



青春宣言

我要不断提升专业技能，为医疗事业的发展贡献力量。
——蒋秀芝

青春宣言

在护理岗位上，我愿用温柔的手，为病患带来希望与温暖。
——雷佳丽

青春宣言

希望早日考取专科护理证书，提升自己的竞争力。
——张紫涵

『00后』女护士书写闪光青春

以爱为灯
为患者点亮健康之光

□ 中国妇女报全媒体记者 高越

虽然在不少人眼中，“00后”还是稚气未脱的小年轻，但“00后”女护士们已在坚守岗位中飞速成长、崭露头角。她们，是新时代的白衣天使，用青春的火焰点燃了传承的火炬，照亮了病患的心房。

在“5·12”国际护士节来临之际，中国妇女报全媒体记者走进医院，探访“00后”女护士们，这群工作中认真负责、生活中青春洋溢的年轻人，在忙碌中历练，在热爱中成长，用坚守和爱点亮生命之光。

忙碌

“叮……”一阵铃声响起，“是27床病人在呼叫！”张紫涵一路小跑跑去27床查看。

5月7日晚上8点，张紫涵正在夜班的岗位上忙碌着，今晚她和另一名同事一起照顾20多名病人。她们忙碌地穿梭于各个病房中，一会儿帮病人换床单，一会儿帮病人输液，动作十分麻利。

“奶奶，明天中午记得吃点儿好消化的面条，少吃肉和米饭。”

“是不是嗓子有点儿难受呀？阿姨别担心，因为咱们现在插着管，如果觉得干就用水润一下嘴唇。”

“我们每天都得这么跑上万多步，有时候嘴都说干了，很多话还是得一遍遍重复说给每一位病人。”张紫涵告诉记者，“护士要做的工作多且杂，比如输液、术前准备、留置尿管等，我刚工作的时候只会盲目奔跑，时间长了，便渐渐学会了按照重要性去安排工作的先后顺序。”

说话的同时，张紫涵敏捷地从楼道中穿梭而过，很快又推来了3辆手推车。“这些都是明天手术要用的。”她动作麻利地将衣服、床单等需要的物品一一摆放在上面。

今年是张紫涵在北京大学人民医院妇科工作的第三年，这位年轻的“00后”女护士身上有着一股“倔劲儿”。“刚来那会儿很多东西都不太会，只想着自己怎么以最快速度掌握这些知识。”于是，她细心观察、虚心请教，很快便脱去学生的青涩稚嫩，让自己迅速进入工作状态。

谈起工作的忙碌，同为“00后”的北京大学肿瘤医院护士蒋秀芝和雷佳丽也颇有感触。

“刚来医院时我们会轮科，一个科转3个月，每个科都经历一遍，轮科的共同感受就是繁忙。”蒋秀芝和雷佳丽是同年入职的，蒋秀芝被分到了胸内二科，雷佳丽则在乳腺内科。

护士的工作有许多班次，病房24小时需要有人值班，“病人出现胃疼、呕吐等症状时都会第一时间告诉我们。”蒋秀芝说。

说着，蒋秀芝掏出了一个袖珍的小本子，上面密密麻麻地写满了笔记，“我会在里面写上工作中需要注意的事项，比如医嘱怎么处理、每天要做什么工作等，防止自己忘记。”虽然工作忙碌，但蒋秀芝记在本子上的字依然工整清晰。

过不断地练习才能熟练运用。”张紫涵说。

疫情期间，这群刚入职的姑娘虽然稚嫩，但也纷纷穿上防护服勇敢地站在防疫一线，负责核酸采集和测温等工作。

防护服非常闷热，一到夏天，汗就会不停地从脸颊上留下来，手指也被泡得发白。“为了减少上厕所的频率，我很少喝水，加上当时物资紧缺，防护服能不浪费就不浪费。”雷佳丽说。

