

□ 中国妇女报全媒体见习记者 黄婷

“咚咚咚”，敲门声在安静的楼道中响起。下午1:50，身穿粉色夹克、背着一个深蓝色书包的杨红敏站在83岁的曾奶奶的家门口。等待开门的间隙，她从包里拿出鞋套穿上。除了鞋套外，杨红敏背的包里还装着血氧仪、血压计、体温计、医用棉签和凉拖鞋等。不一会儿，曾奶奶的老伴开了门，杨红敏主动介绍：“叔你好，我是来给阿姨洗澡的杨红敏。”

在杨红敏当助浴师的4年时间里，这样的场景和对话已经发生过很多次。对喜欢老人和愿意与老人聊天，也享受在城市不同地方穿梭的杨红敏而言，助浴师的工作似乎是为她量身打造的。每次看到老人洗完澡后露出舒心的笑容，她会从心底感到开心。在杨红敏看来，助浴师是份温暖且十分有意义的工作。

缓解老人的无助

进门后，看到从床上坐起来的曾奶奶，杨红敏热情打招呼：“阿姨您好，还记得我吗？”在这之前，杨红敏已经来过曾奶奶家几次。

“不记得了。”老人有些迷茫地说。

“那是我胖了吗？”杨红敏一边笑着和老人聊天，一边从包里拿出事先准备好的垫子铺在桌上，把包放在上面，然后去洗手间洗手。

洗完手回来，杨红敏上前握住曾奶奶的手，询问她的身体状况。得知老人才出院，看到老人消瘦的身形，杨红敏叮嘱她要多吃饭，并拿出血压计给老人测血压，做浴前准备。

血压显示正常，但听到老人说自己心情烦闷，睡不好觉，杨红敏便宽慰道：“阿姨，人老了生病是正常的事，您心情好一点，不想那么多，身体慢慢就能恢复，您说是不是？”

见老人点点头，杨红敏来到浴室，发现已经提前开好暖风，关好窗户、浴凳和衣服等也已经准备好，便先拿出自己带的拖鞋换上，然后找来老人的拖鞋，蹲着帮她换好，再扶着她缓缓走到浴室。

在帮老人洗澡的过程中，杨红敏不停确认水温，问老人是否觉得冷，会不会有不舒服的地方以及要不要用搓澡巾等。

发现曾奶奶打喷嚏，杨红敏担心老人体质弱，会感冒，和老人商量后，便加快了手上的速度，想早点儿帮她洗完。从头部到脚帮曾奶奶仔细洗干净后，杨红敏帮她擦干身子，穿好衣服，又找来吹风机，在浴室帮她吹干头发，这才放心让老人出浴室。一整套做下来，杨红敏不停地蹲下站起，却并不觉得累。

扶着老人从热气腾腾的浴室出来，杨红敏和老人的脸上都红扑扑的。洗完澡后，老人心情明显好转，乐呵呵地听杨红敏说家常。

等老人在床上坐好，杨红敏蹲下来帮她擦干脚，穿上袜子。所有都做完以后，杨红敏站在曾奶奶面前，和她对视一笑，并伸手帮老人整理了一下头发，这才去清理浴室，把地面整理干净。走之前，杨红敏特意给曾奶奶倒了杯热水，让她补补水，看着她喝了几口，便和老人道别，准备去下一家。

从曾奶奶家出来，尽管天气有些寒冷，但是才在浴室忙完的杨红敏热得额头上还在冒汗。

杨红敏是北京一家居家养老公司的职工，在当助浴师之前，在老家尝试过一些工作。4年前来到北京后，她先是做了一段时间住家保姆，然后便开始做助浴师到现在。

“老人跟小孩一样，要夸和哄，千万不能说他们脏。”杨红敏分享她的工作经验。因为之前在老家时就帮自家老人洗过澡，开始做助浴师时，杨红敏上手很快。如今，杨红敏平均每周给将近20名老人洗澡。

抚慰老人的心理

当天下午，杨红敏有三个需要上门洗澡的老人，时间分别是2:00、3:15和4:30。刚刚结束的曾奶奶是第二家老人，这时距下一家只剩下16分钟。“骑车过去十来分钟，我骑车快，来得及。”杨红敏从容地到小区门口扫了个共享单车，打开手机地图，开始导航下一个老人的小区所在地。路上等红灯的间隙，她拿出包里的水杯，仰头一口气喝完杯里的水，“口渴得不行了”。

忙的时候，杨红敏晚上八点多才到家。有时候来不及吃饭，她会给自己带个苹果或其他吃的，在去往下一家的路上垫上一口。

杨红敏接下来要服务的老人85岁，已经跟了她三年多的时间，一个月洗四次左右。从老人还能自理，“慢慢拉着她，鼓励她到洗手间洗澡”，到近一年只能躺在床上进行擦浴。而擦浴不比洗浴轻松，“需要一直弯着腰，洗完后背会有点儿累，而且要注意不能把床打湿。”杨红敏说。

