

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

周恒站在走廊里的时候，你第一眼注意到的，是他鼻梁上那副厚厚的眼镜。他个子不算高，一身白大褂穿在身上，走起路来步履轻快。走廊一侧病房的门半掩着，隐约能听见屋内老人低声闲谈。他推着轮椅从走廊东头缓缓走向西头，车轮碾过地板，发出轻微的吱呀声。轮椅上的老人抬眼望向他，嘴角微微牵动，露出笑意。

“33岁，养老科唯一的男护士长，做事认真，扎根行业整整十年。”这是同事对他的评价。

## 记者走基层



扫码看视频

## 十载执护桑榆路 一心温柔伴暮年

# 养老科里的男护士长

### 养老科唯一的男护士长

6月29日上午9时，山东凤凰怡康老年病医院养老科内，周恒开始为老人们测量血压。

他拿着血压计走进房间，屋内住着两位老人。他先走到靠窗病床旁，俯身将血压袖带绑在老人手臂上。绑扎妥当后，他没有立刻启动仪器，而是低头轻声询问：“爷爷，昨晚睡得怎么样？”老人嘴唇微微翕动，声音微弱：“还行……就是半夜醒了一回。”周恒点点头，一边按下血压计开关，一边柔声宽慰：“醒了也没关系，放轻松，还能再睡着。”说罢，他抬手握住老人的手腕，微调袖带角度。一双修长分明的年轻手掌，裹住老人沟壑纵横、布满

### 一段《花木兰》暖人心

上午10时是老人们集体活动的时段。活动区设在走廊尽头、玻璃窗边。老人们陆续被推到此处，围成一圈。周恒站在人群中央，手持话筒，低头调好声音，清了清嗓子，开口唱起《花木兰》选段。他音量不高，歌声舒缓，目光没有定格在某处，而是缓缓扫过在场每一位老人，嘴角始终带着浅浅笑意。唱了几句，他把话筒递向身旁一位奶奶：“奶奶，您会唱吗？”奶奶轻轻摇头，笑着摆手推辞。周恒没有离开，蹲在老人轮椅旁，将话筒再往前递了递：“没关系，跟着我哼一句也好。”奶奶迟疑片刻，小声跟着哼唱，两人的歌声交织在一起。身旁老人纷纷抬手打节拍，

### 翻身护理，那双温柔沉稳的年轻手

集体活动结束后，周恒协同护理员走进病房，为卧床老人翻身、擦拭身体。科室规定，每位卧床老人每两小时翻身一次，特殊身体状况的老人还要缩短间隔。一人托扶老人肩背与胯部，一人铺垫枕头、整理床单，两人配合默契。

记者在一旁静静观察，周恒的手稳而轻柔，托住老人后背时，老人身体几乎没有晃动。他细细检查老人肌肤，从后背到腰侧一寸寸查看，指尖轻轻按压触诊。他告诉记者：“养老护理做得好不好，评判标准很简单——

褐斑的手。

测完血压，周恒回到护士站登记数据。这时，一名护士从记者身旁经过，记者随口问道：“你们科室男护士多吗？”护士停下脚步笑着回应：“就周护士长一个。”另一位护士闻声凑上前，接过话茬：“说实话，我起初还担心男护士做事粗枝大叶。可和他搭档一段时间才发现，他有耐心、有责任、敢担当，特别优秀！”

科室共有6名护士，周恒年纪并非最大，却担起护士长一职，13名护理员也由他统筹协调。55位老人的翻身、喂饭、服药、户外活动、家属沟通等大小事宜，每天都满满排进他和团队的工作清单。

一下、两下、三下，掌声慢慢响起来，像春天的雨点。

一曲唱罢，他又带着老人们做手指操。“大拇指动一动，食指动一动……”他站在前排示范，边做边叮嘱：“这套操活络筋骨，大家每天都练一练，好不好？”有的老人跟着同步动作，有的老人只坐在一旁笑。遇到只观望不动的老人，他便俯身蹲下，拉起对方的手，手把手带着完成每一个动作。

