

35岁“码农”新人生：转行守护“夕阳红”

“养老服务师”纳入新职业，行业加速向专业化转型，吸引不少“朝阳力量”加入



扫码看视频

深夜的护理站，姜旭正记录下老人的翻身时间，这串特殊的“代码”里藏着他转型后的新人生；晨光中的养老院，深耕行业24年的李美华被老人紧紧抱住，那句“想你啦”成了她最珍视的勋章

截至2024年底，湖南60岁以上的老年人口达到1536万人，占全省常住人口总数的23.49%，预计2030年将接近30%，银发消费空间巨大。今年7月底，“养老服务师”被纳入新职业名单，从“护理员”到“服务师”的变化，不仅标志着这份职业向专业化、多元化升级，更让我们看到：“夕阳红”遇上了一群用专业与热爱托举晚年的“朝阳力量”。

■文/视频 三湘都市报
全媒体记者 王智芳
通讯员 周纯 余莲 彭靖怡

从“码农”到护理员，在细微温暖中前行

8月18日晚，湖南万众和社区服务有限公司内，姜旭又一次将患阿尔茨海默病的老人扶回床上，这已是当晚第7次重复同样的动作。一年前，他还是个敲代码的“码农”；如今，他的“新代码”是老人的体温、服药时间和夜间翻身频率。

“我值晚班，主要负责老人入睡后每两小时巡一次房，有特殊护理需求就协助完成。”姜旭曾在软件开发领域打拼多年，5年前，35岁的他遭遇职业瓶颈，年龄焦虑和行业竞争加剧让他重新规划未来。转行做过滴滴司机、公司文员，“不想提前养老”的他一直在寻找新方向。

偶然关注到养老护理行业，父亲患肝癌时因疫情未能陪伴最后一程的遗憾，让姜旭动了“做点什么弥补心里空缺”的念头。但理想与现实的差距很快显现：夜班从傍晚持续到次日清晨，两小时一次巡房检查睡眠；协助失能老人翻身、换纸尿裤；阿尔茨海默病老人常常分不清昼夜，刚躺下十几分钟就以为天亮了，一晚上要反复安抚多次。

工作不仅考验体力，更考验情绪控制。以前家人多唠叨几句就会“炸毛”的姜旭，现在能耐心应对老人一遍遍重复的问题。一年下来，家人明显发现姜旭脾气变温和了。“养老护理是需要用心感受的工作。”姜旭越发觉得这是份“有温度的职业”，“未来机器能分担体力劳动，却替代不了人与人的情感联结。照顾老人的用心，他们能感受到。”看到照料的老人病情好转，收获微笑或谢谢，这些细微的温暖都成了姜旭前行的动力。

“这是充满潜力的朝阳行业，需要更多专业人才。”即使难得的休息时间，他也会调低音量看学习视频，一边备考健康照护师资格证，一边随时准备应对老人可能发生的意外。“老人护理师‘入编’，让我们更有归属感，也明确了学习方向，需要更系统地学习。”

从“不敢说”到“自豪讲”，用专业守护“夕阳红”

53岁的李美华2000年进入养老行业，最初做家政服务，提供基础家庭养老服务，后来逐步转向标准化、专业化、连锁化，最终成立湖南万众和社区服务有限公司，“那时候养老护理人员社会地位不高，我都不敢告诉别人自己是做什么的”。

如今，李美华会自豪地介绍：“我是养老护理师，



姜旭正在照护老人。 通讯员 供图

是老人的专业照护者。”这份底气源于多年的努力——她先后考取高级养老护理师、老年人能力评估师等多项专业资质，2020年至2023年还专门到长沙民政职业技术学院系统进修。“把养老护理当毕生事业耕耘，保持终身学习，才能在这行走得更远。”

从业多年，这份温情工作也带给李美华不少委屈：老人不慎磕碰，家属不问缘由指责；老人因疾病性情大变，恶语相向……“理解家属的焦虑，体谅老人的病痛，是我们的必修课。”在她看来，养老护理既是“技术活”，更是“良心活”，她坚持把真诚关爱融入每个服务细节，把老人当亲人呵护。

正因如此，老人们总爱拉着李美华坐聊，许久不见的老人见面还会紧紧拥抱她表达想念。这些温暖时刻深深烙印在李美华心里：“我们会通过专业适老化改造、丰富文娱活动、人性化照护服务，为老人们打造温馨的‘第二个家’。”

供需两旺却人才短缺，行业在探索中迈向专业化

随着经济社会发展，当下老年人收入层次、受教育水平提高，对老年生活的期待和养老服务的需求愈发丰富，这也推动着养老护理行业发展和从业者素质提升。

然而，行业目前面临“供需两旺但人才短缺”的突出矛盾：一方面，像姜旭这样看好行业前景的“新力量”不断涌入；另一方面，收入偏低、工作强度大、社会认同度不高等现实困境，让不少从业者选择离开。

