小高院长和他的老宝贝们

□本报记者 李英华 马愿

“老小孩，老小孩，说的就是人老了，就会变得像孩子一样，需要我们付出更多的关心和耐心，如同爱护孩子一般爱护我的老宝贝们。”12月19日，冬日暖阳下，郑州市小岗刘社区著和养老院的小高院长笑着对我说。

小高院长叫高红耀，今年35岁，是著和养老院的院长，从事养老行业已经11年了。今年上半年，他拍摄的一条名为“追赢的养老院什么样”的视频在网络上火了，点赞、转发都是10万+，仅评论就超过6万条。

真实的情况是什么，真的跟视频里一样吗？记者来到这里一探究竟。

1 凌晨的养老院为啥这么热闹

凌晨1时40分，正是普通人熟睡的时候，小高院长轻轻推开了养老院的大门。

走进一间屋子，满头白发的老奶奶直挺挺地坐在床上，一脸惊慌。看见小高，她迟迟地伸出了手。

“这么晚了，你咋不睡啊？”小高握住老人的手，反复摩挲着。

“我害怕，”老奶奶含糊不清地说，脸上挂着心有余悸的表情。

“你怕啥？我在这儿你怕啥？”

“有你在这儿我就不怕了。”握着手，看着熟悉的面孔，听着轻声细语，老人的情绪逐渐缓解。

“是不是做梦了？”

“就是做梦了。”老奶奶不好意思地呵呵笑了。

“没事啊，我在这看着你睡，好不好？我在这儿你就不用怕了，我看着你睡着再走。”小高耐心地哄着老人，慢慢扶她躺下来。“你听我的话，闭上眼。对，就这样。”

小高把老人的左手一直握着，他把右手又插在小高的手上，交叠握着的姿势给了老奶奶极大的安全感，不一会儿就睡着了。

“是不是跟哄小孩差不多？”他扭过头，笑容里满是宠溺。

可能是听见了动静，一个光着上身、仅穿着纸尿裤的老大爷站在另一个房间门口，小高连忙走了上去，拉上他的手。

“夏叔，咋了？舒服，先回床上，不冷吗？”

“不冷，”老人很固执，就是不上床。

“你想干啥？想干啥我帮你，”眼瞅着老大爷坐在凳子上，小高快速把床上的毯子拿起来，裹在老人身上。

“你起来干啥？”

“没事，”

“没事半夜起来？不睡觉？”

“不想睡，”老人爸声音气地说。

“半夜不想睡，起来得穿上衣服，中不中？你这样感冒咋办？”小高轻声劝道。

“想出去转转。”老人裹紧了毯子。

“现在半夜两点，还有几个小时天都亮了，等天亮了再出去转行不行？”

“中，”老大爷很好说话。

“再睡一会儿，等天亮了我来叫你，咱俩出去遛圈，好不好？”小高蹲在老人面前，用手摁着他有些发凉的膝盖。

见老人答应，他起身整理床铺，发现床上铺着的隔尿垫已经湿了。

“等一下，尿上面了是不是？我给你换换啊，”手脚麻利地换好新的隔尿垫，小高把老人扶上了床。

经过漂洗的水房，一位老人端着盆要洗脸。知道他以前当过兵，小高以“没吹起床号不能起床”为由，牵着他回到房间，“再稍微睡一会儿，等我吹起床号再起啊。”听着小高的话，老人躺到床上缓缓闭上了眼睛。

凌晨3时许，养老院又恢复了平静。

短短几分钟的视频，让观众感受到了步入老年后的光阴以及养老护理的不易：“看老人完船得像个孩子，好心疼”“看到好心酸，我们老了也是一样的”“干这个工作，首先得具有爱心”“确实，没耐心的人干不了”“希望我老了也能碰见高院长这样的人”……

在采访中，记者发现，小高院长见到老人，总会自然而然地拉起对方的手，或者搀起肩膀，家常中透着亲热。

小高院长喂老人吃饭。

本版图片均为受访者供图

小高院长在养老院陪老人一起过生日。每个月养老院都会为老人举办集体生日。

2 97岁的爷爷为何想回家

在二楼窗户边，97岁的李爷爷正在眼前伏伸金神贯注地下象棋。

“还有一条视频的播放量非常高，讲的就是他的故事，”小高院长向记者介绍。

李爷爷今年97岁，在养老院住了将近10年。他有一个患有阿尔茨海默病的儿子，早就不认识人了，这成了老人的心病。

看着老爷爷坐在大门口，吊吊地往外看，一连两天吃不好睡不好，小高院长就知道，老人又想儿子了。

李爷爷虽然行动不便，一边耳朵听不清，但是脑子很好使，能跟人正常交流。坐在轮椅里，老人嘟囔着：“我的命不好，只有一个儿子，还瘫了。”

