

独居时代,8元买一条生死通知—— 谁是你的“紧急联系人”?

30岁的王梦是在1月10日深夜刷到“死了么”APP的。

她没有结婚、没有孩子,这是她在上海独居的第三年。那天,她刚加完班,回到出租屋已经接近凌晨。洗完澡,她躺在床上,习惯性地刷起社交平台,这个名字有些刺眼、功能异常简单的APP(手机应用程序)就跳进视线——每天签到一次,证明自己还活着;如果连续48小时没有签到,系统就会自动向你预先填写的“紧急联系人”发送一封邮件,提示“安全异常”。

王梦觉得这个APP多少带点黑色幽默,于是没忍住点进付费下载页面,花了8元。

在接下来的4天里,像王梦这样的用户数量暴增了500倍,这款专门服务于独居群体的APP以惊人的速度在全网爆火,创始人小吕的电话几乎被打爆。

这款APP的爆火,撕开了中国“独居时代”的一角。据中国社会科学院数据,2025年中国独居人数已经突破9200万人。相关预测显示,到2030年,独居群体的规模可能达到2亿人。

谁能成为我的“紧急联系人”

死了么APP必须填写的只有一个信息,就是“紧急联系人”的邮箱。但就这么一个问题,把王梦难住了。“谁能做我的紧急联系人?”

第一个被排除的是父母,因为他们显然会过度操心。

王梦的生活半径很小,几乎只在公司与出租屋之间往返。她的微信里有3000个联系人,但真正称得上朋友的,不过寥寥几人。可即便是这些人,她也迟疑了,“死亡这件事还是太麻烦他们了”。如果真的出事了,对方要不要请假?要不要赶来?要不要帮她签字、垫付费用,甚至处理后续的事务?

她不知道,谁能接住她的死亡。

犹豫再三,王梦还是在“紧急联系人”一栏,填上了自己的邮箱。

填完那一刻,王梦突然意识到,自己买到的并不是一项服务。“那8块钱,像是一面镜子。”王梦说,她第一

次如此清晰地意识到:在这座城市里,如果自己突然失联,可能没有任何一个人,能放心地、完整地托付自己的后背。她不是没有亲人、没有朋友,而是没有一种关系,能把自己放在“优先级”。

25岁的诗华,也是在一次生病的经历中,意识到这一点的。

2024年2月,她刚落地成都,距离网约车上车点还有500米。但她走不过去,突发的急性肠胃炎已经让她吐了四次,双脚发软,浑身乏力。网约车司机的电话接二连三地响起,她一边向司机道歉,一边解释身体不舒服,麻烦他再等一会儿。

这是诗华独居在成都的第二年,老家在1000公里外。她干着新媒体编辑的工作,负责运营排版,大部分时间对着电脑,不需要太多线下交流。在常住人口两千万的成都,她只积累了几个不熟的同事,和0个可以临时求助的朋友。

诗华没有力气去医院,司机最后把她送回了家。量

体温时,已经烧到39度。她头晕到分不清方向,想找退烧药,却忘了放在哪,只能把家里几十盒药全倒在床上,趴着一盒一盒地翻。那是她第一次意识到:独居原来可以这么糟糕。

“顶级孤独”:一个人做手术

47岁的张宇,在医院被要求填写手术知情同意书时,第一次被迫正视这个问题。他离异,没有子女,不想惊动80岁的父亲。给朋友打电话代签,对方反复确认责任,最后还是犹豫了。

最终,他求助于一位并不亲近的熟人,才完成签字。

“那一刻我突然意识到,”他说,“不是我没有人认识,而是没有人被默认要为我负责。”

“紧急联系人”被视为一个理所当然的存在:住院要填,手术要填,办理业务要填。它隐含着一个前提:每个人都有一个稳定、清晰、愿意承担责任的社会关系节点。但对越来越多的独居者来说,这种节点并不真实存在。

2024年11月,43岁未婚未育的王立华要做一场子宫肌瘤手术,她决定把整个照护过程全部外包,全程无家属陪同。

术前,王立华找的陪诊规划好所有动线,带她挂号、缴费、术前检查。住院期间,她请了护工24小时一对一照护。出院那天,月子中心的月嫂推着轮椅到病房接她;医院门口,一辆商务车已经等好,司机搬来踩



脚凳,方便她上车。

术后的一周需要无痛起床,月嫂会抱着她起床、下床。夜里她一咳嗽,月嫂立刻起身,倒温水,把吸管递到她嘴边。在月子中心休养28天,她每天吃六顿,还胖了14斤。期间,她的母亲来看过一次,说照顾得很好。吃了一顿陪护餐,就回家了。

但那一个月,王立华花了将近2万元,这对许多独居者来说是难以负担的成本。更多独居者做手术,意味着独自办理住院、缴费、抽血、做检查,独自被推进手术室。

“无助感达到顶点”,网友“@留心蛋的黄”描述当时的感受:他能下地拄拐走动了,但当手里的西红柿不小心掉在地上,他弯不下腰去捡,只能看着它滚啊滚,滚到角落。

他后来写道:“一个人做手术,是最顶级的孤独。”

创始人也曾是独居者

当独居者们仍在想办法应对孤独时,“死了么”APP在商业世界越发热闹。1月12日,APP创始人在接受媒体采访时坦言,各路互联网大佬和头部投资机构纷纷加他好友,与他彻夜畅谈,采访邀约不断。

这款开发成本1000多元的小工具,截至发稿时用户量已经暴涨800倍,公司估值跃升至近1亿元人民币。

创始人小吕自己曾经有过5年的独居经历。那时他跟着公司的安排来到深圳科兴科学园。他说,“来了就是深圳人”这句话更是吸引了众多年轻人,深圳有可能是独居者最多的城市。

独居生活刚开始,小吕觉得挺开心的。深圳有很多卖生蚝的烧烤摊,他租住的房子附近就有一家,生蚝一

两块钱一个,走15分钟路就到了。小吕总是买五六个,外加一瓶啤酒,往路边一坐,吃吃喝喝直到微醺,然后回去睡觉。

可时间久了,这样重复的生活让他难免觉得有点孤单。他不想一个人待着,每周末都会约朋友出去玩,可没约到人或者工作日加班到很晚,就会觉得很失落。年轻人来来往往,小吕独居生活的那几年送别了不少朋友,有回沈阳的,有回广州的,也有去北京的。他需要时间接受这种离散,“关系太好了以后,会有点情感依赖”。

至今,这段独居时光的“不安全感”“不被理解”“不被关注”都影响着小吕,他用“马斯洛需求理论”来解释,独居者尤其渴望安全。

在社交媒体上,“死了么”一度被当作玩笑。有人截图调侃“又活一天”,有人戏称“活着打卡”。但在玩笑背后,越来越多独居者开始认真思考同一个问题——如果真的出事了,怎么办?

有人因此第一次向朋友开口,请求对方成为紧急联系人;有人开始了解意定监护、遗嘱安排;也有人意识到,自己的人际关系远比想象中脆弱。

王梦最终没有继续使用后来改名为“Demumu”的这个APP。但她开始有意识地调整生活:把父母的联系方式写在显眼位置,和朋友谈起生病时的应急方案,甚至认真思考过,如果有一天真的出事,希望谁来处理。

“至少,我不想再假装这个问题不存在了。”她说。 林梦晴 卢潘