在一次次历练中，她们逐渐从初出茅庐的新人成长为医院中不可或缺的力量。每一步成长，都是对未来护理工作的有力承诺。

面对病人，护士不仅要有专业素养，还要学会沟通交流，给予病人人文关怀。蒋秀芝记得刚开始实习时，自己照顾的病人突然哭了，这让她不知所措，赶忙询问老师。老师告诉她，要学会倾听，帮助病人平复心情。如果遇到脾气不太好的病人，也不要计较，更要温柔以对。

“每个月科里都会请资深护士分享自己的工作故事，帮助我们增强职业精神、提升职业能力。好几次我都听哭了。面对工作，前辈们丝毫没有抱怨，多年来坚守在岗位上，工作一丝不苟，特别值得我们学习。”张紫涵感慨地对记者说。

明白的时候会询问护士，比如术后遇到发烧、腹胀等问题，如果我不把疾病或药物了解得很透彻，学习更多的知识，给病人宣教的时候心里就没有底气。”

如今，随着科技的发展，出现了可以智能扎针的机器人，但在雷佳丽看来，护士依然是一个必不可少的职业，“从病人的角度来说，一个经验十足的护士可能更加可靠，护士在语言上给予病人的关心和安慰，也会大大减少他们的焦虑和不适。”

这群“00后”女护士对工作饱含热爱和激情，在护理岗位上展现出不一样的青春风采。有一天，她们也会成长为参天大树，将护理精神代代传承下去。

心充满了喜悦与骄傲，“生命太伟大了，女性太不容易了。”她感叹道。

虽然护士的工作辛苦，但她并没有抱怨。“我每天上班干活都特别快，很多同事会开玩笑地问，平常在家是不是睡得特别好，怎么这么有活力啊。”张紫涵笑着说。

因为热爱，这些“00后”护士也在努力学习专业知识。“我活得很特别快，很多同事会开玩笑地问，平常在家是不是睡得特别好，怎么这么有活力啊。”张紫涵笑着说。

马慧认为，随着科学技术的蓬勃发展，新的治疗方法也在不断涌现，年轻护士要树立终身学习理念，及时跟踪掌握前沿技术，并将新技术新业务应用于护理工作，履行好救死扶伤的工作职责，为患者提供优质、高效、温馨的护理服务。年轻护士要传承好老一辈护理工作者的爱岗敬业、无私奉献的精神，同时也要勇攀高峰、敢于创新。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

“伤口溃烂、大量渗液、出血……”雷佳丽第一次看到这样的伤口时十分震惊，但她没有表露出来，“病人自己已经够难受了，我们能做的就是认真给他们清洗、换药，并提醒他们勤翻身，防止压疮。”

除了要面对触目惊心的伤口，在看到病人呕吐物、排泄物时，年轻的女护士们也都毫无怨言，心中只有对病人安危的关切。

来到医院工作后她们才发现，许多知识是在学校时没有学习过的，“比如在学校我们输液扎针时使用的是小钢针，但在医院，我们使用的是软的留置针，需要更复杂的操作。”雷佳丽说。

“护佑生命、竭诚奉献、专业精湛、勇气非凡。”南丁格尔将自己的一生奉献给了护理事业，这些品质也成了一代又一代“白衣天使”传承的精神。

一代代护士们手把手地将技术和经验传递下去，在年轻的女护士心中，每一位前辈都是自己的榜样。

“我们刚来时，护士长会给我们分配一个带教老师，所有的事情都是在带教老师的监护下完成的。”在雷佳丽心中，带教老师的角色就像武侠片里的武林高手一样，十八般武艺样样精通，无论出

现什么问题，只要带教老师在，她就非常安心。

除了学习经验技巧，让雷佳丽感受更深的是老师们专业、负责的工作态度。

记得第一次上夜班时她非常紧张，跟着老师每隔一个小时巡视一次，看病人呼吸、心率是否正常，以防一些严重的病人晚上出现突发情况。

“在巡视时，我的带教老师发现一名病人心率减慢，而且叫不醒，凭借丰富的经验，老师判断这名病人有危险，马上呼叫大夫，及时把病人抢救过来，这让我非常敬佩，暗下决心一定要向老师好好学习。”雷佳丽说。

