

“一人户”调查·老年篇

编者按

“一人户”的独居老人，一个听起来似乎有些落寞的群体。可当你真正走近他们，聆听他们的人生境遇，感受他们的喜怒哀乐，方能深切感知到，他们对生活最赤诚的热爱和历经命运波澜后的淡然豁达。面对衰老、疾病、生死，他们也有忧虑和恐惧，但更多的，还是悠然自得，努力过好余生。莫道桑榆晚，为霞尚满天。要守护独居老人的岁月静好，就要让他们居家更安心、生活更便利、社会参与更顺畅、精神世界更充实，而这，是全社会的一个课题。

与孤单携手 与独处相安

城市独居老人生活图鉴

中国妇女报全媒体记者 李熙爽

今年是金瑛独居的第八年。虽然生活上有诸多不便，但81岁的她，依旧将家里打理得井井有条：地板干净整洁，沙发上的靠垫摆放得整整齐齐，花样独特的坐垫与朝鲜族特色摆件，让老人的家显得格外温馨。

国家统计局发布的数据显示，截至2023年底，我国60岁及以上人口已达2.97亿，占总人口的21.1%，人口老龄化已经成为我国社会的一个特征。城市化、老龄化、独生子女问题同时到来，让“4-2-1”阵型中的年轻人面临巨大的养老压力，传统的“养儿防老”模式，已经无法满足社会需求。

在这样的背景下，大批老年人在失去伴侣后，开启“一人户”养老模式。在空荡的房间里，在几乎毫无变化的日子里，他们独自生活，与生老病死对抗。这些老人，他们是谁？过着怎样的生活？最困扰他们的，又是什么问题？近日，中国妇女报全媒体记者带着上述问题走入老年独居群体，听他们讲述“一人户”生活的喜与忧。

独居：“活出自我”的自主选择

将“老人”与“一人户”“独居”联系起来，很多人脑海中会浮现一个画面：狭小的房屋内，一个佝偻的背影，默默对抗着沉重的岁月。其实，随着社会的发展与生活的便利，很多老年人是主动选择走入独居生活的。

“30多年前，我老伴去世，我就一直跟大儿子一家生活。”金瑛说，从那时起，她被称为“妈”或“奶奶”，每天拿着扫帚、抹布，将家里收拾得干干净净；睡醒就开始琢磨菜单，准备填饱大人和小孩的肚子；早上去菜市场买菜，晚上接孙女放学……就像雷·布莱德贝利形容的那样，“她醒着时就像扶正画框一样，把每个人都弄得端端正正”。

“忙碌了一辈子，一直围着别人转；退休金要填补家用，这么多年也没攒下钱。”金瑛告诉记者，2016年，小孙女考入大学，她将一家人叫到一起，宣布自己“辞职”了，“我已经完成了奶奶的职责，现在要回到老房子里，开始自己的生活”。

独居的第一个晚上，金瑛坐在沙发上，深深地吐出一口气——肩膀上的担子松下来了！她给记者细数独自生活的种种好处：“做饭可以按自己的口味来，累了就随便吃一口，可以偷懒；没人挑剔今天的菜是咸了还是淡了，不好好吃，可以开着电视睡觉，把音响调到最大声……最关键的是，住在自己的房子里，我可以随心所欲。”过去的几十年，她一直“扮演”着一个好妻子、好母亲、好奶奶的角色，如今的独居生活让她感到自由。

不为家人忙碌，她也没有闲下来——去社区帮忙，在妇女协会当顾问，当“爱心妈妈”关心困境儿童的生活情况，跟着老年协会四处访问……金瑛说，自己没有时间感受独居的寂寞。“小儿子一家每周过来一次，但我嫌麻烦。年纪大了，人一多就嫌吵，我不让他们在我这儿多待，总是告诉他们不用惦记我。”

生活不便是很多独居老人要面对的现实问题，金瑛告诉记者，她用智能软件解决了上述难题。“选择独居就要调整好自己的心态，要积极主动地解决独居面临的种种麻烦。我跟年轻人学习使用手机，在网上买菜，走不动了就打车软件叫车，在视频平台上了解国家大事，在电脑上下载了一堆游戏，还跟着美食博主学会了煮咖啡。”

