

“他记起我时一切都值了” 社区里有批“00后”康复师

本报记者 陈琳辉 梁思涵

下午两点半，阳光透过北京西城区陶然亭街道养老服务中心的玻璃窗，洒在康复大厅的器械上。几位年轻的身影正穿梭其间，带领老人们做着手部操、平衡训练，耐心地一遍遍重复着动作指导。

他们是这里的康复治疗师，也是一群刚毕业不久的“00后”。在这片以高龄长者为主的空间里，他们的朝气与活力，成了另一种温暖的光。

“甜中带酸”的时光

“如果用一种味道来形容这份工作，我觉得是‘甜中带酸’。”“00后”康复治疗师申夕夕这样说道。

“甜，是看到老人康复过程中有进步的时候。酸，则来自老人偶尔的沮丧与退缩。”申夕夕笑着说：“有时候他们觉得自己练不好，没信心，我也会跟着有点难过。但那种酸，又会推动我去换康复方案、去鼓励他们，带他们一起进步。”

这份“甜中带酸”的滋味，几乎是每位年轻康复师初入行业时的共同体验。他们中，有人是阴差阳错被康复治疗学专业录取，有人是因为家中长辈生病而接触到康复治疗，也有人是被老龄化社会的趋势所吸引。尽管初衷不同，当他们真正走进养老机构，与平均年龄85岁以上的长者朝夕相处时，才发现这份工作远不止“帮老人做康复训练”那么简单。

“刚教完一个康复动作，问老人会不会，他说会了。再让老人做一遍，他又忘了，一句话可能要重复五六遍。”但也就是在这样的“慢”中，刚工作半年多的康复治疗师陈琪学会了耐心，学会了用哄孩子般的语气与老人交流，也学会了在看似琐碎的日常里，捕捉那些微小的温暖。

2024年毕业、在这里做康复治疗师已一年多的汪唯一也没少碰壁。她右胳膊上留有一道两厘米左右的疤痕，是一次康复训练中被一位患有认知障碍症的老人抓伤的。这位72岁的老人，因患有神经疾病，她的双手始终保持着抓握状态，像“爪形手”，需要通过外界人为干预去松解肌肉，改善关节肌肉挛缩状态。一次康复训练过程中，汪唯一刚拿起老人的手，老人便开始反抗，手指甲死死地在汪唯一胳膊上抠出一道血印子。

说起这件事，汪唯一很平静，“你不能怪她，她就像个孩子，并不清楚自己在做什么”。

“扛大腿”是个专业活儿

早上八点半，康复治疗师们带着老人做八段锦、手势操；九点半后，是一对一的康复训练；下午，继续治疗、整理病历、记录进度……日复一日，节奏看似相同，却因每一位老人的细微变化而充满新鲜。

“用力踩我的手，往下，一、二、三……”汪唯一扎稳马步，用手托起王奶奶的脚，轻声鼓励着她。抬腿、伸胳膊、迈步……这些看似简单的动作，她每天要重复上百次。“老



①申夕夕(左)帮助老人进行康复训练。



②汪唯一(左)帮助老人进行康复训练。



③陈琪(右)帮助老人做康复训练。
受访者供图

人从训练到康复的过程遵循着人的生长规律，好比一个婴儿从躺、坐，到站立再到行走一样，需要一步一步循序渐进，付出时间和极大的耐心。”

每天下午两点半，89岁的王奶奶会准时来到康复室，等待汪唯一为她做腿部训练。半年多前，王奶奶因摔倒导致髌关节骨折，经过系统康复，如今已能借助助行器独立行走。但她仍坚持每天来做训练，只为让双腿更有力量。

“很多人觉得康复就是每天给老人们‘扛扛大腿’，其实这是个技术活。”汪唯一解释道，“老人的受力度和年轻人不同，需要随时调整力度，让老人们愿意信任你，愿意跟着练。”

“从医学院毕业，为何却选择在社区做一名康复治疗师？”面对家人和朋友的不理解，汪唯一只能慢慢跟身边人解释，“如今进入养老行业的年轻人越来越多，除了康复专业，还有护理专业、智慧健康老年服务与管理专业的毕业生，大家分工协作，共同服务老人。”

