

陪伴 是每天早晨的五谷香

前电台主播含笑：与老公相伴的时光，是最美的人生味道



含笑说，老公的包容与爱，让她可以回归本真。

在岁月长河中，很多人会被时间磨平棱角，那些年少时的个性鲜明，逐渐变成人到中年的唯唯诺诺。这是一种无奈，也是一种遗憾。但含笑是幸运的，人到中年，却依然保持着16岁的那份心性和浪漫，更加幸运的是，人到中年，她可以跳出世俗，回归本性。而这种种，与先生密不可分。

A 携手32年，他给予她包容与爱护

这几年，含笑常听人说这样一句话，陪伴是最长情的告白。她不禁莞尔，有多少人明白陪伴的真谛？都说少来夫妻老来伴，她和丈夫却不这么认为，“婚姻，从最开始，就应主动让彼此感受到爱和陪伴。”真到老了再相互慰藉，那不过是面对老去而做出的被动选择，难免夹杂些无奈的成分。

主动为爱付出，大抵就是为对方做些力所能及的事情吧，这于含笑夫妇来说，真是做得不差。从恋爱到婚姻，两人已经携手32年风雨，先生给

予她极大的包容和爱护，而她，则用行动表达内心感激。

从16岁与老公成为“笔友”，慢慢变成无话不说的好友，再至恋人、夫妻，先生一直充当着大哥哥的角色。“我快要高考那一年，他经常从山东寄学习材料给我。”彼时16岁的这个杭州女生，还是有些任性又懵懂的小女孩，高考结束，父亲想把她安排进当地的航空公司上班，含笑也有所动心，远在济南的陈革知道后，写信劝她，“无论如何要读大学！以后你会知道，有没有学

历真的不一样。”32年后的今天，含笑说，“这句话很重要，它改变了我的。”

32年里，邻家大哥哥一样的陈革给予了含笑最温暖的包容和爱护。“这辈子，我最幸运的就是嫁给他。”当年，父亲病重，工作繁忙的含笑抽不出太多时间，是先生主动担当起照顾老人陪伴老人的重担。

父亲去世，先生又在第一时间提出“每个月多给老妈一些钱，精神上咱或许无能为力，但经济上不能让妈再受委屈！”

B 辞职后，他依然支持她做慈善

32年里，曾经一个月添置近三十件新衣的可着劲儿爱美的含笑，从未被先生埋怨过一句，记忆中对她的打扮提过的唯一一次要求，是在她某次剪了板寸后，“呵呵，这样就行了，可别再剃光头哈！”关于“不要孩子”，他说：“只要你觉得好，我绝对没问题！”

令她最感动的一件事儿，是辞职后先生支持她继续做慈

善献爱心，并增加捐款额度。

自2000年起，含笑每年拿出个人部分收入用于爱心捐助，辞职后，含笑曾问老公：“以后这款咱还捐不捐？”老公的回答是：“这么好的事儿咱干嘛放弃？”于是，2013年七月《济南慈善总会个人（家庭）冠名慈善基金管理暂行办法》实施后，刚刚成为自由人的含笑立即捐款3万元设立“含笑慈善助学基

金”。这是济南市首个以个人名字冠名的慈善基金。

“他非常了解我，他舍得拿出一切他可以拿出的东西来成全我。”在含笑看来，这是老公给予她最大的爱护。自去年开始，在先生的积极鼓励下，含笑将捐款额度增加至5万元，去参加相关仪式那天，先生特意将钱放在鞋柜上，生怕她出门时忘带了。

C 旅行中，他最担心的是她睡不好

一个奔放，一个沉静。总有人说他们夫妻是互补型，对此陈革没有否认，但他认为，“外在的只是外人看到的，能长久的夫妻本质上是一类人，他们拥有共同的世界观、价值观。”

这也很容易就理解了，为何夫妻二人均在40出头的年纪退出事业巅峰，去选择自己想要的生活。陈革从一家大型国企辞职后，潜心研究投资理财，而含笑则快乐惬意地做起了居家女人。

作为丁克一族，如何过好二人世界是个重要的命题，幸好，他们找到了正确答案。他们总能从运动、旅行、读书、电影中寻找到最默契的节拍。只要天气晴好，每天下午一起快走

是夫妻二人近十年雷打不动的习惯。日暮时分，一对身影行走在夕阳下，不需要说话，就足够美好。

每个月里，有半个月的时间两人要出门旅行。或远或近，或偏僻或繁华。但不管去哪，陈革总是那个为含笑想好一切的人；每次出发前，他必定规划好所有行程与路线。

选择酒店是陈革最在意的，因为含笑喜欢安静，遇到杂乱声便容易醒，为此，每次出发前陈革经常需要给中意的旅馆、酒店打电话确认，“临街么？有设备层么？周边有没有特别的动静？”含笑不说什么，但深深地记着。

