

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

□ 人民日报记者 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;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,让老人过得更具暖意、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曙光。

今年30岁的养老护理员汪熹微穿戴整齐,轻手轻脚走在寂静的走廊上,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,餐后和厨师沟通调整。“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。蔡萌当初看中养老护理专业“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爷爷家中,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



图③:汪熹微(左)和老人握手互动。人民日报记者 易舒冉 摄



图②:唐妮(右)陪社区老人聊天。刘泽昌 摄

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,但现实里,应对失智老人的抗拒、卧床老人的脆弱,都需要在实践中慢慢摸索。“照护患阿尔茨海默病的老人,耐心是第一,遇到着急的事情也需要耐住性子,稳定情绪。”李慧敏说,让她感动的是,她曾照顾过一位60岁患阿尔茨海默病的老人,老人每天都会在养老服务中心的玻璃门前目送李慧敏下班,即便记不清其他人的名字,也能准确喊出“慧敏”。

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,目前虽然在薪资待遇、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

■ 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。

■ 经济聚焦·农田里的新鲜事

“坚持农林牧渔并举,增加多元食物供给”“深入实施种业振兴行动,加快推进推广突破性品种,推进先进适用农机装备研发应用,打通农业科技推广‘最后一公里’”……今年《政府工作报告》围绕“三农”工作作出重要部署。农田里新技术、新品种、新场景不断涌现,本版今起推出“农田里的新鲜事”系列报道,关注西瓜育种、无人农场等农业新成果、新现象,展现田野里的蓬勃生机。

——编者

记者在山东省嘉祥县立国顺心购物超市看到:货架上,一个个圆滚滚的西瓜很是醒目。中午时分,顾客们络绎不绝,不时有人捧走一个,或交给店员切开散称。

我国是世界上最大的西瓜生产国和消费国,西瓜年产量稳定在6000万吨左右。据联合国粮农组织统计,这一产量约占全球的60%。

循着“西瓜自由”的甘甜,记者探访了一年四季西瓜稳定供应背后的故事。

西瓜为何淡季不淡? 消费需求旺,品质有保障

在立国顺心购物超市里,云南种植的蜜宝西瓜在每斤4.99元以上。“别看价格比夏天高,卖得却一点也不差。”超市经理张红涛指着正在补货的西瓜说。近半个月来,这家超市的西瓜日均销量稳定在160斤以上,周末还能突破240斤。

张红涛观察发现,淡季里购买西瓜的顾客,单次购买量不大,但购买频次和意愿很高。正在挑选西瓜的张女士就是常客。“西瓜水分足、甜而不腻,家里老人孩子都爱吃。”她笑着说,“前一天还冷,在家吹着暖风、吃着西瓜,就跟夏天喝冷饮一样过瘾。”

西瓜淡季不淡,除了消费者为口味和情绪买单,也在于其品质有保障。为了保证最佳口感,超市采用冷藏专柜陈列,西瓜在这里能保持最佳状态7—10天。“有的顾客担心这段时间西瓜不够熟,我们也提供开瓜验货服务,让顾客买得更放心。”张红涛说。

在嘉祥县嘉祥街道护山果蔬批发市场,刚从海南基地发来的10吨西瓜正在卸货,从事10多年西瓜批发生意的老板李建国介绍,春夏季节销售的多为本地瓜“甜王”和“京欣”,天一冷,主要靠南方产区接力,多为皮韧耐运的品种,糖分积累足,口感稳定。

西瓜淡季不淡,也在价格走势上得到侧面印证。“西瓜市场供应和价格波动具有显著的季节性特点。”中国农业科学院农业信息研究所研究员赵俊晖介绍,每年进入10月份之后,西瓜供应开始减少,价格逐渐攀升,一季度的西瓜全国均价批发价格一般在每斤3元以上。4月份之后,西瓜上市量显著增加,价格迅速回落,特别是到了三季度,北方产区西瓜集中上市,价格通常处于一年中的低位。

不同季节吃的瓜是一个地儿的吗? 五大产区实现四季不断供应

热量充沛、光温充足的海南岛,是全国冬季瓜果蔬菜主要生产产地之一。在位于海南省三亚市海棠区的北山洋种植地里,西瓜已经完成收获。“品种好、包装好,卖得也好。”基地负责人、海南农垦神泉集团有限公司副总张威介绍,基地种植的麒麟无籽西瓜,瓜瓤鲜红、脆甜多汁,糖度(指含糖浓度,数值越大越甜)可达到14,很受市场欢迎。为了让远方的消费者品尝到跨季的甜,各种巧思用在了田间。工人们精挑细选的西瓜,被装入特制瓦楞纸箱,箱内可容纳4个重量在10斤至12斤的西瓜,瓜与瓜之间用厚纸板隔开。据介绍,近期发往国内其他地区的西瓜在途中适度保温即可,无需冷链物流。

