

# 走近2026年度“乐山好护士” 每一份守护 都是乐山温度

■ 记者 戴余乐 文/图

▶▶▶ 今年5月12日,是第115个国际护士节。乐山市卫生健康委员会在全市范围内评选出50名“乐山好护士”。她们扎根护理一线,用专业与温情,让护理不仅仅是技术,更成为抚慰心灵的力量。

日前,记者走近两位“好护士”代表——乐山市人民医院脑血管病科主管护师曾洋洋与乐山市市中区人民医院ICU(重症监护室)护士长刘永霞,聆听她们守护生命的故事。



曾洋洋

## 细节里的“填补者”

在乐山市人民医院脑血管病科,“90后”主管护师曾洋洋创下过我市多个“第一”:率先开展“免陪照护服务”,率先引进淋巴水肿新技术,主持3项课题、获4项科技奖,她用一次次填补空白的实践,诠释着新时代护士的专业与担当。

志标怎么张贴,一目了然。很快,整洁有序的病区环境成了科室的新常态。

更大的突破,来自曾洋洋向另一片空白领域的探索。淋巴水肿是不少患者肿瘤手术后或化疗后长期面临的困扰。但此前乐山尚无专业疗法。作为国际淋巴水肿治疗师,她牵头引进了全市首个“淋巴水肿综合消肿治疗”新技术,整合手法引流、低弹绷带包扎、皮肤护理、运动管理及健康教育,形成了一套完整的治疗体系,让患者不再辗转外地求医。

## 科研反哺临床:把学问用到病人身上

曾洋洋善于用科研反哺临床,她主持省市级课题3项,“互联网+标准化造口护理模式”“养老机构皮肤网格化协同体系”等成果,构建起从医院到家庭的延续护理网。她说:“我希望将临床实践整理成可复制的标准化路径,推动更多专科护理技术开展,让更多患者受益。”

2019年硕士研究生毕业工作至今,曾洋洋始终扎根在临床一线。偶尔也会有人问:“读了这么多年书,当护士不觉得浪费吗?”她只是笑笑:“护理是一门精深的学科。学历就是用来琢磨怎么把护理做得更科学、更精细。把学问用到病人身上,病人恢复得好,那就是最大的意义。”

## “免陪护”试点,让患者家庭“缓口气”

2025年,国家“免陪照护服务”试点正式启动。曾洋洋和团队率先在乐山全市护理单元中展开探索。

“我们病区脑卒中患者多,家属陪护负担很重。”曾洋洋回忆,当时,经过大家讨论研究,脑血管病科决定主动承接下这个试点任务。随即,曾洋洋和团队投入到试点建设中。科室组建起“专科护士+护理员”团队。护理员均持有四川省护理学会颁发的合格证,从协助洗漱进食、翻身拍背,到陪同检查、情绪疏导,实现全流程专业照护。团队还推出“照护日记”,护理员每日记录患者的饮食、睡眠、康复进展,护理人员定时抽检、复核并补充专业评估。

“免陪照护服务”运行后,脑血管病科患者满意度大幅提升。

## 从“9S”到新技术,病区里的“精细控”

曾洋洋有个坚持多年的习惯:每天一早到科室,先转一圈,看看哪些细节还有不足。彼时,医院护理部正计划推行“9S”精细化管理,考虑到脑血管病科团队业务过硬,决定由该科先行试点,为全院打造标准。曾洋洋和团队结合日常发现的问题,将“9S”要求细化为可操作规范——物品如何摆放、标



刘永霞

## 手握住的是人心

在乐山市市中区人民医院ICU,护士长刘永霞有一双特别的手——不仅能精准完成动脉穿刺,调试呼吸机参数,熟练掌握多种模式转换的连续性血液净化技术,更重要的是,这双手总在最恐惧的时刻,握住病人冰凉颤抖的手。

## 第一次握手,她记住了信任的重量

今年是刘永霞从事临床护理的第29年,也是她扎根重症一线的第14个年头。

“还记得ICU刚成立时,我们接诊了一位心源性休克患者。”刘永霞回忆,当时患者意识模糊、面色苍白。她下意识伸出手,紧紧握住那双冰凉的手:“别怕,我在。”

从此,“握手”成了刘永霞与患者之间无需言语的约定。面对气管插管无法说话的患者,她用掌心传递温暖;面对躁动不安的病人,她用指尖安抚情绪。“药物救的是器官,手握住的是人心。”她说。

