

“青年养老院”遍地开花 暂时“躺平”只为重新出发？

近段时间，“青年养老院”成为新兴话题。一群二三十岁的年轻人打造的“养老院”，吸引另一群二三十岁的年轻人来此喝咖啡、聊天、种地、晒太阳……进入所谓的“养老”状态。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的功能，“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。

为什么“青年养老院”的概念会遍地开花？会“毁掉”年轻人吗？

火速流行 慢节奏生活吸引年轻人

据不完全统计，目前在上海、北京、甘肃、河北、湖北、黑龙江、山东、广西、云南、广东、福建等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，有的则是在刚租好的地方现招人住者。

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1000~2000元。

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再需要额外交钱。例如，上海青浦区倦溪小院主理人欣恩就在社交平台上发布了一条招募帖，评论区不少人询问换宿换饭需要具备什么样的技能，对此，她答道：“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，还会组织徒步、登山、跑步、骑行、骑马等深受年轻群体喜爱的户外活动，为入住青年举办手作、手办作品售卖小市集等。部分“青年养老院”倡导“共创、共享、共建”理念，通过招募共创主理人，尝试共同打造文创、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。

沉浸体验 “养老院”几乎每天满客

青石板路、白墙黛瓦交相辉映，院内绿植苍翠、繁花盛开，四周环境充满古典韵味……在成都市郫都区唐昌镇先锋村，一家新中式建筑风格的“青年养老院”坐落于此。

这个月中旬入住的市民小徐，正在院内茶室与刚认识的“养老”青年们一同喝茶畅谈。今年35岁的小徐说，自己平时工作压力大，睡眠质量不好，想找一个安静、无拘无束的地方休息。

“这里环境很舒服，每天不用刻意同别人打交道，能让我很好地放松下来。”小徐说，他打算住到8月中旬，再重新投入到工作中。

记者观察到，像小徐这样的年轻人并非少数，他们纷纷来到这家“青年养老院”寻求心灵的慰藉与生活的平衡。而这也恰好契合了创始人JiuJiu的初衷。

“我今年30岁，在城市里上班7年了。每天两点一线、朝九晚六的生活循环往复，让我身心疲惫。”起初，JiuJiu只是想在周末找个地方散散心，但后来她发现有这种需求的人还有很多，于是萌生了创建一个专为年轻人提供休息空间的想法。一个现代版的“桃花源”就此诞生。

JiuJiu告诉记者，今年5月16日营业至今，“养老院”几乎每天都是满客状态。“来这里的人就只负责休息！”JiuJiu说，年轻人可以在这里喝茶弹琴、临摹书法、体验扎染、钓鱼捕虾、赏荷摘果。

建立社群 打造共同成长的家园

在成都市双流区黄水镇扯旗社区玫瑰新村的“先知青年养老院”，这种“养老”模式被赋予了更深层次的意义。

晨起打太极、站桩，中午一起采购食材、烹饪做饭，傍晚在乡间散步聊天，隔三岔五举办主题活动……一群来自五湖四海的青年，通过共同生活、互相支持，建立了一个互帮互助、团结友爱的社群。

“不是一家人，胜似一家人。”“90”后创始人Yuki说，这里的每位成员都有各自的专长。“我们鼓励大家分享自己的技能和知识，这种多元化的交流不仅丰富了日常生活，也让每个人都能在自己擅长的领域发光发热，为社群贡献一份力量。”

“我希望这里不仅是居住的地方，更是一个促进个人成长、增进人际交流的平台，所有人都能在找到归属感。”Yuki说道。

在这家“青年养老院”生活过的许多年轻人，有的休息调整后选择继续出发，有的则选择留了下来。

奇花曾是一名家庭主妇，起初只是想和孩子来休息放松一下。然而，“青年养老院”带给她的，远超预期。“每天大家一起吃饭、交流学习。看到彼此的闪光点时，就会毫不犹豫称赞，这些积极正向的鼓励让我越来越有自信。”



“青年养老院” 图源小红书网友@山也茶室



冬天里青年们一起打太极（受访者供图）

于是，奇花作出了一个重要的决定：留在“青年养老院”，成为一名管家。她平时主要负责院内的清洁、准备饭菜，帮助新伙伴尽快适应环境，“希望用这种幸福、积极的能量鼓舞每一位来这的年轻人。”

入住青年 拾起了对生活的热爱

“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，于是他选择住进了兰州的一家“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。“上有老下有幼，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趣：自制馅饼、用传统大铁锅煮食物、围炉烤红薯，夜晚还可以在星空下畅谈人生理想。然而，她也直言“青年养老院”尚处于需要不断完善的阶段，“如果基础设施和服务的不健全，可能会给居住者带来一些不便。”

商报制图
但雯婷

网友热议

担心让年轻人不思进取

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。

专家看法

不能盲目追求规模扩张

在成都市社会科学院同城化研究所所长、研究员明亮看来，现代社会节奏快、竞争大，每个人都有换个环境来释放压力、满足内心价值追求或获取新能量的需要。

“可以把‘青年养老院’看作一个驿站，青年人在这里重新积蓄力量，做好再出发的准备。大家抱着相同目的而来，一定程度上能形成一个更纯粹的社群，也有利于他们更好地自我疗愈。”明亮说道。

国家二级心理咨询师胡京澜对此持同样的看法。“这个让青年人聚在一起‘抱团取暖’的地方，能让他们换种方式来面对和解决生活和情感上的问题。”从心理学角度来讲，她建议“青年养老院”提供一些心理方面的辅助，为年轻人赋能，让他们在休憩之后有重新面对生活与工作的勇气。

随着“青年养老院”的迅速走红，有业内人士认为，其或将成为又一个创业风口。

“在某种程度上，它精准对接了当下青年群体面临的职场和生活压力，为他们提供了一个全新的放松环境，这种市场供给的创新正是当前社会需求的体现。”但明亮也表示，“青年养老院”发展核心在于内涵建设，应更多关注如何提供有价值的服务和营造适宜的环境，以满足青年群体的多样化需求。在运营上，不能盲目追求规模扩张和复制传统商业模式，需平衡经济效益与社会效益，充分发挥其社会功能。

四川省社科院社会学家胡光伟对此表达了更为谨慎的态度。他认为“青年养老院”虽可让年轻人暂时逃避现实的压力，却未必能从根本上解决问题。“从长远来看，它能否持续发展关键在于市场需求是否稳定。如果需求随着时间推移而减少，可能在不久的将来会面临困境。”

综合四川新闻网、上海青年报