

素写
微光

病重出院后住进养老院 北漂编剧写书讲述暮年故事获疗愈

“曾在北京做编剧的四月(本名杨扬),长期困于北漂职场,13年里,她住过12人的一室一厅,也在通宵达旦后提交过最后一版剧本,她兴奋于自己的作品被拍成大电影,也乐于让工作堆满她的全部。直到2023年,事业刚有起色时,她因身体不适,在一部剧杀青那一刻,晕倒了。”

醒来后,医生告诉她:你体内的一个器官已经衰竭,随时有生命危险。在缺乏依靠、无力负担照料成本的现实处境下,她出院后选择住进养老院。

在这里,她不仅收获了静养、规律作息、易消化的食物,还用一年时间辗转五家养老机构,在“一日三餐,白天小憩、夜晚安睡”的日常里完成自我疗愈,并将这段独特的生命体验写成新书《三饱两倒》。

近日,华西都市报、封面新闻记者专访四月,听这位寄居在老人群体中的年轻人,拆解衰老、焦虑、压力与人生选择。



四月(中)在养老院与老人们打台球。



《三饱两倒》书中的宋叔,是一个喜欢捡纸壳的老人。

在四月看来,这本书拥有双重属性,既是养老院众生百态的见闻实录,也是一场双向循环的自我治愈,“网友通过我的讲述被治愈,他们的鼓励也在治愈我。这是一个循环。”

出书之前,四月已经通过互联网分享了养老院的故事,并逐渐出圈,但争议也随之而来。不少网友指责她是在逃避社会、逃避责任,甚至评价她带坏了年轻人,刻意博眼球赚流量。面对尖锐的评价,四月十分平静。“我住养老院确实有特殊原因,我没有别的地方可去,只能住养老院。”她认为,那些轻易指责别人逃避的人,或许恰恰是不敢停下脚步的人,甚至内心藏着一丝羡慕。在她看来,现实里也有不少像她这样陷入身体、心理困境的年轻人,需要一处喘息之地,只是大多数人选择缄默。

不缄默的四月,通过养老院的岁月击碎了过去的人生执念。从前的她,给自己规划了一条非走不可的人生路线:必须留在北京,必须坚守编剧行业,人生不能走错、不能停顿,一旦偏离轨道,仿佛世界末日就要降临。

现在四月彻底转变了认知:“不要害怕,条条大路通罗马,如果你真的觉得走不下去了,要学会及时转弯,也许你会有新发现。”

曾经奋不顾身的工作狂,学会了和自己的身体、精神和解。四月过去为了写剧本通宵达旦,如今即便有创作欲望,她也不会透支身体熬夜,休息好之后,第二天再从容完成写作。她开始懂得顺应身体信号,不舒服就停下来休息,饿了就及时进食。她开始反思高强度时代下的自我加压:“不管是在一个工作当中,还是一段关系当中,有的人把自己想得太过于重要了,好像工作离开自己就进行不下去了,或者自己离开工作就不行了。其实,稍微慢下来也没有关系。”回望北漂时期,四月认为,并非外界逼迫她无休止紧绷,很多紧张,来源于她给自己上紧的发条。

在四月眼中,允许自己停下来,绝对不等于摆烂,而是一种非常珍贵、成熟的人生力量。这也是《三饱两倒》带给她的思考:停下来不是彻底放弃、浑浑噩噩逃避世界,而是留出时间复盘自我,寻找新的方向,积蓄力量再出发。

在《三饱两倒》一书的介绍中,有这样一句:“本书希望给每一个困在内耗中、不敢停下脚步的赶路人一些松弛下来的勇气。”

但暂停的勇气往往是最难得的:如果放弃高压工作,退后一步是不是万劫不复?四月给出自己最真诚的忠告:“很多恐惧,来源于内心的想象,而非现实本身。年轻与健康,就是人最大的资本。”

37岁重病,38岁住进养老院,39岁记录老人们的暮年生活。2026年,四月满40岁,她终于完成了出书的愿望。经历这场命运的转折,四月没有被养老院的暮年氛围困住,反而吸收来自老人们的生命力量。她依旧忙碌,依旧保有表达欲,只是不再以透支生命为代价去追逐目标。她接纳人生可以暂停、可以绕路,明白人生不是一场只能直线冲刺的赛跑,有时候停下来,转弯之后,才能看见另一片广阔天地。

华西都市报·封面新闻记者 刘叶
图片由四月提供

一个工作狂躲进养老院求喘息

“我是个工作狂,不能接受特别闲的人生,只能每天很忙地去工作才行。”这是四月对自己的概括。北漂做编剧的13年,行业高压把她推着不停奔跑。编剧的工作习惯让她笃信晚上才有灵感,熬夜赶稿因而成为常态。为了完成项目,她总是牺牲睡眠时间,把身体放在次要位置。

持续的透支,让她抵抗力降低,终于引爆身体反应:她体内的器官开始衰竭,不得不住进医院依靠药物干预。在北京,她省吃俭用攒下的存款,在疾病面前显得捉襟见肘。身体垮掉之后,工作终于被她放在了次要地位,她开始思考“人生重启”的哲学。

