

“00后”护理员记得每位老人的生日

她是养老中心护理员，也是长沙市五一劳动奖章获得者，老人们称赞她“像亲孙女一样贴心”

● 长沙晚报全媒体记者 邓艳红

这个“五一”假期，望城区养老中心内温情洋溢。一群平均年龄超过80岁的老人在走廊上唱“老歌KTV”，一旁年轻的护理员伴着旋律轻轻打拍子。不仅如此，这里的很多老人还能熟练地使用智能手机，刷短视频甚至自拍，浑身透着一股活力。

为什么这里的老人能够鹤发童颜、充满童趣？是因为有一群“00后”护理员把他们宠成了“老小孩”。23岁的朱诗怡便是其中之一，她以青春热忱、温柔耐心陪伴老人，为养老中心注入满满生机与暖意。今年，她荣获长沙市五一劳动奖章。

“养老应该有更专业、更温暖的方式”

望城区养老中心共有200多位老人，平均年龄超过80岁。朱诗怡的日常，便是照料与陪伴这些老人。她告诉记者，选择这个行业，不是一时冲动，而是源于一段深刻的成长记忆。

初中时期，她的爷爷卧病在床，奶奶日夜操劳、悉心照料的身影，深深印在她的脑海里。喂药、翻身、擦洗、陪伴……奶奶全身心投入照料，却时常力不从心。这段琐碎而漫长的照护经历，让她真切体会到养老照护的不易。她那时便决定，学习专业知识帮助爷爷奶奶，也帮助更多有需要

的老人。“那时候我就想，养老不能只靠家人硬扛，应该有更专业、更温暖的方式。”朱诗怡回忆道。

这份想法在她心中逐渐扎根。高中毕业填报志愿时，朱诗怡毅然选择护理专业，主攻智慧健康养老方向。一开始，这一选择受到家人反对，他们认为养老护理只是照料老人的吃喝拉撒，太过辛苦，但朱诗怡态度坚定，并以行动回应——在校期间，她积极参与专业竞赛，屡获佳绩，一点点打消了家人的疑虑，也让自己有了更多前行的动力。

玩转智能手机唱响“老歌KTV”，养老生活有滋有味

老人们最怕孤单，平日里没事可做，总盼着能和儿女说说话。朱诗怡发现，不少儿女给老人买了智能手机，想让老人随时能视频联系，可老人们看着屏幕上密密麻麻的图标，根本不会操作。看着老人们失落的样子，朱诗怡打定主意，手把手教老人们用智能手机。

每天，养老中心的活动室里都坐满了老人，有的戴着老花镜，有的拿着小本子，围着朱诗怡。朱诗怡和同事们坐在老人中间，手把手教学：“爷爷，点这个小方块就能打开短视频，手指上滑就能切换。”“奶奶，长按这个键，就能把照片发给孩子。”她握着老人的手慢慢操作，语速放慢得极慢，一个步骤反复演示好几遍，直到老人能独立操作。

变化悄悄发生，80多岁的王奶奶每天一醒就摸索着解锁手机，戴着老花镜研究新功能，学会一项就拉着老伴炫耀。有的老人学会拍照后，走到哪儿拍到哪儿，院里的花、晒太阳的同伴，都成了镜头里的风景。

除了教手机，得知很多老人喜欢唱红歌，工作人员便在走廊上策划了“老歌KTV”。老人们围坐唱唱，跟着节奏拍手，熟悉的旋律勾起青春回忆，笑容挂在每个人脸上。手绘帆布袋活动也很受欢迎，她备好材料、简化步骤，老人们围坐桌边，互相请教、互帮互助，把素净的帆布袋画满花草小鸟。

这些充满年轻气息的互动，让养老院的生活变得格外生动。



朱诗怡（右）待老人如亲人，受到养老中心的老人及其家属的交口称赞。受访者供图

“把老人交给诗怡，我们放心”

每天清晨6时30分，朱诗怡准时换上淡粉色护理服，捧着晨检记录本，轻轻敲响老人房门。“谢奶奶，昨晚睡得香吗？我先帮您测个血压。”量血压、测体温、查用药记录、做康复训练，这些重复千百遍的动作，她始终一丝不苟。

朱诗怡不满足于基础护理，她明白专业技能是立身之本。工作之余，她利用业余时间参加线上认知症照护课程，笔记本上记满了密密麻麻的护理技巧。“多学一点，老人就能舒服一点。”这是她常说的话。

2025年底，朱诗怡入选长沙市民政局封闭式集训营，备战湖南省第二届民政行业职业技能大赛。备赛期间，她反复演练照护动作，每一个细节都精益求精。最终，她凭借扎实的功底和娴熟的技能，斩获大赛养老护理员（医护组）一等奖，此前她还获得长沙市养老护理职业技能竞赛二等奖。如今她