## 那一场冲锋,是与死神的全力相搏

重症护理从来不只是温情。更多时候,是与死神的正面较量。

今年4月,一位心脏破裂、心包积液的患者被紧急送入市中区人民医院ICU。时间就是生命。刘永霞迅速就位,第一时间为患者建立静脉通道,熟练配合医生完成B超引导下心包穿刺和气管插管。她全程紧盯监护仪,密切监测患者生命体征,随时准备应对突发状况。

直到患者被安全送入手术室,刘永霞才脱下手套,稍稍松了一口气。

从业29年,刘永霞带领团队成功抢救危重患者数百例。她说:“穿上这身白衣,就不敢松手。”

## 那双传承的手,托起了未来的希望

一个人的手再有力,能握住的生命也有限。刘永霞深知这一点:必须把技术传给更多年轻人。

刘永霞带出的年轻护士,个个技术过硬。而她的带教方法也很特别——放手不放眼。曾有一名年轻护士独立进行床旁血液透析时手抖得厉害,刘永霞没有接手,而是站在身后轻声指导:“别急,我在。”每周,刘永霞还会组织病例复盘,让每个人轮流主讲。她说:“教会一个人技术,只能救一个人;带出一个团队,能救无数人。”

如今,刘永霞的学生已成长为科室中坚力量,带教的规培生也陆续成长。“护理既是技术,更是心术。握住病人的手,就握住了这份职业的重量。”刘永霞说。

走出ICU,走廊的灯把刘永霞的影子拉得很长。这双手,这颗心,写下“守护生命”最朴素的注脚——只要病人需要,她就是那个握手不放的人。

# 健康

健康生活事业部总监:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepingy@163.com

## 守护儿童呼吸健康 科学防治哮喘

本报讯(记者 戴余乐)5月5日是“世界哮喘日”。当天,乐山市人民医院在高新院区门诊一号楼开展过敏与哮喘义诊活动。

“我家孩子一到换季就咳个不停,到底是感冒还是哮喘?”“孩子身上湿疹反复复发,平时护理要注意什么?”义诊现场,不少家长带着孩子前来咨询就诊。医院儿科专家团队有序接诊,耐心细致倾听家长诉求,仔细查看患儿病史、问诊检查,围绕儿童支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复慢性咳嗽、特应性皮炎、食物过敏等高发病症,深入浅出讲解发病诱因、日常防护、规范用药及长期居家护理要点。针对不同孩子体质与病情特点,专家逐一量身定制个性化诊疗与健康方案。

此次活动还同步免费开展了儿童皮肤点刺检测,快速筛查过敏原。针对检测结果,医生现场指导家长如何从居家环境入手规避过敏原,并纠正擅自停药、拖延就诊等常见误区,引导家长树立早发现、早诊断、早干预、早治疗的健康理念。不少家长表示,经过专业讲解,对孩子的病情管理有了更清晰的认识。

## 市妇幼保健院: 开展“世界地中海贫血日” 健康宣教活动



医护人员为群众讲解相关内容。

本报讯(记者 严俊铭 文/图)今年5月8日是第33个“世界地中海贫血日”。当天上午,乐山市妇幼保健院联合沐川县人民医院,在沐川县开展以“地贫防控、重在筛查”为主题的“世界地中海贫血日”健康宣教活动,旨在进一步提高群众对地中海贫血的认知,从而降低出生人口缺陷,提升出生人口素质。

据悉,地中海贫血简称“地贫”,是一种遗传性溶血性贫血,目前尚无药物和成熟的基因治疗方法。

活动现场,宣传展板整齐排列,过往群众纷纷驻足围观。医护人员通过发放科普宣传折页、现场通俗宣讲、一对一答疑指导等方式,细致讲解“地贫”防控知识,让群众快速理解“地贫”筛查、婚前孕前检查的重要性。此外,为调动群众参与积极性,活动还特别设置了“地贫”知识有奖问答环节,引导更多群众仔细阅读宣传资料、踊跃参与答题,互相分享阅读学习感受。

乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

快乐献血 自在嘉州  
献血咨询电话:0833-5188116  
团体预约电话:0833-2503103

疾病预防与控制  
乐山市疾病预防控制中心 协办

## 乐山日报·健康周刊

乐山市人民医院	急救:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理援助:12356
仁爱至善 笃诚求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精工·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精医创新	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	

