

---

## 一边做饭一边躁狂暴躁视,妻子险遭失控丈夫推门而入...

油锅吱吱作响，她一边翻炒一边盯着门口的走廊，指尖粘着葱香，空气里夹着家的味道和未散的紧张。丈夫最近情绪像暴风，一会儿高涨一会儿暴躁，昨夜又没合眼，电话里话语像针刺在她心上。门被狠狠一推，他冲进屋，眼神闪烁，步伐凌乱，像随时会失控。热油溅起，锅铲掉地发出刺耳的响声，她本能后退，胸口像被什么重重勒住。她努力压低声音，像和一个惊慌的孩子说话：“别动，先坐下。”但对方的怒气没有消散，差点撞到她的肩膀。记忆里那些争吵和破碎的盘子涌上心头，她清楚这不是第一次，也可能不是最后一次。她把锅盖按下，把菜收起，动作冷静而有力，像按下了一枚暂停键。邻居家的灯光在窗帘后闪动，成为意外的见证。她拿出手机，手指微微颤抖，却拨了一个号码，声音平静而坚定地报出地址和求助的理由。门外的脚步忽然缓和，他的面色从愤怒滑向疲惫，短暂的沉默让她既松了一口气又清醒起来。那一晚，她没有躲进沉默，而是在温度与恐惧之间划出界限：如果还要继续，他们需要帮助；如果不能改变，她要为自己找一条出路。灯光下，两个人的影子拉长，明天是否能重建，仍然悬在不确定里，但今晚，她为自己点亮了一盏不会被愤怒吞没的小灯。