

编者按

“祝你过得像你朋友圈里那样幸福。”你看这句话，是觉得讽刺还是真心呢？现在最火的圈子必属朋友圈，而朋友圈是万象丛生的，尤其是女人的朋友圈。有人说，朋友圈是女人的天下，发自拍的，伤春悲秋的，做代购的，晒娃的，晒恩爱的……总之，朋友圈里的女人似乎都过得丰富多彩。也有人说，对女人来讲，朋友圈是面照妖镜，她的真实模样是什么样的，朋友圈一照就照出来了。朋友圈里的女人，就让这个专栏成为一面镜子吧。

朋友圈里的女人

在朋友圈里晒跑步的步数，早已不是什么新鲜事了，有句话说得好：“谁朋友圈里没几个晒跑步的啊？”尤其是每到晚上，朋友圈里往往如刷屏一般，跑步爱好者们纷纷送上步数，不管多少，下面都有一排赞。



叶克飞

业余码字的专栏作家，著有《残酷世界和最爱的你》、《故人何寂寞》与《民国STYLE》等。

在这股跑步风潮中，有人纯属跟风，跑上一阵就索性放弃；有人干脆只是满足虚荣心，没跑几步，但非得全套装备买齐，天天在朋友圈里发自拍；有人则一直坚持了下来，嘉嘉就是其中一个。

嘉嘉原本并非运动爱好者，中学时甚至还是体育困难户，每次考试都如噩梦一般。尤其是八百米，不但成绩排最后，而且跑完之后立马跪地呕吐，就像没了半条命。而且大家都跑完了她还剩大半圈，一个人在同学目光下慢慢挪动的体验，也是一种心理负担。工作之后，她运动更少，几乎与这二字绝缘，走起路来恐怕只有逛街才不嫌累，偶尔去爬个山，也只能在山脚下等别人登顶再下来。不过嘉嘉身子虽弱，却无虚胖之忧，以她的高挑瘦弱，完全可以在减肥风中径自不动。别人节食减肥，她不需要；别人运动减肥，她压根不运动。

你还在晒跑步吗

所以有人开过这样的玩笑，说她恰恰是因为胖不起来，所以才缺少了运动的动力：“给你塞三十斤肉，看你运不运动？”

但前两年的一场病，不但使她耽误了工作，也耽误了生宝宝的时机。医生也建议她适当运动，增强免疫力。于是她痛定思痛，开始锻炼身体。恰好此时开始流行跑步，她便也加入其中，每天在微信上晒步数。

最初开始跑步时，嘉嘉几乎每天都能体会到中学考八百米时的痛苦经历，跑一阵就喘不过气来，只能弯腰扶墙半天。过来人告诉她，越是这样越不能停，可以选择跑一阵走一阵，等到力量重新积蓄、心跳回复正常时，就再开始跑。连续跑了一个月后，她发现自己逐渐跑多走少，不再那么吃力了。每天的里程也从1公里慢慢过渡到3公里、5公里乃至10公里。

她特别感谢朋友圈，除了每天晒步数之外，她偶尔也会自拍几张，或者拍拍跑步途中的风景，每天都会收获不少点赞。尽管大多数点赞实际上只是礼貌，但嘉嘉还是将之视为鼓励，认为这是让自己继续跑下去的动力。

有意思的是，晒步数这事儿一旦启动，还就停不下来了。有时嘉嘉加班或者外出约会，当日没有

跑步，便有朋友在朋友圈里留言提示，说“上班不要太累，别忘了跑步”或者“少吃点，去跑步”之类的话。这些朋友圈监督员，也让嘉嘉无法半途而废。

就这样坚持了两年，嘉嘉说自己实在是面貌一新。当初是瘦弱，现在是瘦而健美；当初跑八百米都像没了半条命，现在居然可以尝试去参加马拉松。虽然没能跑完全程，最后阶段只能靠走，但对于两年前的嘉嘉来说已是不可想象。而且，嘉嘉说自己的性格也有了变化，似乎更加开朗了。

不过嘉嘉并不太在意每天的步数排名。有时在朋友圈里上不了榜，有时跑了很久，但偏偏碰上更能跑的，嘉嘉都没有像某些人那样心里不爽。在她看来，跑步是一项个人爱好，其实压根不需要比较。在朋友圈里晒步数，更多是一种自我激励，并让朋友进行督促，绝不是用来攀比的。而且这种攀比很容易带来负面效果，嘉嘉的一个朋友就是如此，因为总是比不过别人，很快便失去了兴趣，放弃了跑步。

前几天，嘉嘉去杭州出差，行李箱里也塞上了跑步装备。早上起床后便离开酒店，绕着西湖跑，傍晚闲暇时也跑上一阵。她在朋友圈里写道：“据说，考验一个人是不是真的喜欢跑步，最好的标准就是看她能不能去到每个城市都跑一下，我想我做到了。”

编者按 以前，他是刘霆，是大众认可的孝顺男生。现在，她是刘婷，是亭亭玉立的姑娘。原来，2013年，刘霆被诊断为先天性性别认同障碍。2015年，已是“全国道德模范”的他勇敢地接受“性别回归”的手术——蜕变成女人，她也把名字改成了“刘婷”。一个“全国道德模范”，一个新生的女人，她的思想和视角，会有什么不一样呢？

