

追梦人·期待“十五五” 青年说机遇③

越来越多的90后、00后活跃在养老服务一线——

# 青春守护夕阳红，有干头又有奔头

本报记者 易舒冉 裴苒迪 王欣悦

目前，我国60岁及以上人口已突破3.2亿，失能半失能老年人数量达4400万，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。他们有人在养老院做护理员，悉心照顾失能老人；有人将目光投向老年人的餐桌，专注为老年人搭配营养餐食；还有人扎根社区，解决老年人日常生活中的急难愁盼。

当青春力量相遇暮年时光，会碰撞出怎样的温情火花？这群年轻身影，又如何用真心与行动，让老人家过得更惬意、更有尊严？记者近日走进投身养老服务一线的青年群体，聆听他们的故事。

## 是陪伴，也是双向奔赴

清晨6点10分，位于北京市大兴区庞各庄镇隆兴园三里小区18号楼的乐老汇养老服务中心亮起点点暖光。

今年30岁的养老护理员汪熹微穿戴整齐，轻手轻脚走在安静的走廊上，她在207房间门前驻足片刻，轻轻推开房门，戴着口罩的脸庞被屋内灯光勾勒出柔和的轮廓。“卢奶奶，睡得还好吗？”汪熹微弯腰问道。老人躺在床上笑着说：“好，你来了？”

城市另一端，北京市朝阳区光大汇晨朝来老年公寓的楼道里，00后护理主任蔡萌正热情招呼着每一位路过的爷爷奶奶。工作4年，蔡萌已连升2级；2023年从一线护理员升为护理长，管1栋楼、70位老人；2025年又升任护理主任，管3栋楼、200位老人。

身为护理主任，蔡萌每天的日程排得满满当当：白天巡查各楼、协调各项事务，晚上和同事轮流值夜班。“手机24小时开机是标配，我基本不静音，休息日也把铃声调到最大，生怕漏接紧急来电。只要人在院里，老人有需要，我都是随叫随到。”蔡萌说。

人口老龄化浪潮下，我国养老服务行业用人需求持续攀升，越来越多90后、00后投身养老服务行业。

在山东德州养老示范城（以下简称“养老示范城”），34岁的杨俊哲是这里的营养师，为老人合理搭配膳食是他的主要职责。午餐时间，杨俊哲来到养老示范城的餐厅，俯下身，语气温和地询问老人：“今天的菜合不合胃口？分量够不够？”老人们你一言、我一语，笑着和他搭话。“肉末豆腐好吃，软嫩入味”“海带结味道不错，就是有点偏硬”“西红柿炒鸡蛋建议别放糖”……杨俊哲摸清老人们的口味变化、饮食偏好与细微需求，餐后再和后厨师傅沟通调整。“老年餐不该是寡淡软烂的代名词，而是精准适配、营养与美味兼具的健康守护。”杨俊哲说。

为什么选择养老行业？采访中，几位年轻人的答案各有不同，选择却同样坚定。蔡萌当初看中养老专业“选的人少、好就业”，深耕日久后将个人职业规划融入国家“老有所养”的发展蓝图；汪熹微因照顾摔伤的姥爷，发现了新的职业方向，在朝夕相处中成为老人们愿意依靠的“小棉袄”；杨俊哲在日常观察中发现，饮食安排是众多老年人面临的现实生活痛点，他立足自身专业所学，主动为“夕阳红”注入美好味道。

“我们与老人相互依赖，双向奔赴。”谈及职业的意义，汪熹微说，“我们帮老人打理日常的吃喝住行，陪他们安享晚年；老人看着我

们成长，让我们懂得生命的厚重与珍贵。”

## 要责任，也要爱心和耐心

在养老院采访时，一位老人的话语让记者印象深刻：“照顾我们老人，敷衍对付是一天，用心用情也是一天。原以为这些年轻人还是没长大的孩子，没想到他们有爱心、有耐心，更有责任心，把我们照料得十分周到。”养老事业不止于日常照料，更需要年轻人怀揣真心与责任，把细致温暖融入朝夕，用心守护老人的幸福晚年。

有一次，杨俊哲在餐厅发现一位老人食欲较差，气色也不好。一问才知道，这位老人第一次入住养老示范城，十分想念自己的儿女，同时觉得养老院的菜品口味偏淡，不爱吃。餐后，杨俊哲来到老人的房间，耐心询问老人平日里爱吃的家常菜和做法，一边细致讲解高血压人群饮食宜清淡的道理，一边及时与后厨沟通，按照老人熟悉的口味和做法为其定制饭菜，让老人先吃得顺口。

“不少老人为了不给予子女添负担，主动选择住进养老院，可心里依旧牵挂着家。有时候，一口熟悉的味道，就能安抚他们的情绪，帮他们适应新的生活。”杨俊哲说。

当前，我国养老呈现“9073”格局，约90%的老人居家养老，为这些老年人提供高质量的养老服务，更是一份精细的工作。

“王爷爷，您今年满80岁了，已经符合咱们巴南区领取高龄津贴的条件了。”1月13日上午，重庆市巴南区李家沱街道西流沱社区工作人员唐妮走进居民王学生家中，耐心地向老人讲解政策。

