

走近“提灯天使” 感受平凡岗位上的“光与热”

新华社记者 田晓航 徐鹏航 顾天成

新华社北京5月12日电 病床边，他们用亲切问候和细致呵护，抚平焦虑与痛楚，病房外，他们把专业救护和无边大爱，奉献给一切有需要的人……

5月12日是国际护士节。今天，让我们走近几位“提灯天使”，感受平凡岗位上的“光与热”，重温坚守带来的感动。

“患者的笑容就是最大的动力”

“老李，昨晚睡得怎么样？有没有哪里不舒服？”

“半夜醒来一次，消化也不太好，感觉有点顶……”

5月8日一早，中国中医科学院西苑医院山西院心血管中心的病房里，西苑医院派驻专家、护士长谭娟的柔声询问，打开了高血压患者老李的话匣子。

每日例行查房，从一床到五十四床，谭娟和每个患者都能聊上好一会儿。日子久了，很多慢病患者都和她成了朋友。

中医护理把病人看作整体，讲究辩证施护。在谭娟看来，看似“唠家常”的交流，不仅

能安抚患者情绪，更能了解其身心状态和疾病进展，有助于及时调整护理措施，“这是‘精细化护理’题中应有之义，也体现了中医的整体观”。

耳尖放血、穴位按摩……除了懂西医护理操作，中医护士还要根据患者需要，学习掌握多种中医护理技术。谭娟利用碎片时间组织培训，教护士反复练习。

为了给患者更好的护理体验，谭娟及西苑医院护理传承团队常年专注于血瘀证护理研究，不断探索创新——

她将常用于脾胃病护理的中药膏摩技术用于心血管病，产生了出乎意料的良好效果；她和同事们设计一款头戴式面罩，患者进行心肺运动试验，脸不会被勒疼……

“护理工作没有什么惊天动地。”谭娟说，“患者的笑容就是最大的动力。”

“仁爱善良是护士最重要的素质”

去年夏日一个清晨，北京红桥十字路口，一位花甲老人遭遇车祸，躺在路上，头上鲜血直流。围观人群越聚越多，却无人敢动手施救。

“我们是护士，请让我们处理！”刚下夜班的北京协和医院重症医学科“95后”护士高越和刘冰不顾疲惫，拨开人群快步上前。

查看意识、瞳孔情况，检查呼吸、脉搏……初步查体后，高越和刘冰判断，伤者生命体征平稳，可以移动。老人被迅速转移到安全地方，两位护士一边为他处理伤情，一边拨通急救电话和报警电话。

120急救人员到达现场后，她们又与急救人员默契配合，直到安全护送老人上了救护车，才放心离开。

“谢谢两位好姑娘！”一个多月后，已经痊愈的老人在家属陪伴下来到北京协和医院，当他们寻找的两位“天使”出现在眼前，老人热泪盈眶。

“仁爱善良是护士最重要的素质。只要遇到伤员需要帮助，挺身而出是我们义不容辞的职责。”高越目光中透着坚定。

援外医疗“我们每个人都是‘国家名片’”

2023年春日的一个清晨，天刚蒙蒙亮，乌兹别克斯坦布哈拉医院外，慕名而来的眼病患者们已经排起长队，翘首盼望。

新生儿科里的护士“妈妈”



5月8日，新生儿科护士罗建华护理新生儿。吉林大学白求恩第一医院新生儿科1992年建科，三十余年时间从十余名护士的小班组发展到现在的128名护士的大团队。她们在病房中扮演临时“妈妈”的角色，24小时守护着新生儿宝宝们生命健康。

