高龄，赵燕也早已成为十里八乡有名的好儿媳。

# “如果婆婆‘走’了，我会受不了”

本报记者 张智超

清晨，和煦的阳光从窗外照进来，洒在洁净的地面上，也温暖着家里的每一个人。和过去的每一天一样，按摩、擦洗、喂饭、喂药……58岁的赵燕精心伺候着已91岁高龄的婆婆，笑容久久停留在婆媳俩的脸上。

赵燕是青县马厂镇陈缺屯村人，曾荣登“中国好人榜”，被评为“青县道德模范”。为了照顾患病的婆婆，20多年里，她一直和婆婆住在一起，一家人和乐融融，家风淳良忠厚，日子虽然平淡却很幸福。

▲20多年里，赵燕（左）用心照料着婆婆。

◀在赵燕（右）眼里，儿子（中）是她最大的骄傲。

## 一碗鸡蛋汤

29年过去了，赵燕依旧记得那碗鸡蛋汤带来的温暖。

那时，赵燕过门还不到一年，强烈的妊娠反应让她什么也吃不下。有一天，赵燕突然晕倒，全家人都急坏了，赶紧请来了大夫。

大夫说，赵燕需要加强营养。婆婆转身进了厨房，不一会儿就端出一碗鸡蛋汤送到赵燕床前。“从那天起，直到孩子出生，婆婆每天早上都会为我单独做一碗鸡蛋汤。她怕我喝着腻，还会特意放上一些配菜，三天两头换花样。”更让赵燕感动的是，那时家里条件不好，鸡蛋是婆婆眼中最好的营养品，为了照顾赵燕，婆婆交代家里人，把所有鸡蛋都留给赵燕。

婆婆的照顾让赵燕备感温暖，她暗自下定决心：婆婆如此待我，以后我一定要好好孝敬她。

一转眼，赵燕的儿子6岁了。这一年，婆婆突发心衰，虽然经过抢救，捡回一条命，但医生说，即使照顾得好，也撑不过一两年，病情随时都有可能复发。

从那天起，为保证老人一旦犯病能及时得到救治，赵燕每天陪着婆婆睡，一日三餐都以老人口味为主，每天为她按摩，帮她做康复治疗……

婆婆的救命药一共有四五种，赵燕从来都是出门带一份、家里备一份。每次和婆婆出门，救急用的药，赵燕一样都忘不了；放在家里的药，她就摆在床头的一个小药盒里，晚上不用开灯，只靠手摸，也能分得清哪个瓶子里装的什么药。

奇迹就这样在平淡中出现了。一年，两年，三年……婆婆的病情不仅没有继续恶化，身体反而更好了。“看着婆婆一天天好起来，虽然很累，心里却特别甜。”赵燕说。

## 婆媳三十年

今年8月8日，是赵燕结婚30周年的日子。这一天，她特意买了一束鲜花，既不是送自己，也不是送丈夫，而是送给婆婆。

近些年，婆婆年龄越来越大，赵燕要做的事情也越来越多。

赵燕婆婆患有严重的痛风，发病时，腿脚肿得像面包一样，连路都走不了。听说车前子能治疗水肿，赵燕就每天下地去挖，给婆婆煮水泡脚。

赵燕照顾婆婆几十年，对她来说，今年最累。

今年年初，赵燕全家发高烧，婆婆也没能幸免。“发现婆婆高烧后，我心里咯噔一下，老人毕竟年纪大了，又有心衰、肺衰、肾衰、痛风等陈年旧病……”那一个多星期里，赵燕顶着39℃的高烧，没日没夜照顾婆婆，好在家人替她分担了不少，才没被累垮。

4月20日，赵燕的婆婆心衰复发，在医院住了10多天才稳定下来。可老人前脚从医院回来，没两天再度肾衰，又住进了医院。

打那以后，赵燕一天24小时一刻也不敢离开婆婆，擦拭身体、喂水喂饭、端屎端尿……事无巨细，短短几个月，她看上去老了好几岁。

其间，赵燕92岁的父亲去世，这对她打击很大——此前，她母亲卧床瘫痪了31年，去世时，她没能见上最后一面；父亲离世前，她总说等婆婆康复了要好好陪父亲，也以遗憾告终。

以前，每每听到有人夸自己是好儿媳，赵燕心里都美滋滋的，可如今，再听到同样的话，她总是想哭：“我是个好儿媳，却不是好闺女。对父母，说完全不后悔那是假的，可我又能怎么样呢？唯一能做的就是更加孝顺婆婆，不让对父母的遗憾，在婆婆身上重现。”

## 有舍更有得

在很多人眼里，这些年，赵燕为这个家付出了很多，可赵燕却觉得收获比付出大得多。

赵燕的婆婆有两个女儿、两个儿子，对于赵燕的付出，他们看在眼里，也感动在心里，常提出要把老人接到自家照顾，可往往最先不适应的是赵燕自己，“我一看到婆婆那张床上没人，心里就空落落的，受不了。”