心充满了喜悦与骄傲，“生命太伟大了，女性太不容易了。”她感叹道。

虽然护士的工作辛苦，但她并没有抱怨。“我每天上班干活都特别快，很多同事会开玩笑地问，平常在家是不是睡得特别好，怎么这么有活力啊。”张紫涵笑着说。

因为热爱，这些“00后”护士也在努力学习专业知识。“我活得很特别快，很多同事会开玩笑地问，平常在家是不是睡得特别好，怎么这么有活力啊。”张紫涵笑着说。

马慧认为，随着科学技术的蓬勃发展，新的治疗方法也在不断涌现，年轻护士要树立终身学习理念，及时跟踪掌握前沿技术，并将新技术新业务应用于护理工作，履行好救死扶伤的工作职责，为患者提供优质、高效、温馨的护理服务。年轻护士要传承好老一辈护理工作者的爱岗敬业、无私奉献的精神，同时也要勇攀高峰、敢于创新。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。



历练

过不断地练习才能熟练运用。”张紫涵说。

疫情期间，这群刚入职的姑娘虽然稚嫩，但也纷纷穿上防护服勇敢地站在防疫一线，负责核酸采集和测温等工作。

防护服非常闷热，一到夏天，汗就会不停地从脸颊上留下来，手指也被泡得发白。“为了减少上厕所的频率，我很少喝水，加上当时物资紧缺，防护服能不浪费就不浪费。”雷佳丽说。

在一次次历练中，她们逐渐从初出茅庐的新人成长为医院中不可或缺的力量。每一步成长，都是对未来护理工作的有力承诺。

面对病人，护士不仅要有专业素养，还要学会沟通交流，给予病人人文关怀。蒋秀芝记得刚开始实习时，自己照顾的病人突然哭了，这让她不知所措，赶忙询问老师。老师告诉她，要学会倾听，帮助病人平复心情。如果遇到脾气不太好的病人，也不要计较，更要温柔以对。

“每个月科里都会请资深护士分享自己的工作故事，帮助我们增强职业精神、提升职业能力。好几次我都听哭了。面对工作，前辈们丝毫没有抱怨，多年来坚守在岗位上，工作一丝不苟，特别值得我们学习。”张紫涵感慨地对记者说。

明白的时候会询问护士，比如术后遇到发烧、腹胀等问题，如果我不把疾病或药物了解得很透彻，学习更多的知识，给病人宣教的时候心里就没有底气。”

如今，随着科技的发展，出现了可以智能扎针的机器人，但在雷佳丽看来，护士依然是一个必不可少的职业，“从病人的角度来说，一个经验十足的护士可能更加可靠，护士在语言上给予病人的关心和安慰，也会大大减少他们的焦虑和不适。”

这群“00后”女护士对工作饱含热爱和激情，在护理岗位上展现出不一样的青春风采。有一天，她们也会成长为参天大树，将护理精神代代传承下去。

心充满了喜悦与骄傲，“生命太伟大了，女性太不容易了。”她感叹道。

虽然护士的工作辛苦，但她并没有抱怨。“我每天上班干活都特别快，很多同事会开玩笑地问，平常在家是不是睡得特别好，怎么这么有活力啊。”张紫涵笑着说。

因为热爱，这些“00后”护士也在努力学习专业知识。“我活得很特别快，很多同事会开玩笑地问，平常在家是不是睡得特别好，怎么这么有活力啊。”张紫涵笑着说。

马慧认为，随着科学技术的蓬勃发展，新的治疗方法也在不断涌现，年轻护士要树立终身学习理念，及时跟踪掌握前沿技术，并将新技术新业务应用于护理工作，履行好救死扶伤的工作职责，为患者提供优质、高效、温馨的护理服务。年轻护士要传承好老一辈护理工作者的爱岗敬业、无私奉献的精神，同时也要勇攀高峰、敢于创新。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。



