

大陆 深度

上门助浴：卧床老人与帮他们洗澡的人

对长年卧床的老人来说，上门助浴不仅仅是保持洁净，也是一次与门外世界的连接。



众人合抱为陈菊清洗澡，他们一边慢慢淋水，一边轻轻按摩。摄：修春磊/端传媒

端传媒记者 王二 发自新加坡 | 2022-06-07

养老困境 老龄化 第七次人口普查

【编者按】2021年中国第七次全国人口普查显示，60岁及以上人口已达2.64亿人，占总人口18.7%。预计“十四

五”时期，这一数字将突破3亿，中国即将从轻度老龄化进入中度老龄化阶段。

老龄化的加剧，迫使老年群体的“需求”重新被重视，“上门助浴”便是其中之一。2018年，中国民政部发布《老年人助浴服务规范》（征求意见稿），随后几年，地方助浴标准相继出台，不少城市涌现提供“上门助浴”服务的养老企业。不过，受限于“上门助浴”对老人身体状况和居家条件的限制，这项服务在中国仍属小众。

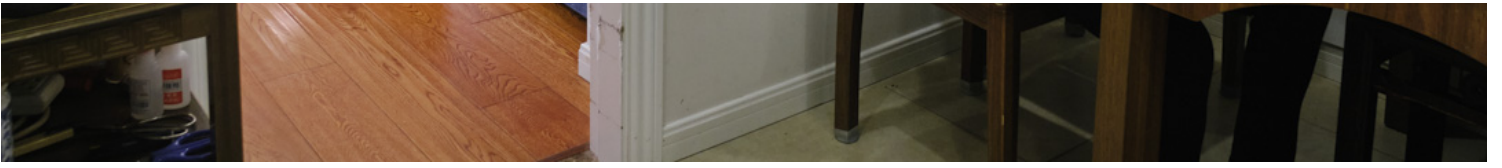
躺在温热的水里，陈菊清的手脚依然弯曲僵硬，但神态却是放松的。68岁的大女儿朱和珍，也得到了短暂的放松和休憩。

陈菊清今年90岁，卧床11年。11年间，一直由朱和珍全职照护。这样的照护结构在中国很典型：卧病在床的老人多由他们的家人——也许是同样衰老的配偶，也许是正步入老年的儿女——在家中承担24小时的照料任务。

像陈菊清一样长年卧病在床的老人，在中国约有千万。对同样年迈的子女来说，替卧病在床的老人洗澡，是件风险不小的事情，随时可能面临老人滑倒、着凉或其他紧急医疗情况。上门助浴，填补了这一需求长期的空白，也为长年卧病在床的老人建立起了与外界的联系。

家住上海的朱和珍，近两年也开始聘请专门人员定期为母亲陈菊清洗澡。因为长年不与外界接触，与家人的交流变得机械和乏味，来自完全陌生世界的助浴师，成了老人与门外世界的唯一纽带。对朱和珍一家来说，上门助浴的意义不仅仅是保持洁净，也是一次共同的喘息。





朱和珍与端传媒在客厅的餐桌上交谈，陈菊清在屋内看电视。期间朱和珍起身进屋，她告诉端传媒：“她问我‘你在跟谁说话？在说什么？’”外人只觉得老人轻轻地发出了一点声音。摄：修春磊/端传媒

细碎的慢活儿

2月28日下午1点多，上海的天气晴朗温暖。聂积彦和另外三名同事在约定时间，来到静安区朱和珍的家里。朱和珍一家居住在苏州河旁，所在小区是上海高楼城市景观的一部分。

停在小区楼下的金杯面包车外表干净整洁，纯白色车身上，上门助浴的绿色标识和联系电话十分显眼。车里装满了洗浴用具，一个折叠浴缸，一副四方管的升降铁架，一个被塞得满满的带底轮筒状编织袋，以及大大小小贴着不同标签的塑料储物箱。

