

记者 胡玲玲 路董萌

“每天签到一次，证明还活着”

1月中旬的一个深夜，独居的刘黎看到这款“每天签到一次，证明自己还活着”的APP占据了社交平台多个词条。她指尖一顿，随即点击了下载键。

对于刚步入职场的刘黎来说，这款APP精准击中她的需求。去年夏天，她曾突发急性肠胃炎，在家服药后，胃里依旧翻江倒海。怕远在外的父母担心，刘黎没有告诉家人，只是半开玩笑地叮嘱同事，“明早要是我没发消息，记得按这个地址，找公寓管理员来看看我。”回想起来，虽然只是虚惊一场，但刘黎觉得那种不安感却始终如影随形。

不过，更多时候，独居对刘黎而言，是一种主动且惬意的选择。因为工作需要与形形色色的陌生人打交道，刘黎格外珍惜下班之后，全然属于自己的独处时间。

关上门，世界便安静下来，身心彻底放松。她租住的是一套两居室，曾有中介询问她是否愿意和别人合租，刘黎拒绝了，“现在多好，打开音响放喜欢的歌，煮一碗螺蛳粉，DIY一杯果酒，完全不用考虑会影响室友。”

在刘黎看来，网络上有人总结“一人独居，两眼惺忪，三餐外卖”的生活方式，其实是对独居人群的片面解读。

“父母那代人的观念里，独居往往与失败、孤独、不合群绑在一起。”刘黎认为独居并非意味着与社会切断联系，而独居者同样有强烈的社交需求。比如她自己，就主动报名了夜校学习乐器，也会经常在周末与朋友相约去短途旅行。

北京大学政府管理学院教授马亮在接受采访时表示，随着新业态的蓬勃发展，社会保障体系的完善，不少人已不再需要通过群居来维持基本生计，获取日常照料。这种变化，使个体得以摆脱传统生活中的经济和照护依赖，从而能够更加自主地选择符合自身意愿的生活方式。

独居不是独活

像刘黎这样的独居者并非个例，她的背后是国内日益庞大的独居群体。全国第七次人口普查数据显示，截至2020年底，中国“一人户”超过1.25亿。据贝壳研究院《新独居时代报告》预测，到2030年独居人口数量或将达到1.5亿至2亿人，20-39岁独居青年或将达到7000万人。

在社交平台上运营“我独自一人”账号的张墨，对独居生活的体会很深刻。同样是独居人士的她，开设了专门的账号，接受来自全国各地独居者的投稿。

曾有人投稿，因为刚出来工作，手头没有积蓄，没带够过冬的衣物，想请网友推荐一些厚衣服和热乎乎的食物。

评论区很快涌入了近千条温暖的回应：“湿冷的夜里煮俩鸡蛋，先放手里暖手，抛来抛去等它降温，一口一口吃了”“可以试试暖宝宝一样的鞋垫，考研那年就靠这个保持一整天脚底都暖暖的”“棉服加毛衣，腿上棉裤加护膝，先挺过这个冬天，明年这时候你肯定境况好转了，拥有轻盈从容的温暖”……

除了实用的建议，更多人分享了自己如何度过艰难时刻，甚至有人主动提出想寄衣服和食物给投稿者。投稿者对张墨说，需要的是倾诉的窗口，而非物质上的帮助。

翻阅投稿，张墨发现了一个共同点，独居者们通常有意识地追求一种“向内求的幸福”。“他们会问，如何在有限的预算里把房间布置得更温暖？如何在这个城市找到精神寄托？”张墨说，这些人眼中的孤独是一个中性词，而且有人会主动寻求“社交搭子”，在独处的状态中寻找平衡。

“独居并不是自我限制，也不是独活，我们既需要与他人连接，也需要独立空间。”国民心理健康研究院暨社会心理服务产业学院副院长罗清军表示，如果独居是性格使然的内向偏好，是一种蓄能的方式，那么尊重这种天性，享受其中便是最佳选择。反之，如果是被动选择独居的群体，则需要主动积极向外寻求帮助，而与此相对应的社会支持也要跟得上。

一半是惬意，一半是焦虑

1.25亿独居者的双面人生

年初，一款“每天签到一次，证明自己还活着”的App火了。然而，它所掀起的关于1.25亿独居人群的讨论，才刚刚开始。很多人因此开始认真思考，在独居成为常态的背景下，究竟谁来为独居者的生活托底？



□延伸报道

向来偏爱讨个彩头的国人，连日来却被一款名为“死了么”的APP刷屏。1月13日深夜，该APP发布消息，在即将上线的新版本中，启用全球化品牌名“Demumu”，计划把源于中国的独居守护方案，推向世界。

1月14日，这款价值8元的APP风头仍盛，在苹果应用商店付费软件排行中高居榜首。全国第七次人口普查数据显示，截至2020年底，中国“一人户”超过1.25亿。因此，与其说是APP的成功，不如说，它精准击中了庞大独居人群的焦虑。

“平常都是别人教我怎么活，第一次有人关心我死没死。”不少网友看到这款APP的名字时，发出这样的感叹。

独居者刘女士正是在“死了么”APP频繁登上热搜后，才下载了该软件。操作极简，是这款APP最鲜明的特点。无需繁琐的注册程序，用户仅输入昵称与一位紧急联系人的邮箱，即可开始使用。此后，用户每天的核心任务只有一个，就是在应用内签到。如果用户连续两天未能签到，系统将自动向预设的紧急联系人发送邮件提醒。