作为一个特殊科室，新生儿科护士不仅要给宝宝们喂药治疗、打针输液，还要为他们洗澡、换尿片、喂奶，安抚情绪以便更好地配合治疗。

新生儿宝宝不会说话，护士们就要从啼哭声中分析出不同的需求。还要观察呼吸节奏、肤色变化、反应状态、大小便情况等，及时反馈给医生调整治疗方案。

在医生精心专业的诊疗和护士无微不至的护理帮助下，宝宝们成功闯过了呼吸关、营养关、感染关、黄疸关……身体各项指标达到出院标准，健康地回到家人身边。

从产科到新生儿科，从医院到家长手中，护士们尽全力守护着一个个新生命，完成一次次爱的传递，用实际行动践行着南丁格尔的誓言：竭诚协助医生之诊治，务谋病者之福利。

新华社记者 张楠 摄

艾滋病房里的“90后”护士“夫妻档”

这是一张拼版照片。5月11日，在广西南宁市第四人民医院，吴雅静（左图）、杨兴华（右图）在给病人配药。

生活中，他们心连心，共筑幸福美满家庭；工作上，他们手牵手，忙碌在艾滋病病房……这是广西南宁市第四人民医院艾滋病病房一对“90后”护士“夫妻档”的日常。

丈夫杨兴华是南宁市第四人民医院感染科三病区护士，负责艾滋病外科护理。他的爱人吴雅静是感染科一病区护士，负责艾滋病内科护理。杨兴华在艾滋病病区工作了1年半时间，他说，艾滋病患者不但要承受身体的病痛，还要承受精神的苦痛。工作中，不但要成为病人医疗服务的提供者，更要成为他们心灵的守护者。

面对艾滋病患者，从医疗护理到日常交流，常常遇到许多意想不到的问题和困难。在这个病区工作6年的吴雅静说，她将继续用自己的护理知识，用心关爱每一位患者，做好每一项工作，给更多患者带去希望和光明。

新华社记者 陆波岸 摄



谨防“速瘦”“躺瘦”风险——透视“减肥陷阱”

新华社记者 顾天成 林苗苗 李恒

新华社北京5月11日电 5月11日是中国医师协会倡导设立的“中国肥胖日”，旨在呼吁公众科学减重、健康生活。

减肥“神药”无资质，“减肥营”良莠不齐，“小作坊”吸脂手术致残致残……近年来，减肥相关产品与服务形成巨大市场，也伴生出不少乱象。有哪些陷阱需要规避、治理？怎样科学减重？

“减肥大军”遭遇“减肥陷阱”

国家卫生健康委发布数据显示，当前我国18岁及以上居民肥胖率达16.4%。“肥胖是糖尿病、高血压等数十种疾病的高危因素。”北京医院普通外科减重团队主任医师曹祥龙表示，“外在形象”和“内在健康”是大家加入“减肥大军”的主要原因。

“我参加的堪称‘夺命’减肥营。”江西南昌市民张先生说，2023年11月，他通过网络广告参加了一家健身训练营，遭遇的却是严重“图文不符”的硬件环境和当起“甩手掌柜”的教练。

“低血糖学员晕倒后，工作人员翘二郎腿，完全不关心学员健康状况。”张先生说，无论学员的身体条件和运动基础如何，教练都会让大家每天训练数小时，缺乏必要的健康监测和指导。

一批类似“减肥营”良莠不齐，有的缺乏培训资质和营业执照，有的后续增加隐形收费、乱收费，有的伙食质量与食品安全堪忧……

除此之外，针对一些人急于“求瘦”“躺瘦”的心态，市面上还出现了五花八门的减肥产品，隐患丛生。

早就被我国禁止使用的西布曲明，有导致心血管疾病的严重风险，但屡禁不止。山东省市场监管局近日公布的2024年首批民生领



肥胖防治

新华社发 朱慧卿 作

域典型查办案件中，就有一批涉嫌生产销售非法添加违禁药品西布曲明的减肥产品，涉案货值520余万元，销售人员遍及六省市。

一些“网红”以记录减肥之名，行推荐带货之实，而这些“网红神药”可能并无资质。还有一些美容整形“小作坊”，违规施行吸脂术、神经阻断术等，导致出现患者伤残甚至死亡事件。

治理瞄准“关键点” 消费者及时辨别风险“套路”