朱和珍只用准备五条毛巾。三条小的，一条洗脸，一条包裹头发，一条清洗私处。两条大毛巾，一条在洗澡时当作毯子完全盖在老人身上，一条用来洗后擦干。

通常情况下，聂积彦公司的助浴团队由三人组成，一男一女两名助浴师和一名护士。即使比平时多了一个人，聂积彦四人想要一次把所有用具运上楼，还是费了不少工夫。当人和工具都涌进电梯时，大家都松了一口气。来到朱和珍家门前，四人换上了自带的塑料拖鞋，有时候则是套上一次性鞋套。朱和珍笑呵呵地迎他们进门。一行人和物再从门口涌进室内。





助浴团队将车停在陈菊清家单元门口，准备搬运洗浴工具上楼。摄：修春磊/端传媒

朱和珍和丈夫还有母亲三人住在这栋居民楼的高层，俯瞰是安静的苏州河，远眺是鳞次栉比的城市景观。房子是一个标准的两室一厅，非常紧凑。面积最大的是两间朝阳的卧室。陈菊清就住在带小阳台的那间，光线和空间对上门助浴来说都很理想。

聂积彦热络地大声跟陈菊清老人打招呼。他们已经服务这家一年多，一进门四人便按照往常的分工张罗起来。护士帮陈菊清量完血压后，俯身为她修剪指甲。聂积彦则拿出电动剃头刀，询问完朱和珍想留多长之后，在铺好垫子的枕头上为老人理发。

同一时间，在铺好的绿色防水布上，两名助浴师拼接好浴缸，将卫生间引出的进出水管接在浴缸底部，最后装好花洒，一个临时的浴缸便搭建了起来。

为卧床老人洗澡，是一件需要耐心的细活儿。按照公司规定，冬季水温要在38摄氏度至42摄氏度之间，夏季在36摄氏度至38摄氏度之间，还要根据老人喜好再做微调。他们用手反复测试水温，浴缸里漂浮着一个温度计。

浴缸正上方的升降架两侧杆子上，包着防磕泡沫塑胶套，一张黄色打孔塑胶垫支在架子上。一切准备就绪后，助浴师再将陈菊清抬至垫子上，再慢慢放入浴缸。在容易磕碰到头和肩膀的位置，裹着一个充气靠垫。

修剪好头发和指甲后，朱和珍给陈菊清喂了一点温水。众人用另一张黄色打孔塑胶垫将老人慢慢抬到浴缸里，准确地说，是浴缸上。两个黄色的垫子叠在一起后，助浴师慢慢摇动升降把手，陈菊清缓缓浸入水中。

覆盖在陈菊清身上的大毛巾，浸湿后像被子一样遮住她的身体。这既是为了给老人保温，也是为了保护隐私。护士用一个小水瓢反复将水浇在陈菊清身上，又不时拿起温度计查看水温。三名助浴师，分别擦洗老人身体的不同部位，需要翻身擦洗背部时，三人会一起合作。沐浴露、洗发水、洗面奶，一样都没落下。



老人翻身洗背时需要两个助浴师一起，陈菊清侧卧在助浴师手臂上。摄：修春磊/端传媒

清洗隐私部位时，聂积彦和同为女性的护士会相互帮手，一人掀起毛巾遮挡，一人负责清洗。男性助浴师则默默回避，挪向一侧继续为老人擦洗其他部位。这也是助浴团队通常需要一男一女两名助浴师的原因。

洗浴用具里有一个小小的计时器。上门助浴整个过程约两个小时。准备工作半小时左右，老人洗浴时间通常在20分钟到半个小时之间，洗浴结束后的清理和消毒工作则需要40分钟左右。其间，如果老人血压等身体状况出现波动，洗浴时间会缩短至15分钟或者临时中止。

不过，通常情况下助浴都能顺利进行。助浴师们会不断询问老人感觉如何，和她聊天，跟她开玩笑。当聂积彦将沁过热水的毛巾轻轻敷在老人头上缓慢揉搓时，陈菊清微微地抿着嘴唇，神态松弛。聂积彦和同事们说，情绪高的时候，她还会大声唱歌。但这一次，也许有陌生人在，陈菊清一直默不作声，只是微笑着。