正全力备战2026年全国民政行业职业技能大赛。

“比赛只是检验，真正的考场在每一位老人的床前。”除了专业照护，朱诗怡还把大量时间花在情感陪伴上，她记得每一位老人的生日、口味偏好和年轻时的故事，会为北方籍的老人特意张罗一碗面食，也会为思念家人的长者拨通视频电话。

老人们提起朱诗怡，眼里满是赞许与疼爱，总有说不完的话。83岁的李奶奶腿脚不便，朱诗怡每天都会定时帮她按摩、陪她聊天，还会陪着她用手机和远方的家人视频通话。“诗怡这姑娘，像亲孙女一样贴心！”李奶奶说，“哪天她休息没来，我心里就空落落的。”

如今，朱诗怡护理过的老人已超过百位，每一位的生命体征、用药情况、情绪变化，都被她记录在动态健康档案里，清清楚楚。

“把老人交给诗怡，我们放心。”很多家属都表示。

成长友好 打造从“爱好”到“素养”的青春加油站

一座城市对青年的终极吸引力，在于能否持续满足他们自我提升、精神丰盈和情感归属的需求。2026年，长沙在文化、体育、婚恋、学习、心理健康等方面多点开花，把青年的“成长清单”变成城市的“服务清单”。

“百个演艺新空间”项目今年培育新增29个小剧场，提前一年实现全市百个小剧场目标，在剧场建设、剧目创作等环节给予梯度化奖补，让街头艺术、沉浸式戏剧遍地开花。“百个群众运动空间”项目则利用社区空地、公园绿地、桥下空间等“金角银边”，配建100处“小而美”的全民健身设施。

婚恋成长同样被纳入友好版图。长沙今年计划打造2个特色婚登点，将婚姻登记升级为沉

浸式体验，并为新婚青年量身定制“星城蜜卡”，整合“恋、购、影、礼、宴、住、游、娱”全产业链优惠，让领证成为一场青春纪念日。此外，“青年之家·青年夜校”依托全市300余家青年之家，打造“15分钟学习圈”，全年计划开办精品课程150场，覆盖青年3万人次，白天上班、晚上学艺，正在成为星城青年的新潮流。而“中小学心理健康护航项目”将完成500名心理教师培训，指导14家县级医院建设心理门诊，守护下一代阳光成长，让成长从“心”开始。

从剧场到球场，从领证现场到夜校课堂，从心理关怀到全链条婚恋服务，长沙正用满满的成长赋能，让每一位青年在这里遇见更好的自己。

从“背包客”到“合伙人”，从“落脚”到“扎根”，长沙用15项清单串起一条就业、创业、生活、成长的全生命周期服务链。在这里，每一位年轻人都能找到属于自己的坐标系——与城市双向奔赴，共同书写青春最滚烫的篇章。

上接1版②

评选10家“长沙最美青春小店”，每家最高给予1万元资金支持。而在广袤乡村，“县域村播学院与平台实训基地建设项目”将打造1至2个省级县域电商直播基地，联动抖音等平台开展短视频直播技能培训，为返乡青年、大学生提供选品、直播、运营一站式孵化，让手机成为新农具，让直播成为新农活。

从实验室到写字楼，从街头小店到田间地头，长沙的创业友好地图正在覆盖每一处青春梦想的落脚点。

生活友好

构筑从“落脚”到“扎根”的暖心港

安居才能乐业，但青年的“生活友好”不止于一张床，更在于柴米油盐、生老病养的日常支撑。今年，长沙在居住、托育、应急保障等生活细节上打出了更有温度的组合拳。

“长沙青年人才驿站”项目持续升级——全

市23家驿站、787张床位，紧邻产业园区和交通枢纽，外地高校毕业生凭面试邀请即可免费入住最长14天。2026年计划服务超1万人次，并深入高校开展10场以上推介，让驿站真正成为来长青年的“第一站”。与此同时，“人才星寓”项目计划筹集500套租赁住房，以30至60平方米单间公寓为主，拎包入住，房租参照公租房标准，让青年“安居即安家”。

生活友好还体现在对“下一代”和“奔跑者”的关照上。针对新就业群体和双职工家庭的“看护难”，“共青团·伙伴计划”今年暑假将在全市9个区县（市）开设托管班，新就业群体子女占比不低于50%。全市新建“爱心驿站”230家，配备应急医疗物资，解决外卖小哥、快递员、网约车司机“休息难、饮水难、充电难”的现实问题。

从一张床到一间房，从托管班到街头驿站，长沙正用细致入微的生活服务，让每一位奋斗者感受到“此心安处是吾乡”。



文明过马路 安全伴我行

文明出行 安全相随

长沙晚报社 宣