面对减肥“生意经”乱象，如何治理？中国消费者协会政策研究部主任皮小林认为，当前我国减肥产品及服务市场需求大，横跨食品、药物、卫生与体教等多个行业，治理减肥市场乱象需瞄准关键点，包括加强网络平台

内部监管、执法监督直击要害等。

“比如，可将相关‘产品推荐’定性为广告，进行显著提醒。再如，有些产品明确属于药品，部分减肥方式带有诊疗性质，若涉及非法销售、非法行医，建议依照相关法律法规从严处理。”皮小林说。

北京嘉淮律师事务所律师赵占领表示，对于减肥训练营及一些美容院开展的减肥瘦身服务，合同承诺的内容如不能兑现，则构成合同违约。但在实践中，很多商家并不会将宣传承诺在书面合同中进行明确约定，消费者如果没有及时保留证据，会导致维权难度较大。

除了加强监管执法，消费者也要提高健康素养和辨别能力。赵占领提示，消费者应做到“三要”来规避风险，包括要签订服务合同、看清协议条款，特别是涉及减重效果的内容和商家免责

条款；要慎防“低价套路”，注意选择正规的渠道和平台；要了解产品类型，区分药品、保健食品和普通食品，注意查看商家所售产品的相关批文批号。

杜绝减肥药物手术等超适应症滥用

除了传统减肥手段，近期，胰高血糖素样肽-1受体激动剂类药物在减重方面的应用备受关注。北京协和医院临床营养科主任医师陈伟介绍，其在科室门诊每年接诊减重治疗患者近2万人次，“其中有不少人为了减肥，在没有医生指导的情况下，超适应症使用处方药”。

陈伟表示，肥胖本身是一种慢性疾病，需要通过营养、运动、治疗实现综合干预，单纯通过药物实现“躺瘦”存在极大风险。如何看待“用药减肥”？北京友谊医院普外中心减重与代谢外科主任医师张鹏介绍，这类药物都是处方药，意味着用药前需由专业医生进行检查评估。专门用于减肥的受体激动剂类药物目前在我国获批的有两款，其他正在进行临床试验、并未正式上市的，需杜绝自行从网络渠道购买、注射。

如何看待“手术减重”？张鹏表示，对于中、重度及极重度肥胖症病人，以及已经合并肥胖引起的代谢异常的肥胖症病人，可以考虑手术治疗。除了能有效减重以外，还有助于缓解代谢疾病，但要到正规医疗机构寻找专科医生进行治疗。

“从根源避免减肥‘乱象’，引导公众寻求专业帮助，扩大高质量、规范化诊疗资源供给很重要。”张鹏说，我国部分大型医院已建立肥胖症相关诊疗中心，对于中、重度肥胖症进行多学科联合治疗。应不断规范和完善监管制度，杜绝违规肥胖医学诊疗。

新华社兰州5月12日电 随着现代医学的发展和人们对优质护理服务需求增加，护士的服务内涵从临床向科研延伸，涌现出一批能科研、能攻关的新锐力量。在甘肃兰州，有这样一群白衣天使，从临床需求出发，把科研和护理融会贯通，惠及更多患者。

樊落是兰州大学第一医院护理部主任。继37岁读完硕士后，她在40岁又攻读博士，成长为科研管理一肩挑的复合型人才。

“护士需要搞科研吗？这是很多人心中的疑问。”樊落说，“三分医疗，七分护理”，如今医疗领域各类高精尖技术广泛应用，同时还要面对各种疑难杂症，这需要更高层次的护理实践来支撑。护理科研水平跟不上，就会给医生拖后腿。

樊落喜欢研究“新东西”。她根据患者的需求，设计了约束带、多功能床头柜等，还设计研发了急诊预检分诊系统，提高了患者抢救工作的时效性。“用科研思维及时发现、处理临床上的问题，能缩短病人的住院时间，减少医疗费用。”她说。