卧床老人也有向聂积彦他们真情流露的时候。聂积彦的同事金启峰告诉端传媒，因为长年不与外界接触，跟家人的交流也十分有限，老人对他们“比亲人还亲”。这可能有些言过其实，但对于老人来说，只有助浴师是来自完全陌生的世界，在短短的半个小时里把全部注意力都放在她身上，跟她聊天、听她说话。

并非所有家庭都具备上门助浴的理想条件。人口西“能容纳长2米、宽0.8米的浴缸”有热水、老人身体状况

并非所有家庭都具备上述理想的居住条件。但只要 能容纳下木、见不到的浴缸，有热水，老人身体情况稳定，没有皮肤病或重大疾病……”，不论老人居所远近、居住条件好坏，聂积彦、金启峰接到订单后都会前往提供助浴服务。



蒋慧琴坐在床的另外一侧，笑着看聂积彦她们为丈夫林彬洗澡，神色放松。摄：修春磊/端传媒

91岁的老人江文才，就住在超出金启峰想象的风子里。江文才和女儿江承英以及两个外孙，住在杨浦区一处拆迁小区的居民楼里。9.8平方米的房间，没有窗户，只有一扇木门。因为一些私人原因，他们一直没有搬走。

通往二楼江承英家的木头楼梯已经歪斜，刚刚容得下一名成人把浴缸抱在胸前通过。由于小区多数住户已经搬离，二楼的楼道改造成了江承英家的厨房。房间最里靠墙的位置是一张护理床（与医院病床基本一样），江文才自四年前中风后一直躺在上面。床尾紧贴着一部彩色电视机。各种杂物贴墙摆了一圈，余下的空间勉强能容得下金启峰他们带来的浴缸和三名工作人员。担心热水不够，金启峰还带来了公司自备的大号电热水壶。江承英也把家里两个电磁炉全部拿来烧水。

江文才老人已经接受助浴服务一年多。金启峰说，自己刚开始一度受到震撼，他难以想象在国际大都市上海，竟然还有本地人生活在如此逼仄的环境里。但他们从来都是只看不说，洗澡的流程和态度也不会有丝

毫变化。

家有卧床老人

今年60岁的蒋慧琴总是步履匆匆。不论是去菜市场还是去公交站送外孙女上学，甚至连哮喘病发作去医院，这个个头矮小、有些微胖的上海阿姨，都不愿意在路上花太多时间。15分钟之内最好，30分钟就已经太长了。

在上海金山区的房子里，家住一楼的蒋慧琴即便是在门口与邻居攀谈，也总是开着最外侧的实木大门，只将带纱窗的第二道铁门掩着。

蒋慧琴非常害怕给别人添麻烦，加上爱笑的爽朗性格，只有相熟的邻居才知道，她这样急匆匆是因为要照顾瘫痪在床的丈夫林彬。



助浴师聂积彦在洗澡前给刚刚剃过头的林彬修剪指甲。摄：修春磊/端传媒

林彬今年68岁，57岁做完脑中风手术后瘫痪在床，只有手臂能小幅活动，口齿也不再清晰。“就这样服侍

了他11年喽。”蒋慧琴用了“服侍”这个词，她心甘情愿，并且打算一直“服侍”到自己干不动为止。“到时候就带着他去住养老院。”

蒋慧琴一家以前住在一个老旧小区里。因为没有电梯，住在五楼的蒋慧琴，除了看病买菜，很少下楼。五年前，蒋慧琴卖掉老房子，带着林彬和外孙女搬到了金山区。

3个人住在一间34平方米的三进式房子里。从正门进入先是细长的厨房，再过一扇门是一个大房间，既做卧室也做客厅。门的一侧是卫生间，与厨房并排。花洒在细狭的卫生间尽头。再往里是一扇玻璃门，门里空间较外边稍小，放着一张小床、冰箱、成人纸尿裤等等，看上去更像是储物间。

10年里，林彬没能正式洗过一次澡。瘫痪在床的林斌，体重和身高都超出蒋慧琴一大截。为了尽量让林彬保持清洁，蒋慧琴只能用毛巾给他擦身，频繁打扫家里卫生。她不知道有专门提供上门洗澡的服务，也不知道上海市政府已经推出4年的“长护险”（即长期护理险，根据老人护理等级提供居家养老服务，费用由政府和家庭共担）。