当然，很多问题不是努力就能解决的。白内障、阑尾炎、静脉曲张……这几年，金瑛几次躺在手术台上。她说：“手术我不害怕，麻烦的是手术后的恢复期，特别是给腿部做手术那次，恢复期很长，行动困难。”无法站立，不能自己做饭，就连去卫生间也要人搀扶，那是第一次，金瑛感受到了独居生活的不便。随着年龄增长，她也逐渐开始担心脑梗、脑出血等突发疾病的来袭。

虽有隐忧，但金瑛依旧想要一个人生活。“我和大儿子说好了，等我不能自理的时候，就去和他们一起住。但只要我还能走得动，我就要自己生活。”

在采访中，像金瑛一样主动选择独居的老人不在少数。经济的发展和便利的服务，让老人们具备独居的条件，个体经济独立性的增强，又为他们增添了独自生活的底气。在他们看来，独居不等同于“被抛弃”或者“边缘

化”，它只是一种生活状态，一种个人选择。“跟孩子们生活有快乐温馨的时候，也有不适和磨合。我的理想生活是，在距离孩子们不远的地方独自居住。”金瑛告诉记者。

背景：社会与家庭的变迁

“老伴去世，儿女已经成家，我不想打扰他们的生活。”“我在吉林，儿子在上海，每年只见两面。”“孩子们有自己的生活，我去了感觉不方便。”……在采访独居原因时，老人们给出了各式各样的答案，这些答案像一面多棱镜，从不同角度折射出社会与家庭结构的变迁。



与子女分居两地，是采访中很多老人表示选择独居的原因之一。

2021年，陈升的妻子意外离世，在香港工作的女儿回到长春，跟父亲商量他的养老问题。女儿知道，在东北生活了一辈子的父亲很难适应香港的快节奏生活，她打算承担起独生女的责任，回来陪伴父亲。

听到女儿的决定，67岁的陈升很欣慰，但坚定地否决了女儿的想法，让她回到香港继续拼搏。陈升告诉记者：“这两年，老年病越来越多，我也愈发感觉自己需要被照顾，内心深处，我肯定希望和女儿生活在一起，但这些都是原因都不是拴住女儿的理由。”

陈升说，农耕社会中，老人们抵御风险的能力很低，子女就是他们的生活保障，养儿防老是受制于生产力水平的时代选择。如今，社会环境发生了变化，养老的观念也应随之调整。“医疗技术的发展，让我们出生、生病、死亡都在医院，家人互助的功能正在逐渐被剥离。与此同时，市场上又有大量的保险、基金等金融产品，让老人可以抵御风险、赡养自己。”他告诉记者，“未来，养老的负担将更多地移交到社会体系中，而非由孩子承担。这两年，我在积极考察养老院，为将来的生活做打算，尽量不让自己成为女儿的负担。”

即使居住在同一个城市，与子女同住也并非易事。生产方式的改变，促进了家庭的原子化，核心家庭与小家庭成为主流，老年人在家庭中的作用和地位发生了改变。部分年轻人不适应与老人同住，部分老人会选择独立生活维持自己的尊严。

78岁的李卫国，独自生活了六个年头。老伴刚去世时，他想跟孩子们住在一起，但儿女们各有各的顾虑。“大儿子说和丈母娘住在一起，家里没有多余的空间；二儿子工作忙，房子小，还要花时间照顾自己的孙子。”小女儿将父亲接到家里一段时间，但很快就引发了两个哥哥的不满，问她：“是不是想要老爸的房子”。为了避免纷争，李卫国重新住回老房子，孩子们则轮流上门看望他。说起自家的情况，他叹了口气：“老房子不值钱，也帮不上孩子们忙。我现在还能走得动，就别去孩子们家挤了。”

传统观念也是部分老人选择独居的原因之一。2019年，丈夫因病去世，齐芳一个人留在老房子里。害怕76岁的母亲无法照顾自己，在外地定居的女儿为齐芳找了一家养老院。养老院档次高、条件好，但齐芳对其格外抵触，她



