

追梦人

90后、00后青年投身养老行业，以真诚赢得信任、用陪伴传递温暖——

看，这些扎根养老服务一线的年轻人

“十五五”规划纲要提出，健全养老事业和产业协同发展政策机制，促进老有所养、老有所为、老有所乐。截至2025年末，我国60岁及以上老人约3.23亿，日益增长的养老需求，既是全

社会关注的民生大事，也为年轻人提供了更多职业选择。

10月是全国“敬老月”，记者走进投身养老行业的青年群体，看他们如何将专业所长融入

日常照护，在解决具体难题中成长，让老年人的晚年生活多一分安心、多一份温暖。

——编者



练出绝活，带出好手

本报记者 窦皓

早上8时，光大养老浙江宁波董心颐养老乐园，养老护理员姜新莲换好工装，开始查房。推门、俯身、问安，掖一掖老人的被角。一天的忙碌，就从这些细微之处开始。

“做养老服务，总是事事放心不下。”姜新莲说。今年8月的一个傍晚，她加完班刚走到院门口，手机突然响了：一位80多岁的老人摔倒，头上肿起一个大包。

姜新莲掉头往回赶。查看老人状况、联系家属、安排人员陪同送医。所幸，经检查，老人并无大碍。回院后，她和同事继续留意老人的身体状况。

事情还没完。几天后，一场复盘会召开。鞋子是否合脚，地面是否湿滑，老人身体有没有异常？护理员们逐项分析，排查隐患，跟进整改。一次突发情况的处置，也成了团队共同学习的机会。

及时应对，细心照料，事后复盘，每个环节都不能含糊。对姜新莲而言，照护工作的许多功夫，要在让老人安稳安心的寻常日子里。留心身体状况的变化，熟悉生活中的习惯，把可能出问题的地方多想一步，才能让老人和家属多一分安心。

这份牵挂，与她的成长经历有关。姜新莲从小由爷爷奶奶带大，看着他们渐渐年老，心里就多了一分体谅。读大专时，她选择老年服务与管理专业，毕业后进入养

老机构，开始了与老人朝夕相处的日子。

家人起初并不理解。一个年轻姑娘，何必选择这样的工作？姜新莲有自己的想法：“每个人都会老去，只有更多人投身于这个行业，我们老的时候，才能安享晚年。”

认准了方向，就从基本功学起。她为自己定下目标：一年内考取养老护理员证，学会给老人洗脚、洗澡、理发，把各项照护技能掌握好。学校里学过的知识，要在一遍遍实践中变成熟练的本领。面对不同的老人，还要懂得体谅他们的习惯和感受。

从一线护理员到组长、主管，再到承担管理和培训工作，姜新莲逐步成长为团队骨干。2024年，她获得全国民政行业职业技能大赛养老护理员赛项一等奖，晋升高级技师。赛场检验本领，岗位积累经验，她对照护工作的认识也不断加深。

怎样让自己的本领帮助更多老人？姜新莲报名参加浙江“海岛支老”行动，利用空

余时间前往浙江舟山六横镇的一家敬老院。

支老过程中，她遇到过身患压疮的新入住老人。面对复杂的照护需求，当地护理员缺少经验。姜新莲在参与照护的同时，把相关知识和护理经验传授给大家。她在一线学到的本领，成了当地护理员可以借鉴的经验，也让她进一步体会到带教的意义：一次帮扶之后，留下能够继续做好服务的人，老人才能长久受益。

“一个人再能干，也照护不了所有老人。”姜新莲说。如今，培养新人成了她工作的重要部分。

“这几年，从事养老行业的年轻人越来越多了。”姜新莲介绍，她所在的光大养老公司，管理养老床位3.2万张，年服务长者50万人次，像她一样的90后、00后养老护理员还有很多。这些年，姜新莲累计培养养老护理技能人才300余名，其中90后、00后占了近三成。年轻面孔多起来，让她看到

敲开家门，打开心门

本报记者 吴储岐

刚走到老人家门口，北京康养集团通州谢家楼社区养老服务驿站站长姜秋香和同事就闻到一股烧焦的味道。进屋一看，火炕上的被子着火了。

那是几年前冬天的一次入户服务。两人赶紧帮忙扑救，将被子抬到屋外，用水浇灭，又安抚老人，前后忙了半个多小时。

这户人家住着一对高龄夫妇，丈夫常年卧床，由80多岁的老伴照顾。那天，老人觉得冷，多添了几根柴，随后忙着做流食，喂老伴吃饭，等闻到烟味，被子已经冒起了火星。老房子的梁是木头的，事后说起这些，老人吓得直掉眼泪。