## 医护“摆摊”送健康 服务群众践初心

### 乐山市人民医院开展“5·12”国际护士节专科科普宣传活动

本报讯(记者 戴余乐 文/图)5月8日,乐山市人民医院组织护理专科小组走进市中区海棠街道白塔街社区,在沫若广场开展“5·12”国际护士节专科科普宣传活动。

当天9时,沫若广场上数个白色“摊位”排开,来自市人民医院14个护理专科小组的护理骨干们早早就位,开展健康科普宣传。“阿姨,您平时要注意低盐饮食,坚持规律服药,慢病管理不能松懈”“大叔,我教您几个简单的康复动作,在家就能练”……针对卒中预防、术后康复、慢性病日常管理、伤口居家护理等市民关注度高的健康问题,护理人员耐心细致地答疑解惑,用通俗易懂的语言,把专业的护理知识转化为群众听得懂、用得上的实用技巧。

在急诊急救指导区域,护理人员现场演示心肺复苏、创伤包扎等

实用急救技能,手把手指导市民规范操作,让大家在亲身体验中掌握紧急情况下的自救互救技巧。同时,医院还现场畅通门诊“绿色通道”,为有就医需求的市民提供便捷服务,让健康保障更贴心、更高效。

“护士们讲得特别细,很多日常护理的误区都指出来了,还教了我们急救方法,这样的活动太实用了!”前来咨询的市民纷纷点赞,直言在家门口就能享受到三甲医院的专业护理服务,既暖心又安心。

“护理工作不只是打针发药,更是守护健康的第一道防线。”市人民医院护理部主任陈冰表示,把专业的护理知识送到群众身边,是坚守护理初心、守护百姓健康的本职责任。今后医院将持续下沉基层,深耕护理服务,用心用情筑牢群众健康屏障。



活动现场。

## 白衣绽芳华 青春向新行

### 乐山市中医医院举行五四青年节、“5·12”国际护士节表彰大会

本报讯(记者 戴余乐 文/图)5月8日,乐山市中医医院以“引领之声 向新而行”为主题,举行五四青年节、“5·12”国际护士节表彰大会。一线护理人员、青年医护代表欢聚一堂,定格职业荣光,绽放青春风采。

大会对医院年度优秀团支部、优质护理先进个人、优秀带教老师、人文护理示范病房等一批先进集体和个人进行了表彰奖励。在掌声与鲜花中,获奖者依次登台领奖。护理岗位上默默耕耘30年的廖茂、张林、程春燕走上台前,接过“30年护理服务荣誉证书”;随后,20名年轻护士走上台前,接受护理前辈为自己戴上圣洁的燕尾帽,郑重接过前辈传递的火种。一头是三十年的坚守,一头是刚刚起步的承诺,在这一刻完成了无声的交汇。

“从事护理工作17年,今天站在这里,



授帽仪式现场。

我更加深刻理解了传承的意义。”市中医医院急诊科护士长、优秀实习带教老师王惠说,“我会以前辈为榜样,坚守初心、深耕护理学科,把敬业精神和专业素养传承下去,踏实做好护理工作,不负白衣,不负使命。”

## 欢乐“出圈”

### 市中区人民医院开展“5·12”国际护士节庆祝活动

本报讯(记者 戴余乐 文/图)5月9日下午,乐山市市中区人民医院“5·12”国际护士节天使时光趣味游园活动在该院万达院区举行。

活动现场的云朵签到墙前,护理人员驻足留名;“天使之翼”打卡区,大家戴上可爱头饰,定格灿烂笑容;手绘帆布包体验区,笔尖流转创意,一句句励志话语、一幅幅暖心图案,让普通帆布包变成专属“天使纪念品”。

14时30分,趣味游园游戏正式上线。开场游戏“桃花朵朵开”迅速点燃现场氛围,大家抱团组队、默契配合;“白衣接力赛”中,医护人员接力传递T恤,速度与协作并存;“纸杯传心”项目里,队员们嘴叼筷子稳递纸杯,引来阵阵喝彩;“快问快答”将护理常识、急救技能融入游戏,既考验专业又增添趣味;“你划我猜”比拼默契,夸张动作逗得全场大笑;“空盒之争”抖球环节活力四射,“抢凳子”游戏紧张刺激……现场掌声、欢呼声此起彼伏。

现场还设置了茶歇区,提供精致茶点、新鲜水果,大家围坐休憩、畅谈交流,在忙碌之余享受惬意时光。



护士美美地打卡。