强居住3个月后，她“逃”回了自己家中。在齐芳看来，只有“没人要”的老人才会住进养老院，而“养老院的条件再好，那都不是家”。

恐慌：“老无所依”的窘迫

在人生的后半程开启独居生活，老人们要面临哪些困难？

齐芳告诉记者，独居的这些年，明显感受到自己与社会脱节了。“水电费、煤气费，听说可以上网缴纳，但我没学会；每个月发工资，我都要去银行看交易明细，看不到就不放心；不小心按个按键，手机就会出现各种问题，还要社区的工作人员帮我解决……”

齐芳口中的难题，被很多独居老人提及。如今，数字化、智能化技术已渗透到生活的方方面面，但部分缺乏适老化改造的智能产品，不仅无法让老年人享受生活的便捷，还给他们带来了种种不便，打击了老人们融入社会的信心。

此外，对疾病的担忧和恐慌，也时常在老人们的心头盘旋。

陈升告诉记者，自从独居后，他对自己的身体情况格外关注。“有一天早上，我的一只胳膊酸麻到不能动的程度，心里顿时‘咯噔’一下，脑海里闪过一串疾病的名字。”跟妻子一起生活时，他觉得死亡离自己很远，开始一人生活后，他担忧病痛离自己太近。对疾病的恐惧让陈升战胜了一切，从那天开始，他成功戒了烟，而他“此前戒了20多年都没效果”。

不久后，陈升的心脏有些不舒服，虽然没有检查出病因，但他决定从此戒酒。“以前喝酒心跳加速，我认为是正常情况，现在酒后心跳加快，我就担心自己突发心脏病。有一次喝酒后，我彻夜未眠，前半夜是被酒精影响的，后半夜纯粹是自己吓自己。”

脚滑摔跤后，李卫国也开始考虑独居要面临的各种风险。“每次在新闻上看到独居老人发病、去世的消息，我心里就不是滋味，但又控制不住，会不断关注相关消息。”他说，小区里有一位独居老人，在卫生间跌倒后，躺了3个小时才被雇工发现。此后，他就让女儿给他买了一块可以打电话的智能手表，24小时随身携带。“但装备再多，我心里也没底。害怕出意外，没人帮助，只能一个人硬挺；害怕半夜发病，没有人知道，错过黄金抢救期；更重要的是，害怕要常年卧床、无法自理，成为孩子们的包袱和负担。”李卫国说。

支持：重建情感链接消解孤独

缺乏情感寄托与社会链接是老人独居的另一大弊端。随着年龄增长，老人们的活动范围越来越小，与社会的链接也越来越弱。在采访中记者发现，“孤独”和“寂寞”被独居老人们频频提及。

社区志愿者刘乐告诉记者，近年来，自己独自生活的姑姑话明显多了起来。“经常给我打电话，但又没有实质内容，就是围绕‘最近怎么样’反复询问；微信问她一件小事，她会回复七八条语音，好像有一肚子话要说。”时间久了，刘乐发现，姑姑不是絮叨了，而是寂寞了。独居让姑姑和外界的连接越来越弱，导致她缺少倾诉的渠道。

退休教师杨洁对孤独的感受更加明显。她告诉记者：“老，上面是一捧‘土’，下面是一把象征岁月的匕首，中间

是半个‘人’字——衰老就是被命运的泥土一点点掩埋，被岁月的匕首一点点剖割。想想看，我们独居老人要在空荡荡的房间里，一个人对抗衰老，独自面对岁月的飞刀，这是一种多么大的孤独？”

还有一些老人，一辈子为了家人活、围着孩子转。突然间，伴侣去世了，孩子“飞”远了，满当当的家只剩下他一个人了。面对突变，他们没有做好相应的心理准备，孤独的滋味就在此时浮上心头。

那么，对于这些“独居孤独”，老人们都如何化解？刘乐将71岁的姑姑送入老年大学，让学校成为姑姑与人社交的链接点。“年轻时，姑姑喜欢画画和摄影，我就为她报了兴趣班。”求知欲重新点燃了老人对生活的热情。刘乐告诉记者，“姑姑在学习摄影之后，又报了视频剪辑班。现在，她每天背着自己的‘卡片机’，在城市的各大景区、公园拍摄美景。春天拍花，夏天拍鸟，秋拍落叶，冬天拍雪，姑姑每日都自得其乐。因为摄影，她还交到了不少志趣相投的朋友，去年还一起相约旅行了。”

