当年轻人住进养老院 “代际共居”带来哪些新变化

年轻人住进养老院，陪老人聊天、散步，以志愿服务换取低价或免费住宿。一边是青年的住房需求，一边是老人的陪伴需求，两者在“同一屋檐下”找到了新的结合点。

近年来，从浙江、江苏到广西，多地陆续开展“代际共居”助老志愿服务探索。这种新模式给两代人带来了哪些变化？



双向交流 两代人温暖相伴

午后，在广西南宁市五象养老服务中心，一堂创意绘画课正在进行。“90后”志愿者梁银霞为老人们准备绘画工具，耐心讲解绘画步骤。平日里，她还会陪老人散步、读新闻，教他们使用智能手机。

今年8月，梁银霞成为这里首名“代际共居”志愿者。曾在医院从事4年护理工作的她，2024年刚转行做律师。考虑到养老院距离工作地点不远，又能通过志愿服务减免房租，她决定报名参加。

“代际共居”，又称为“跨代共居”，指年轻人入住养老机构，通过开展文化娱乐、结对陪伴、生活协助、健康宣讲等志愿服务，换取低价或免费住宿。

住进养老院后，梁银霞发现，与老人建立信任并不容易。随着相处日久，老人才渐渐向她敞开心扉，讲述自己的过往。“老人们积累了一辈子的阅历和智慧，只有真正走近他们，才能有所体会。”梁银霞说。

这是一场双向的情感交流。83岁的李奶奶说，年轻人来了，平日里多了说话的伴儿。上活动课时，自己常跟不上视频教程，有年轻人在一旁讲解，学起来容易多了。

类似的故事也发生在浙江缙云县。江苏青年吴炜枫2024年8月来到当地一家医院工作。当他得知医院附近的养老院职工宿舍有空房，每月抽出时间陪伴老人就能享受租金优惠，便报名入住。

“起初不知道该怎么开口，反倒是老人主动过来问我的情况。”吴炜枫说，从陌生到熟悉，这段经历让他收获的不只是住房实惠。如今，面对家里的长辈，他也多了一份耐心，更懂得如何与他们相处。

在杭州滨江绿康阳光家园，“90后”邱少奇最初因免房租而来，后来却因结识了一群“老朋友”而舍不得离开。在机构开设的“不老讲堂”，青年教老人用AI工具，老人则分享工作经历和老杭州记忆。

“年轻人住进来，院里笑声多了不少。”光大百龄帮缙云养老院负责人胡杨方说。

从“住”到“助” 多地探索共居新模式

“代际共居”模式正在多地开展试点探索。去年，南宁市4家养老机构入选“代际共居”试点；缙云县自2024年启动试点以来，光大百龄帮缙云养老院累计已有95名青年入住，目前在住13人。

记者调查发现，各地正围绕人员招募、服务管理、激励保障等环节，探索将青年居住需求转化为助老服务供给的运行机制。

首先是以优惠住宿吸引青年参与。今年6月，南宁市五象养老服务中心面向22至40岁、在南宁无自有住房等符合条件的青年招募志愿者；每月服务30小时抵扣500元租金，40小时抵扣750元，满50小时可全额减免1000元租金。

缙云县向18~45岁的志愿者开放部分养老机构闲置职工宿舍，按每月服务10小时、20小时、30小时，分别减租200元、500元及全部房租。杭州滨江区部分养老机构开展“多代同楼”项目，每月服务不少于10小时即可免费居住，部分青年一年可节省约3万元房租。

有了时长约定，还得让陪伴落到实处。五象养老服务中心副主任黄子彪说，机构优先考虑具有社工、医护、心理、法律等专业背景的青年，兼顾服务热情与专业素养。入住后由社工、护理人员全程指导，对志愿服务实行登记管理、定期评估，并根据各方反馈动态调整服务安排。

管理既有要求，也留有弹性。梁银霞今年8月完成30小时服务，9月因工作繁忙、身体不适，实际服务26小时。考虑到她的身体情况，机构允许将剩余4小时延至10月补足。“既要保证志愿服务质量，也要考虑年轻人的实际情况。”黄子彪说，只有把双方需求协调好，互助关系才能持续。

一些地方还将探索延伸至更广泛的代际互助。缙云县在全县24家养老服务机构试行志愿服务“时间储蓄”，每服务1小时积15分，较高难度项目积分更多。积分既可兑换养老服务、日用物资，也可转赠给直系亲属，全县通存通兑、长期有效，目前已有超过1000人报名参与。