当蒋慧琴最终拨通“上门助浴”公司的电话之后，仍在担心自己家会不会因为太远被拒绝。金山区靠近大海，相比于上海市区，距离毗邻的浙江省嘉兴市更近。但电话响应得非常积极，很快有人上门联系。3月初那一次助浴，是林彬第三次洗澡。

三四百元一次的上门助浴，对仅靠退休金生活的蒋慧琴和林彬来说并不便宜。“说‘不紧的’不可能，但我们两个人（退休金）加起来，看起来还可以。我们花销不大，我不想靠什么，我靠自己。”蒋慧琴把给林彬洗澡看作是必要支出。“我十几年没（给他）洗澡，你说擦擦擦怎么行，毕竟擦身跟洗澡两样的。我真的老开心老开心了。”





因为洗澡没时间准备午餐，蒋慧琴下楼去买，笑遇邻居。摄：修春磊/端传媒

林彬突发脑溢血之前，蒋慧琴已经打了七年工，原来的工厂效益不好，她提前办理退休后，在上海一个地铁站做清洁工。十余年的全职照护，让蒋慧琴十分怀念以前的打工生活，“现在好像只要出门就开心，因为他这个病，我真的没办法出去”。

成为全职照护者之前，她们都有自己的工作和生活。陈菊清2009年突发脑梗卧床之前，已经退休的朱和珍被单位返聘了3年，她一直是一名职业女性。而江承英在接连成为多个家人的照护者之前，也会在上海打打零工。

虽然日常照护已经占据了她们全部的日常生活，但照护的疲惫，远比不上对老人生病或者自己病倒的担忧。

回想起林彬上一次生病，蒋慧琴仍然心有余悸。两年前的一天深夜，林彬因为胰腺炎被紧急送医。做完手术被推进ICU病房后，医生递给蒋慧琴一张病危通知单。“我吓死了，我怕死了，我在医院里哭死了。”但蒋慧琴还是打起精神，一个人去为丈夫置办了葬礼所需的衣服和照片。这些物品至今仍收在大衣柜里。“唉，还在那上面，”讲述完那段经历，蒋慧琴轻仰了下巴指了指。

朱和珍和江承英都有各自的家庭支持网络。朱和珍有三个妹妹，江承英有一个哥哥、一个弟弟。每隔段时间，他们会来看望父母。除了陪伴和聊天，老人生病时，家中其他人也会出面一起分担。相比之下，蒋慧琴和林彬只能靠自己。唯一的女儿不能指望，其他亲人要么相距甚远，要么已经年老体弱自顾不暇。

过去5年，蒋慧琴一直睡在沙发床上。“那没办法呀，只好我们两个人自己体谅自己。”生了病实在难受，她会告诉林彬让自己躺一下。没力气做饭，蒋慧琴也会去附近饭馆买好的饭菜回来，不随便将就。“毕竟40年夫妻了，什么大风大浪都经历过了，说抛掉就抛掉嘛？不行的。你推给社会（对）社会也是个负担，对吧？我自己承受就承受，我让他到百年走，那是我已经尽到了（责任）。”

极度匮乏的政府和社会支持，放大了三个家庭的差异，成为影响他们生存际遇的最大变量。



洗浴过后的下午，朱和珍喂母亲陈菊清吃水果和点心。摄：修春磊/端传媒

三位卧床老人中，只有陈菊清有自己独居的房间和24小时保姆，房间里还有一个小阳台，从早上到下午的很长时间里都有充足的光照。外人很容易看出来那是属于陈菊清的房间。一张护理床在正中间，两旁各有一个沙发。床头边放着寿星玩偶，床角下方是被装裱起来的“寿”字绣品。一台电视机挂在床对面的墙上，电视旁的橱柜上放着属于陈菊清的小物件，比如一枚1998年的演出纪念牌。她以前热爱唱歌跳舞。轮椅就放在阳台上。正午左右洗完澡，陈菊清会被抱到轮椅上，朱和珍替她调整好坐姿和位置，把电视调到她喜欢的节目，喂她吃一份小点心。