身体稍微恢复后,38岁的她揣着剩余存款找到适合养病的地方——养老院,这里成为她的新出路。

“第一次住的养老院,24小时都有大夫值班,随时可以就医,每月2000元,住的是单间,性价比还是挺高的,吃得也可以。”四月笑着说。

在这里,养老院的入住者,被称为“养员”。对于入住的最初半个月,四月不愿意回忆那段时光。那时她的日常生活只有吃饭、睡觉、在房间发呆。谈及此,她言语里依旧有淡淡的迷茫和痛苦。“当时身体很差,每天要吃很多药,走路慢得像蜗牛。我每天从五楼的窗户望出去,看到远处是郁郁葱葱的大山,但我内心没有任何希望。”

四月的父母已经离世,她刚到养老院时,是弟弟陪着她度过最初的几天。四月回忆弟弟离开时说,“他离开养老院前两天,我就忍不住哭,感觉人生无望,很无助。我觉得自己无家可归,没有依靠,好像被全世界抛弃了”

养老院几位阿姨关注到这位年轻的“养员”,并给予她父母般的爱,“有一次我身体不舒服差点晕倒,同层的两位阿姨在床边照顾我,给我喂药递水,心疼得直哭,说‘你比我孩子年龄还小,你就是我们的孩子。’”

在她们鼓励和关爱下,四月走出房间,逐渐融入老人的生活。正是这种日夜相伴的熟悉,她开始关注这群老人,“记录老人的故事”成为她的初心,也促成了《三饱两倒》一书的问世。

后来,规律的三餐、午休和夜晚的好好睡眠,彻底改变了四月混乱的生物钟。每晚8点多,她便沉沉睡去,几乎不再严重失眠,感冒也变少了,躯体的不适感逐步消退,肠道功能逐渐恢复,噩梦也渐渐消失。“从精神到身体都很放松,该干嘛就干嘛,该睡觉就睡觉,什么都不想,大脑真的是一种放松状态。”四月说。

从平凡老人身上汲取生存力量

整日与老年人朝夕相处,四月最直观的改变,是消解了对衰老、死亡的未知恐惧。“你每天看到这些人,就会淡化这种死亡带来的恐惧。”四月说。在养老院,死亡不再是遥远抽象的词汇,而是日常的一部分。

在这里,老年生活有两种截然不同的样本。一种是被病痛纠缠、精神压抑、缺少家人关怀的悲凉晚景;另一种则是耄耋之年依旧精神矍铄、生活自理、经济宽裕的幸福模样。

“人更多的喜欢关注痛苦。”四月说。很多人一想到老年,就自动灾难化想象,认定老了就必然卧床受苦,这本身也是焦虑的来源。她学会跳出这种思维,主动关注老年人生活多元的面貌,也开始坦然设想自己的晚年:就算

没有子女,未来依靠低保入住养老院,走完人生的完整流程,似乎也没有什么值得恐惧。

在那些老人中,捡纸壳的宋叔深深烙印在四月心里,是这段经历里最治愈她的人。四月在书里用“人活着就要干活”来描写这位老人的生活:居住条件简陋,却永远主动为自己创造生活空间,屋里堆满收集来的纸壳,是他用来体现自己人生价值的方法。旁人以为他是为微薄收入奔波,四月却读懂了背后更深层的精神内核:“他一辈子都在干活、打工赚钱,就是一个干活的命。”干活不是为挣多少钱,劳作本身就是他的信念与使命。

通过宋叔,四月也看到了自己。她说:“老天爷没有让37岁的我死去,是因为我还没有出书,我觉得自己还有想要表达的东西没有表达出来。”写作,是属于四月的那份“劳作”,是支撑她走过低谷的精神使命。

说起养老院,普通认知里,似乎充斥着无可奈何的悲凉,但四月通过一年的观察发现,有些老人因性格强势,和儿女相处矛盾重重,反倒偏爱养老院集体生活。在这里他们可以打麻将、唱歌跳舞,甚至还有暮年爱情。

养老院里的黄昏恋,不以结婚生子为目标,陪伴是第一要义,四月在这里感受到了年轻人很少见到的直白,“老人其实很孤独,想要陪伴,但他们也会现实地谈论经济条件,不合适便坦然分开,多了一份松弛。”四月说。

老人们在这里等待着、享受着,放松着、病痛着,这些鲜活复杂的众生相,这种真实的人生晚年状态,四月称它们为“生命里一份命运馈赠的礼物。”

理解忙碌与“停下来”的勇气

出书是四月从小埋藏心底的梦想。在养老院的日子,闲暇时她便把所见所闻记录下来发布到网络,这些文字被出版社编辑注意到,向她发出了邀约。于是,2026年,《三饱两倒》一书问世。

生活服务广告 028-86969860

收费标准:70元/行/天,每行13个字

■广元昱太智能科技有限公司
公司财务章(编码:5108025166)
058)遗失作废。
■广元康鼎建筑装饰工程有限

公司公章(编号:510802518544)
7)遗失作废。
■广元洪锦再生资源回收有限
公司财务专用章(编码:

律师提醒:本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续。
5108970021793)、发票专用章
(编码:5108970021794)、须光
生法人章(编码:510897002
1795)不慎遗失,声明作废。