助浴师

让老人守住体面『沐浴』幸福



杨红敏帮老人测量血压。

4:27，杨红敏敲开第三户老人的房门。门开后，她来到老人床边，熟稔地问：“阿姨想我没有？”

“想——你——”老人笑着缓慢回答。

“想我就来了。”杨红敏放下包，洗了手，开始给老人量血氧和血压。老人的血氧结果显示正常，但血压高到了198。杨红敏问老人今天有没有吃降压药，并查看老人身下的垫子，发现老人刚刚大便。

在老人家人的帮助下，杨红敏帮老人侧过身，开始自然地帮她清理身体，一边操作一边安抚，让老人别怕。清理完之后，杨红敏帮老人盖好被子，问她是否有不舒服的地方，听老人说有些头晕，她决定再测一次血压。看到高压变成了200，和老人家里人商量后，杨红敏便决定下次再来。“阿姨，今天咱们不服务了，我就来看看你，好吗？”杨红敏和老人说道。

“好，我们刚才还念叨你呢。”老人回道。

“我说我刚刚怎么耳朵发热，那我下次再来看你，这两天慢慢想我。”杨红敏笑着握了握老人的手，起身出门。

这些年，杨红敏见过许许多多老人，也看见过各式各样老去的身体，一些老人给她留下了深刻的印象。有的老人觉得洗澡很舒服，不愿意从浴室出来；有瘫痪在床，好几年没洗澡的老人；有的老人洗完澡后想留杨红敏在家吃饭，多和自己聊聊天，“拽着衣服不让走”……

“对这些老人来说，助浴师带给他们的不仅是一次盼望已久的洗澡，而且是心理上的帮助。”杨红敏说，“老人们喜欢跟我倾诉，我也会尽量说一些让老人开心的事。”

找回老人的体面

数据显示，2021年我国60岁以上老年人达到2.67亿，失能失智人数约为4500万。这意味着，平均6个老人里，有一个没有办法生活自理，吃饭、洗澡等需要他人帮忙进行。而在此之外，一些非失能老人也会需要相关服务。当家里人希望老人生活得更舒适，但认为自己或者保姆不专业、不方便（儿子照顾母亲、女儿照顾父亲），也会找助浴师上门服务。

这两年，助浴师这个职业发展迅速。但与有相关需求的老人相比，助浴师的数量还远远不够。而除了给老人洗澡，助浴师还可以上门帮老人理发、按摩或修指甲等。“二月二龙抬头那

天，我去十几个老人家里帮他们理发。”杨红敏回忆说。

杨红敏所在的居家养老公司，如今一共有11名助浴师，其中女助浴师有4名。该公司负责人表示：“在整个助浴市场上，女助浴师可能会更多。女性更细致、手法更柔和，共情能力更强，这些都是女助浴师的优势，但具体还会受到性别的限制，客户更希望同性的助浴师来服务。”

如果想要成为一名助浴师，则需要有养老护理员证，并经过公司的考核培训。在杨红敏看来，做助浴师也需要具备一定的品质——得有爱心，要足够细心，也不能怕脏，“做这行不要想着辛苦，给老人洗澡必须全身心投入，得给老人洗干净。”

事实上，如今也有一些年轻人需要洗浴服务。在杨红敏服务过的人中，年龄最大的95岁，年龄最小的是一位因为滑雪摔断腿的30多岁的年轻人。

杨红敏很看好助浴师这个行业的发展，她明显感觉到现在预订上门洗澡的（老）人和对助浴师有所了解的人越来越多。“人老了最怕身上有味道和痒，老人给自己洗澡搓不了背，洗得不会很干净，有些老人身体不好，家人没办法帮忙洗澡，现在大家条件越来越好，越来越多的（老）人需要助浴服务。在助浴师的帮助下，他们找回了晚年的尊严和体面。”

“人都有老的时候，他们的现在就是我们的将来。”和老人接触时间长了，今年54岁的杨红敏觉得“心也跟着变老了”，开始思考起老年生活，提前为自己的养老做准备。她的心愿是回老家开一家有爱心的养老院，自己也一起养老。

/ 记者手记/

从刚开始让很多人觉得新奇，到如今越来越普遍，助浴师正被更多的人熟知和接受。助浴师兴起的背后，是越来越多（失能）老人的需求被看见。

杨红敏的热情和亲和力，让她能自然地进入每一户家庭，并能和每一个老人很快熟稔起来。看她和老人相处，就像看邻居家发生的温情日常。从杨红敏身上，我也看到，助浴师不只是帮老人洗澡这么简单，同时也有慰藉作用——帮老人洗去身上的污垢，让他们更舒适和体面地生活，也帮他们洗去心中的阴霾，让阳光照进来。

F天天观点

岂容“大胃王”比赛死灰复燃

□ 钱凤伟

浪费可耻，这话大家从小耳熟能详。现如今，浪费不仅可耻，而且可能还违法了。近日，厦门市场监管综合执法支队在检查中发现，两商家为了吸引客流，全城寻找“大胃王”，涉嫌违反反食品浪费法相关规定，目前都已立案调查。

