

守护夕阳

00后小伙“跨界养老”： 俯下身，走进老人心里

“年纪轻轻的，干什么不好，偏要做这个？”

“本科毕业，模样也周正，去养老院伺候人图什么？”

“是不是真的选错了？”

这3句话，分别来自旁人、亲人和张宁自己。

去年，这名00后小伙入职海曙区广安美好养怡院，成为一名养老护理员。近一年来，质疑声从未停歇，他也曾在深夜反复动摇。但一次次碰壁之后，他留了下来，俯下身，一点点走进老人的心里。

“退缩过，也委屈过，但从来没有后悔过。”张宁说，“这是一份有温度的职业，我在这儿找到了自己的价值。”



张宁照顾失能老人。

1 跳出报表 一场不被理解的跨界选择

清晨7点，海曙区广安美好养怡院一片宁静。张宁轻手轻脚地推开八楼的一间房门。

“阿爷，早上好，昨晚睡得怎么样？”他蹲下身，轻轻拍着一位失能老人的背部，笑着问候，随后俯身查看尿袋里小便的颜色，记录尿量，再熟练地更换尿袋，帮老人穿好衣物。收拾妥当后，他推着轮椅，把老人送到活动区，准备喂早饭。

这套流程，张宁已经重复了一年多。

张宁今年25岁，去年毕业于宁波财经学院会计专业。按原本的职业路径，他本该坐在办公室里，与凭证、报表和数字打交道。

毕业后，他也确实进了一家公司，每天对着电脑处理账目。可两个月后，他辞退了，理由是“坐不住”。

在亲友推荐下，他做出了一个出人意料的决定：跨界转行，成为海曙区广安美好养怡院的一名养老护理员。

为什么选择一个从未接触过的行业，而且是一个常被贴上“伺候老人吃饭、穿衣”标签的职业？

家人一开始并不理解。在他们看来，一个堂堂大学本科毕业生，做什么不好？

张宁有自己的考量：首先，他看好养老护理行业的职业前景；另外，从小跟着爷爷奶奶长大的他，对老人有一种天然的亲近感。他觉得自己能胜任这份工作。

真正入行后，他才发现，这份工作的琐碎与辛苦，远远超出想象。

张宁的服务半径主要在八楼、九楼，这两层集中住着失能、半失能老人，照护任务相对繁重，很多时候是实打实的力气活。但养老护理又不只是力气活，它同样是一门技术活：翻身、擦身、穿衣、喂饭、喂药……每天的工作安排，被细碎的照护事项填得满满当当。

以给失能老人擦身为例，老人皮下组织肌肉丢失，弹性下降，皮肤也更脆弱，擦身的水温不能过高也不能过低，力道必须拿捏得恰到好处；帮失能老人翻身，同样讲究方法和巧劲。

刚开始工作时，张宁为一位老人擦完身已经大汗淋漓。如今，他一个下午可以为4位失能或半失能老人完成擦身护理。

2 直面窘迫 在挣扎与坚持中重塑职业认知

新人入行，最难跨过的一道坎，是处理老人的大小便。

张宁至今记得入职第一个月时的那一幕。那天，带教护理员余师傅手忙脚乱，脱不开身，只能让他独立上手。操作时，刺鼻的气味扑面而来，胃里一阵翻涌，喉咙发紧。他压着不适，头脑里不断回忆余师傅平时的示范和讲解，双手一边扶着老人一边清洁……好不容易匆忙完成，在最后整理检查时却发现，因为手法生疏，刚新垫的护理垫还得换。

他瞬间懵了，情绪一下子涌了上来：什么样的工作不能做，偏偏要来受这份苦？放弃的念头，头一次这么强烈。

“那一瞬间心里委屈极了，真的想打退堂鼓。”张宁回忆。

但冷静下来，他还是把这个念头压了回去：遇到困难就要逃了吗？既然选了养老护理，就得学着接纳这份工作本来的样子。

生理上的不适只是第一关，专业操作上的难题也接踵而至。对刚入行的张宁来说，给男性长者换尿袋、扎活结是另一重考验。这个活

结要打得有分寸：太紧会造成局部充血，太松又容易掉。

“一开始我不会打活结，怎么都练不好，整整磨了一个星期。”他记得，自己最初打个活结要花费几分钟时间，活结打得歪歪扭扭，老人稍一活动就会松开。

整整一周，他守在带教护理员身边仔细观察，把每个手部动作记下来，休息时在脑子里回放操作要点，一点点吃透换尿袋、打活结的技巧。下班回家，他还要对照视频再复盘一遍，把整套护理流程在脑中预演。如今，他15秒就能完成整套操作。

