

全国各地兴起青年养老院引热议 是为躺平还是为重新出发？

青年话题

入住青年 实际体验感有好有坏

近期，在全国各地兴起的青年养老院引发热议。有人认为它们颠覆了“养老院”的传统意义，让青年得以体验慢生活，可谓是年轻人的心灵栖息地，但同时也有人质疑其制造噱头、宣扬躺平。对此，你怎么看？实际情况究竟如何？

青年报记者 刘秦春

全国遍地开花 青年养老院引网友热议

近期，社交平台上兴起了一个个名为“青年养老院”的地方。据了解，这是一种面向年轻群体的新兴休闲与社交场所，它打破传统养老院的概念，并不具备实际养老服务功能，青年养老院通常位于风景优美的乡村或拥有良好生态优势的郊外，给年轻人提供暂时远离都市高压环境、放松心情空间。

据不完全统计，目前在上海、北京、甘肃、河北、湖北、武汉、黑龙江、山东、广西、云南、广东、福建等全国多地都有已经开放的青年养老院。有的是在民宿的基础上改造而成，有的则是刚租好的地方现招入住者。

与传统民宿和出租屋的不同之处在于，这些青年养老院包食宿，提供茶室、办公区、阅读室等，还有插秧、钓鱼、喂鸟、种地、捉鸡等户外体验活动，通过慢节奏生活吸引年轻人，每月所需价格多在1000元~2000元左右。

同时，这些青年养老院还提供以工换宿、以工换饭的机会，以劳动换取食宿便不用再额外交钱。例如，上海青浦区饴溪小院主理人欣恩就在社交平台上发布了一条招聘帖，评论区不少人询问换宿换饭需要具备什么样的技能，对此，她回复道：“会做馄饨、上海葱油饼，动手能力强，体力好，有创意的都行。”

除了提供硬件设施，青年养老院也会策划沙龙、艺术展、读书会、音乐会等活动，还会组织一些徒步、登山、跑步、骑行、骑马等深受年轻群体喜爱的户外活动，甚至还会举办一些入住青年的手作、手办作品售卖小市集。另外，部分青年养老院倡导“共创共享共建”理念，招募共创主理人，尝试共同打造集文创、咖啡、创作、民谣、创业、农业种植等为一体的青年人共享社群空间。



网络截图

享社群空间。

社交平台上，网友们对青年养老院持有不同看法。一部分网友认为这是一种新的生活方式，为承受巨大生活压力的青年提供了暂时逃离现实、放松身心的机会，是自我疗愈和充电的过程，帮助年轻人在休闲中重新找回生活的方向和动力。

另一部分网友则对此持批评态度，认为这是“躺平文化”的体现，担心会促使年轻人逃避社会责任，不思进取。他们担心年轻人在这种环境下失去斗志，变得过于安逸，甚至可能被误解为对生活缺乏积极态度。此外，有人质疑其商业模式的可持续性，担心商业化运作会冲淡其原有的精神内涵，变成消费主义的

“流量噱头”。

争议的核心在于这种模式是否真的能帮助年轻人解决问题，还是仅仅让他们暂时逃避生活压力。有人认为这是对传统奋斗价值观的挑战，担心这种“提前养老”的生活方式会成为社会风气的不良导向。关于其经济模式的可持续性也是一个争议点，如何平衡盈利与公益，避免变成商业化的消费陷阱。

但也有越来越多的人把它当成新的创业方向，视它为“血赚的小众赛道”。记者在某个青年养老院群里看到，有400多名网友对这一新赛道有着浓厚兴趣，在群内讨论和咨询青年养老院创业相关事宜。

小院主理人 倡导的青年养老院理念不一

“青年养老院主要瞄准当今迷茫的青年人阶段性躺平的精神需求。”网友小李认为。观野青年养老村的主理人在介绍时表示：“利用丰富的数字游民资源和创业孵化机会，鼓励更多和我们一样的躺平爱好者用技能共创美好生活。”

然而，部分青年养老院主理人却持有不同的意见。一名在牡丹江畔开青年养老院的主理人表示：“青年养老院就是一个充满活力的旅居社区，一个候鸟式的归宿。每个人都可以探索生活的不同面貌，每种思想都能在这

里碰撞出火花，每个故事都能找到它的听众，每个梦想都能在这里起航。不仅为了疗愈，更是为了带着全新的力量和梦想，再次出发。”

在上海郊外，隐藏着一处名为饴溪小院的宁静角落，它的主理人欣恩创建小院的初衷很简单——她观察到不少年轻人背负着沉重的压力，渴望逃离都市的繁忙，寻觅一片可以暂时安放疲惫身心的净土，恰好她在乡村拥有几间闲置的房间，便萌生了以工换宿的想法。