“大胃王”比赛至今仍屡禁不止，无非是背后利益的驱使。“大胃王”这种“本事”本身当然并没有多少价值，只不过是“以”吸引流量“”广告效应”为目的“的观赏价值”，而这样的“观赏价值”，对反对食品浪费的良好社会风尚造成了负面影响，其导向显然有违公序良俗。

首先，“大胃王”比赛有暴殄天物之嫌，本来，品尝美食是一种享受，但“大胃王”狂吞猛灌，几乎和受罪差不多，有违国人的传统价值观，也不符合国情。而曾经在网上传行的“大胃王”表演甚至弄虚作假，比如吃进嘴里的食物其实都是吐掉的，只不过在后期制作时被剪辑掉了，这种浪费的行为当然更不可取。

其次，所谓“大胃王”在利欲诱惑下比拼式地吃东西，当然也不健康。无论吃什么食物，这种“囫圇吞”的吃法都是有害身体健康的，即使不出意外，过量过急地饮食，必然会对身体造成或多或少的损害。不仅伤害肠胃，而且大量进食后造成的肥胖，对心血管、血脂血糖等方面均有非常严重的负面影响。据报道，近年来，国内外“大胃王”意外死亡的事件也时有发生。

古人云，一粥一饭，当思来之不易，半丝半缕，恒念物力维艰。“大胃王”比赛与反食品浪费法倡导的防止食品浪费、保障国家粮食安全理念背道而驰，与中华民族勤俭节约的美德不相符合。因此，对仍在顶风而上的“大胃王”比赛，就得有一起查一起，唯有如此，才能促使有关商家自觉地珍惜粮食，杜绝浪费，彻底堵死“大胃王”比赛死灰复燃的任何空间，在全社会形成节约粮食、反对浪费的良好风尚。

新闻壹段评

莫让“买家秀”沦为“卖家坑”

俗话说买东西要“货比三家”，但网购时代却似乎颠覆了这一经验之谈，有消费者直言，即使“货比三十家”也可能照样吃亏，原因就在于一些商家利用消费者依赖评价的购物心理，采用“刷好评”等虚假口碑营销，诱导消费者购买名不副实的产品，让“买家秀”沦为了“卖家坑”。

“买家秀”本应是监督商家的评价制度，却反过来为商家所利用，成为消费者之间相互欺骗和误导的工具。这严重背离了制度初衷，破坏了诚实信用的市场原则，侵害了消费者的知情权、公平交易权。有关部门应该高度重视，重塑评价生态，避免机制失灵。

守规矩才会有自媒体的更好发展

3月28日，国务院新闻办公室举行新闻发布会，国家互联网信息办公室有关负责人介绍了2023年“清朗”系列专项行动的相关情况，其中，“清朗·从严整治‘自媒体’乱象”专项行动，将集中整治“自媒体”造谣传谣、假冒仿冒、违规营利等乱象，破解“自媒体”信息内容失真、运营行为失度等深层次问题。

互联网是公共空间，“自媒体”具有公共属性，其在互联网中的各种信息不仅传播速度快，影响力也大。越是有传播力就越要有责任感，所以更应该确保内容上的积极向上，合法合法。互联网不是法外之地，守得规矩才有自媒体的更好发展。

城市“无证明” 执政有温度

“业务办理的速度很快，以前需要自己开具并携带户籍迁入证明。现在取消后，携带两项材料就可以直接办理，很方便。”今天，在办理完残疾证迁入业务后，内蒙古鄂尔多斯市康巴什区居民袁莹莹高兴地说。这得益于康巴什区全面迈入“无证明时代”。3月24日下午，康巴什区政务服务中心对外正式宣布：康巴什区创建“无证明城市”，这也是内蒙古自治区打造的首个“无证明城市”。

“无证明城市”建设不仅让企业群众多头跑、来回跑开证明、交证明成为历史，也让企业群众获得感和满意度大幅提升。期待“无证明城市”不仅是少数地区的“专利”，其他城市也能早日加入打造“无证明城市”的行列。

杜绝过度包装 减少环境污染

3月28日，中国消费者协会发布《商品过度包装问题研究和消费者感知调查报告》。报告显示，80.7%的消费者反对过度包装；在遇到过度包装商品而维权的消费者中，69.5%的消费者表示对维权结果满意；51.4%的消费者感知商品过度包装问题比较多；消费者对于商品过度包装的认知存在诸多盲点，只有34.0%的消费者了解过度包装正确定义，仅有7.8%的消费者熟悉商品过度包装的判别标准；消费者自行判别过度包装商品难度大且容易误判。

商品过度包装给环境带来的危害是显而易见的，有关部门应完善相关法律法规和行业标准。同时，加大宣传力度，倡导绿色包装理念，树立正确的消费观，让消费者更加注重商品质量和服务的好坏。

王慧莹 整理点评

F女报视窗

畅游花海

3月27日，游客在江苏省宿迁市三台山森林公园“梨兰会”景区内赏花游玩。

春日里，鲜花绽放，人们畅游花海，享受春光。

新华社发（孙忠南/摄）

