

从“60后”到“00后”，他们用专业技能和人文关爱疗愈患者

护理人接力 为责任也为梦想

刚踏入社会不久的“90后”“00后”，肩负家庭与事业双重责任的中坚力量，40年如一日坚守岗位、培育新人的前辈，在国际护士节到来之际，记者采访了老中青三代护士，探访他们背后的故事。

40年坚守见证护理发展

“心中有许多不舍，舍不得护士这个岗位……”今年60岁的谢玉娟，退居二线之前是通大附院原南区片科护士长。

临近退休，谢玉娟感慨万千：“这些年发生在医院的暖心故事实在太多，然而，最令我印象深刻的却是这里的人。”医护人员奔赴抗疫一线、病人痊愈后露出欣慰的笑容、年轻护士展现出不凡的职业素质与拼搏精神……每当看到这些，谢玉娟的胸中便会涌起一股暖流：“希望每一位护士都能够认真完成自己的本职工作，每一名患者都能够在优质的医护服务下尽快康复，这是我最朴素、最真实的愿望。”

谈起内心深处的触动，已有40年护龄的麻醉手术科护士俞彩红同样百感交集：“我一辈子只干一件事，却是相当不易的一件事。”俞彩红每天提前45分钟到岗，将当天手术所需的所有器具准备妥当。工作性质导致她早出晚归，加上常年与手术室的无影灯为伴，俞彩红笑称自己其实很少晒得到太阳。

作为一名科室带教老师，她常常告诫从事护理岗位的后辈保持“慎独”之心，谨慎行事、坚持原则，并将这一理念贯穿职业发展的始终。“有谆谆教诲的导师，也有孜孜不倦的后辈，医院的护理事业必将得到更好的发展。”俞彩红说。

激流勇进争当中流砥柱

昨天清晨，办公室的时针刚刚指向7点，成人输液室护士长顾玉慧便提前赶到自己的岗位，开始为一天的忙碌做准备。从业30年来，顾玉慧始终保持着紧张的工作节奏与严谨的工作作风。辗转于急诊、内科、外科、成人输液等多个科室的顾玉慧，积累了丰富的临床护理经验，其优异的表现赢得领导与同事的一致认可。

“护理工作很辛苦，却能给人满满的荣誉感。既然选择了这个岗位，就要义无反顾地坚持到底。”顾玉慧说。

与顾玉慧一样，神经外科护士长、副主任护师张晓梅也是中坚力量。“您的鼻腔是否感觉到不舒服？”“请3个月之后再到医院来，我们为您做免费的嗅觉测试……”随着通大附院医疗服务水平的提升，该科室的部分护理工作也延伸到了院外。“出院并不意味着护理工作的结束，对于垂体瘤、鼻内镜手术患者而言，他们可以在出院之后继续享受优质的护理服务。”张晓梅介绍，为保障病人术后更好地回归社会生活，该科室护士多措并举改善护理流程，细致暖心的人文关怀赢得患者的赞誉。

“后浪”奔涌不负青年使命

“预防和控制医院感染，是保证医疗质量与安全的一项重要工作……”7日晚上11点，忙碌了一整天的护士曹文文在结束了一天的工作后，将自己一周的工作心得工整地记在周记本上。入职半年以来，21岁的曹文文一直保持着高度的学习热情，在前辈的带领下迅速成长起来。

结束了实习期，真正接触护理工作后，曹文文才发现身为一名护士的辛苦与不易。缺乏临床实践经验的她积极向经验丰富的老师学习，在主管护师倪金鑫及其他老师的指导、带领下，曹文文对自身能力越来越自信，技术操作也渐渐熟练起来。虽然将来还有很长的路要走，但这位年轻的姑娘斗志昂扬：“也许未来并不是一帆风顺，但我有信心为护理事业奉献自己的青春和热情。”

成长为一名优秀的护士并非易事，时代的发展也向年轻的护理工作者提出了更多的挑战。今年是儿科护

士宋佳在岗工作的第10年，谈起儿科护理工作的特殊性，宋佳表示，由于儿童生理、心理特点与成人有所不同，儿科护士不仅需要掌握更为扎实的基本功，不断学习提高自身的职业素质，还需练就临危不乱的心理素养。两个月之前，正值夜班的宋佳突然接到市民的紧急求助电话，一名两岁的孩子突发惊厥，浑身颤抖不止，惊慌失措的家长在电话中语无伦次，不知如何处理。宋佳一边安抚家长情绪，一边耐心告知应急处理手段，并建议其立即拨打120求救。由于处置及时得当，孩子顺利脱离了险境。