因为感激赵燕，大姑姐把新房子腾出来，让他们一家人住。姑嫂妯娌之间，相处得就像亲兄弟姐妹一样，从来没有红过脸、生过气。

赵燕曾经在村委会工作了19年。在村里，不管是拆除私搭乱建，还是号召人们参加公益活动，只要赵燕出面，几乎每个人都会主动配合。

人们佩服赵燕，不光支持她的工作，在生活中也对她百般照顾。

有一次赵燕到县城办事，出发前，她特意告诉婆婆，午饭等她回来再做。可等她到家时，不光婆婆已经吃完了饭，桌上还留着饺子、包子……一问才知道，原来是邻居们看她出了门，都不约而同地送来了饭。后来，她逐一前去致谢，大伙儿都说：“有事你尽管去忙，不用担心老人，有我们呢！”

更让赵燕高兴的是儿子张喆。他从小就懂得孝顺、感恩，为了让妈妈能好好休息，每次放假回来，晚上都要替妈妈陪奶奶一起睡。奶奶什么情况下需要吃什么药，他一清二楚。

不仅如此，张喆的学习成绩也特别优秀，去年成功考上了中国石油大学石油与天然气工程领域专业的博士研究生。

一点一滴，说起来不难，可二十几年坚持下来，实在不易。对于这份付出，赵燕总觉得还不够好，可每每说起儿子，她的眼里总是充满了骄傲：“我很感激婆婆，是她让我收获这么多的感动。我希望她能长命百岁，如果婆婆‘走’了，我会受不了。”

4年前，19岁的宋慧雪来到西藏，成为一名高原战士。在海拔4300多米的雪域高原，她翻越一座座山峰，迎战一场场风沙，为多彩的青春增添了一抹迷彩绿。

如今她重返校园，军人的风采依旧，她说：“主动迎接每一次挑战，收获不只是抵达时的那次撞线，也是身后的每一个脚印。”

# 从高原战士到女大学生

本报记者 张智超 本报通讯员 李 静 刘宇轩

23岁的宋慧雪是沧州职业技术学院的一名大三学生，来自黑龙江省双鸭山市。

过去4年时间里，她从白山黑水去到雪域高原，又来到渤海之滨；从娇娇女成长为高原战士，又成为一名女大学生。她总说：“青春不惧挑战，多彩的底色要自己涂抹。”

成为军人是宋慧雪最大的梦想。

## 到最艰苦的地方去

宋慧雪的姥爷年轻时是一名军人，受他影响，宋慧雪从小就对军旅生活十分向往。

是巧合，也是一种必然。

2019年7月，刚刚填报完高考志愿的宋慧雪，无意间看到一条征兵信息。那一刻，她欣喜若狂，儿时的梦想终于有机会实现了。

宋慧雪是家里的独生女，一直被父母视作掌上明珠，在填报入伍志愿表前，她甚至从未独自出过远门。可即便如此，在得知宋慧雪想参军入伍的消息后，她的父母依然十分支持，因为他们知道，这一直是女儿最大的心愿。

然而，就在填写入伍志愿表时，两代人却发生了分歧。

入伍志愿表里有个选项，是“偏远艰苦地区优先”，宋慧雪想勾选，可父母却有一万个舍不得：“参军入伍，锻炼自己，我们理解也支持，可为什么一定要去偏远地区呢？”

为了说服父母，宋慧雪拿出了辩论的架势。父母说她年纪小，她说：“我已经长大了，能照顾自己了。”父母担心她吃苦，她说：“怕吃苦就别当兵，保家卫国当然要去最艰苦的地方。”

终于，宋慧雪的决心打消了父母的顾虑。一个月后，大学录取通知书和入伍通知书相继送达，在和学校老师表达了先当兵后上学的愿望后，宋慧雪登上了飞往西藏的飞机。

2019年12月，结束了为期3个月的新兵训练，宋慧雪来到平均海拔4000米以上的西藏。

这里被称作“世界屋脊”，一下飞机，宋慧雪只是步伐稍微快了一些，就引发了高原反应。“当时头晕得厉害，双手一下子就白了，吸过氧才缓解。”宋慧雪回忆说。

然而磨炼才刚刚开始。

刚到西藏的那段时间，由于身体还未适应当地环境，宋慧雪的体能一落千丈，从新兵训练时的佼佼者，一下子就变成了倒数。

为了让自己尽快适应，宋慧雪经常利用休息时间独自加练。在训练中，她因缺氧晕倒过，也冻伤过脸和手脚。每次想要退缩时，她总会咬紧牙关，“自己的选择，咬着牙也要扛过去。”

