

养老,不再只是“伺候”二字 年轻人让“老有所养”有了新模样

7月31日,民政部、全国老龄办发布《2025年度国家老龄事业发展公报》。公报显示,截至2025年末,全国60周岁及以上老年人口32338万人,占总人口的23.0%;65周岁及以上老年人口22365万人,占总人口的15.9%。

老龄化催生多元养老需求,全国各地“银发赛道”正热,越来越多的年轻人选择陪诊师、护理员、“银发”私教等职业。养老,不再只是“伺候”二字!年轻人用专业和长情陪伴,让“老有所养”有了新模样。



吴兰云为94岁范兰香老人剪指甲。



23岁长者运动健康师孙静文在向卿阿姨介绍心率带系统。



45岁陪诊员、护理部护士王丽君(中)时刻关注朱阿婆的感受。



上海市中医医院内,42岁的陪诊师李珠云陪89岁的倪阿婆付费取药。



41岁的养老护理员吴兰云协助80岁的刘月珠老人下6楼。

在医院 做“临时家人”

熟记医院每个厕所的位置、拿下高级心理咨询师证书……

7月的一个下午,上海最高温飙至38℃。上海市中医医院门诊大楼,42岁的陪诊师李珠云惦记着从宝山赶来的89岁倪阿婆。看到老人精神不错,她松了口气,“太热了,一会儿回去帮你‘打个车’!”勤俭惯了的老人家连连摆手,但脸上透着见孙女般的亲昵。

在李珠云手上,这样的七八十岁患者并不少,也有需要推着轮椅复诊的骨折科病人。每个月能接五六十单——她负责陪着或直接替他们挂号、见医生、付费并取药。

这背后考验的是“细节”。比如提前在电话里和对方沟通好病情、病史以及过往用药情况,在看诊时如有需要随时“补位”。

截至2025年底,上海60岁及以上的老年人口达584.38万人,占比37.6%,其中独居老人36.83万人,而当年持证陪诊师仅超千人。

做私教 教“老年宝贝”

26岁的赵洛麟在上海的社区健身中心担任私教,他的身份是“长者运动健康师”,而他的会员,则是一群“老宝贝”。一个高温天的午后,他辅助70岁的蒋女士做力量训练。“以前她坐飞机要靠轮椅,医院康复科效果也不大,现在爬楼梯基本没问题了。”

他的学员集中在55岁到70岁之间,大致分两种:一是为防止肌肉流失、预防摔倒的学员;二是被慢性疼痛困扰的长者。

转型前,他是面向年轻人的私教,但他更看好“夕阳红”市场。

小赵还有个意外的发现:“这些老人,并不像我想象中的老人。他们也爱看大众点评、小红书,时髦!”学员谢女士的反馈颇有“双向奔赴”的意味:“过去不敢试,跟年轻教练接触后,觉得还能尝试很多新东西。”

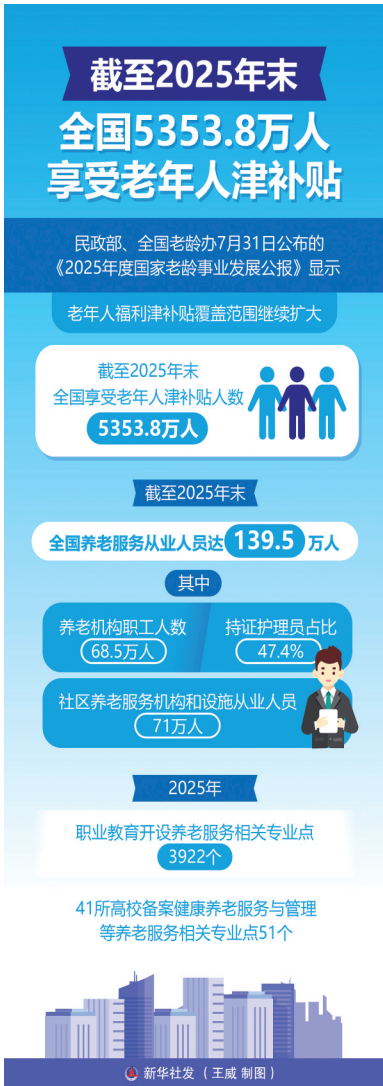
中国疾病预防控制中心数据显示:“跌倒”是中国65岁以上老年人因伤害死亡的首位原因,而运动干预是预防跌倒的有效策略。

敲开门 当“共享孙女”

微笑是最好的语言——这不仅是长护险护理员吴兰云的微信签名,也融入了她日常服务的每个瞬间。每天12时前,她都会到94岁范兰香家“报到”。一进门就是温柔的问候:“奶奶,今天好吗?”范阿婆的眼神立刻亮了。

41岁的吴兰云有8年从业经验。她觉得自己的优势是灵活使用电子设备,“这两天帮忙网购了DVD。”吴兰云每天平均服务8名老人。“和爷爷奶奶相处久了,他们对我就像家里人一样。”吴兰云说。

根据上海医保部门的数据,上海目前已发展长护险护理服务机构近1200家,培育了一支6万人的专业化护理服务队伍,每年累计服务失能老人50多万人次。 据《新民晚报》报道



【相关链接】

全国5353.8万人 享受老年人津补贴

据新华社电 民政部、全国老龄办7月31日公布的《2025年度国家老龄事业发展公报》显示,老年人福利津补贴覆盖范围继续扩大。截至2025年末,全国享受老年人津补贴人数5353.8万人。

截至2025年末,全国养老服务从业人员达139.5万人。其中,养老机构职工人数68.5万人,持证护理员占比47.4%;社区养老服务机构和设施从业人员71万人。

2025年,职业教育开设养老服务相关专业点3922个,41所高校备案健康养老服务与管理等养老服务相关专业点51个。

公报同时显示,“十四五”期间累计建设家庭养老床位57万张,提供居家养老上门服务3000万人次。

2025年新开工改造城镇老旧小区2.71万个,增设养老等各类社区服务设施4300余个。

声明公告
18607129730
武汉鑫沐置业投资有限公司:
本会于2026年2月25日受理的申请人湖北汉武律师事务所与你方诉讼、仲裁、人民调解代理合同纠纷一案[(2026)武仲受字第000000953号],现依法向你方公告送达申请人补充证据、仲裁庭组成通知书、开庭通知书、仲裁员声明书等材料。自公告之日起经过30日,即视为送达。开庭时间为公告期满后第7日上午9时30分(遇节假日顺延)在本会开庭审理,逾期将依法缺席审理。
武汉仲裁委员会(武汉国际仲裁中心)
2026年7月30日

武汉仲裁委员会公告
武汉鑫沐置业投资有限公司:
本会于2026年2月25日受理的申请人湖北汉武律师事务所与你方诉讼、仲裁、人民调解代理合同纠纷一案[(2026)武仲受字第000000953号],现依法向你方公告送达申请人补充证据、仲裁庭组成通知书、开庭通知书、仲裁员声明书等材料。自公告之日起经过30日,即视为送达。开庭时间为公告期满后第7日上午9时30分(遇节假日顺延)在本会开庭审理,逾期将依法缺席审理。
武汉仲裁委员会(武汉国际仲裁中心)
2026年7月30日