“你咋这样说呢？是不是可操心他，想见见他？”

“嗯，想见他，想回家看看。”

“正好天也好，太阳也暖和，我就带着你回去看看，好不好？”

得知能回去，老人难掩兴奋。

回到曾经住了几十年的老院子，李爷爷一眼就看到儿子正和儿媳妇一起在楼下晒太阳。

“学平，学平”，老人殷殷地伸出手，扒拉着儿子的胳膊。他一直放心不下的孩子也已经白了头发，相似的脸庞让人能一眼看出父子的渊源。然而，份称老年期呆的中枢神经系统的退行性病变，加同大脑里的橡皮擦，李叔只是漠然地站着，并不回应。

“这是谁，知道不知道，能看出来吗？这是你爸爸，他想你了，想来看看你，你跟他握握手，”小高给李叔做思想工作。

“不知道。”做儿子的，抗犹豫握她说。

也许是血脉里深深的羁绊，面对老人伸出的手，李叔迟疑地放下一直抱着的脑髓，终于握上了父亲更苍老的手。一行眼泪，悄无声息地从老人眼中流下。

围观的人们跟着都红了。

“以后你爸爸要是想你了，我就带他回来看看你，好不好？”小高说。

李叔不知道有没有听懂，只管点头。这份迟到的温暖，让李爷爷的心有了着落，泪里带笑，暗仪都舒展开了。

“这都欣心了，不哭，别太激动啊，这是见他高兴，对不对？”轻轻地擦拭老人的眼角，小高扭头，也擦掉自己的眼泪。

“我就是看不得老人哭，他一哭我也想哭，我爷爷奶奶不在了，所以跟老人相处，就觉着真是亲，”他对记者解释。

接下来，小高推着老人，在老院里转了一圈。碰到以前的老邻居、扮份上前和李爷爷打招呼。

“你是老啊？”老人有些不确定。

“那是我爷爷，我是小高。”

“对，老啊是老电焊工，回忆一点一点涌了上来。

“再有3年都100岁了，绝对没问题，到时候过个大生日”“你在养老院好好听他们的话，你看他们服务得多好”“好好保护身体”……之前的老断坊功献他，不要拮念儿子，儿媳妇照顾得很好，让他把心放宽一些，他一一点头答应。

“你看，解决了心事，李爷爷作息恢复了正常，”小高院长很满足。

小高院长与老人在养老院楼顶天台拍“时尚大片”。

人物名片

高红耀，35岁，著和养老创始人。目前，在郑州有6家养老服务中心，1家康养基地。从业10多年，致力于为老年人提供一站式养老服务。在他的养老院里，常不少失能和失智的老人，他以老人们能接受、最容易理解的方式，走进了他们的内心世界，并用镜头记录下暖心片段，在网络上触动了千万颗心。

3 床上的10块钱怎么找不到了

养老院的景图是咋样的？

“老实说，整体是偏压抑的，”小高直言不讳。

养老院里有不少失智老人，肢体虽然正常，但是脑患了阿尔茨海默病，一些普通人轻而易举就能完成的事，对他们来说却难如登天。为此，小高想了很多办法，对老人进行必要的康复训练。

为了让更多人了解训练方式，他把摄像机直接别在陈老太太的衣服上，以第一视角进行感受。

镜头里首先出现的是小高的声音，“你的床上有10块钱，去把它拿来给我，”训练的目的是锻炼老人的定向力和记忆力。

一个简单的指令，陈姨反复确认了好几次，终于出发了。走在生活了许久的养老院里，她喃喃着，却始终找不到昨晚睡觉的地方。有些场景反复出现，看得出她在镜厘子。

“我忘了她方了，是这屋吗？”房间找对了，但是床还是认错了。

老人掀起枕头和被褥，没有发现10块钱。尽管有工作人员给她指出了正确的床位，执拗的老人并没有理会，又出了房门。不断循环的画面，透露着她的焦虑和无助。最后，她没有找到钱，找到了一直在等她的小高院长。他敞心地牵着老人的手，带她找到了自己的床铺。

