

“青年养老院”渐热 “暂时养老”为重新出发

2024年04月15日 14:57 来源：中国新闻网

早上起床先去吧台喝杯咖啡，在小院打套八段锦后，就去山上“禅坐”，下午去捕鱼或帮老板种地……最近，这样一份“青年养老院”日程表受到了网友热议。

门前是片池塘，屋后青山叠翠。在云南西双版纳，来自河北邯郸的路雷雷开了家名为“问巢”的“青年养老院”。“‘问’是学习，‘巢’是居住，希望年轻人聚在这里学习、社交，通过交流解决内心的问题。”



今年32岁的路雷雷，曾独自行走二十余国。他开过青年旅社、做过导游，和年轻人打交道中，关注到他们的迷茫和对美好休憩之所的向往。

“可能会有声音说为什么年纪轻轻就去‘养老’？其实三十多岁迷茫的人很多，我也曾是其中一个，我觉得很多人能理解迷茫时换环境改变现状。”路雷雷说，这并不是推荐“躺平”，而是希望短暂休整后重新出发。

路雷雷的小院不大，12个房间已供不应求，客户主要是20到30多岁的年轻人。他也设置了入住门槛：至少住一个月。他认为这样能更深入体验生活，而不是简单观光旅游。“会安排下地、放牛、划船等日程，或共同学习摄影、茶艺，让大家在相处中互相学习，缓解焦虑。”

夜幕下，篝火旁，这家“青年养老院”的年轻人，有人诉说生活烦恼、有人诉说情感困惑……

有分析认为，所谓“青年养老院”，更像是年轻人寻找心灵栖息地的自我调侃。诸如“去有风的地方”“围炉煮茶”等，是年轻人在自我努力疗愈内心。

河北师范大学教育学院副教授、河北省心理学会秘书长袁立壮表示，“青年养老院”是正处于压力中的年轻人在寻找放松身心的场所。“除了专业的心理咨询，相信人遇到压力时也有心理自愈能力，要给年轻人以包容的心态，引导他们积极面对。同时，也应正视他们需要放松、关怀的情感需求。”

如今，“青年养老院”也融入多种元素不断发展。日前，北京青年李晓岚把

舅舅在河北邢台老家的院子改成了“青年养老院”，并已营业。在这里，年轻人可以喝茶、玩桌游、做非遗手工或发呆。

“我想把小院做成非营利性质，比如客人可通过打扫卫生换零食，或兑换玩桌游时长。”李晓岚说，因为承载力有限，目前小院主要采取预约制，需先在社交平台与她联系预约后，才会被邀来参加活动。

“我也不打算制定太多标准，要不又成上班了。”李晓岚说。

单词：	xiūqì 休憩	mímóng 迷茫	duǎnzàn 短暂	xiūzhěng 修整
	huǎnjiě 缓解	sùshuō 诉说	kùnhuò 困惑	qīxī 栖息
	zìyù 自愈	duìhuàn 兑换	bāoróng 包容	tiáokǎn 调侃

- 讨论：1. 你有没有过很迷茫的时候？人在迷茫，没有方向的时候应该做些什么？
2. 你怎么看待“青年养老院”兴起这一现象？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/04-15/10199026.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202406261719388760.m4a>