

独居，也能如此舒心！

她不想在余生里，成为女儿生活中的一个“甜蜜的负担”，一个需要被安排、被规划的附属品。她需要找回自己。

□ 记者 | 陈 冰



从养老院到社区，从家庭到大街小巷，独居老人的脸上写满了一份与时间抗衡的宁静。每当人们看见这些孤独又坚韧的身影，就会想到这背后究竟暗藏着多少不为人知的故事？正是这些不是大事的“小事”，牵动着亿万中国家庭的心。

人老了，最重视的到底是什么？是儿孙绕膝的欢笑，还是夜深人静时那份独处的自在？

当 68 岁的林苏坐在洒满晨光的阳台上，手捧一杯温热的开水时，她用坚定而平静的语调告诉我们，十年独居，不靠儿女、不找老伴的生活，真的能舒心自在。

这十年间，她究竟经历了怎样的心路历程？是什么样的力量，让她能将旁人眼中的“凄凉”活成自己想要的“诗与远方”？在林苏看来，人到老年，不一定非要追求所谓“标准答案”的幸福模式。无论是在热闹中找乐趣，还是在安静里品味人生，都值得被尊重和珍惜。

解脱

十年前的那个初春，乍暖还寒。像无数个平常的早晨，林苏早起为患病在床的老伴准备早

上图：独居老人也可以生活很开心。（图文无文）

餐。没想到，早餐刚端到床边，老伴突然陷入昏迷。十分钟后赶到的 120 急救车迅速把老伴送进了最近医院的重症监护室。

上呼吸机之前，老伴短暂清醒了一下，留下了在这个世界的最后一句话：“我怎么又到这里来了。”很快，林苏眼睁睁地看到心跳监护仪上跃动的曲线渐渐变成了一条直线，没有告别，老伴就这样骤然离世。

以前，凡事都要老伴做主的林苏，感觉生命里的主心骨一下子被抽走了，整个世界瞬间变得空旷而寂静。那段时间，她常常一个人坐在沙发上，一坐就是大半天，目光空洞地望着窗外，仿佛灵魂也跟着那个爱了一辈子的人一同远去了。女儿不忍看母亲如此消沉，处理完父亲的后事，便立刻将她接到了自己家里。

以前，因为忙着照顾患病的老伴，她很少有时间关心女儿的生活，母女关系一度疏远。

那段日子，现在想起来还像一场漫长的硬仗——老伴查出重病后的几年，她几乎把医院当成了第二个家，完全没有了个人时