

# 空巢老人： “别想那么多” 他们“不想”的 我们应该替他们想到

“别想那么多。”采访中，72岁的符师傅、67岁的吴阿姨和90岁的郎师傅不约而同说了这样一句话。这句话背后五味杂陈，有落寞，有迷茫，也有坦然。



## “还是喜欢安安静静待在家里”

对被问到的大部分问题，符师傅给出的都是“习惯了”“还好吧”“就这样”之类模棱两可、没有“态度”的回答。

一旁的社区工作人员悄悄说，因为眼疾，符师傅一直未娶妻生子，多年独居。

一个人生活久了，说话好像也变得没有那么必要。

平日的的生活，符师傅每天就是在小区里散散步，有时会到小区的老年活动室里坐坐。活动室白天热闹，人声鼎沸，而他就安静地坐在角落，听大家天南地北地聊。

72岁的年纪，一个人生活，各种不便还是少不了的。最近的公交车站距离小区差不多1公里，这对患有眼疾的符师傅来

说，无异于长途跋涉，这也直接导致他平日很少出门。

长期独居，符师傅和亲戚之间的走动也越来越少。“遇到事情的时候，还是周围的邻居能帮上忙。”他说。

符师傅住的小区，各种各样的文化活动搞得如火如荼，但符师傅对此并不感冒。“平时我还是喜欢安安静静待在家里。”这也是记者在采访中唯一一次感到他的态度是如此明确。

随着年纪增长，生活无法自理似乎成为不久的将来必须要面对的问题，但提及此事，符师傅的脸上没露出什么特别的情绪。“别想那么多。”符师傅说。他的这句话里，隐约流露出深深的哀愁。

## 忙忙碌碌，就没有多余的心思想别的事情

吴阿姨戴着平日巡逻用的红袖章匆匆而来，接受记者的采访。她住的小区最近每天下午都有戏剧演出，作为志愿者，她几乎每天“打卡”，在现场维持秩序。

过去的一年多，对吴阿姨来说，是一场考验。

吴阿姨是在丈夫去世后搬到现在住的小区。刚入住时，周围一个人都不认识，守着空荡荡的屋子，每天百爪挠心般焦虑。“说不出哪里不对劲，就感觉浑身不自在，人住在这里，可心好像还留在原来住的地方。”

吴阿姨有个儿子，已经成家。她说，儿子有儿子的生活，不到万不得已，她不

想去给儿子添麻烦。

想来想去不是办法，吴阿姨鼓起勇气找到社区，“就想找点事情做做”。

每天上午8点半、下午1点半，她会准时到社区志愿者办公室报到，帮助其他志愿者登记录入他们的服务项目和时间。另外，社区老年大学的唱歌、养生、普通话课堂上，都可以看到她的身影。

生活忙忙碌碌，自然就没有多余的心思想别的事情。“别想那么多。”这也成为吴阿姨经常挂在嘴边的一句话。过去一年多，她如同迈过一道坎，而“过好当下、别想那么多”，也成为她的经验之谈。

## 不问过去，不畏将来

在郎师傅的身上，记者感受不到耄耋老人的暮气。眼前的他，休闲西装加条纹衬衫，衬衫里面还露出一截高领，这是韩剧里经常出现的时髦打扮。

“我从来不去想自己90岁了，我一直当自己才50岁。”说这话时，郎师傅一脸认真。

自从家人去世后，郎师傅已经独自生活了15年。从一屋子的烟火气息到一屋子的敞亮而清冷，他说，“已经记不清当初那段日子是怎么熬过来的”。

“别想那么多。”郎师傅说，不仅是别去想从前那些事，也不要去想今后还没发生的事。

和吴阿姨那种刚开始独居生活、业余生活“遍地开花”不同，15年的独居生活经历，已经让郎师傅养成了如同时钟一般准时的生活规律，他也早已想明白自己想过的究竟是怎样的生活。