此前，老人对上门服务有顾虑，甚至不让工作人员进门。经过这件事，老人放下了顾虑，愿意主动接受服务。“从那以后，大妈和我们关系可好了，见面就笑着拉家常。”说起这段经历，姜秋香至今难忘，“真心实意做好服务，才能获得老人发自内心的认可。”

大学学的是养老服务与管理专业，毕业后走进养老服务一线，姜秋香这一干就是10年。老人需要什么，怎样做才妥帖，她在与老人相处的过程中慢慢积累经验。

大别山北麓，秋阳初升。河南省光山县文殊乡南王岗村，“和睦之家”老年公寓的院子里，光山花鼓戏正演得热闹。70岁的何定功扮成船夫，和朋友踩着音乐节拍，舞得有模有样。十来位老人围坐观看，有的拄着拐杖，有的坐着轮椅，拍着手跟着哼唱，大家笑容满面。

音箱旁，00后何冠辰蹲下身调好声音，又起身活跃气氛。“这些演员，都是院里的老人和工作人员。”他说，“你瞧，服装、道具、音响，我们都有，就是要给老年生活添点料。”这项国家级非遗，给老人们带来不少乐趣。

在郑州读大学时，何冠辰学的是机械设计制造及其自动化专业。2024年毕业，他没有留在省会城市，而是回到家乡，在亲人创办的养老院当起院长助理。

“大家都往城里跑，你倒好，往山里钻。”同学不解，也有朋友提醒他，养老这行辛苦，不是想干就能干。何冠辰却觉得自己有些经验：早些年照顾爷爷，外婆，喂过饭、擦过身，“只要肯吃苦、不怕累，有啥难？”

找到了话题，何冠辰就给老人找诗集，陪他写诗。一来二去，两人熟络起来。一次，邹纪涛拉着小何的手，说起自己的往事：几年前，他还在县城开小卖部，自给自足。后来身体不好，许多事干不动了，女儿在外地，儿子顾不过来，才住进养老院。“我个性要强，干什么都想争第一，现在净给儿女添负担。以前咱爷俩不熟悉，你可别介意。”

人的话耐心商量，几经劝说，老人才接过饭碗。这件小事让何冠辰明白，讲道理也得讲究方法，要先理解老人的习惯。

养老院负责人詹燕玲提醒他，把养老院开到乡村，就要有服务村民的意识，既有专业知识，也要勤学善问，积累经验。照顾好老人，还得知道老人心里装着什么。

83岁的邹纪涛刚入住时，整天躺在床上，不愿理人。何冠辰试着与他聊聊，刚坐到床边，老人便扭身背对着他。小何没气馁，天南地北地聊，当说到诗词时，老人忽然应了一声。

找到了话题，何冠辰就给老人找诗集，陪他写诗。一来二去，两人熟络起来。一次，邹纪涛拉着小何的手，说起自己的往事：几年前，他还在县城开小卖部，自给自足。后来身体不好，许多事干不动了，女儿在外地，儿子顾不过来，才住进养老院。“我个性要强，干什么都想争第一，现在净给儿女添负担。以前咱爷俩不熟悉，你可别介意。”

老人需要生活上的照料，也希望自己的爱好有人欣赏、心事有人倾听。何冠辰慢慢走近了邹纪涛的内心。

不久前，养老院邀请县诗协来参观，邹纪涛写下“入院一年暖心田，心理返童数十年”的诗句。“俺没什么才气，只是有感而发，写了亲身感受。”老人说。

院子里的另一位老人何定功，则迷上了短视频。一次，他找到何冠辰，说想玩抖音。小何帮他注册账号，教他调设备、修图片。老人学得慢，却很认真，不是在拍摄，就是在休息室记笔记。如今，他记录日常生活的账号已吸引上万名粉丝。

陪老人写诗、拍视频，年轻人的特长有了用武之地。站上舞台、写出诗句、分享生活，老人们也找到了喜欢做、愿意做的事情。

了行业的活力。教会新人技能，更要帮助他们认识这份职业：照护老人有知识、有门道，值得用心钻研，也能收获成长。

怎样让更多年轻人在走上岗位前，就对养老护理有更加深入的了解？姜新莲又把目光投向教材编写。她参与编写《失智老年人照护》等教材，把一线经验整理成文字，让课堂与岗位联系得更紧密。眼下，她正筹划主编一部面向高校的养老服务教材。