## 在磨炼中挑战自我

宋慧雪所在连队是作战单位，一年中有半数时间在外驻训。

有一次，宋慧雪和战友们背负物资向某点位进发。高耸的雪峰犹如天堑一般横亘在女兵们眼前，她们只能徒步向前。“翻越大山时，每个人都背负着物资，大家嘴唇发紫、面色苍白、大口大口喘气，有些人痰里都带着血丝……”随着海拔升高，呼吸越来越难；强烈的紫外线照射下，面部灼烧感也越加强烈，宋慧雪一边给战友打气，一边告诉大家调整节奏，终于在天黑前抵达点位。

此时，宋慧雪累到几乎虚脱，夜晚凛冽的寒风较山下更加刺骨，强风中夹杂的沙砾，能钻到衣服里，要用硬鞋刷才能刷净。面对这样恶劣的环境，宋慧雪的想法却非常简单：“克服一切艰难险阻，完成任务。”

在一次次拉练和执行任务时，宋慧雪和战友们翻越一座座山峰，迎战一场场风沙，在坚硬而又光滑的冰川上艰难前行，一次次跌倒又一次次爬起。

每当部队路过藏民家门口时，宋慧雪总能看到人们从屋里跑出来，不停地微笑、敬礼。每每看到这一幕，她觉得，“所有坚持都是值得的！”

总有人问她当兵苦不苦，她会说：“我是军人，我为当初的选择自豪，我成了自己最崇拜的人。”

## 赋予青春更多底色

2021年9月，宋慧雪脱下军装，重返校园继续学业。

两年军旅生涯，宋慧雪见到了环绕的雪山、满山的牛群，还有从未见过的灿烂星空……但在她心里，更大的收获是军人的担当、自律和不惧挑战的勇气。

由于离开校园已经两年时间，一些曾经掌握的知识，宋慧雪已有些陌生，但她并没有沮丧，“只要肯下功夫，一定能补回来。”

除了自己刻苦学习之外，她还经常帮助身边同学。

刚入学那段时间，很多大一新生不会整理内务，宋慧雪就主动帮助他们，只用了一个星期，就把一个内务成绩最差的宿舍变成了最优。

宋慧雪还经常参加各种征兵宣传工作，为同学们讲解征兵知识，分享她在部队里的经历和收获。

常有同学这样问：“你觉得高原上最美的风景是什么？”

宋慧雪回答说：“刚到西藏时，我觉得最美的是蓝天、白云，还有夕阳下闪着金光的布达拉宫和夜空中浩瀚璀璨的星河。而现在，我觉得最美的风景是多彩的青春。”

“抓住每一次改变提升的机会，成长的收获不仅仅体现在结果上，也包括路途中的种种经历。”眼下，宋慧雪正在为明年的“专升本”考试努力，她期待成为更优秀的自己，“等学业完成后，我想考取军队的文职工作，继续投身国防事业。一天是军人，终生是军人。”

在校期间，宋慧雪（左一）经常参加各种征兵宣传工作。

新闻主角 NEWS

# 别让仪式感走了样

瞳 言

刚过去的开学季，一些学校形式多样的迎新仪式与大学生大包小包的行李，在网上刷屏。

为了迎新，有的学校仪式感满满，准备了大鼓让学生敲击，寓意一鸣惊人；而对于大学新生而言，他们的入学仪式感，则来自于大包小包的行李，有人在社交平台晒出行李，引来不少人围观。

现在，不少人讲究生活要有仪式感。对学生来说，一场别开生面的开学仪式，有的活泼生动，有的振奋提气，鼓励他们以更积极的状态进入新学期，是好的开端。然而，一些夸张的开学仪式，看似花样迭出、氛围拉满，实则华而不实，不只家长忍不住吐槽，孩子收获也不大，可谓费力不讨好。

前段时间，一位大学生在网上用充满喜感的照片和文字分享了自己的入学仪式。照片中，他肩上扛着木棍，两头挑着行李，对着镜头摆起“pose”。配的文字是：“看咱的开学仪式感，行李是自己收拾的，入学手续是自己办的，开学第一天，从体验独立开始。”

这样的仪式看似有些简单，装行李的袋子也算不得精致，但点赞数量却特别高。一位网友这样评价：“没有华而不实的‘精致’，但即便隔着屏幕也能感受到你步入大学的雀跃，氛围满满，为这样的仪式感点赞！”

怎样才是好的仪式感。

有网友认为，对于开学仪式来说，应着重于学生的感知、感受，而不是花费心思搞繁琐的仪式。有学校开展了国防教育活动，把红色种子植入学生内心；有学校组织学生体验“君子六艺”，在“礼、乐、射、御、书、数”中传承中华优秀传统文化。开学仪式也可以有居家版，可以是一次深入的沟通，可以是一项合理的学习计划，也可以是一起置办学习用品，引导孩子理性消费……

总而言之，仪式感不应只注重拉氛围，更要有仪式下的认同感与收获。简约而不简单，朴素而不普通，不管是开学仪式，还是在生活中，这样的仪式才更有感觉。

边走边悟