难点就是这样一个个攻下来的。

可养老护理远不只是手上的功夫。照护老人，身体要顾，心气更要顾。

刚入行时，张宁常摸不透老人的情绪，不知道自己哪句话、哪个动作就惹了对方不快。

一次就餐高峰，他给一位半失能老人送餐，菜放在老人面前，饭摆在侧边，老人突然发起火来。张宁稍作镇定，随后马上说：“阿爷，您跟

我说怎么做，我马上改。”

后来他才读懂：失能老人本来行动就受限，摆放位置的这点差别，足以让抬手取物变得更加艰难。他试着换位思考——如果自己行动不便，食物放在伸手够不着的地方，会是什么感受？

他逐渐明白，这份工作说到底还是和人打交道，尤其要和那些身体衰弱、认知功能逐渐衰退、不善表达情绪的老人打交道。机械的流程化照料，只能维系老人的基本生活，却守护不了长者的尊严与情绪。

从那以后，张宁开始学着走进老人的心里。

他放慢脚步，耐心听他们絮叨，试着把自己放进“孙辈”的角色里——偶尔卖卖萌，聊几句家长里短，把陪伴藏进日常的细碎互动中。

年轻人身上那股独有的鲜活与暖意，常常在不经意间，就化解了老人心头的执拗与防备。不少老人从最初的抵触、戒备，慢慢变成了依赖与信任。这种被需要的感觉，让张宁真切地感受到这份职业的价值。

3 蓄力深耕 00后新生代奔赴银发赛道

转行做养老护理员的前几个月，除了家人，没人知道张宁究竟在干什么。同学问起，他常常含糊带过，不愿多说。现在，亲朋好友问起时，他坦然回答——“在养老院，做养老护理员”。

曾经不理解的亲友，看着他日复一日的坚持与成长，态度也发生了悄然转变——从最初的质疑，到逐渐理解，再到如今发自内心的认可。

今年，他先后考出了消防设施操作员证和急救救护证；9月底，又参加了长期照护师初级工（五级）职业技能等级认定考试，把岗位所需的技能一项项补齐、夯实。

本科会计的专业背景，加上一线护理的实操经验，也让张宁对未来有了更清晰的规划：他希望扎根康养行业，推动老人从被动接受照护转向主动自我健康，用年轻人的

思维和专业的能力，参与银发产业的建设中去。

张宁的选择，并不是个例。

记者走访发现，如今宁波各大养老机构中，像张宁这样主动加入养老服务队伍的00后数量正在增加。以张宁所在的广安美好养怡院为例，从去年到现在，该院共招录了10名年轻一线护理员。他们带着新的知识结构、年轻化的沟通方式和更精细的服务理念，走进了养老护理一线。

放在几年前，这样的场景还很难想象。彼时，养老机构里多是60后、70后，“小老人照顾老老人”几乎是行业常态。

变化的背后，是一组绕不开的数字。

截至2024年底，我国60周岁及以上老年人口已达3.1亿人，占总

人口的22.0%；而全国养老护理从业人员仅有50万名。一边是持续增长的照护需求，一边是缺口明显的人才队伍。与此同时，养老服务本身也在升级——市场所需早已不只是基础生活照料，而是涵盖护理、康养、急救等专业技能的复合型服务。

“年轻人的加入，将推动养老行业向专业化、精细化方向发展；而养老行业，也将为他们提供广阔的发展空间。”宁波卫生职业技术学院护理学院院长黄金银教授说。

这群涌入养老一线的青春力量，正逐渐成为银发经济中不可忽视的新生力量。他们在日复一日的照护中，守护着长者晚年的体面与温度，也在这片曾被忽视的赛道上，找到了属于自己的位置。

记者 庞锦燕 文/摄