

背着行囊的“夕阳守护者”

51岁护工纪萍的昼夜与远方

青岛市错埠岭地铁站,人来人往。背着硕大包裹的纪萍,刚刚结束一份医院陪护工作,匆匆奔赴下一个照护岗位。51岁的她来自山东临沭,已经在护理岗位坚守八年。辗转于一张张病床之间,是她日复一日的工作。在我国,众多养老护理从业者如同纪萍一般,以中年之躯扛起万千家庭的养老期盼,成为老龄化社会中重要的“银发照护人”。这群守护夕阳的劳动者,他们的辛劳付出与现实处境,正收获越来越多社会关注。



纪萍与记者挥手告别,奔赴下一个照护岗位。



等地铁的间隙,纪萍电话联系工作。

记者 王镜

1 步履不停,辗转在每一张病床之间

勤恳、踏实、负责,是纪萍从业8年的鲜明标签。纪萍告诉记者,她最近的一份工作,是在青岛阜外心血管病医院照顾一位87岁的患腿病老奶奶,每天凌晨3点,老人醒来,纪萍的一天也就开始了。

倒水、搬扶老人坐轮椅、推去卫生间、再一个人把老人搬回床上——这一连串动作,纪萍做得麻利而熟练。等老人精神了,她就陪着聊天,讲医院里的见闻。五点钟买早餐、喂饭、喂药、洗餐具、整理床铺;上午要给老人擦身洗澡,下午要按摩、观察神情变化,夜里老人两小时醒一次,纪萍就得起来一次,彻夜值守、从不懈怠。

“干我们这行,睡不了整觉,早就习惯了。”从业八年,熬夜值守、碎片化休息是纪萍的常态,她印象中睡得最久的一次,也仅仅只有

四个小时,便觉得格外知足。“一天能挣200多元,休息一天就少一天收入。”从业以来,她始终心怀热忱,认真对待工作,尽心尽责。

一身换洗衣物、一个塞满全部家当的大包,便是她辗转各地务工的全部行囊,四海为家、随岗而居的生活常态,看似漂泊,却藏着她为生活奋力打拼的坚定身影。2018年,43岁的纪萍正式踏入养老护理行业,这份职业是她深思熟虑后的选择。

2025年,为了多挣点钱,纪萍跟着家政公司去了无锡一家养老院,签了一年合约。在那里,她一个人要照顾十几位老人,整整一年只回过一次家。今年6月合约到期,考虑到家里年迈的母亲,她选择回到山东。在家只歇了十天,就迫不及待联系中介找活儿干。

2 青黄不接,行业断层隐忧凸显

纪萍的职业轨迹,是养老护理行业的一个缩影。根据《2025养老护理员职业现状调研报告》,全国养老护理员队伍中,40至59岁群体占比高达83.25%,女性占比89.25%,三十岁以下的年轻人占比不足2%。“老龄化服务老龄化”,已成为养老行业无法回避的现实。

民政部数据显示,截至2025年底,全国养老机构从业人员达72.2万人,持证养老护理员约50万人。而我国60岁及以上人口已突破3.2亿,失能、半失能老年人超过4000万。按照1:4的专业照护配比标准测算,护理人才缺口超过500万,有机构测算甚至达到950万。

年轻人为什么不愿来?

收入低、强度大、社会认可度不高,是三道绕不开的坎。在养

老机构,一个护理员照顾十几位老人是常态;居家护工更是24小时待命,几乎没有个人时间。而薪资水平,普遍在三千至五千元区间,与家政、外卖、商超等行业相比,同等劳动强度下收入偏低,心理负担却更重,这就很难吸引新生代求职者长期扎根。

更隐蔽的是职业认同感的缺失。

在很多人眼里,护工就是“伺候人”,技术含量不高、社会地位低。老一辈从业者大多依靠生活经验干活,专业技能参差不齐,进一步拉低了行业的专业形象。队伍断层危机已经显现——当这批四五十岁的护工干不动了,谁来接棒?纪萍不懂这些行业分析,她只知道,身边一起干的都是差不多年纪的姐妹,“没见过几个小年轻”。

3 正向突围,让守护者被温柔以待

身体上的辛劳之外,职业的特殊性,也让纪萍在家庭与工作之间面临现实的取舍。

对小家而言,常年在岗的生活,让她错过了不少家庭时光。丈夫在浙江宁波务工,只有过年才能团聚。两个孩子即将步入人生新阶段,生活的担子沉甸甸压在夫妻二人身上。“出来打拼,就是为了一家人的日子能越来越好。”家人,是纪萍坚持奔波的最大动力。

最让她牵挂的,是年事已高的老母亲。去年在无锡工作期间,母亲突发高血压,情况危急。受一年期合约约束,她无法立刻返乡,只能托付家中晚辈前去照料。这件事让她深深体会到养老从业者的两难:终日照护别人家的老人,却难以时刻守在自己母亲身旁。也正是这份牵挂,促使她合约到期后