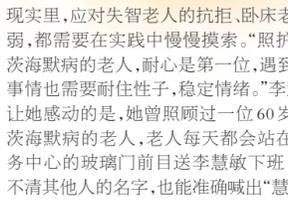
自2021年1月接手社区养老服务工作以来，唐妮已走访了辖区内400多户老年家庭。“高龄津贴发放等工作直接关系到老人的切身利益，不能错发、漏发，更不能迟发。”为此，她启动了“地毯式”排查。白天打电话联系，晚上入户走访，对于卧病在床、行动不便的老人，她直接上门，耐心协助他们填写信息、准备材料。

唐妮翻开工作台账，400多位老人的档案清晰呈现——从每位老人的基本情况、紧急联系人信息，到最近一次走访的图文详情和下次随访提醒，记录清晰、时效可靠，确保每位老人现状信息“当时可知、当下可用”。“希望未来能有更多年轻人加入护老队伍，一起为老人们打造幸福的晚年生活。”唐妮说。

当记忆慢慢褪色、认知逐渐模糊，阿尔茨海默病不仅改变着老人的生活，也让照护之路变得格外艰难。

“爷爷，咱们吃完这碗饭，就去学校，吃饱了才有力气讲课呀！”在乐老汇养老服务中心，90后护理员李慧敏半蹲在轮椅旁，轻声哄着张爷爷。张爷爷退休前是一名大学教师，患阿尔茨海默病后，经常拒绝进食，让照护人员很头疼。李慧敏摸清了老人的职业记忆，每次喂饭都顺着他的思路引导，还特意准备好空白笔记本，“您看，资料都给您备齐啦”。老人便会乖乖张嘴，配合着咽下饭菜。

李慧敏还记得刚入行时的手足无措，学校里的模拟场景中，“老人”永远听话配合，但



## 有压力，也有成长和收获

当青春的朝气撞上养老事业的责任，这场相遇里，既有心底的热忱与期许，也藏着年轻人的困惑与些许压力。

汪熹微至今记得，刚入职养老服务中心那会儿，和大学同学聚会，每次被问到工作，她总是含糊其词。“护理员？不就是伺候人的吗？”同学的随口一句，像根细刺扎在她心里。后来，汪熹微主动打破周围人对养老护理工作的偏见，她会给亲朋好友看自己和老人一起互动的照片，跟大家分享工作中的获得感，也会笑着说，“以后你们遇到照顾老人的问题，可以随时问我”。

“年轻人从事养老照护服务工作，目前在薪资待遇、社会认同、劳动强度等方面仍有不尽如人意之处，但从长远来看，养老行业发展空间十分广阔，是事关民生的重要产业，能够为年轻人提供大量成长与发展机会。”民政职业大学（北京）老年福祉学院副教授韩晓婷说，在掌握基础照护技能前提下，年轻人可以主动拓展知识，积极学习老年金融理财规划、老年心理健康疏导、人工智能技术等相关知识，努力成长为复合型人

才，不断提升自身的不可替代性。

## 记者手记

## 把握机遇 青年有为

易舒冉

“用青春守护岁月静好”“让养老更有尊严与温度”……这是采访投身养老事业的青年时，最常听到的心声。这群与养老事业双向奔赴的青年，在实践中锤炼专业能力，在探索中创新服务模式，在与老人的朝夕相处中收获温暖与成长。他们把握时代机遇，用行动打破偏见，证明青春

力量能在积极应对人口老龄化过程中书写亮丽答卷。期待更多有理想、有情怀、有本领的青年，主动投身这片充满温度与希望的领域，努力成为懂照护、善陪伴、通技术的复合型人才，让养老服务更有质感与暖意。

## 青年观

行李箱里装满家人的牵挂，站在列车站台，再看一眼家乡的天空，那么亲切，那么辽阔。

寒假里，许多青年学子看到了不一样的家乡：“家乡产业的发展势头让我印象深刻”“返乡实践，走出校园舒适区，理解了基层工作的责任”“这片生我养我的土地，继续在广阔平台托举我的成长”……在各地开展的“高校学子看家乡”“高校学子家乡行”“返乡社会实践”等活动中，离家求学的年轻人带着知识与情怀回归故里，在实践中将个人成长融入家乡发展。

重返家乡，可以看见什么？热爱自己的家乡，首先要了解家乡。山川草木、大街小巷，一处处新鲜的变化里，蕴藏着发展的密码、时代的脉搏。唯有对家乡知之甚深，才能爱之愈切。

离乡前的求学阶段，一些同学往往更多关注书本、忽略身边的风景，对家乡并不熟知；外出打拼的日子，故土也是日新月异。家乡的街道，期待着青春脚步的重新丈量。

寒假里，黑龙江哈尔滨道里区的返乡大学生志愿者带领游客漫步中华巴洛克历史文化街区，在讲解中更深入地了解老街区的业态变化；在江苏，参加“扬州籍学子看家乡”活动，听宣讲、探企业、看人才社区，有同学感叹，家乡人才政策如此给力，更坚定了返乡发展意愿。沉浸式感受家乡变化、体验式感知知才爱才用才环境，行走中，许多大学生重新发现了家乡。