练就新本领的护士，往往都是“多面手”。她们不仅要学习生物学、生理学、药理学等自然科学，还要熟练应用心理学、社会学、美学等社会人文知识。

45岁的豆欣蔓是兰州大学第二医院护理部主任，她从护理学中专生一路成长为生物细胞学博士。“融会贯通多学科知识，拓宽对于现代生命科学的认识和实践，在应对临床问题时能知其然也知其所以然，为患者提供更好的疾病预防照护。”她说。

在将知识成果转化为临床实践过程中，她们善于用科研思维关注临床问题，思考患者病情变化背后的原因。

“遇见病人血糖变高，过去也许我只会关注数值高低，但现在，就会分析数值变化背后的原因，全面评估病人的生活方式，做出更加合理的应对。”兰大一院内分泌科护士长、护理学博士马丽华说。

如今，医院护理扩展到社区、居家护理，住院护理也向门诊、日间、远程护理转变，护理需求多元化，需要高素质的护理人员配备，提供更加专业和安全的护理服务。

樊落说，护理是一门实践性很强的学科，护士攻读高学历，但不能空有高学历，还应该回归到患者身边，抱着终身学习的态度，不断提高知识和技能，从临床中找答案、解难题，为患者带去良好的就医体验。

科研型护士练就本领成临床「多面手」

新华社记者 梁军

563万名护士“白衣天使” 更有力托起百姓健康

新华社记者 董瑞丰 李恒

新华社北京5月12日电 常言道：三分治疗，七分护理。护士是距离患者最近、接触患者时间最长的专业人员，守护着百姓健康。

“5·12”国际护士节来临之际，国家卫生健康委公布最新数据：截至2023年底，全国注册护士总量达到563万人，每千人口注册护士数达到4人，具有大专以上学历的护士超过80%，我国护士队伍建设取得明显成效。

这支队伍更壮大了。近10年来，我国注册护士人数保持年均8%左右的增长，每年约有三四十万新人加入，共同在推进健康中国建设、应对重大突发事件中发挥独特作用。

整体素质更强了。护理学升格为一级学科，护士学历一路“走高”。职高、中专成了“过去时”，大专和本科已是寻常，硕士甚至博士也不罕见，高学历护士和专科护士逐渐成为趋势。

专业技能更精了。各地结合实际，积极开展老年、儿科、重症监护、传染病、精神病等紧缺护理专业护士培训。工作“白衣天使”不只是“发发药、打打针”，还要有娴熟的临床技能，具备沟通交流、健康指导、心理护理、人文关怀等“多面手”能力。

北京协和医院有一个例子：护士们为肠镜检查患者准备了详实的术前饮食和用药指导图片，并在术前三天短信提醒每天注意事项。这些努力，不仅提高了检查效率，也让患者感受到更多便利和温暖。

瞄准群众关切事，护理工作向着更加贴近患者、贴近临床的方向迈进——

“互联网+护理服务”让护士上门，将专业的护理服务从机构延伸至社区和居家。目前共计3000余个医疗机构提供7类60余项群众常用急需的基础护理、康复护理、心理护理等服务项目。不断深化“以病人为中心”的理念，为患者提供更有温度的护理服务；发挥大型医院优质护理资源下沉和带动作用，提升基层护理的服务能力……

随着社会经济发展和健康理念转变，护理工作也面临新的形势。

人口老龄化程度加深，老年护理以及老年有关慢性疾病的护理需求日益旺盛。人们期盼更高质量、多样态的护理服务，呼唤“白衣天使”全方位对接群众不断增长的健康服务需求。

针对百姓的急难愁盼，护理服务正进一步加大供给。国家卫生健康委医政司副司长邢若齐说，相关部门将采取有力措施，充分发挥政策支持激励引导作用，进一步改善和优化护理服务，提升患者满意度和获得感。

“白衣天使”护佑生命，离不开全社会的关心、尊重和理。

落实各种惠护政策，不断完善薪酬待遇制度，不断改善工作环境，值班休息和后勤保障条件，让护理岗位的吸引力进一步增强，让更多护士在解决后顾之忧的同时，努力练就本领和好工作。

如此，新时代的“白衣天使”将更有力托起亿万人民健康。