“00后养老人”刘雅欣：

“老人一句感谢，是我最大成就”



2025年盛夏，24岁的刘雅欣从湖北医药学院临床医学专业毕业后，入职父亲筹办的永宝济众堂医养服务中心。

刘雅欣的父亲刘进国是茅箭区二堰街道源园社区卫生服务中心主任、全科副主任医师，湖北省非遗“永宝刘氏小儿推拿疗法”传承人。多年行医授徒之余，他正全力推进永宝济众堂医养服务中心项目，亟需人手。而在校系统的医学学习，让刘雅欣对养老产业认知愈发清晰：人口老龄化持续加深，养老绝非夕阳产业，而是潜力广阔的新蓝海。“我想挑战一下自己。”接到父亲邀约时，她欣然应允。

■文、图/记者 杨建波



刘雅欣和老人们沟通，了解他们的需求。

打造标准化、现代化的医养食堂

入职之初，刘雅欣接到的第一项任务便是筹建食堂。彼时中心仍在建设阶段，所谓食堂，只是七楼一处空旷场地，厨具、厨师、餐桌一概没有，仅有毛坯空间。

“民以食为天，老人吃饭，是养老工作里的头等大事。”面对从零起步的难题，刘雅欣没有退缩。她边学边干，走访调研各家养老机构食堂的运营模式与配餐方案；逐一对接供应商，核验食材品质、商谈价格、严守准入关口；还专程前往学校食堂对标学习，从食材分类、台账管理，到就餐氛围营造、餐厅布局、文化建设，大小事宜全程跟进、亲力亲为。

筹建最难熬的是盛夏高温时节。食堂位于七楼，尚未安装空调，刘雅欣每日往返奔波，衣衫反复被汗水浸透，常常加班至晚间九十点。食堂顺利落成时，她整整瘦了五斤。历时四个月，一座标准化、现代化的医养食堂投入使用，不仅顺利通过主管部门验收，更收获行业好评，一向要求严苛的父亲刘进国也为之认可。

食堂的细节处处藏着巧思：结合老年人慢病情况与身体机能特点，她将慢病膳食调理、均衡营养搭配与中医养生理念融入配餐，同步完善食堂管理制度、岗位规范、绩效考核、食品安全管控及运营台账，保障老人吃得安全、吃得科学、吃得康养。

回望这段经历，刘雅欣语气平和：“这是我踏入社会完成的第一件事，过程艰难，但积累了宝贵经验，锻炼了处置难题的能力。”

从一名普通护理员做起

食堂步入正轨、交由专人管理后，刘雅欣被安排到医养中心核心的护理部。护理工作，直接关系医养中心长远发展。到岗后，她第一件事，便是把自己当作一名普通护理员。

中心刚开业时，楼层入住老人较多，护理任务繁重。刘雅欣和其他护理员同步作息，每日协助老人起床、穿衣、取餐、陪伴闲谈。80多岁的张爷爷用餐时常洒落饭粒，她耐心上前擦拭，老人感慨：“这丫头比我的亲孙女还贴心。”76岁的刘奶奶刚入院时，情绪低落，吵着要回家。刘雅欣悉心照料之余，一有空就陪她谈心疏导，不到一周，刘奶奶拉着她的手笑着说：“我不回家了。”

这段一线经历，深化了刘雅欣对养老的理解：“老人需要的是关怀与尊重。仅仅把他们当亲人还不够，更要给予温暖呵护，维护他们的尊严。”自此，“让老人们有尊严、体面地安享夕阳生活”成为她的行事准则，也确立为永宝济众堂医养服务中心的服务宗旨。

在护理部，她除承担基础照护工作外，还依托临床医学专业功底，参与长者健康评估、健康管理与风险筛查，把严谨的临床思维贯穿养老服务全过程。她时常提醒同事，老人身体任何细微变化，都可能是健康预警信号，多一分细心，老人就多一分安心。

以“00后养老人”身份亮相新媒体

2026年5月，随着中心软硬件配套日趋完善，刘雅欣开启全新尝试，负责市场运营、客户体系管理与新媒体品牌建设。客户咨询、入住对接、客源拓展、客群维护等工作全面接手，搭建起规范的客户台账与运营流程。

她将目光投向短视频平台，依托医学专业优势，借助短视频、直播载体，常态化开展老年健康科普、康养知识宣讲，用数字化手段赋能传统养老行业。从医学生跨界做内容宣传，并无捷径。她以“00后养老人”为标签亲自出镜，策划、拍摄、剪辑一力承担。

万事开头难。首期短视频历时一周打磨上线后广受好评，短短数日播放量突破十万。她想用年轻人易于接受的方式传递理念：养老服务同样可以科学、温暖、专业。养老科普、入住实景介绍、院内温情日常，一一呈现在镜头前，让远方的子女直观看到，长辈在这里生活安稳、体面舒心。

在传承中深耕 在创新中发光

深耕养老民生服务的同时，刘雅欣始终没有舍弃自身所长。作为永宝刘氏小儿推拿非遗传承人，她持续钻研推拿技艺、坚持实操练习，积极参与传承推广，助力这项传统中医外治技艺规范传承、普惠大众。父亲确立的“西医诊断为标准、中医施治为基础、刘氏祖传手法为核心”诊疗体系已编入人民卫生出版社教材，这位第六代传人，正以自己的方式接续传承家学。

她还积极投身青年创新创业与科创赛事。持续打磨创业项目，聚焦医养融合实践，凭借扎实的项目成果，先后斩获“创赢未来”创新创业大赛一等奖、湖北省“互联网+”大学生创新创业大赛铜奖、历史文化双活化大赛三等奖、湖北省科技创新大赛等多项省市级荣誉。在一场场赛事中，她不断完善医养结合、养老服务与非遗融合项目方案，让更多年轻人看见，养老行业大有新意、大有可为。

“一边扎实做好养老运营服务，一边坚守非遗传承、深耕科创赛道。”刘雅欣说，她希望在实干中沉淀经验，在创新中提升本领，在大健康民生领域实现自身价值。

从初出茅庐的医学生，到独当一面的“青春养老人”；从一间空荡荡的待建食堂，到播放量10万+的新媒体账号，短短一年多，刘雅欣用行动证明：养老绝非夕阳行业，而是年轻人施展抱负的朝阳赛道。越来越多“00后”投身养老一线，守护最美“夕阳红”，守护千家万户心底柔软的牵挂，绘就社会温暖的底色。

夕阳无限好，何须叹黄昏。在十堰这片热土上，年轻的刘雅欣沿着父辈的道路前行，又走出属于自己的新路。谈及这份事业，她坦言越做越有价值、越做越有奔头。“老人一句感谢、一抹笑容，就是我最大的成就感。我愿意一直坚守下去，让更多老人老有所养、老有所乐、老有所安。”