“四五十岁的从业者占大多数，年轻人更倾向管理岗位而非一线服务。”李美华道出行业人才困境。她和团队正积极探索，与南华大学、湖南女子学院、长沙民政职业技术学院等10余所院校开展“订单式”人才培养，既为学生提供实践平台，也为行业注入新鲜血液。

随着国家政策支持力度加大，行业正加速向规范化、专业化、精细化转型。“现代养老护理已发生质的飞跃。”李美华说，服务从基础生活照料升级为“身心灵”全维度照护：针对慢性病患者，提供从个性化营养餐到康复训练的系统方案；组织益智活动延缓认知功能障碍；运用远程监测技术实现健康数据实时管理。这种融合生理照护与心理慰藉的模式，正在重新定义养老品质。“期待更多专业人才加入，共同推动行业更好发展。”

社交平台掀起“寻宝”热 粉丝狂欢还是引流套路



扫码看视频

“我在五一广场藏了智能运动手表和美食，今天来五一广场，顺便藏宝两份！”8月19日，记者在小红书上发现，长沙本地博主“长沙李寻宝”两日前发布了一条寻宝笔记获得大量互动，其表示，五一广场不大，所以本次藏宝不再剧透寻宝线索。

社交平台上有不少类似的“寻宝博主”，凭借在街头藏匿礼物、发布模糊线索的互动玩法大量圈粉，是粉丝狂欢还是引流套路，记者进行调查。

现象：从线上到线下的“寻宝狂欢”

打开社交平台的本地生活类选项，国内很多“寻宝”相关的帖子热度颇高，不少海外博主同样发布寻宝笔记，吸引粉丝互动。例如日本东京的博主“东京游戏大赛”，在5月7日发布了一条“东京的宝藏游戏！第十期！”单期获得4.8万个赞。寻宝笔记中，博主们通常会拍摄一段藏礼物的短视频或者礼物所在地的细节图。例如把奶茶券塞进公交站台的广告牌缝隙，或是将电子产品藏在公园的灌木丛中，再配上一句“坐标XX区域，有缘人自取”，便能引发粉丝们的“地毯式搜索”。

“上周在江边步道找到一支护手霜，虽然不贵重，但‘寻宝’成功的兴奋感特别强烈。每次看到新线索就会特意绕路去碰碰运气，像在和城市玩捉迷藏。”长沙市民袁女士说，她就是一名“寻宝”爱好者，关注了近10位本地寻宝博主，只要有时间就会参与“寻宝”活动。

“哪怕是比较远的地方，也会乘车前往‘寻宝’。”袁女士表示，一般比较受欢迎的都是“电子手表、拇指相机、手机等电子产品”，但这些价格较高的礼物她从来没找到过。也有很多博主藏匿零食、文具、化妆品小样等低成本物品，这些倒是经常能找到。

幕后：“拍图就撤”引发网友质疑

然而，从线上火到线下的“城市寻宝”却因“虚假操作”引发争议。随着参与受众和帖子传播度提高，“寻宝活动”也出现了不少负面声音。记者发现，多条热门寻宝帖的评论区都有网友留言质疑，“刚发布10分钟就被领走，怀疑根本没放”“好多贵重物品都是假的，博主团队放完就拿走了”“自己发布再拿小号互动说找到了，根本就是骗人”……

杭州网友“Freak”发文表示：“太贵的东西不要去，都是骗人的。”5月27日晚，他骑车前往三号线新天地街站地铁口接朋友下班，朋友在地铁上刷到藏宝的笔记，两人约定在商场附近蹲守，万一碰上就可以第一个找到了。没想到刚碰头，就看到一个“可疑人员”把东西放下，拍了个照拿起来就走了，后续该条“寻宝”帖也显示物品已经被找到。

袁女士同样表示，她参与过多场“寻宝活动”，成本较低的产品找到过几次，但礼品较为昂贵的3场“寻宝”在发布线索后10分钟内便宣告“礼物被领”。她怀疑部分博主为制造“火爆假象”，拍摄藏礼物照片后立即取回，再找熟人配合拍摄“领取成功”的画面，以此吸引流量。

记者发现，凭借寻宝活动涨粉的博主流量非常好，部分博主借此在一个月内涨粉过万。对此，从业8年的无忧MCN机构PR表示，“寻宝经济”的逻辑是通过低成本礼物撬动高互动量，待粉丝积累到一定规模后，再通过接单、为线下门店引流等方式变现。部分优质寻宝账号的广告报价已达每条数千元，粉丝活跃度比普通生活号高30%以上。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 熊韵婧