“康复治疗师是康复医学中不可或缺的专业力量。”王唯一介绍，他们需要借助物理治疗、作业治疗、言语及心理辅导等多种方式，帮助患者恢复功能，重拾尊严。这份工作涵盖神经康复、骨科康复等多个领域，要求扎实掌握解剖学、运动生理学等知识，并不断学习最新康复技能。

汪唯一的办公桌上放着厚厚的一沓资料，全是老人的健康档案。每个老人来康复机构时都有一份详细的康复档案和评估量表，包括失能状况、步行功能等评估情况，以便掌握老人的基础状态。经过一段时间的照护和康复，老人会再接受一次评估，实现“一人一策”的精细化服务和管理。针对老人的身体状况，康复治疗师还会帮助他们制订个性化的康复方案。

“我们目前为约90位老人提供服务，其中80位在住、10位来自周围社区。老人们根据情况接受一天一次或一周两到三次康复训练，每日约有40人参与。”申夕夕说。

从“站起来”到“被记住”

汪唯一记得有一位患认知障碍症的奶奶，平时几乎不与人交流。有一天，汪唯一照常去房间看奶奶，轻轻拍了拍她。奶奶忽然睁开眼睛，抓住她的手，笑得特别开心地说：“你来了。”那是汪唯一第一次被这位奶奶主动认出。“那一刻，我觉得所有坚持的时光都值得了。”

对陈琪来说，这份职业的成就感来自于那些可以被看见的“进步”。她服务过一位因腰椎手术卧床的阿姨，生活无法自理。“我们从防止血栓的被动活动开始，帮她慢慢实现坐起来，再到下地走路。”陈琪回忆道，那是一个漫长的过程。几个月

后，当阿姨独立站起、迈开步子时，陈琪站在一旁，内心涌起一股难以言喻的欣慰。

在认知症专区，进步的标准不太一样。在这里，“被记住”就是一种胜利。

陈琪每天带着认知障碍症老人做卡片识别、拼图、积木训练，不是为了让他们“痊愈”，而是为了延缓认知退化，维持现有的功能。“他们可能今天记得你，明天就忘了。但某一天老人突然叫出你的名字，或者主动对你笑时，就会觉得一切都有意义。”

让青春扎根，需要看见与支撑

要让更多像申夕夕、汪唯一、陈琪这样的年轻人在老年康复领域扎下根，离不开现实的支撑与制度的保障。

《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》明确提出：“扩大康复护理、安宁疗护服务供给。”这是基于我国人口老龄化进程加快所出现的老年健康保障需求增长作出的决策部署。老年人大多带病生存、多病共存，截至2024年底，我国60岁及以上老年人口达3.1亿，失能老年人约3500万，失智老年人约1500万。社会对专业化、个性化的老年康复护理、疾病终末期患者医疗照护等需求将快速增长。

“需求激增的背后，是养老康复专业人才培养与供给的结构性矛盾。”首都经济贸易大学劳动经济学院教授姜全保坦言，专业康复治疗师本就紧缺，既懂康复、又懂老人、更愿深耕一线的复合型人才更是稀缺。许多毕业生更倾向选择大型医院，真正下沉到养老机构、社区的比例很低。薪酬待遇、职业发展路径等方面缺乏足够吸引力，导致养老服务领域长期面临“招不来、留不住”的困境。

要破解这一困境，需构建全链条支持体系。姜全保建议，在人才培养端，应鼓励高校设立老年康复专业方向，试点“订单式”培养；用人机制上，加大岗位补贴，完善与薪酬挂钩的康复治疗师职称评审制度；社会认知层面上，通过成果展示、社区宣传等多种方式，提升公众对康复专业价值的理解与认可。“只有让年轻从业者既能在工作中获得价值感，也能在职业发展中看到清晰的未来，这份托起晚年健康的事业才能走得更稳、更远。”姜全保表示。

温暖的康复室里，“00后”康复治疗师们，正用他们的专业与真心，为这份职业注入新的温度。随着相关政策的落地、行业环境的完善和社会认知的提升，这些年轻的康复治疗师们，也终将在“甜中带酸”的青春道路上，收获更广阔的职业天地。