“十五五”规划纲要提出，“推进养老服务人员队伍职业化建设”。这项部署，与姜新莲每天的工作紧紧相连。养老服务提质，需要更多专业人才，也需要为人才成长提供培训、实践的机会。一名青年护理员走向技能带教岗位，再帮助更多青年提升本领，这样的成长历程，展现着养老行业的发展空间。

今年五四青年节前夕，姜新莲获评2026年度新时代青年先锋。她说：“我的青春很平凡，但我觉得它很厚重。虽然我没办法延长老人的生命，但可以提高他们生命的质量，让他们笑得更开心。”

把老人照护好，把新人带出来。年轻的姜新莲，在一项项具体的服务中磨炼本领，也把这份认真传递给更多年轻人，共同托起老人安稳的日常。

心，还要具备基本的应急处置能力。”姜秋香说，遇上突发情况能及时应对，平常服务做得规范妥帖，老人和家属才能放心。

作为站长，姜秋香还要算好一本运营账。服务价格是否合适，老人能否长久用得起，都要仔细考虑。驿站依托政府养老惠民政策，承接家庭养老床位、老年助餐等普惠服务项目，结合辖区老人的收入和需求确定价格，并通过优化人员调度、规范服务管理减少运营损耗。

“十五五”规划纲要提出，发展社区嵌入式养老服务，发展家庭养老床位，推进居家适老化改造。谈到今后的工作，姜秋香说：“我们希望把智能安全监测、专业上门服务与医养服务更好地衔接起来，让老人在家里享受到更周到的照料。”这也意味着，服务人员要不断学习，把新本领用到老人身边。

这些年来，最让姜秋香欣慰的，是老人从不让进门，到愿意主动接受服务。理发、清洁、探访，日复一日的工作里，有信任，也有牵挂。“把驿站办得更好，让更多老人居家安心、子女在外放心”，这是她的心愿，也是她继续扎根这份事业的动力。

让老人生活得有滋有味，还须把日常照护的基础打牢。90后张惠应应聘专职护理员，参加了县里组织的培训并取得证书。她说，给老人翻身、叩背、排痰都有技巧，只靠经验远远不够。何冠辰也参加了县里开展的安全培训，取得消防设施操作员证书。

这样的青年，乡村需要。当地提供的数据显示，南王岗村常住人口865人，其中60岁以上老人606人。全县已有47家养老机构、3212张床位，城乡助餐点68处。“随着县城养老从‘有没有’走向‘好不好’，专业人才供给不足的短板日益凸显。我们鼓励青年扎根基层养老岗位，贡献青春才干。”光山县民政局局长陈臣说。

“十五五”规划纲要提出，“健全县乡村三级养老服务网络”。服务网络延伸到乡村，需要更多有专业本领的人把服务落到实处。从回应生活需求到丰富精神文化生活，老人们的期盼，为返乡青年施展所长提供了广阔天地。

“青春和养老并不遥远。年轻人也会老去，养老总得有人做。”何冠辰说。花鼓戏的热闹、诗句里的舒心、短视频里的新鲜事，正是他留在家乡守护的日常。

青年观

这两年，我在河北雄安新区、北京通州、江苏苏州等地调研养老服务，时不时看到90后、00后的身影。在雄安一家乡镇养老院，一个90后小伙子正帮老人做肢体活动，边做边逗老人：“您这胳膊比上周有劲儿了，再练练都能掰手腕了！”在苏州一个社区日间照料中心，90后营养师聊起老年餐的门道：“少油少盐但不能没滋味，软烂好嚼还要好看。”年轻的面孔，让养老服务有了更多青春气息。

养老服务关乎民生福祉，也为青年施展才干提供了广阔舞台。截至2025年末，我国60岁及以上人口约3.23亿。老年人多层次、多样化的服务需求，对从业者的专业能力提出了更高要求。从生活照料到康复护理，从能力评估到适老化改造，越来越多的岗位需要专业人才，也让青年看见了职业发展的新可能。

年轻人走进养老行业，带来的不只是活力，还有知识和办法。一餐饭如何兼顾营养与口味，一次锻炼怎样适应老人的身体状况，都需要把所学用到细处。在北京，一名00后养老管家告诉我，他们正琢磨着把老人每天的锻炼拍成短视频，让家属也能看到，“老人有了成就感，家属也放心”。把专业知识融入日常照护，把新技术用在老人需要的地方，青年就能在看似平常的工作中有所作为。