而这一切，成为陈菊清老人的日常并没有很久。“如果房子不动迁，我们买不起（这里的）房子的，还是得完全自己照顾。”朱和珍说。居住环境的改善源于老房拆迁。2019年以前，朱和珍和丈夫以及父母四个人挤在一个40平方米、一共两间房的老房子里。2016年父亲去世后，朱和珍才开始请钟点工帮忙分担照顾母亲的工作。

居住条件最差的江文才，其实是三位中退休工资最高的。江文才是一名退伍抗战老兵，退休后的养老和医疗保险待遇远高于普通本地老人。也因此，江承英说，自己非常舍得在食物和营养上花钱，会买时兴的菜式和营养品给江文才。但因为个人纠纷，他们仍蜗居在9.8平方米的空间里。

对蒋慧慧和江承英说，照顾文化修养比较高的老人洗澡时比家里其他人洗澡的时候，也是蒋慧慧能唱上几首歌聊下

对将慧琴和林彬来说，聂积彦他们米家里帮老人洗澡可是家里最热闹的时候，也是将慧琴能跟人多聊聊大的时候，“看到他们在这洗，我又开心死了。”这是她与外面世界的联系。对于长年卧床，只能看电视的林彬而言，更是如此。



房内空间只够三个人同时操作，此时江文才的女儿江承英正在屋外为父亲洗澡烧足热水。摄：修春磊/端传媒

帮人洗澡的他们

来上海打工前，聂积彦并不知道有上门洗澡这类工作，也没想过自己会干照顾老人的活，她觉得这活又慢又脏。但儿子上大学后开销不小，她没什么文化，要找一份比助浴师更“体面”的活儿并不容易。

靠着为老人上门洗澡，聂积彦这样来自外省农村的中年人，在城市中谋得一份尚算稳定的工作。不算丰厚的收入，扣除部分自用后，都寄回老家给仍在念书的子女和同样年迈的父母。

刚做助浴师时，聂积彦有过一段艰难的适应过程。一次，一位80岁老人入水后突然大便失禁，家属虽然表示抱歉，但清理工作还得靠聂积彦他们。老人不能在已经被污染的浴缸内躺卧太久，他们用手直接清理干净，再换水重洗。

如今，43岁的聂积彦已经做了两年助浴师，手掌到手腕的位置已微微发红，那是常常浸泡在水里的位置。初入行时的负面态度有了很大改变，这份工作让她感到自己被需要，也暗下决心未来自己养老“要攒钱，不能靠子女”。

帮老人洗澡时，金启峰很难不联想到自己的父母。金启峰的父亲今年77岁，母亲75岁。他从未帮他们洗过澡。当然，父母现在身体康健，可以自我护理。

2020年，43岁的金启峰第一次离开老家松原来到上海打工。松原市隶属吉林省，在省会长春市以北。此前，他从未想过背井离乡。但慢慢他发现“在松原只有死路一条”，因为挣钱机会太少。金启峰开出租车每个月收入3000多元，妻子在当地米厂工作，每个月2000多元。不见增长的收入，渐渐难以支撑日益见涨的家庭开支。

金启峰有两个女儿。大女儿今年刚毕业，像很多毕业生一样，也加入了考研大军。这意味着她不能马上工作赚钱养活自己。二女儿今年即将高考，进入高三之后，补课费猛涨。2022年元旦以后，他和二女儿的微信聊天除开转账，少见其他的交流。刚到3月初，金额就已近1万元。

来上海后，金启峰做起了助浴师，月工资7000多元。应聘上长护险护理员的妻子，月工资比在米厂时翻了好几番，有1万多元。金启峰说：“我和媳妇在上海挣钱，孩子和老人在松原花。”

这不是一份轻松的工作。订单多的时候，平均每天上门服务5位客户。金启峰通常早上六点半出门，一个多小时的路程赶到公司护理站，取完车和洗浴用具，再赶往第一家客户。结束当天的工作后，金启峰和同事再轮流开车回护理站，清洁消毒完车辆和工具才能回家。一天忙下来，到家最早也得八点半，有时会晚至十点半。