冬日来临，雾霾天又渐渐

多了起来。遇到这样的天气，出门自是百害无一利，两个人不用交流，肯定会默契十足地去选碟片。在客厅的巨大博古架下方，摆放着一摞摞碟片，那是俩口子从网上淘来的。“一起看碟是一种幸福。”含笑说，“我们都很喜欢在大屏幕上观看碟片，有一种美好而必须的仪式感。”

运动、旅行、读书、电影，这些一桩桩的小事情，却建构出两人共同的生活记忆。“这份记忆是我们二人独有的，当我突然提起某个偏僻的小镇坐过的小巴车，只有他能够跟我一起回想。”含笑说，这些记忆就像香醇的美酒，越陈越香，待老去时两人细细品味该更浓郁芬芳了啊！

D 她为他认真做主妇

是从什么时候开始，觉得陪伴那么重要？谈到这个话题，含笑忆起刚辞职回家时某个夜晚的画面。“我坐在餐桌旁喝茶，他一个人在厨房张罗明天的早餐。”含笑说，每天早晨一杯五谷粥是多年固定的习惯，为了提高效率，都是头天晚上将杂粮准备好放在紫砂锅里。

辞职前，这些准备工作都在她回家前便已完成，她习惯于每天早晨喝粥，却忽视了每个夜晚老公的孤单忙碌。“他一个人在厨房里，把紫米、红豆、燕麦等等每一样都抓上一把放进紫砂锅中。一边忙活，一边还跟我说着话。”就在这份平静的气氛中，含笑突然意识到，那么多本该属于家居生活的温馨夜晚，都因为“夜话主播”这份工作而失去了。

那一刻，她感觉自己辞职“辞得特别对”。“我突然强烈地意识到夜晚是宁静、珍贵的，它的属性就该是家庭的、家人的。我庆幸我在风华正茂之年有这个觉悟，我还有足够的能力把错过的美好补回来。”



夫妻俩心灵相通、彼此牵挂。

然而，至今，还是有很多朋友不理解也不相信，“难道辞职后就真是在家给老公做饭么？太可惜了！”含笑不做太多解释。她确信，为爱人洗手作羹汤，就是一件最有意义的事儿。大约六年前，含笑每天为老公做午餐便当，并坚持了下来。“我觉得育儿自豪，工作、家务都这么有成绩，多全面的女人！”除了做便当，她还鼓励先生积极发展自己的爱好，接送他去合唱团练歌。累了乏了，含笑就像个“小妈妈”似地为他按摩、捏头，而先生自然也特别享受其中。

在做家庭主妇的日子里，含笑体悟了更多，“如果把他当做你陪伴一生的人，如果想得到对方的爱和陪伴，那么一定要给予对方陪伴和爱。”换句话说，如果把陪伴当成一生最重要的事情，那么所有为他做的小事便都是大事，也都是两个人的事。

陪伴，有时不是天天在一起那么简单，每个人都希望有自己相对独立的空间，因此精神上的互相尊重就显得特别重要。“每个周五晚上，我会让他去另一所房子生活，彼此独处。”这是夫妻两人共同的默契，每到独处那天，先生到工作室后，会给含笑发来“666”的短信，含笑则回“999”给予应答，“这一天，我们尽可能没有任何直接联系。我甚至告诉他，今儿你尽管想象自己是单身！”也许，人为制造出时间与空间的距离，反而令彼此更深刻地感受到牵挂和心灵相通。



2000年1月1日生活日报封面版。

嘉宾：含笑、陈革夫妇
采写：张淑芬
摄影：王鑫

人物小传

含笑：主妇、旅行者、专栏作家、独立公益人。生活现状一言足以概括：“不是在家里干活就是在路上晃”。虽然太多人在其辞职三年后依然称她为“著名电台主持人”或者“哦，就是那个《含笑时间》的含笑”。在她看来，一系列的荣誉和头衔都是别人给的，工作或居家，最终目的只有一个，活得尽兴！

2016.12.31 星期六
编辑、组版/李杰
美编/苗楠