选择回到山东。一旦家中有事,能够及时赶回,尽量平衡职业坚守与亲情陪伴。

纪萍希望努力多攒积蓄,计划工作到65岁。现实来看,像她这样的护工群体,不少人养老保障基础薄弱,未来生活保障,是整个行业需要共同面对的课题。她们托举起万千家庭的养老希望,自身的权益保障同样值得社会关注。

好在,改变正在发生。国家层面持续出台利好政策,为一线从业者撑起了“保护伞”。

今年6月,民政部、人力资源社会保障部联合发布《养老服务师职业资格制度暂行规定》,设立初、中、高三级养老服务师职业资格,纳入国家职业资格目录,全国通用。这是国家层面第一次为“照顾老人”这份工作正名、定级——护工不再

是“伺候人的活儿”,而是有专业标准、有职业晋升通道的正式职业。

与此同时,多地将养老护理员纳入紧缺职业目录,发放培训补贴和岗位补贴;浙江、山东等地也陆续出台政策,从薪酬待遇、职业发展、社会保障等方面破解“招人难、留人难”的困局。“十五五”规划纲要明确提出,推进养老服务人员队伍职业化建设,提升养老服务综合监管质效。当这份职业有了体面的身份、合理的薪酬和完善的保障,年轻人愿意进来,从业者也能安心干到退休。

错埠岭地铁站里,纪萍背着大包,认真记下换乘路线。地铁进站了,她要赶去下一位老人身边。车门关上的那一刻,她的身影融进了城市的人流里——普通、渺小,却又无比重要。

董家小院传薪火 银发“老董”践初心

花甲之年,卸下岗位的担子,不少老人选择安享闲适晚年,而青岛莱西市沽河街道老党员董秀志,却把退休当作新起点,以一腔热忱开辟服务群众的“第二战场”。

他的阵地,是那间充满墨香的“董家小院”。2018年,董秀志做了一个让村里人“犯嘀咕”的决定——拿出10多万元退休金,不装修城里楼房,偏偏翻修祖上传下的老房子。修好后大家才明白:屋里摆满政治理论书籍和地方党史,墙上贴着自制的红色革命路线图,隔壁两间成了“爱心书屋”,门口胡同挂上红色故事展板,取名“红色旅游胡同”。如今,这方小院是周边最热闹的去处:放学后的娃娃钻进书屋不想走,老汉们来翻翻书、听老董讲过去的故事。几年来办了20多场活动,来了上千人,村里爱嚼舌根、打麻将的少了,邻里帮衬、孝敬老人的事多了。

董秀志还有一件“法宝”,



是口袋里那本永远揣着的笔记本。“好记性不如烂笔头”,哪家婆媳闹矛盾、谁家地界有纠纷、哪个五保户该买药了,他都一笔一笔记下,办完一件划掉一件。2023年夏天,两户徐姓本家因地界纠纷差点动手,正下着瓢泼大雨,董秀志披上雨衣就出了门。他没急着说和,顺地垄沟走一圈,蹲在雨里拿尺子实地丈量,翻出早年分地底册一笔笔核实,摆事实、讲道理,几句话点到根子上,一个小时后新地界在雨中重新划好。像这样剑拔弩张的场面,他遇到过上百回,最后都春风化雨般化解了。

独木难成林,董秀志深知银发力量贵在聚合。他牵头组建老干部志愿服务队、“五老宣讲团”,推行“党建+志愿服务”模式,把一众离退休老同志动员起来。开展红色教育、普法宣传、反诈科普进校园进乡村,调处各类矛盾纠纷130余件。他善于发掘身边榜样,挖掘整理老党员、道德模范的鲜活事迹,让更多老同志看到退休之后依旧可以发光出彩,带动一批银发伙伴投身基层治理、关心下一代、文明实践各项工作。“只要走得动,就多为百姓办实在事,给后辈留真东西。”

记者 王镜 通讯员 唐言飞

秧歌赛场展风采 银龄健身结硕果

本报讯 近日,青岛市老体协2026年中老年人健身秧歌交流活动在崂山区市民文化中心圆满落幕。全市10个区市代表队同台竞技,展开了规定套路、自编套路两大比拼项目。由红石崖街道承办、东部舞蹈委协办的西海岸新区老体协代表队表现亮眼,斩获规定套路第一名、自编套路第四名的双优胜佳绩,充分展现了新区老年文体队伍的精湛风采。

据了解,2026年以来,西海岸新区老体协紧扣全民健身工作要求,强队伍、守安全、普健身、创佳绩,持续擦亮银龄体育品牌。协



会不断夯实队伍建设,同时严守健身安全底线,实现全年老年体育活动安全“零事故”,为老年人安心健身保驾护航。在健身普及方面,新区大力推广太极拳、健身操、球类等20余项适配老年人的运动项目,常态化开展公益培训和文体展演,全年

培训老年学员近5000名,开展各类交流活动百余场,辖区老年健身普及率超50%。此外,新区积极备战各级老年体育赛事,在门球、健身球操、飞镖、乒乓球等多项国、省、市级赛事中屡获冠军,硕果颇丰。(记者 臧硕 通讯员 陈为善)