事后他告诉记者：“失能、失智老人记不清眼前发生的事，但听到戏曲会下意识打拍子，跟着做手指操能活动手。这些细微的反应，都说明他们拥有感知，还在拥抱这个世界。”

老人身上有没有压疮。”

他还和记者说起过往经历：此前在另一院区，一位老人入院时身上长有轻度压疮，家属满心焦虑。团队全程配合家属精心照料、循序渐进护理，直到老人离世，身上干净无异味，也没有压疮。“那一刻就觉得，所有付出都值得。”

从业十年，周恒陪伴许多老人走完人生最后一程。不少老人相处三四年，他熟知对方爱吃的饭菜、作息习惯、爱听的戏曲。他感慨道：“人这一生，能体面、安稳地走完最后一段路，便是最大的幸福。”

### 奶奶悄悄塞来一个热馒头

中午到了喂饭时间，周恒舀起一勺粥，放在嘴边轻轻吹凉，再递到老人唇边：“奶奶，不烫了，慢点吃。”老人张口缓缓吞咽。随后他夹起一块煮胡萝卜，用勺子切得细碎再喂食。见老人咀嚼动作迟缓，他默默记在心里。忙完喂饭，他拿出手机给餐饮部同事发消息：“今日胡萝卜质地偏硬，老人咀嚼费力，麻烦后续调整烹饪软度。”

用餐结束，记者和周恒在走廊交谈。一位奶奶推着轮椅慢慢靠近，手一直揣在蓝色小马甲口袋里。她先看向记者，又望向周恒，随即从兜里掏出一样东西——一个白净的小馒头，不由分说塞进他手中：“你们是不是要出门办事？拿着路上吃，在外打拼不容易。”

周恒事后告诉记者，很多老人记不住当下的人和事，却留存着年轻时的温柔，懂得体恤他人。“不少老人会藏起舍不得吃的点心，留给探望的子女，或是我们护理人员。他们哪怕记不清你的名字，心底始终保有善待他人的善意。”

### 十年坚守，养老这条路越走越宽

“日日陪伴老人，让我愈发敬畏生命。”周恒说，“人生各有难处，每一天都弥足珍贵。家中长辈健在，从事这份工作后，我对亲人多了十足耐心。从前总嫌长辈唠叨，如今看见科室老人，总会想到他们也曾风华正茂，拥有各自鲜活的人生。步入晚年，他们需要的，不过是一点耐心、一份长久陪伴。”

2025年，周恒获评“孔孟之乡敬老使者”。这份荣誉令他倍感荣幸，但更让他欣慰的是，近年来国家不断完善养老护理行业配套，开设各类免费培训、拓宽职业考证渠道。“去年我顺利考取二级护理证书。现在想入行养老行业的年轻人，职业发展道路更宽阔了。”

带领记者参观养老科时，周恒特意驻足活动区。阳光透过玻璃窗洒落，储物柜上摆满老人亲手制作的手工作品，红、黄、粉各色毛绒杆缠绕成形，朴素却鲜活动人。“我们守护老人安度晚年。”周恒望着那些手工轻声说道，“老人，也在温柔治愈我们。”

### 记者手记

采访周恒前，我曾设想过无数画面：33岁男护士长，扎根满是高龄老人的养老科十年，身上理应带着与众不同的特质。可真正走近他、观察他的日常后，最戳动人心的，恰恰不是所谓的“特殊”，而是无数普通人都会有的温柔：蹲下身陪着老人哼唱戏曲，舀起粥细心吹凉，握住老人的手轻声询问睡眠，收下老人偷偷塞来的馒头。

这些事细碎微小，若无人记录，便会随时间悄然消散，如同微尘随风而去。可正是一桩桩细碎小事，拼凑出一名普通从业者对职业最赤诚的坚守。采访当天，周恒坐在护士站和我说过一句话：“老人的今天，就是我们的明天。”我们终会老去，而像他一样的养老护理人，正在替所有人践行一件事——让垂暮之年，始终被温柔以待。