缙云县人民医院临床规培人员朱盼盼就有一本“时间储蓄”存折。一次两小时的服务结束后，工作人员盖章记入40分，服务内容、服务时长、存入支出、账户余额等均有记录。“这一笔笔积分，相当于为这份温暖留下了凭据。”朱盼盼说。

作为专业养老服务的补充形式 让跨代陪伴走得更远

近年来，国家层面持续加强养老服务政策引导。2023年印发的《关于推进基本养老服务体系建设的意见》提出引导社会互助共济；2025年发布的《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意见》提出发展助老志愿服务、探索建立养老志愿服务时间储蓄管理制度，为“代际共居”等养老互助探索提供了政策指引。

记者调研了解到，“代际共居”能为养老服务增添新活力，但要让青年长期参与、老人持续受益，仍需解决一些现实问题。

多名受访老人说，比起偶尔参加一次热闹的活动，他们更希望有人常来坐坐，耐心听他们说说话，让陪伴融入日常。然而，老人对稳定陪伴的期待，与青年参与的不确定性之间存在矛盾。

黄子彪说，青年参与志愿服务容易受到工作、学业、身体状况等因素影响，实践中有青年因工作地点变化、通勤较远而放弃入住。中国社会科学院财经战略研究院研究员张颖熙认为，“住进来”和“融进去”是两回事。部分青年可能将低价住宿视为阶段性选择，如何维系长期稳定的陪伴关系，是这一模式面临的现实考验。

服务质量、安全管理与运营成本也是考验。浙江大学公共政策研究院研究员夏学民指出，年轻住户并非专业护理人员，机构在安全防护、隐私保护、风险处置等方面面临新考验。华南农业大学公共管理学院教授魏万青说，不同区位的养老机构条件差异较大，偏远机构住宿成本较低，却难以吸引青年；中心城区机构更便利，但运营成本较高，模式推广受到一定制约。

如何让青年愿意来、留得住？梁银霞认为，良好的居住环境、合理的租金优惠，以及志愿服务中的获得感，都是吸引年轻人持续参与的重要因素。

受访专家认为，“代际共居”更适合作为专业养老服务的补充形式，可优先选择交通便利、有闲置住宿资源、管理较规范的养老机构稳步探索，逐步完善招募、培训、管理、记录、评估等运行机制，兼顾青年参与的灵活性与老人陪伴需求的持续性。

张颖熙建议，可探索政府支持、公益慈善参与、社会力量投入等多元保障方式，结合“时间储蓄”等激励机制，逐步形成可持续的运营模式，在积累经验的基础上因地制宜推广。 新华社

湛江白切鸡 盛满雷州半岛地道的烟火气韵

■ 许卫乔

粤西风味，贵在清鲜。世间至味，从不在浓墨重彩的调味里，而在食材本真、山海天成的灵秀之中。“白切鸡”3个字，朴素淡然，却盛满雷州半岛最地道的烟火气韵。每逢岁时佳节、亲朋欢聚，一席丰盛的家宴里，一盘色泽温润、清鲜纯粹的白切鸡，永远是湛江餐桌上最动人的底色。

一方水土，养一方食韵。秦汉以来，南迁先民将中原烹食技艺带入雷州大地。濒海而生的湛江，空气温润，风物清和，当地人素来偏爱清淡适口的饮食方式。久而久之，先民的烹鸡古法与滨海水土相融相生，褪去重酱浓油的繁复技法，只用清水慢浸、文火细养，以极简工序，最大程度保留鸡肉原生的清甜肌理。清淡不寡味，朴素见真章，这便是湛江人世代恪守的饮食初心。

千年食俗流传，白切鸡的风味，在半岛烟火中代代沉淀。地道湛江白切鸡，胜在选材、火候、蘸料三者相得益彰。本地山林果园散养的土鸡，朝夕游走于林间阡陌，啄谷食虫，沐南海长风，沐南国晴日。得天独厚的生长环境，造就紧实弹润的肉质，肌理间萦绕着淡淡的草木清气与山海温润。

一盘白切鸡，承载着湛江人岁岁年年的生活记忆。旧时乡野村落，寻常日子朴素清淡，唯有逢年过节、宾客临门，方才杀鸡备宴。农家铁锅盛满清冽活水，辅以葱姜去腥提香，待水温微沸，将整鸡反复起落、匀热浸煮，让热气缓缓浸润鸡身每一寸肌理。再以微火恒温慢浸，把控分毫火候，出锅即刻浸入冰水激凉。冷热交替之间，鸡皮紧致通透、莹润微黄，肉质锁满原汁，斩块摆盘，骨肉肌理温润如初，自带天然鲜香。