提及转型成为小院主理人的契机，欣恩谈起了自己对家乡

美食的热爱和烹饪带给她的治愈体验。她发现，通过分享自己的拿手好菜，不仅能让他感到快乐，也能让自己获得极大的满足感。因此，小院不仅是一个住宿的地方，更是一个美食与心灵疗愈的集合体。从手工米酒、酒糟鱼到各式手工甜品，每一份美食都承载着欣恩对生活的热爱。

对于青年养老院，欣恩有着自己的独到见解。她并不赞同将其视为青年“躺平”的象征，相反，她想利用小院为年轻人提供一个可以暂时放缓脚步、反思自我、重新出发的场所。

“哪里有青年人也能住的养老院？真的不想上班了。”有不少人坦言就是奔着躺平才去的青年养老院。这个火热的新事物让小谢也萌生了兴趣，于是他选择入住了兰州的一家青年养老院躺平晒日光浴。他分享道：“在这里可以用各种姿势躺平，对抗现实生活的焦虑，可以什么都不做，只发呆休息。”

除了年轻人，像网友“彼岸花”这样的中年人也对青年养老院感兴趣，他曾利用周末在青年养老院小住过两日，却不是奔着躺平去的：“上有老下有小，工作、家庭、孩子，日复一日，难免疲惫。我在这里拾起了对生活的热爱，与忙碌的生活和解。”他表示：“此养老非彼养老，并不是无所事事的摆烂，而是在乡野间肆意地做自己，在山水间找到自己的心之所往。”

小舒原本是“大厂螺丝钉”，今年3月决定离职做数字游民。离职后的第三个月，她住进了青年养老院。“还没确定下一个落脚点前，我选择来这里体验一种新生活。”这里四面环山，民风淳朴，可以在河里舒服地泡脚，还可以爬到山顶俯瞰村子的全貌，还能去山上割草喂羊。

小舒在青年养老院的一天往往是这样的——早晨漫步于古朴的村落；午后则在慵懒的阳光下享受下午茶时光，用茶具泡茶，手冲咖啡，再啃几块和夏天绝配的冰镇西瓜；太阳快下山时，用随处可见的石头砌猫窝，直接变身泥瓦匠，捡大大小小的石头做彩绘。

“我在这里不仅体验到了新农村的生活，还解锁了不少生存

技能。”据小舒讲述，他们在青年养老院的日常充满了简单而纯粹的乐事：自制馅饼、用传统大铁锅烹煮食物、围炉烤红薯，夜晚还可以在星空下畅谈人生理想。

小舒评价青年养老院像一个集乡村生活体验、社交互动为一体的青年社区，它汇聚了来自不同背景、年龄的个体，营造了年轻友好的社群氛围，让大家在多样化的活动中找到归属感和乐趣。

然而，她也直言青年养老院尚处于需要不断完善的阶段，“如基础设施和服务的不健全，可能会给居住者带来一些不便。”



小舒入住的青年养老院。



小院一角。受访者供图

专家声音

去体验真正的社会 敢于平凡甘于平凡

上海社会科学院社会学所研究员陆晓文在与记者的交谈中，深入分析和解读了当下渐热的青年养老院现象。他首先分析了其受众群体，即暂时待就业青年群体。他表示，据调查研究显示，青年人就业存在结构性失业的特点，即并不是真正找不到工作，而是找不到自己心仪的工作。简单来讲，就是理想与现实间存在的差距使得部分青年面临就业难题。

而对于青年养老院这一新兴概念，他认为其功能定位与青年群体的实际需求之间可能存在错位，同时对于这类机构在心理安抚、能量积蓄以及经济支撑方面的可行性表示怀疑。年轻人真的能在青年养老院得到心理疗愈、积蓄足够的能量并且找到新的人生方向吗？其间他们的经济来源问题怎么办？对于这些现实问题，他表示担忧不已。

陆晓文表示，社会本身就是一个广阔的舞台，我们应当鼓励年轻人积极投身其中，通过实践

去感受生活的真谛，去体验真正的社会，而非在青年养老院这样同质化的环境中寻找慰藉。面对就业市场的挑战，青年应当勇于自我调整，先以劳动自立为基，不应过分依赖外部环境的适应，主动适应市场需求。劳动市场是有多样性和机会所在的，只待青年人勇于尝试。

对于那些选择入住青年养老院，暂时处于失业状态或对未来感到迷茫的青年人，陆晓文的建议简洁而深刻：“用自己的血汗与力气养活自己，去体验真正的社会。”先学会在社会中自力更生，想办法独立生存下来，自食其力，这是成长的必经之路。

古人云，行万里路，读万卷书。陆晓文建议年轻人在追求理想化生活与事业的同时，或许也可以回头看看日常生活中的平凡与真实，敢于平凡，甘于平凡，勇于实践，找寻到值得珍视的东西，从而寻回迷失的自我。切忌在他人的“不凡”的鼓吹中迷了路。