服务老人的过程，也是青年成长的过程。年轻人教老人用智能手机，老人给年轻人讲往事、传手艺，两代人在交流中增进理解。面对不同的身体状况和生活习惯，从业者需要耐心倾听、细心观察，学会从老人的角度考虑问题。解决一个生活难题、赢得一份真诚信任，既能带来职业成就感，也让青年更懂得责任与尊重。个人成长与社会需要，就这样在具体的服务中相互联结。

不过，有施展才干的空间，还要有安心从业的条件。在雄安，那个90后小伙子坦言：“干这行挺有成就感，但同学第一反应是怎么去伺候人。”这道出了部分从业者面临的困扰。待遇偏低、发展通道不畅、社会认同不足，仍是吸引青年投身养老服务需要迈过的坎。

让青年留得住、干得好，既要重视当下的待遇，也要关心长远的成长。推动职业技能等级与薪酬分配挂钩，让技能提升体现为收入增长；完善人才评价机制，畅通职业发展通道，让一线从业者看得见前景。同时，推动院校与养老服务机构加强合作，把课堂教学与岗位实践衔接起来，提供持续学习、提升技能的机会。让付出有回报、成长有路径，才能把入行时的热情转化为长期扎根的动力。

职业的吸引力，也来自社会的理解与尊重。通过技能竞赛、岗位体验等，让更多人了解专业照护的知识含量和劳动价值；在讲述优秀从业者故事时，既展现爱心耐心，也呈现专业本领。让这份工作的价值被更多人看见，有助于青年坚定职业选择，在平凡岗位上收获应有的尊重。

养老，关乎老年人的今天，也关乎年轻人的明天。让更多青年愿意投身、能够扎根，在专业实践中增长才干，在服务老人中实现价值，青春就能在这份温暖而具体的事业中闪光。

（作者为中国人口与发展研究中心研究员）

青春日记

好日子在拔节生长

李凤雷

我的家乡在辽宁省建平县小塘镇新城村。早些年，我离开家乡到沈阳工作。一次，听工友说买两根大葱花了5元钱，我心里打起了算盘：“在老家，两根葱的成本不过几毛钱，到了城里却能卖上这个价，回乡种菜是不是能闯出一条路？”这个念头让我越想越兴奋。

放着城里的工作不干，偏要回村种地，家人很不理解。我却认准了这个方向，一心想把自己的打算变成现实。村里的土地租金便宜，我就多租一些。不懂种植技术，就一点点学。我筹来80多万元，建起15栋大棚种西红柿，当年盈利30多万元。这让我对自己的选择更有信心。

看到大棚有效益，乡亲们纷纷跟着学，我也把掌握的种植技术和经营方法教给大家。村里的大棚种植面积很快增加了800多亩，品种也多了起来，有角瓜、黄瓜、豆角等。

可规模上去了，销售、价格等问题也接踵而来。光靠一家一户各自忙活，产业很难做稳，得把大家组织起来。我牵头成立果蔬种植专业合作社，统一选种、指导技术、把关质量，组织运输和销售。大棚产业稳步发展，乡亲们亲切地叫我“大棚秀才”。能用自己所学帮大家解决难题，我心里很有成就感。

2019年，我担任村党总支书记。乡亲们的信任，让我感到肩上的担子更重了。怎样发挥好村党组织作用，让产业发展得更稳，让乡亲们生活得更好，成了我时常琢磨的事。

这些年，我和村两委班子一起加强党员队伍建设，通过“党支部+合作社+农户”模式，带动党员群众共同致富。如今，村里建成暖棚600多栋，冷棚100多栋，棚户年均增收1.5万元，村集体年收入突破50万元。乡亲们的收入增加了，村里办事也有了底气。

让乡亲们过上好日子，村里的生活环境也得跟上。我们修建文化活动现场，安装太阳能路灯，栽植灌木花卉，建设休闲长廊，让大家出行更方便、休闲有去处。一件件实事做下来，村子有了变化，我也更懂得，乡亲们的期盼就落在这些具体的事情上。

从回乡种大棚，到带着乡亲们一起干，我越来越体会到好日子在拔节生长。能让脚下的土地多一份收成，让乡亲们的日子多一份盼头，付出的辛苦就值得。

（作者为辽宁省建平县小塘镇新城村党总支书记、村委会主任，本报记者吴储岐采访整理）

让青春在养老事业中闪光

刘厚莲

图①：姜新莲在给老人做康复训练。
图②：姜秋香在为老人解答养老政策。
图③：何冠辰在食堂协助老人用餐。

受访者供图
受访者供图

本报记者 张文豪摄