作为女人

返老还童，这才是我遇见青春的轨迹

写了那么多篇文章，读者一定觉得我的思维非常感性，我心里觉得挺对不起读者的。但是，如果我把这句话告诉读者，相信读者是能理解的：理性

对于我来说通常是一种外在的包裹，如果为了理性而理性，抽掉了内在原本很自然的感性，那么我写一篇理性的文章还有用吗？

而有一种感性，是在通过烦闷的理性寻求后最终获得的感性，这种感性是超越了理性的。例如当我想到“返老还童，原来这才是我遇见青春的轨迹”这句话时，眼泪就横淌着滑落到了枕头上。因为这就是我一直理性思考后想要的一种感动。这个感动跨越了二十几年，经历了太多的失落，于我现在这样的一个状态得到一句这么让自己感动的話：返老还童，原来这才是我遇见青春的轨迹。

几年前的我，从来不把爱情挂在嘴边，只是着眼于生活，想办法获得自由，甚至趁着在路上骑自行车回家的空隙，拿出纸来记录想到的句子。而如今，我在实际年龄上虽接近三十，但心理上还只是十几岁希望获得美好爱情的女孩。但我不得不面对残酷的现实。

有时我面对镜子，问自己：你大概几岁？我看着我纯白的迷茫，回答我的是：你没有经历的，你只有去经历了才知道。

可是我早来了这世界那么些年，并且来错了。我看着我问：我老吗？我想起选美比赛时，18岁的冠军对我说：“你在哪里上高中？”……我想起在化妆间外国一位模特问我：“你有没有男朋友？”我

说：“没有啊！”她说：“没关系，你比我小。”我说：“你是几几年的呢？”她说：“我94年的。”我尴尬地笑了笑，不敢说自己的年纪。

当我想到那句“返老还童，原来这才是我遇见青春的轨迹”时，脑海中出现一个意象：在一个果园，所有的果子生长发育成熟都是正常的顺序，而有一个果子的顺序是先成熟后青涩，于是当所有果子连同属于他们的青春记忆都被摘下，而不带一点点懊悔，可是那颗青涩的果子被留在了树上，于是这颗果子就得承受接下来秋天的风霜和冬天的雨雪。

我是这颗由成熟而变成青涩的果子，我没有办法想象它未来的命运。这颗果子一开始是成熟的，而后青涩，注定了这是残忍的轨迹。

我感动的是，我终于明白了自己的孤独是生来就注定的，不用挣脱不用拼尽力气。因为我的梦和所有的果子一样美，而生长的顺序是注定逆转的。我迎着逆流的人群，被鄙夷谩骂。你若喊痛了，别人也不过只是会说你：“知道疼那为什么不顺着人群？”他们不知道，每个人的轨迹是不一样的。只要我顺着人群，我的人生就会被冲到底下。几次踟蹰，几次差点死亡。

在十几岁的时候，知道妈妈得了肾病，觉得妈妈不用再操劳而代替妈妈的时候，心里那种存在感即使是伤感的，也觉得很舒服。我顺着本该开始的青春爱情，默默为一个人付出，而到最后没有被理睬的那个夏天，慢慢地觉得一切都可以看淡，不值得伤感。于是我似乎是进步了，却退步到不懂得青春该有的感情，内心一点点地变老变老。直到毕业后，在心理上都能全心全意去照顾妈妈为止。

我从来不奢望能被理解，可是在刚读大学见到自己在报纸上被曝光的刹那，才知道什么是无声的

沉默。在台上讲演，一次次地被误解。于是我也不再是从前的我，为了所谓的相安无事，屈从一切的质疑和责骂。

如今，当我听到太多那些过往也总算过去了的声音，我静静地感受如今被各种传统观念而没收的幸福。因为知道你刘婷懂得逆来顺受，就再也不用站在她的位置去想一想。

曾经你做了很多关于顺从长辈的事情，但现在又被家关在门外。曾经你抱有一种也许只有爱情能冲散过往一切伤痕的想法，可悲剧的阴暗吞没正常的爱情。当那些所谓的追求者成为一种在回复信息上说不清道不明的债务关系时，你就该看到，其实你就只有自己而已。

当我看到有女孩发布全球性的征婚，我犹豫着是否也一样去争取。虽然害怕这或许又是一次嘲笑，但又告诫自己也许应该再次勇敢地面对。

我从来没想过在如此吃力地成为自己以后，面对的是重新开始的各式各样的情感学习和情感挫折。当我的同学都已经结婚和不停恋爱的时候，我却刚刚开始学习这些。我开始有生涩的爱情，以及错过的疼痛。而这些早已不属于我这个年纪，质问和轻蔑随之而来。

这是一个爱情缺失的时代，这是一个不懂得悲伤的时代。而认真与感动却是我的态度。我能“童”多久？一关关苦苦压抑过来的人生，在对接下这一切的荆棘杂草时，我又能否过去？这，和那一颗返老还童的果子一样，经历风霜雨雪，到最后是否还能被果园里的园丁看到而赞叹不觉地收获，是一样的。



刘婷

原名刘霆，2007年全国道德模范之孝老爱亲模范，2013年被诊断为先天性性别认同障碍，2015年蜕变成女人；著有小说《我本佳人》