刚参加工作不久的刘女士，曾患上急性肠胃炎，在家服药后，仍感觉胃里翻江倒海。怕远在外省的家人担心，她没有告知父母，而是开玩笑地和同事交代，如果第二天一早没收到她的消息，就根据公寓位置和管理员电话，来查看她的情况。刘女士回忆说，所幸后来虚惊一场，但这种不安感其实一直存在。

此前，“死了么”APP的创始团队成员在接受媒体采访时表示，创立这款APP的初衷，正

是来源于社交平台上的讨论，“死”是一个很少被提及的字眼，但死亡是每个人都必须面对的事情，或许正视生命的终点，才能更好地活在当下。

至于为何改名为“Demumu”，创始人解释，前两个字母取自英文单词“Death”，以承接“死了么”此前的热度；后半部分则有意营造萌感，弱化原名的沉重。

“死了么”APP走红后，有观点认为，它的流行，是否源于人际关系的冷漠与疏离——让人宁愿将生命这样沉重的字眼托付给APP，也不愿打扰身边的熟人。刘女士对此深有体会。她坦言，若有选择，当然更愿向亲近的人倾诉，但因为工作在外，对家人习惯了报喜不报忧。

“这款APP的出圈，不在于能发挥多大作用，而在于将对一个群体的关切，推向公众视野。”艾媒咨询CEO兼首席分析师张毅在接受齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访时表示，“死了么”APP精准抓住了受众痛点，以低门槛、低成本的方式，为独居者提供了一种为安全兜底的可能性。

在张毅看来，就技术层面而言，这款APP的模式并不难复制。但在真实的生活场景中，它究竟能承担多大的实际作用，目前来看仍是未知数。后续，能否降低误报率，探索接入社区服务等更多资源，在数据隐私等方面建立公开可信的机制，同样至关重要。否则，无论这个概念多么击中人心，热潮退去后，或许留给市场的，不过又是一段“昙花一现”的谈资。

记者 胡玲玲 路董萌

关注独居者APP爆火背后

生前身后的谁来托付

对于独居群体来说，安全焦虑或是不可预测的意外，始终是无法忽视的问题。

2025年末，上海46岁的独居人士蒋女士，因突发脑溢血被同事送至医院救治，最终不幸离世。由于她没有法定监护人和继承人，遗产将依法由民政部门接收。这一事件将独居人群的生命安全与身后安排问题，推至公众视野的焦点。

广东国鼎律师事务所执业律师董晓莹长期关注单身群体婚育法律保护领域。

她认为，此类案例的核心困境在于，目前我国法定继承与监护制度主要围绕近亲属设计。“第一顺序为配偶、子女、父母，第二顺序为兄弟姐妹、祖父母、外祖父母。”董晓莹说，对于无上述亲属的独居者，若未提前订立遗嘱或指定监护人，一旦发生意外，便有可能面临“医疗无人签字、遗产无人继承”的真空状态。

在董晓莹看来，通过提早订立遗嘱和选择意定监护制度，是独居者自我保护的一道防线，“它打破了血缘束缚，让独居者能自主选择‘托付之人’。”这一制度允许具备完全民事行为能力的成年人，通过书面协议指定信任的个人或组织，在自己失能失智时履行监护职责，小到日常照料安排，大到医疗决策、财产管理，均能由约定监护人代为处理。

“但这些措施的普及率仍低，应该让更多人知道，并愿意使用它们。”董晓莹提到，当前《民法典》已确立遗产管理人的制度框架，具体实施细则仍需在实践中不断细化。

与此同时，面向独居群体的公共服务同样需要完善。政府可以鼓励社区等基层机构整合多方资源，逐步建立独居人员信息档案，针对意定监护、遗嘱、生前预嘱等法律文书，提供政策解读、咨询服务，降低使用门槛。

刘黎始终关注着蒋女士事件的进展。此前，她总觉得独居的日子大多是舒心自在的，可这件事之后，她平日里也会多和朋友互相报平安，彼此照应。她希望，在未来，每个独自生活的人，都能拥有稳稳的安全感，而这种安全感，不只是来自于APP。

初始投入仅千元如今估值已千万

2026年1月，一款名为“死了么”的APP突然爆红，登顶苹果工具类付费榜首位，下载量较此前暴涨100倍，这款瞄准独居人群的安全工具，背后是三名95后组成的创业团队，项目当前估值已达1000万元。

网友对此看法不一：有人认为名称不吉利，建议改为“活着么”等温情叫法；也有支持者认为，该名称精准戳中独居人群对“孤独死”的焦虑，团队表示会认真考量改名建议。

据悉，该团队隶属于月境(郑州)技术服务有限公司，2025年3月成立，注册资本仅10万元。项目2025年年中立项，实际开发耗时不足一个月，初始投入仅1000余元，团队三人皆为95后，平日以远程协作模式推进工作。APP定价从最初1元调整为8元，团队称定价是为覆盖服务器、第三方服务等成本，未来不排除涨至14元左右，目前产品仅上线iOS平台，已实现盈利。

随着“死了么”爆火，竞品“活了么”已火速上架，功能相近且免费下载。对此，团队表示不惧公平竞争，认为产品核心优势在于精准捕捉用户需求，而非技术壁垒。目前团队还在开发一款“软件版小天才”产品，主打儿童安全监护功能，同时计划推出适老化版本，优化签到参数适配中老年群体。

资本也已盯上这一赛道，团队计划出让10%股份募资100万元，对应估值1000万元。数据显示，我国独居人口中，20-50岁中青年独居者超1.1亿，庞大的市场需求让这款极简APP脱颖而出，但产品能否持续承载用户的安全托付，仍需时间检验。

(据澎湃新闻)