看见机遇，也看见家乡的需求与期待。在外闯荡的青年，返乡时不难发现区域发展差异。躬身实践，既能练就实干本领，还能为家乡贡献力量。

今年寒假，2000余名中央财经大学师生参与“返乡”社会实践，为红色场馆拍摄宣讲视频，为地方农产品梳理品牌化升级路径；看到支教学校的需求，云南师范大学学生向中学生介绍前沿AI技术，讲述西南联大的故事；看到基层医疗资源相对不足，四川护理职业学院开展“假期健康科普进万家”大学生社会实践，将健康知识带到千家万户……在行动中，青年用所学回馈桑梓，把论文写在家乡的土地上。

看见家乡，亦看见自己。家乡带给我们的，不仅是难改的口味与乡音，还是生命历程里的坐标系。回到家乡，更能看清自己的来路与前路——与老同学聊聊天，忆起儿时的梦想；出门走走看看，眼里是家乡新景，脚下是青春热土；对照行业发展机遇与需求，未来的学习、就业方向也会更加清晰。

最近，多地举办返乡大学生专场招聘会，不少年轻人选择与家乡“双向奔赴”，投身基层一线，在熟悉的沃土上开启新篇章。对更多年轻人来说，新的一年，又将背起行囊，奔赴远方。或许今天能为家乡做的事情还有限，但返乡的所见所闻如一粒种子，会在未来开花结果。不忘来路，远行就是为了更好相遇。

列车启程，前方又是新的征途。再看一眼家乡，下一次再见，定会再长几分本领，更加成熟，更有力量。那些深爱我们的人，正等待我们归来。

## 90后视障女孩周彤突破职业边界，活出多彩人生——

## 让心灵向着光前行

本报记者 易舒冉

拿起盲杖，背上背包，90后视障女孩周彤走出家门。搭9站公交车，下车后再步行10分钟，周彤敲着盲杖，熟门熟路地拐进北京南五环的一栋写字楼。

写字楼里，周彤戴着耳机坐在电脑前，指尖在键盘上翻飞跳跃。耳机里，读屏软件的声音随着指尖起落快速流淌。她凝神细听，循着提示，有条不紊地完成文档编辑与排版。

“生活不是等来的，要用勇气和奋斗把日子过成自己想要的样子。”周彤很爱笑，语气里满是笃定。

7岁那年，周彤被确诊为先天性眼底发育不良；现在，周彤的双眼只有微弱的光感。她性格要强，不服输。当被告知“留长发不好打理”时，周彤偏留起长发，并自己学会了打理各种发型；当被提醒“穿高跟鞋不方便”时，她又开始尝试，找到了适合自己的高度与鞋型；当被断言“化妆会画成大花脸”时，她经朋友指导和反复练习，掌握了美妆技巧。

如今，周彤在北京心智互动科技有限公司担任品牌运营。“我们公司主打为视障群体开发手游等互联网产品，通过语音提示、振动反馈、无障碍UI设计等让视障者与明眼玩家在同一游戏里无障碍互动。”周彤说，最让她感到自豪的是，自己不仅靠着一技之长谋生，还能为更多视障人士赋能，让他们也能像明眼人一样享受电子竞技与社交的快乐。

去年年底，周彤开始接触到“AI编程”，心里的探索欲再次翻涌。她决定做一个方便视障群体使用的小程序——购物时录入食品信息与保质期，系统自动存档分类，临近保质期时自动提醒，解决无法随时查看家中食品信息的生活痛点。大胆尝试后，一款名叫“好觅”的微信小程序出现在周彤的手机上。“闲暇时，我常会用手机打磨完善小程序，希望能早日分享给身边的朋友一同使用。”周彤说。

好奇心搭配着骨子里的坚韧，让周彤在黑暗中踏出了一条明亮的路。周彤的日常生活逐渐和健全人相差无几。上班之余，她喜欢刷综艺、追剧、打游戏，偶尔约上朋友逛街、品尝美食、听演唱会，日子过得有滋有味。去年，周彤加入了北京市大兴区残联“生命之声”特色宣讲团，走进首都高校讲述她求学、求职的故事，激励了很多青年学子为幸福生活而奋斗。

总会有人问周彤：“生活和工作里，会不会遇到很多难处？”她说：“每个人的生活中都会遇到各种各样的困难，残疾人遇到的困境或许和健全人不太一样，但这不是退缩的理由。眼睛看不见，更要让心灵向着光前行。”

## 回望故乡，看见新途

吴月



③