

学会了使用导航软件，去哪里再也不用问女儿了，她甚至学会了打车软件，开始自己预约打车出行。生活中的每一个小问题，都成了她学习和成长的机会。

变故来得有点突然。那天林苏上完摄影课，想着去超市买些鸡蛋，走到小区门口的斜坡时，脚下突然一滑，整个人重重地摔在地上。膝盖传来一阵钻心的疼，她想站起来，却怎么也使不上劲，手里的相机包掉在地上，镜头盖摔开了，镜片上沾了一层灰。路过的邻居看到了，赶紧帮她拨通了女儿的电话。

那天女儿把她送到医院，拍了片子，医生说膝盖骨裂，得卧床休息一个月，不能下床走动。

晚上女儿在客厅铺了张折叠床，守在她身边。

那天晚上，女儿跟她说了很多心里话，说自己其实很想和母亲多在一起相处相处，只是工作实在太忙，还要照顾两个上学的孩子，总也抽不出时间来。

第二天女儿请了护工，是个四十多岁的大姐，手脚麻利，

说话也温和。但女儿还是每天下班就过来，和老妈聊聊天，晚上还会读旅行杂志给她听。“妈，你看这篇写新疆的，等你好了，咱们一起去喀纳斯，我陪你看湖。”林苏靠在枕头上，看着女儿认真读杂志的样子，突然觉得心里暖暖的，好像过去那些若即若离的距离，都在这些细微的照顾里，慢慢消失了。

自在

随着独居生活步入正轨，林苏的脸上笑容越来越多，精神状态也越来越好。

七点半，林苏吃完早餐，收拾好碗筷，便开始准备上午的活动。每天上午她要去附近的公园打太极。换上一身浅灰色的太极服，背上装着水杯和毛巾的布包，林苏锁好门，慢慢走下楼。

走到公园门口，就看到一群穿着太极服的老伙计在等候。“林苏，你可来了，就等你呢！”说话的是李玉梅，她和林苏是多年的好姐妹，两年前，李玉梅的老伴也因病去世了。两个同样经历过丧夫之痛的人，成了彼此最坚实的依靠。

两人跟着太极老师的节奏慢慢舒展身体，清晨的阳光洒在她们身上，柔和而温暖。打太极的间隙，她们聊着最近的旅游计

划——下个月，她们要一起去云南，看看大理的洱海，逛逛丽江的古城。“还记得咱们年轻的时候，总说等退休了就一起去旅游，结果忙着照顾家里，一直没成行。”李玉梅感慨道。林苏笑着说：“人生没有最好的年龄，只有最好的心态，咱们得用喜欢的方式过好每个日升日落。”

上午十点，太极课结束，林苏和李玉梅一起在公园散步。她们聊起各自的生活，聊起孩子们的近况，也聊起对未来的期许。

“前几天有人给我介绍老伴，我拒绝了。”林苏说，“我现在有花草做伴，有书本为友，想什么时候吃饭就什么时候吃饭，想什么时候睡觉就什么时候睡觉，这种随心所欲的掌控感，对我来说，比身边多一个人更重要。”

林苏说自己作为一名独居十年的老年女性，不是对感情失望，而恰恰是知道自己想要的是什么。对她而言，高质量的独处，远胜于低质量的陪伴。“人活一世，最大的幸福不过是成就自己想要的生活。”

林苏说，当人老去，是该更有尊严地独立生活，还是顺理成章地依靠子女。这似乎成了两种截然对立的观点。

这不仅仅是老年人必须作出的一项选择，更是一场与自我、与世俗观念的深刻对话，是对晚年生活方式的一次勇敢探索。民

下图：徐房物业的助浴员来到凌云新村131号侯阿姨家，进行助浴服务。图为助浴员对助浴用品进行消毒。

摄影 / 刘敬