白切鸡的灵魂，终究离不开一碟地道沙姜蘸料。本土新鲜沙姜辛香醇厚，去皮碾碎，缀以青葱碎末，滚沸花生油轰然浇落，激发出浓郁香气，再调和鲜醇豉油。辛而不烈，香而不燥，恰好唤醒鸡肉深藏的清甜。夹一块入口，鸡皮爽脆弹牙，鸡肉细嫩多汁，清鲜滋味在舌尖缓缓铺展，温润回甘，百吃不腻。

这道朴素佳肴，早已融入湛江人的日常烟火。清晨老街的早餐铺，一碟白切鸡配一碗绵密白粥，清淡暖胃，抚慰晨起烟火；暮色降临的街头排档，一盘白切鸡佐本地小炒、河粉，便是自在惬意的市井滋味。从老城骑楼的老牌食肆，到新城商圈的雅致酒楼，再到乡村庭院的寻常饭桌，白切鸡无处不在。远行的游子归途匆匆，跨越山海奔赴故里，最先惦念、最先寻味的，永远是家中这一缕质朴鸡香。一盘佳肴，盛满故土温情，牵系万般乡愁。

大道至简，真味淡然。不倚浓酱增色，不靠重味烘托，湛江白切鸡以最朴素的烹饪方式，留住山海食材最本真的风味。这一道传承千年的本土味道，是雷州半岛饮食智慧的凝练，是红土地与南海共同滋养的生活诗意。一口清鲜入喉，品得出山海馈赠，读得懂市井烟火，更能触摸到湛江这座滨海小城温润从容、质朴安然的城市底色。


湛江名菜白切鸡。
湛江日报记者 张锋锋 摄

美食的意义 不只在舌尖

■ 罗生

与好友同游河北正定古城。几天行程里，最让我念念不忘的是那盘热气腾腾的白水羊肉。这道白水羊肉选用羔羊精排，以清水加香料慢火焖煮，出锅时汤色清亮，肉香四溢。入口软滑鲜美，不腻不膻；再用那羊汤撒点葱花香菜，配上一块正定特色缸炉烧饼，咬一口，鲜香酥脆在唇齿间化开，当真叫人难以忘怀。

回到湛江后，好友特意挑了天然海鱼、海虾和新鲜黄牛肉，以海鲜牛肉锅为我们接风。当那锅用两尾天然石斑鱼、几只天然大白虾加矿泉水煮出的吴阳特色汤底端上来时，那鲜美的味道让我们惊艳不已。再用这汤汁将切得细薄的黄牛肉焯熟，牛肉既吸饱海鲜汤汁的清甜，又保持着软嫩脆爽的口感，一口下去，整个海洋的鲜美在舌尖漫开。我们在海鲜牛肉锅旁说说笑笑，兄弟特意早起张罗。朋友旅途归来、别后重逢，那份情意融在汤汁里，

品尝着鲜美的海鲜和软脆的牛肉，我忽然想起了正定的白水羊肉。一个是北方古城的清香醇厚，一个是南国海滨的新鲜甜美；天南地北，风味迥异，却都在那一瞬间给了我同一种感受——满足。

这让我琢磨起一个现实的问题：美食的真实意义是什么？

一碗羊汤能让远行的人想起家，一锅海鲜牛肉能让朋友相聚、笑逐颜开，这才是食物真正的本事。它是个由头，把人聚在一起；它是个引子，勾出那些藏在心底的热乎劲儿。

所以，美食的意义从来不只在舌尖上，更在人心里。它教会我们珍惜的，是食物背后的人情与光阴。一口羊汤，一筷牛肉，吃下去的是滋味，留下来的是念想。

秋冬至味是芥菜

■ 杜观水

粤西的秋冬时节，在众多蔬菜中，芥菜绝对是主角。它凭借先苦后甘的滋味，赢得了大众的青睐。

我觉得芥菜最美味的做法，就是上汤芥菜。国庆节假期，一连几天大鱼大肉，大人小孩都吃腻了。妻子刷抖音时，无意间刷到一个做上汤芥菜的直播，便如法炮制。那天晚饭，妻子端上那盘精心制作的上汤芥菜，几双筷子齐刷刷伸了过去，几个来回就光盘了。此后几天，孙女都嚷着要奶奶煮上汤芥菜，乐得妻子合不拢嘴，连连答应：“好好好，奶奶天天给你们做！”