“新时代的护士不能仅仅满足于传统的护理工作，更应当以严格的标准要求自己，对待患者要有耐心、细心和爱心。”宋佳说。

从“60后”到“00后”，一代代护理人不满足于既定的职业标准，努力奋进、开拓创新，在平凡的岗位上做出不凡的业绩。

本报记者 李波 俞鑫城

致敬“白衣天使”

医护人员收到社区慰问礼包

晚报讯 “感谢你们为社区疫情防控的辛苦付出！”昨天上午，在和平桥街道铁星桥小游园、华联大酒店两个核酸采样点忙碌的杨洁、丁龙钰等9名医护人员，收到社区送来的慰问礼包。

自崇川区正式启动全员核酸检测工作以来，南通市中西医结合医院给予了大力支持，派出252人次医护人员支援一线。32岁的护士杨洁把岗位当战位，除了参与全员核酸采样外，还负责和平桥街道在万濠城设置的餐饮业、理发店、宾馆、浴室、冷链等应检尽检人员核酸采样点位，毫无怨言。

“妈妈，你什么时候回来呀？今天我采核酸了！”孩子的一句微信留言让杨洁瞬间哽咽，“太忙了，晚上回去才看到孩子的留言。”“没有大家，哪来小家”，这句

话已经深深烙在了杨洁的心里。

医护人员逆行而上，得到辖区居民群众的认可与点赞。在“5·12”国际护士节来临之际，辖区大党委成员单位南通华欣城市运营管理公司负责人陆生军出资购买了鲜花、西瓜等，委托社区送给这群可爱的“白衣天使”。“他们用实际行动诠释了最美‘白衣天使’的深刻内涵。”陆生军说。

“感谢社区、社会对我们医护人员的关怀，这是我们的职责所在。”当天，接过起凤社区党委书记王冬梅送来的鲜花、水果等慰问品，南通中西医结合医院的护士丁龙钰说，相信在大家的不懈努力下，一定能战胜困难、共渡难关，保护好我们共同生活的美好家园。

通讯员唐蕾 记者陈静

“健康中国我们行动”启动 安利助推全面健康



5月10日，“健康中国 我们行动——国民健康素养提升计划”线上启动。作为“全面健康”推动者，安利纽崔莱携手北京卫视《养生堂》，与健康中国行动推进委员会办公室、中国健康教育中心、中国营养学会等多家权威机构，邀请健康中国行动推进委员会办公室副主任、国家卫生健康委规划发展与信息化司司长毛群安，中国健康教育中心党委书记、主任李长宁，中国工程院院士、天津中医药大学名誉校长张伯礼，安利（中国）总裁余放等大健康领域专家，解读健康中国战略，科普健康生活方式，倡导每个“自我”行动起来，聚沙成塔为“我们”组团健康。

健康中国 我们行动

提升健康素养，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。毛群安表示，“健康中国”是关系到我国现代化建设全局的国家战略，“健康中国 我们行动”普及健康知识、推广健康行动，是提升全民健康素养的有益实践，会激励更多人抱团学习健康知识、更有动力坚持行动，并带动身边人参与。

倡导健康生活方式，是提升健康素养的重要抓手。李长宁介绍，世卫组织调查显示，影响健康因素中的60%来自日常行为与生活方式。2020年，我国居民健康素养水平达到了23.15%，总体水平不高，仍待提升；吸烟、不合理膳食、睡眠不足等不健康生活方式仍较普遍，要进一步加强健康科普和健康教育。“健康中国 我们行动”，体现了健康中国需要全社会共建共享的理念。

全面健康 全民参与

为更好落实健康中国“预防为主”的方针，深耕十年、覆盖百城的“营养中国行”今年升级为“健康中国 我们行动”，由“健康倡导”变成“人在行动”，让更多人为自己健康行动起来。“健康中国 我们行动”在微信端上线“我们行动啦”小程序，开展为期百天的打卡互动，推出包括减重、运动、睡眠、戒烟等百套免费课程，赋能参与者成为知行合一的健康素养促进大使。活动期间，还将由百位健康专家进行百场直播，制作百条视频呈上硬核科普。

安利（中国）总裁余放表示，作为“全面健康”的推动者，安利不仅通过“营养中国行”“健康中国 我们行动”等公益活动提升公众健康认知，通过安全有效、全程可追溯的产品提供个性化的绿色营养方案；最重要的是通过支持安利营销人员运营线上线下融合的健康社群，带动消费者和亲朋好友组团、千百万人一起行动，共同学习、互相督促、彼此鼓励，把知识变成行动，把行动变成习惯，建立健康的生活方式，推动公众的全面健康。