在该基地生长的西瓜,主要发往山东、北京乃至东北地区的商超,每斤4元的市场价,同往年每斤2.8至3.5元相比有所上升。张威介绍,去年将种植规模扩大到500亩,每亩产量5000斤左右,“瓜还在地里就被订走了”。

为了满足西瓜喜热又怕涝的习性,基地搭起了大棚,为西瓜遮风挡雨并保持相对稳定的温度和湿度。基地还引进了滴灌系统和监测设备,为西瓜生长提供适宜的“小气候”。

西瓜四季不断,奥秘是什么?北京市农林科学院蔬菜研究所研究员、国家西瓜产业技术体系首席科学家许勇介绍,我国幅员辽阔,具有多样化的地理气候优势,再加上培育出适宜品种,以及设施保护地栽培、水肥一体化、绿色防控等技术的广泛应用,在不同季节都能找到适合西瓜生长的地区与生产环境。

目前,我国西瓜已形成五大产区,以长江流域与黄淮海地区为主,占69%以上,华南、西北与东北为辅。在周年供应分布上,华南地区冬季供应、长江流域与黄淮海地区实现春提早,西北地区延后上市,东北与西北露天种植保障夏秋供应。

个性化品种如何培育? 采用分子育种,瓤色多彩、类型多样

在河南省中牟县姚家镇闫家村,种植户马秀红家里有2亩大棚,除了常规品种,她还留了半亩用来种植彩虹西瓜,这几日她忙着将育好的苗移栽到地里。

马秀红口中的彩虹西瓜,是中国农业科学院郑州果树研究所这些年研发的特色新品种,切开后呈现出红黄相间的双色果肉,纵剖面宛如一道彩虹,而且甜度高、果肉酥脆,富含β-胡萝卜素。

“这个品种是将高糖度的肉肉西瓜与口感酥脆的黄肉西瓜进行杂交,从后代中筛选培育而成。”中国农业科学院郑州果树研究所副研究员、河南省西瓜产业技术体系专家赵胜杰介绍。

为满足消费者在吃瓜上的个性化需求,我国西瓜育种始终紧跟市场。许勇介绍,目前国内西瓜品种类型多样,从成熟期可以分为早熟、中早熟、晚熟等,从个头上可以分为大型、中型、小型西瓜等,从瓤色上可以分为红色、黄色、橙色与多彩瓤色。由许勇团队选育的“京美2K”,单果重约4斤,已成为我国小型西瓜第一大主栽品种,更适应当前消费需求。

丰富多彩的西瓜背后,是科技育种沁出的中国甜。我国西瓜育种技术创新处于世界第一方阵,国产品种占有率超98%,优质化已成为国内市场标配。早在2012年,许勇团队完成世界首张西瓜基因组图谱的绘制,打开了西瓜世界的“黑匣子”,找到多个抗枯萎病、炭疽病、白粉病的病理性基因,同时也明确了果实含糖量、大小、形状等品质的基因功能。“这些年,我们采用最新的分子育种方法,通过分子标记聚合不同西瓜优良性状基因,大幅提升了育种效率、精准度和目标性,将育种时间从7—10年缩短至3—4年。”许勇说。

未来,西瓜还将往什么方向培育?许勇介绍,当前西瓜在生产中还面临着极端气候频发、新发病害增加等挑战;同时,消费者对西瓜瓤色和品质要求也越来越高,因此仍有待进一步挖掘抗病抗逆与优质资源的优良基因,不断提升西瓜抗性和品质,丰富品种类型,“特别是瓤色多样的优质中小果型,将是未来西瓜品种的亮点。”

我国西瓜年产量稳定在6000万吨左右,国产品种占有率超98%
西瓜为何四季甜

□ 人民日报记者 郁静娴 董泽扬

据《人民日报》

图①:杨俊哲(左)帮老人选择菜品。人民日报记者 易舒冉 摄

图②:唐妮(右)陪社区老人聊天。刘泽昌 摄

图③:汪熹微(左)和老人握手互动。人民日报记者 易舒冉 摄