芥菜里的佼佼者，当数水东芥菜。这种产自广东电白水东镇的芥菜，和别处不一样，菜梗肥厚、茎多叶少，带着小巧卷心，清甜爽脆，几乎没有普通芥菜那种冲鼻的苦味。洗净整棵，开水下锅白灼，锅里放少许盐、几滴花生油，灼好捞起装盘，再淋上煮香的花生油与生抽，口感脆嫩。菜梗白净透亮，咬下去咔嚓一响，汁水饱满，清甜中带着淡淡的微苦，如同南国冬日的清泉，清爽润喉。将它拿到街上售卖，菜身翠绿鲜活，小巧紧实，就像一盆岭南常见的绿植。肥厚的菜梗带着一层蜡质光泽，给人一种美的享受。

以前，每年立秋过后，母亲都要种上几分地的芥菜。母亲腌的芥菜脆生生的，配白粥，能一口气喝上几碗。

袁枚写吃食是个好手，他在《随园食单》中写到腌芥菜：“芥根切片，入菜同腌，食之甚脆。或整腌晒干作脯，食之尤妙。”

母亲是文盲，当然不认识袁枚，可她腌芥菜却也是把好手。母亲从地里拔下芥菜，晒蔫后挑回家，放进大盆里用粗盐反复揉搓，直到菜汁渗出，盆底汪了一汪青水。然后装进大油缸，压上大青石，蒙上油纸，放到墙角阴凉处。半月后开缸，酸香扑鼻，是不可多得的佐粥下饭佳肴。

芥菜以其先苦后甘的独特滋味赢得人们喜爱。明人钟芳在《画菜四幅为冼罗江卿题·其一·芥菜》中赞道：“苦辛通性窍，登荐后甘腴。”凌云翰《画菜·其一》亦云：“芥能清我心，助养颇为急。”清初画家石涛平生喜画芥菜，曾自题：“十口似荣甘自苦，一身如菜辣何安。”先生之所以喜画此物，一个重要原因是对芥菜有难以忘怀的记忆——少时家贫，粮食歉收，即以芥菜充饥果腹，故黄宾虹评其“写芥，取以自况”。张大千晚年亦曾作《芜菁芥菜图》，题款袭用苏轼“芦菔生儿芥有孙”之句，以寄故园之思。

芥菜虽是家常菜，但粤菜菜谱里也有它的身影。如粤菜中有“蟹肉扒芥菜胆”，是芥菜脱离寻常小炒后登上大雅之堂的经典做法。芥菜剔除老苦叶片，只留菜胆。沸水加少许枧水焯至青绿软嫩，过冷水备用。熟蟹肉用上汤煮沸，薄茨收汁，连汁淋上菜胆，最后撒上火腿末提香。

秋燥时节，不妨多吃点芥菜，让这一口清苦，陪我们慢慢走过秋冬。

遗失声明

●雷州市南兴镇宋村87号102房宋丙仁遗失市公安局2026年8月签发的身份证，声明作废。

●雷州市覃斗镇迈克村民委员会迈克村民小组遗失在广东雷州农村商业银行股份有限公司覃斗支行办理银行印鉴卡上盖有“王景”字样的印鉴一枚，声明作废。

●雷州市覃斗镇迈克村民委员会迈克村民小组遗失银行开户许可证正本，核准号：J5914000829304，声明作废。

●雷州市客路镇顶尾村牛账组集体经济组织遗失在广东雷州农村商业银行股份有限公司客路支行办理银行印鉴卡上盖有“韩妃祥”字样的印鉴一枚，声明作废。

●广东广垦牧原农牧有限公司遗失雷州市市场监督管理局2023年12月8日签发的营业执照副本（2-2），统一社会信用代码：91440882MA554EBW2M，声明作废。

●湛江市霞山区迪韵百货商行遗失公章一枚，声明作废。

●徐闻县徐达水产品购销部遗失徐闻县市场监督管理局2007年08月28日签发的营业执照正、副本，注册号：440825600002480，声明作废。

●苏国强遗失遂溪县海洋综合执法大队2023年6月1日签发的《海洋渔业职务船员（二级船副）证书》一本，证书编号：450521199409199967，声明作废。

●遂溪县界炮镇油行仔村60号郑康侦遗失遂溪县公安局2020年签发的身份证，声明作废。

●广东省湛江市市辖区硇洲镇那晏西村13号101房梁伟昌遗失渔业船员证书一本，证号：44080119881003X865，声明作废。

●广东省吴川市樟铺镇金鸡村上金鸡组集体经济组织遗失吴川市农村集体经济组织收入收款收据一本，编号：0022876-0022900，声明作废。

“讲文明 树新风”公益广告

关爱未成年人
就是关爱未来