

空巢、独居老人越来越多

独居老人十二时辰：最怕夜未央

调查显示，我国九成老人选择居家养老。预计到2020年，独居和空巢老年人将增加到1.18亿人左右。目前，我国着力发展依托社区的、以居家为基础的多样化养老服务。社区养老服务驿站、日间照料中心、居家养老服务照料中心……社区居家养老服务日渐完善，似乎老人的生活没了后顾之忧。但很多人都忽视了绝大多数照护发生在白天，独居、空巢老人的夜间安全成盲点；白天可享受社区居家养老服务，夜晚却处在仿如孤岛的环境中。除了孤独寂寞，更担心突发意外时无人获知、救援。夜晚是独居老人一天中最孤独、危险的时刻。谁能来守护他们的漫漫长夜？

本版图片来自网络



孑然一身的深圳“老漂族”

李少华（化名）10年前退休，带老伴前往深圳投靠儿子。他将老宅卖掉，决定在儿子身边扎根。一方面，是要帮儿子在深圳安家；另一方面，老伴被查出乳腺癌复发，他期望大城市的医院能帮老伴渡过难关。一年后老伴还是撒手而去。

办完老伴后事，李少华用剩余的钱帮儿子买了一套二手房。没想到8年前儿子遭遇车祸，从此他伶仃一人。生活该如何继续，他一度很茫然，甚至有过轻生念头。坐在窗边，一阵凉风把他吹清醒了。“若是自己也走了，妻儿连个扫墓的人都没有。在那边，妻儿能互相陪伴，一定希望我坚强活下去。”2017年开始，有志愿者陆续上门看望。一次，李少华同一名相熟的志愿者聊得正起劲，天色向晚，只能道别。房间冷清下来，李少华放声痛哭。2018年，李少华好不容易下决心，想重新找个伴，但没能成功。

2019年年底，记者同李少华一起生活了一天，记录下其日常生活。

白天 早上出去“忙碌”一天

上午7点，深圳市莲花山公园，70岁的李少华跟随一支太极拳队伍锻炼。

9点，锻炼结束，李少华朝地铁站赶去，20分钟后走进一家茶楼，两对老夫妻正等着他。“最近过得还好吗？”其中一人问李少华。“还行，就是晚上难点。”李少华答道。与一般老年人聚会不同，李少华与朋友很少谈及家庭。

下午1点，李少华与朋友告别，走向自家小区附近的居家养老服务中心。他找了张按摩椅躺下休息，尽管户外施工传来噪声，他仍睡得很踏实。两点半，李少华起来。感觉血压有些不稳，他找中心工作人员帮忙测量。对于他的担忧，工作人员耐心解释。下午3点，李少华走入隔壁房间，一堂手鼓课即将开始。课堂练习，尽管节奏感一般，但李少华敲得很用劲。

一堂课下来，像是要将心底压抑的情绪全释放而出。其他学员散去，他仍呆坐了半晌才离开。

下午5点，李少华走进超市转了一圈，购物车里塞了不少东西，临到结账却全还回货架，“一个人用不了那么多”。离开超市，他拐进一家面馆，要了碗炸酱面，扒拉几口便放下筷子。走出面馆，李少华再次向家的方向走去。小区附近的广场上，一群大妈正在跳舞。李少华跟在舞队后面跳，不顾别人的异样眼光，跳得很投入。直到音乐渐消，他才停下，带记者去家里。

打开房门是冷清的家。李少华揭开餐桌上的菜罩，拿水壶给记者倒水，示意随便坐，自己则往沙发上一躺，两眼直直望着天花板发呆。餐桌上，一碗发硬的白米饭和一份咸菜，远远传来发馊的气味。

对李少华而言，一天中最难熬的时候，到来了。

晚间 跟卖保健品的聊出笑声

向记者讲述十年来的经历，李少华更像喃喃自语。他告诉记者，哪怕家中没别人，自己也会自言自语。“这样家里就像有了人气，小偷也不敢上门。”说着他苦笑了一下。

这些年来，李少华很难入睡，又不得不强迫自己睡着，“睡着了，不会感觉无聊”。睡觉前，为了排遣寂寞，每晚8点左右他会打开电视看两小时连续剧。然后，泡脚、洗漱。忙完差不多是晚上11点，大多数人已上床睡觉，李少华仍没睡意。他穿着拖鞋，在客厅里踱来踱去，试图耗尽最后一点精力，“以前被楼下的邻居投诉过，之后我特地买了双棉拖鞋”。