杨洁则用宠物排解独居的孤独感。她说：“我在家里养了一只狗和两只猫。养了宠物后，我每天忙了很多，遛狗、逗猫，给它们清洁、做饭，占据了我很多时间。更关键的是，我的情感有了出口。”过去，杨洁的家就像一口布袋子，孩子离开后，这袋子就渐渐瘪了；如今，小狗的吠叫声、小猫的呼噜声、猫狗打架的吵闹声，重新将这口布袋撑得满满的，也将杨洁的心撑得满满的。她笑着告诉记者：“我每次出门不久，就开始惦记家里的小动物，每当推开家门，看到它们聚集在门口迎接我的样子，心里就不那么空了。这么看，我也不算‘独居’，房子里还有3个家庭成员。”

破解：多元化养老服务托起幸福“夕阳红”

独居老人面临的生活困境，谁来解决？传统的“养儿防老”模式无法满足现实需要，又该如何破题？

记者了解到，近年来，长春市积极开展政府购买居家养老服务，引入社会组织，为符合条件的60周岁以上特困供养老人、80周岁以上高龄空巢老人等十类人群发放服务券，每人每月200元。根据老人的不同需求，将服务内容清单化，分为家政服务、生活照料、精神关爱等30余项。

在政策的指引下，多元化的养老服务进入长春各大社区，打通了城市养老服务的“最后一公里”。

长春市桃源街道文庙社区党委书记刘欣告诉记者：“文庙社区会根据独居老人的身体状况、家人情况等具体情况，对其实施分级管理。对于没有家属照顾、确实需要社区特殊关注的独居老人，我们每周至少入户走访两次，了解老人的生活需求和实际困难。同时，还会组织在职党员、下沉干部等对接独居老人并开展长期帮扶。”

此外，文庙社区还调动辖区资源，积极发挥非公企业、社会组织等“社区合伙人”的作用，链接“家政进社区”的服务机构定期帮独居老人打扫卫生；如遇到独居老人身患严重疾病，社区还会对接市级慈善组织为他们提供社会救助。

长春市重庆街道光明社区则以民政局200元优惠服务券为载体，创建“悦享幸福”服务平台，向社区60岁以上孤寡、特困等老人发放“悦享幸福卡”，为他们提供送医上门、家庭保洁、生活保障等服务，热接辖区老年人的心。

光明社区党委书记刘华宇发现，很多独居老人缺少的不是物质帮助，而是心理关爱，缺乏对生活的热情与积极性。为此，光明社区成立了以“关爱、维权、服务”为服务理念、“老邻居”帮帮团，让热心社区公益事业、在居民群众中威信高的老同志担任会长，号召独居老人加入互助队伍，引导老年人互帮互助，同时组织志愿者开展关爱行动，做到“日问候、月探望、年走访”，为独居老人搭建交流互动的平台，增强他们对社区的归属感，提升他们的自我价值感。

发现独居、空巢等老年人普遍存在“做饭难”“吃饭难”“就餐质量不高”等问题，光明社区引进第三方社会组织进行经营和管理，打造了质优价廉的“敬老餐厅”。

为了让独居老人走出楼院，走进社区，丰富精神文化生活，重庆街道新华社区建立了功能完善的老年活动室，还配置了各类高标准的娱乐设施。“唱歌、跳舞、走模特步……活动室每天可热闹了，很多独居老人都愿意到这里消磨时间。”新华社区党委书记李坤告诉记者。

沿着台阶向活动室走去，远远就听到了气势如虹的歌声——合唱团正在排练歌曲《领航》。“人民就是江山/写就你使命担当/为了人民幸福/为了复兴理想/风雨兼程不可阻挡……”

夕阳的余晖透过小窗斜洒在活动室的地板上，也将合唱团员的脸庞一一照亮。在人群中，记者看到了一些熟悉的面孔，金瑛、齐芳……她们面容舒展，全情投入，她们的眼睛闪闪发亮，那是对明天的期待和向往。

(文中采访对象均为化名)

