



淑萍与张强与两儿子一家合影(受访者供图)

重组家庭 和睦情长

幸福,从他接纳两个继子开始

在青岛一个普通的居民小区里,78岁的淑萍常坐在阳台上,看着孙子带着重孙在楼下嬉戏。四世同堂的笑声,像一缕温煦的阳光,洒满这个“由爱重组”的家。没有人能想到,这个如今其乐融融的家庭,曾经历过撕裂、放弃、挣扎与无声的救赎。而这一切的基石,不是血缘,而是一个男人在命运面前,选择用宽广的胸怀,去爱一个女人,以及她生命中所有破碎的往事。

1 断腕之痛:她为尊严放弃亲生骨肉

上世纪70年代初,山东高唐县,23岁的淑萍在产房里刚迎来第二个儿子,丈夫却背叛了她。刚歇完产假没几天,她把孩子放在婆家,由婆婆帮带,自己上班了。偶然的一次回家,却撞见丈夫与第三者在家中缠绵。那个年代,离婚是仿佛“不守妇

道”的代名词,可淑萍没有沉默。她坚决选择离开——不是因为贫穷,而是因为尊严。

婆家在劝说淑萍无效后只得答应离婚,但提出了苛刻条件:婚可以离,但两个儿子必须留下。淑萍抱着孩子,泪如雨下,却最终不得不松开了手。

离婚后,淑萍只身前往青岛,通过老乡的牵线搭桥,在百货大楼当上了一名营业员。高挑的身姿、清秀的面容、干练的举止,让她很快成为柜台的明星。可没人知道,每天晚上,她都会落泪思念自己的两个儿子——那是她用全部勇气割舍的过去。

2 无声之约:他听见了她未说出口的哭声

张强,青岛本地人,离异无子,性格沉稳,温文尔雅。当24岁的他第一次见淑萍,就被她眼底的光吸引——那不是少女的天真,而是一个伤痕累累却依然挺直脊梁的女人所散发的坚韧。她坦诚相告:“我有两个儿子,他们不在身边。”他没有犹豫:“你的孩子就是我的孩子。我们还会有属于我们的孩子。”

婚后第三年,他们迎来了自己的孩子。淑萍和张强抱着襁

褓中的小男孩,憧憬着未来美好的生活。就在这时,淑萍得知前夫家道中落,两个儿子在老家无人照看、学业濒临中断时,她一夜未眠。她悄悄把8岁的大儿子和6岁的小儿子接到了青岛,并租了间小屋,让母亲帮忙照顾,自己则在白天拼命工作,夜里偷偷抹泪——她心里既勇敢,也害怕,勇敢是因为面对两个儿子的惨状,作为母亲的她责无旁贷,必须伸手相助,害怕是觉得

一旦张强知道了,还能像往常那样待她吗?

纸包不住火。张强发现后,沉默了整整一周。淑萍从张强严肃的表情上知道这事搁谁头上也难以接受,所以她做好了被数落被批评的准备。第七天清晨,张强终于开口了:“把两个孩子接回来吧。咱青岛又不是没有家。”听到这句话,淑萍的眼泪再也忍不住了,感激、委屈、松了口气……各种复杂的感情充斥心间。

3 爱的传承:他比亲生父亲,更像父亲

张强的爱没有停留在口头。他把两个继子的衣物和自己亲生儿子的放在一起;他带他们去海边,教他们游泳;他为老大补习功课,为老二买第一双运动鞋……

当老大结婚买房,还贷多年,家庭经济吃力时,张强主动拿出自己积攒多年的10万元养老钱帮付清尾款。10万元,在那个年代,是一个普通工人十年的积蓄。淑

萍握着存折,哭了:“你不是他们的亲爸,可你比谁都更像。”

如今,三个儿子都早已成家,老大老二在近郊,老三隔得也不远,老大的孩子也生了小孩。张强年近八旬,白发苍苍。谈起和淑萍的“重组家庭”,他委托淑萍把想说的话告诉了记者:“在婚姻中,想要获得幸福,首先就是要付出,不付出哪有回报?有时候付出了都不

见得有回报。爱屋及乌,我爱淑萍,就要爱她的一切。现在,三个儿子都过得不错,和我的关系也很好。所有的付出都值得!”