晚上11点10分，李少华突然有些急躁，不时拿起手机看看。突然，铃声响起。他从沙发上弹起，拿着电话往里屋走。尽管房门紧关，记者仍能听见笑声传出。这是一天里记者第一次听见李少华的笑声。通话持续了近一个小时。待李少华从房间走出，记者问是哪位好友，他愣了一下，回答：“卖保健品

的，他们每周要打两三次电话。”问他是否买了保健品，他支支吾吾：“也没买多少。我也知道他们想赚我的钱。我退休金不高，就算想买也买不了多少。大晚上，他们还愿陪我这个老头子聊天，这花的钱就算是陪聊费吧。”

夜里12点半，李少华沮丧地从电视柜里取出一本影集，戴上眼镜翻看。这是妻儿给他留下的念想。翻着照片，李少华的眼角淌下泪水。自觉有些失态，他合上影集，向记者道晚安：“睡吧，我困了。”

深夜 不敢睡太沉怕“炸弹爆发”

经李少华同意，记者留在他家过夜。与记者道晚安后，李少华去了卧室。两室一厅的房子，有一间被封锁起来——这是李少华儿子最后的栖息之地。坐在客厅，记者打量着简陋的房间。电视柜旁，摆放着妻儿的遗照，可能怕外人不适应，被一块黑布遮着。房子太久没打扫，地面积了厚灰。

记者刚在沙发上躺下，房间里传来李少华的声音：“快睡了没？”记者“嗯”了一声。他似乎还有着想继续聊一下的念头。记者不小心将手机跌下，惊动了李少华。“什么情况？是谁？”他打着赤脚从房间内跑出。记者解释后，他仍不放心，转了三圈。阳台已关上的窗户，他打开又关上，还把头探到窗外观察。厨房里的水龙头，他一拧再拧。这是长期养成的警惕习惯。李少华说，随着年纪增大，记忆力衰退，过去家中有人时，他什么都不顾一觉睡到天亮，现在一点小动静都让他心惊，“有一次我在家煮面条吃完下楼遛弯，才想起燃气没关，差点酿成大祸”。李少华反复查看房间，见的确没有什么问题，第二次与记者道了晚安。

凌晨1点，卧室的灯熄灭。记者明显听得到，李少华翻来覆去。这可能与他的腰椎病有关。因为腰椎间盘突出，他常痛得直不起身。半小时后，屋里传来鼾声，时停时急的鼾声意味着老人的睡眠不安。

在此前的聊天中，李少华告诉过记者，他有严重慢性支气管炎和心脏病，常常一觉起来，轻轻一咳就是一口浓痰。过去家中有人，还有照应。如今，他只能自己提醒自己：“尽量别睡得太死，万一睡得太沉，定时炸弹就有可能爆发。”

凌晨 5点拉记者聊担忧

凌晨3点，记者听见卧室传来动静。一阵急咳后，李少华摸黑到客厅找水吃药。桌上摆着一台饮水机，是新添的。此前，家里用保温瓶存热水，有次夜起没看清跌破保温瓶，被玻璃划伤手掌，他决定减少点安全隐患。

李少华接了热水，药片刚吞下去，又吐了出来，小声嘀咕：“又吃错了。”他就着卧室的余光，翻出一瓶药片，喝水吞下，然后回房休息。

凌晨5点，一阵“咣咣当当”声惊醒了记者。原来是李少华起床方便，因不愿开客厅的灯影响记者休息，他摸黑走进洗手间，将洗漱架上的脸盆等物品撞落。李少华有些不好意思，见记者已醒来，干脆拉起记者聊起来。他告诉记者，最害怕夜里出事，以前起夜曾摔过。尽管手机中存了急救电话及社区工作人员的联系方式，但真出了事情，要求助仍困难，“有一次，我摔在地上半天才醒”。不断见诸报端的独居老人在家身亡的新闻，让他很担忧，怕自己也会那样离去。记者问怎么不去住养老院，他说，一方面对家有深厚情感，另一方面不适合住那里，“逢年过节，别人有人看望，我呢，孤家寡人一个”。

天渐亮了。一晚上，三次起床，睡眠不到4个小时，李少华却说是这段时间睡得最安稳的。过去但凡有风吹草动，他就失眠，“只要家里有人，我就放心了。万一发生紧急情况，总还是能被及时帮助”。

到了记者该道别的时候，李少华再度袒露心声：“我想好好活下去。白天可以过得很好，但漫漫长夜，谁能真正守护住我的安全呢？”

来源：快乐老人报