小高说，照护这种老人难度大，需要特别有耐心。不是一定要他们圆满完成康复训练，而是用专业科学的方法长期坚持锻炼，这个过程很重要。能延缓病情发展，提高老人的生活质量。

音乐能够缓解压力，提升情绪状态。宣泄情感，小高便发起了给爷爷奶奶唱100首经典老歌的活动。每周三的音乐课堂，他会唱起老人们耳熟能详的歌曲。从《东方红》《我是一个兵》《军港之夜》到《好汉歌》《康定情歌》等，小高认真地唱，老人会不自觉地轻轻地跟着哼唱。在听了歌颂母亲的歌曲《董你》之后，满头银发的原奶奶在“多想伴着你，告诉你我心里多么地爱你”的歌声中泪流满面：“我5岁就没有妈妈了……”小高什么也没说，只是把老人搂在怀里，一遍又一遍地轻轻拍着老人的后背。

付出换来了众多网友的理解和认可，“唱歌的人用了心，听歌的人动了情”“唱哭了老人，让他们的情感得到宣泄，之后他们的心结会更平静”“这样的养老院氛围真棒，不是死气沉沉，真好”……

小高院长视频的走红，不是因为拍摄多精美，语言多讲究，在富白朴素的画面背后，他加同自家儿孙般对待老人的拿拿之心，由中了人们心中最柔软的地方。究其根本，就是用爱心、真心、细心和耐心，实将心比心，以心换心。

在养老院，小高院长一路走，一路细心观察每位老人的精神状态，随时都会俯下身，认真倾听老人们细碎的言语，重复的故事。

“给我介绍对象呢？”“我原来也是当兵的，”“牵着我的手，咱们走动走动。”……小高院长似乎掌握着另外一套语言体系，这套体系不依赖于严密的逻辑和清晰的记忆，而是建立在触觉、温度和无数次重复所积累的安全感之上。

小高院长把每一位老人都当作一本厚重的书来研读，沉浸在无数个日常细节里，用一顿顿饭、一首首歌、一次次牵手，实确认彼此。

老人们或许叫不全他的姓名，记不住他的身份，但是熟悉他身上的气息，认得他笑容的弧度，记住那双温暖的手，愿意将最脆弱、最像孩童的一面展现给小高院长。

在小高院长看来，照护老人，不仅是生理照顾，更关乎尊严；不仅要陪伴，更要感受生命之间的共情。

养老院漫在温柔的夕阳中，小高院长被老人们包围着，与老人们打成一片。在这里，用心铸就的陪伴，才是对抗时间最温柔的力量。

记者手记

以心为伴

□本报记者 李英华 马愿

了解小高院长是从他的短视频开始。

视频中，老人们或哭，或笑，或闹，他都以温暖的笑容相迎，牵起老人的手共赴往事，坐在桌前一口一口给老人喂饭，站在床边安抚老人睡觉……直到老人笑起来了、吃完了、睡着了，他才起身忙碌别的事情。

看视频的过程中，我有时会忍不住笑，有时会不由自主地流下眼泪，被视频里的一幕幕触动着。一名90后是如何走进老年人的内心世界？带着这个疑惑，走进了小高院长的养老院。

“我好想你啊！感冒好了吗？”跟着小高院长在养老院逛没多说多久，一位老人就紧紧地拉着他的手嘘寒问暖。“一定要多注意自己的身体！”老人反复叮嘱着。

不经意间，小高院长的双手已经在这位老人的肩膀上，开始按摩。在养老院里，他与老人之间的互动，比视频里更幸福，理头发、擦鼻涕、清眼屎……这些动作里没有“照护”的刻意，只有对待亲人般的熟悉。

很多老人患有阿尔茨海默病，这种疾病像一场愈来愈浓的大雾，随便地吞噬着老人们与世界的连接，而小高院长选择成为雾中的灯塔。

老吾老以及人之老。在平等换劳一生之后，能够有掌声地安享晚年，是每一个人的共同愿望。数据显示，截至2024年年末，我国65岁以上老年人口达2.2亿，占总人口的15.6%，规模和占比再创历史新高。

党和政府对养老问题高度关注，党的二十届四中全会明确提出，积极应对人口老龄化，健全养老事业和产业协同发展政策机制，优化基本养老服务供给。老龄化社会呼唤更多小高院长们，我们期待，在生命最后一段旅程，也能够遇到这样把老人当作“老宝贝”的养老服务人员，被温暖环绕，被温柔以待，被用心陪伴，安心迈入老年。