谈起张强,淑萍打了一百分,“现在没人再提‘继父’二字。他就是家里的主心骨。我告诉儿子们,你们将来可以不孝顺我,但必须孝顺你爸!没有你爸就没有你们的今天。”(文中名字均为化名)

后记 爱的秘诀是付出行动而非天生血缘

在这个充斥着“继母难当”“继父无情”叙事的时代,淑萍与张强的故事,像一束穿透阴霾的光。他们没有惊天动地的壮举,只有日复一日的理解、体谅与付出。张强没有血缘的

义务,却用一生完成了最深的承诺:爱一个人,就爱她的一切,包括她过去的伤痕,和那些原本不属于自己的孩子。

幸福的重组家庭,从不需要完美无瑕的过去,而是在日

复一日的生活中,彼此用爱、宽容、理解、付出……把不完美的日子过出甜蜜的滋味。淑萍和张强的组合,诠释了爱的秘诀——是行动而非血缘。

记者 王丽洁

会说话的男人,
把我从难堪里拽出来

王秀龙

我这辈子最大的福气,不是当过万元户,也不是下海经商赚过钱,而是嫁了个会说话的男人。

改革开放初期,我们家成了最早一批万元户,丈夫头一件事就是给我买了一枚金戒指。可没高兴几个月,我去公共澡堂洗澡,戒指不知什么时候滑掉了。我翻遍毛巾、掏遍衣兜都没找到,硬着头皮回家跟他实话实说,做好了被数落的准备——那时候一枚金戒指顶全家好几个月的开销。没想到他只淡淡说了句:“丢就丢了,谁戴不是戴呀。”没有半句责怪,就像丢的只是一颗普通纽扣似的。后来我跟澡堂的姐妹们说起这事,她们回家学给自家丈夫听,再见面时有人说自家男人听完直咋舌心疼钱,有人说当场就拉下了脸,眼神里全是羡慕,有人说着说着眼圈就红了。我这才知道,他那句轻飘飘的话,在旁人家里有多稀罕。

后来我们下海经商,有次去广州见重要客户,我穿了条新裙子,腰侧系着一根细带子。从宾馆大堂起身没走几步,带子突然松了,裙子直接滑到脚踝。人来人往的大堂里,我脸涨得通红,恨不能钻进地缝。丈夫立马脱下外套裹住我,弯腰捡起裙子低声让我快系上,全程稳稳挡在我身前。等我终于系好,他才轻轻说:“谁这一生,没有过几次尴尬的时候啊。”前一秒我还羞愤得想哭,后一秒心里那团乱麻就全散了。

后来商海沉浮,我们挣过钱也赔过钱,万元户的光景早成了过去。如今老了,日子平淡,买菜做饭带带孙子,可我总想起这些细碎的小事。会说话的男人从来不只是嘴甜,而是在你最狼狈心虚的时候,一句话就能把你从难堪的坑里拽出来。

养生健康

不跑不跳
轻松控糖

只需少量抗阻运动,即可显著降低糖尿病风险并延缓衰老。研究表明,每周进行1~2小时抗阻运动(如力量训练),可降低27%的糖尿病风险;长期坚持20年以上,每周30分钟以上,风险可降低42%。肌肉是身体消耗葡萄糖的重要组织,抗阻运动通过促进肌肉生长、提升胰岛素敏感性,帮助身体高效利用血糖,达到降糖效果。

这套抗阻动作无需器械,在家中即可进行。墙面俯卧撑:手撑墙,身体呈直线,屈肘靠墙后推起。徒手深蹲:脚比肩宽,屈髋屈膝后坐至大腿吃力感,站起。单腿臀桥:仰卧屈膝,抬臀后抬起一腿,臀部发力稳定。提踵浅蹲:扶稳后脚跟抬高,离手保持提踵浅蹲姿势10秒。每个动作完成10~12次(或规定时间/次数),重复3~4组。每日仅需10分钟,长期坚持。