郎师傅每天有锻炼的习惯，每天绕着小区走两圈，差不多2公里；吃过早饭就

去买菜，天气热的时候，每天一次，天气凉下来了，就两天一次。

每天午饭后雷打不动的娱乐项目是搓麻将，别看已经90岁高龄，他一坐下来能打2个小时。

而郎师傅最喜欢的文化活动还是唱戏，从越剧到甬剧，无不精通。时至今日，还有不少老邻居、老相识邀请他去“亮个嗓”。

“唱戏很考验一个人的肺活量，嗓子吊得上去，说明身体还蛮健康的。”台下的观众听得是戏，殊不知台上的郎师傅在通过这种方式悄悄给自己做了一下“体检”。

虽然平日里都是自己“买汰烧”，但郎师傅身边并不缺人，就在同一个小区，他的亲戚，远远近近加起来，有30多人。

“他们早就说过出钱给我雇个保姆，被我拒绝了。等我真的需要人帮忙的时候，自然会跟他们说。”活到90岁高龄，郎师傅对很多生死攸关的问题，看得很通透。

## 他们“不想”的 我们得认真想想

上述三位采访对象的生活现状，在一定程度上能够成为空巢老人群体生活现状的缩影：他们中有的人在孤独中迷失自我，有的人努力在乏味中找到“第二春”，也有的人在日复一日中做好面对孤老的准备……

通过他们的讲述，不难发现空巢老人面对的一些共同的难题：

首先是吃饭问题。

吴阿姨在志愿服务中，接触到一些空巢老人，她发现大家非常关心的一个问题就是一日三餐。吴阿姨说，有的老人不擅长买菜烧饭或行动不便，老伴去世了，儿女不在身边，吃饭成了难题。可目前的现状是，“有的社区组建了老年食堂，能够提供中餐和晚餐；有的社区受条件限制，仅能提供一顿午餐；有的甚至连午餐都无法提供。”

比吃饭更要命的是突如其来的疾病。

85岁的谭阿姨和老伴育有一儿一女。儿女都住在市区，两位老人住在鄞州乡下，两地相距半小时车程。

一天夜里，谭阿姨的老伴突发高烧。谭阿姨体重只有50多公斤，而老伴有80多公斤，谈不上自救。“多亏隔壁邻居，背起80多公斤重的老头，一路跑，跑到镇上的卫生院。”谭阿姨说，回想起当时的一幕，她现在仍心有余悸。

比吃饭和疾病更棘手的是情感需求。

在30岁的高女士印象中，父母都是不轻易表达情感的人，自己从小到大一直被教育“要独立”。特别是母亲，个性大大咧咧，“细腻、温柔这些词，跟她联系不起来”。

变化发生在高女士嫁人之后，“我结婚后，我妈就像是变了个人，经常给我打电话，说她很想我，还追问我有没有想她。说实话，头几次听到这样的话，我还真是觉得有点肉麻。”

“人到老年，对亲情的渴望终究是不以人的意志为转移的。”高女士说，自己平时工作比较忙，唯一能做的就是每周尽量抽时间去看望一下父母，“不过，每次见面，他们都说自己过得挺好的，让我不要操心。”

高女士父母这句“过得挺好的”，跟前文中提到的那句“别去想太多”一样，或许是老人在不知道答案情况下的自言自语，亦或是他们在努力挣扎后的自我安慰。

专家认为，空巢老人们不愿去想或者不敢去想的，我们应该认真替他们想一想，比如说：

首先，积极推进社区养老建设，发挥社区养老功能。正如吴阿姨所说，儿女不在身边，对空巢老人而言，社区无形中承担起一个家的角色。

其次，要让空巢老人尽可能地融入到社会生活中来，充分发挥他们的优势和价值。无论是像吴阿姨那样参与志愿者活动，还是像郎师傅那样发挥余热，都是可取的方式。

还有，要积极发展老龄产业，尤其是能够满足老年人需求的商品、服务等，开拓老年消费市场，弥补儿女陪伴、社区服务的不足。

记者 石承承 通讯员 郁妍捷