张紫涵正在照顾做完手术的病人。



蒋秀芝按医嘱取出所需药品。



雷佳丽在显示器前查看病人的心电图。

高越摄

专家说

增强职业荣誉感 为年轻人提供干事创业平台

□ 中国妇女报全媒体记者 高越

护理事业一直是我国卫生健康事业的重要组成部分，当前，护士队伍的规模不断扩大。据介绍，近十年来全国护士队伍总量以平均8%的增幅逐年增加，每年约有30万左右的新护士加入护士队伍中。年轻护士们应该如何成长？护理事业如何实现高质量发展？中国妇女报全媒体记者采访了相关专家。

内心热爱才能更好工作

在中华护理学会副理事长、中国人民解放军总医院护理部主任马慧眼中，“00后”护士是朝气蓬勃的一代，也代表着中国护理新生力量。

马慧认为，年轻护士要热爱护理事业，崇尚生命。护理服务理念的核心是以人为本，要尊重生命，加强人文关怀，除躯体疾病的护理以外，心理护理也很重要，通过全方位的护理，才能提高护理质量。同时，还要以热心、爱心、耐心、细心和细致入微的工匠精神做好患者的健康守护者。

另外，作为年轻护士，要有高度的责任心和甘于奉献的

精神。护理工作繁重而琐碎，“从踏入护理岗位的那一刻起，就意味着要把自己的精力奉献给患者，奉献给临床，奉献给护理事业，在苦累中感受呵护生命的快乐。”马慧说。

第四十九届南丁格尔奖获得者、首都医科大学附属北京朝阳医院内科原护士长刘小娟认为，首先，年轻护士要从内心热爱这份工作，才能充满激情地完成任务。其次，还要具备一定的知识和技能储备，通过学习不断提升自己，并将所学知识反哺于临床。同时，也要做好自己的职业规划，成为兼具温度和职业素养的护理人员。

在刘小娟看来，年轻护士要将“护佑生命、竭诚奉献、专业精湛、勇气非凡”的南丁格尔精神传承下去，在国家危难时，要白衣为甲、勇敢逆行，“年轻人如果选择了这份职业，就一定要坚持下去。”如今已退休的她，依旧承担着志愿服务工作，加入了“没有一分钱报酬”的中国南丁格尔志愿服务总队。因为她而言，帮助别人会让自己更快乐。

提升专业能力守护患者健康

随着人口老龄化程度的不断加深，人们对护理服务的需求也在不断增加。同时，专科护理的快速发展以及护理

服务范围不断拓展，给护士这一职业带来更多的发展契机，护理工作也将得到社会更广泛的关注和认可。

第十四届全国人大代表、湖南省岳阳市人民医院门诊部副主任胡春莲认为，年轻护士应该专注于业务的精通与经验的总结积累，持续提升专业能力，用心完成工作。要从职业中挖掘自己的潜力，寻找工作成就感和价值感，把病人的康复和满意作为最强劲的前进动力。要培养对工作的兴趣，让自己在付出的同时也能体会到工作的快乐。她认为，如果能站在病人的角度进行换位思考，更容易获得病人的理解、认同和赞扬，同时也更好地激励自己。

马慧认为，随着科学技术的蓬勃发展，新的治疗方法也在不断涌现，年轻护士要树立终身学习理念，及时跟踪掌握前沿技术，并将新技术新业务应用于护理工作，履行好救死扶伤的工作职责，为患者提供优质、高效、温馨的护理服务。年轻护士要传承好老一辈护理工作者的爱岗敬业、无私奉献的精神，同时也要勇攀高峰、敢于创新。

帮助年轻人做好职业规划

“我们希望护士群体能够得到更好的发展，得到社会更

多尊重与理解，在忙碌的工作中平衡好家庭和生活，保持身心健康。”自2018年以来，胡春莲就致力于推动立法，呼吁以法律的形式保障护士的合法权益，增强他们的职业认同感和荣誉感。她建议合理配置人力资源，“年轻护士的学历和能力正在不断提升，我们也要为年轻护士们做好职业规划，将合适的人用到合适的岗位上。”

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。

马慧表示，近年来，在吴欣娟院长的带领下，中华护理学会一直致力于对年轻护士的培养，并为他们提供学习交流、干事创业的平台。对年轻人进行大力培养，举办了多培训班、继续教育，提升专业素养。