PORTRAIT · 人物

我把每一道痛，都活成了一个身份

你怎么活，世界就怎么记住你



TEXT BY
金闰迪

01 国家认证营养师
02 云谷精舍主人
03 《边玩边赚》系列作者

No.14

我把每一道痛，都活成了一个身份

文 / 金闰迪

那年六一，学校要求穿白衬衫、戴红领巾，才能上台。我跟妈妈要那买红领巾的一块钱，要了好几天。

她终于从口袋里掏出一枚硬币，朝我扔过来。硬币在地上滚了几下，掉进了门口的水沟里。

我趴在泥水里，翻来翻去找了很久。眼看要迟到了，始终没有找到。我哭着去上学，没上成台，也不敢回家跟她说，钱丢了。

就在那条水沟边，我心里发了一个誓：这辈子，我再也不向任何人伸手要钱。有本事，就自己赚。

那是“靠自己”这三个字，最早扎进我心里的一天。

01

我是从那身病里，一寸寸长出来的

我是个从小就长在痛里的孩子。

三岁那年一场高烧，我哑了，很久说不出话。大人摸着我的头叹气，说这么灵巧的姑娘，可惜了。头疼、皮肤过敏、身上起的疙瘩……记忆里我就是不停地吃药、不停地试偏方，被各种药草喂大的。

也正是这身病，把我推向了一本书。

有一回，我去给一位独居的长辈送菜，看见他屋里堆着很多书。我摸到一本讲草药的旧书——上面画着每一种草长什么样、能治什么。我跟他借回来，对着山上、路边一棵棵去认。打猪草的时候，顺手把认得的药草带回家；挖到能卖钱的，就拿去镇上卖。

卖了钱干嘛？跑去新华书店看书、买几本小人书，还不敢让家里知道。

那时候没人教我，村里也没有别的小孩这么干。现在回头看我才明白：我不是后来才“成为”一个懂健康的人——我是从自己那身病里，一寸寸长出来的。

02

那支笔，是一个很长的伏笔

十一岁那年，我从一棵老樱桃树上摔了下来，脑子摔伤，昏睡了很久。醒来后，家里人说我“摔傻了”，不让我上学了。我在家闷了半个多月，谁来都不说话。

是我的语文老师找上门来。他拉我坐下，看着我问：“你哪里疼？”我说头晕。他说：“没事，你还是要上学。”他跟我妈妈讲，这孩子还这么小，怎么能不读书。

我留了一级，重新回到了学校。后来镇上办作文比赛，题目叫《我最难忘的》，我写的就是他——写那个把我从家里、重新拽回课堂的人。那篇作文拿了全镇第一名，奖了我一支笔。

很多很多年以后我才懂：那支笔，是一个很长很长的伏笔。

03

没有人支持我，我就自己把人凑齐

长大以后，我一头扎进美业。给人做脸、调理皮肤、做纹绣，凭一双手留住客户，最忙的时候开过好几家店。

但真正让我相信“只要你真的想要，就一定能得到”的，是接下第一家店那一次。

那一年，赶上一场突如其来的大疫情，我失业了。原来打工的那家店连着亏损，老板娘准备关掉。可我心里清楚：那家店八成的客户，是我一个个经手的。换我来做，能活。

转让费要十万，在那个年代是一笔巨款，我拿不出。我就选了承包：押金、租金、工资、材料全自己扛，额外每个月再给她八千。

家里人、朋友全反对——疫情还开店，不是明摆着往坑里跳？

没人支持，我就自己去找支持。我找了两位待我特别好的老客户，说我想接下这家店，还差一点钱。她们问我：“你是真想做吗？”我说，真的。她们就凑了一万五给我。

那一刻我特别感动。我这个发过誓“再也不向人要钱”的人，第一次开口，竟然有人愿意托住我。

第一个月，我做了七千多的业绩，没亏。一年后，我把那家店买了下来。

后来钱越赚越多，可我心里始终有一根线：不赚我不认同的钱。有人拉我做来钱更快的项目，我没去——外面看着光鲜，里子是空的。

04

我没去打造一个“我”，我把痛活成了“我”

那些年，我自己的身体却一直没真正轻松过，常年跟医院打交道，好了又犯。

直到我下决心，自己去试了一次彻底的调理。我不敢说它对别人意味着什么，我只说我自己——那几天之后的一个清晨，我醒来，多年压在身上那种昏沉沉、像裹着湿棉被的感觉，第一次散了。

我太想弄明白是怎么回事，就一头钻进去，把自己当成实验田，一点点摸。后来，我注册了自己的品牌，把这件事单独留了下来。来找我的人越来越多，他们开始叫我“排毒女王”。

我从没给自己设计过这个名字。是我先把自己活明白了，这个名字，才落到我身上。

我身上每一个标签，都是这么长出来的：因为自己病过，我成了研究健康的人；因为自己的痛被人认真接住过，我也想去接住别人的痛。先活出来，才有标签——不是先立一个人设，再上去演。

05

真正的“靠自己”，是学会借力

可这样活，是会累的。

最累的时候，连最赚钱的活我都不想再接了。我一直以为，靠自己，就是把所有事都扛到底——扛到颈椎坏掉，扛到不想动。

真正让我松开的，是这两年。我刚认识千百合老师那会儿，我们俩在深圳梧桐山上，边走边聊。那天早晨很安静。她忽然问我：“你想不想把自己的故事，写下来？”

我说：“想呀！我打算六十岁的时候，把我的故事写进一本书里——因为我的故事，太精彩了。”



她又问：“那你想不想学 AI？”我说：“哎，那更想了呀！”

她停下脚步：“那如果现在就可以——用 AI 把你的人生故事写出来，怎么样？”我有点不敢相信：“能吗？”

我是个连排版都吃力的电脑小白，却真的从那条山路上的一句话开始，用 AI 写出了书，学会了自己做图、整理案例、把脑子里一团乱的东西理清楚。原来要花钱请人做的事，现在自己几分钟就行。我常跟自己说一句：我还是不笨嘛，还是能学的。

也就在那时候，我突然想通了一件事——

我误会“靠自己”很多年了。当年那个趴在泥里找一块钱的小女孩，以为靠自己就是什么都不能求人、什么都得自己扛。可真正的靠自己，是学会借力：借工具，借时代，借一群同频的人。

从前，我的价值，靠消耗自己换来；
现在，我的价值，靠把自己延伸出去。

你看，我从没“打造”过一个排毒女王，也没经营过什么人设。我只是把命里的每一道痛，一道一道，认认真真，活成了一个身份。世界，就用这个样子，记住了我。

这大概就是我想要的活法：健康地活，自由、自在，带着一群同样热爱健康、热爱生活的人，把日子过得有滋有味。如果有一天我不在了，跟我一起待过的人会说一句——这个“排毒女王”，是真的帮过我们。

那我这一生，就够了。

你不必先成为谁，再去被记住。
你只要把自己，一寸寸活出来——

你怎么活，世界就怎么记住你。

—— 金闰迪



ABOUT THE AUTHOR

作者

金闰迪

01 国家认证营养师

02 云谷精舍主人

03 《边玩边赚》系列作者

湖北野人谷的山村长大，从一个自幼多病的“药罐子”，把自己一寸寸养回了健康，也被很多人叫作“排毒女王”。如今我用 AI 写书、做分享，带着一群同频的人，边玩边赚——玩健康，我是认真的。

扫码，链接金闰迪

从作者本人手里，带走一本书



本文选自

《边玩边赚：AI 时代的个人品牌》

李海峰　千百合　木晓　主编 · 台海出版社

playandprosper.com