助浴师金启峰和同事在江文才9.8平方米的家里为他洗澡。摄：修春磊/端传媒

从事助浴师的这段时间里，金启峰见到了更多被折叠的家庭，也由此改变了对上海这个国际都市的刻板印象，“也不是所有人都有钱”。对一个普通家庭的上海老人来说，每个月的退休金低则3000元，多则6000元，长期负担450元一次的助浴服务也会捉襟见肘。

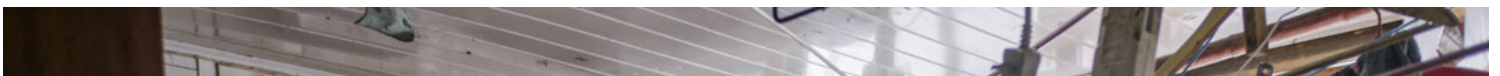
金启峰也担心父母生病。一旦生病，只有针对农村人口、保障水平很低的新型农村合作医疗保险可以帮助他们报销部分医疗支出。而政府每月100元的补助不过是杯水车薪。高昂的医疗费用会摧毁一个普通的农村家庭。

金启峰不想再重复父母的老年困境。公司会给员工缴纳社保，成了这份工作吸引他的一个重要原因。这意味着，到达法定退休年龄以后，他也可以像城里人一样领取养老金。金启峰暗暗羡慕一个助浴师同事，他是上海本地人。在金启峰看来，他做助浴师只是为了以后能多领一些养老金。

然而，他暗自艳羡的这位同事的真实生活，远非其想象的那般轻松。去杨文才老人家助浴时，这位上海同事曾在等待往屋里递送热水的间隙，小声告诉端传媒：“长期的护理会压垮一个家庭。”

这个今年54岁的男人，曾在可口可乐公司做过业务员。母亲今年79岁，2016年中风瘫痪后，长年卧病在床。照护母亲期间，他才明白了为何“久病床前无孝子”。“两顿饭可以不吃，但两天不睡觉不行，精神会垮掉。”照护矛盾也成了他与妻子离婚的导火索。这样坚持半年后，他最终还是把母亲送进了养老院。入院后，接受正规护理的母亲竟然站了起来，还能自己进食。他说：“那种心情简直无法形容。”

欣喜之余，养老院每个月5000多元的费用，也成了压在他肩上的重担，而这还不是最高级别的护理价格。母亲每个月退休工资4000多元，余下千来元的缺口必须由他来补贴，这让他压力很大。公司给他的工资不算高，每月到手刚刚5000多元。他私下告诉端传媒，因为疫情，也因为这项服务目前没有打开市场，公司让他们再坚持一下。他苦笑道：“物价不能坚持，一直在涨啊。”





江承英爬上楼去晾衣服，那层的住户早已搬走。摄：修春磊/端传媒

令所有人没料到的是，疫情的再次爆发，使得3月份那一次洗澡竟变得如此珍贵。3月底，上海封城。2000多万人的城市强制停摆两个多月，期间因防控政策引发的次生灾害让这座城市饱受争议，身处其中的人们也苦不堪言。

江承英一家老小也同样经历了封城期间的物资危机。因为封控突然延长，家里没有备菜，好在街道和动迁办陆续给她们送来了物资。在当地一位热心的派出所所长帮助下，他们一家三餐都有人上门送来盒饭。最大的危机是全家感染。江文才感染病毒几天高烧不退。“没想到我这次经历了生死。我爸高烧了三四天嘞，而且没得吃没得喝，吓死人了。”

幸运的是，他们都平安无事。如今，江承英和父亲江文才已经痊愈无恙。“跟感冒差不多，但是发高烧、喉咙痛得不得了，浑身骨头酸痛，头炸疼，我爸和我讲话声音都没了。”她感慨父亲没有遭受被拉走强制隔离的惨剧，只盼着上海疫情尽快结束，这样就可以再请金启峰他们来帮父亲洗澡了。“一直到现在没洗，我帮他擦了一次身子，太难洗了。希望（疫情）快一点结束，我爸就好洗澡了，不然他身上臭死啦。”