

微光成炬 照亮生命

生命

护士，是生命的守护者，也是平凡的英雄。她们以温柔之手抚慰病痛，用专业素养托起希望。回望每一个寻常日子，无论是疫情中的逆行，还是日常护理的琐碎，这份职业的光辉始终闪耀。

今年 5 月 12 日是第 114 个国际护士节，我们特别策划了这组由护士亲笔写下的故事与经历。她们用朴实的文字，记录下病房里的温暖瞬间、救治中的专业坚守，以及那些不为人知的疲惫与感动。

今天，我们一起来倾听她们的声音，愿这些文字让社会公众更理解护理工作的价值，也向所有护士致敬：你们的付出，值得被看见、被铭记。



安康市妇幼保健院助产士陈倩倩

托起生命最初的重量

□ 陈倩倩

凌晨 3 点，产房的白炽灯亮得刺眼。产床上，孕妇王女士冷汗涔涔，紧张与疼痛让她几近崩溃。我紧紧握着她颤抖的手，对她说：“来，跟着我深呼吸。”我把声音压得很稳，可胎心监护仪的滴答声里，还是藏不住一丝紧张。每一次宫缩像潮水般涌来，她浑身都在颤抖，而我只能用掌心紧紧托住这份力量，直到第一缕晨光爬进窗台，婴儿的啼哭撕破长夜。看着她虚弱的笑，我才发现自己的后背早已被汗水浸透。

我是安康市妇幼保健院的一名助产士，这样的片段就是我的工作日常。

8 年前，我第一次踏进安康市妇幼保健院的产房，现实狠狠给了我一巴掌。又脏又累的夜班、产妇的痛苦呼喊、家属的焦急心情……我无数次躲在更衣室里偷偷哭，甚至动过辞职的念头。直到我第一次亲手捧起那个皱巴巴的小生命，沉甸甸的重量落在掌心，那种震撼让我突然明白：原来这就是我要走的路。

回望这一路历程，很多情景都历历在目。刚入职不久，一位 38 岁的高龄产妇难产。胎儿头部娩出后，肩膀却卡住了。我慌得手脚发麻，书本上的知识全成了浆糊。随着产妇的哭喊越来越弱，婴儿的小脸渐渐发紫，我的心悬在嗓子眼，几乎要窒息。千钧一发之际，带教老师冲了过来，熟练地启动“HELPER”流程。最终，我跟带教老师默契配合，这场危机得到化解。看着母子平安的那一刻，我才敢大口喘气。那晚，我在日记本上重重写下：“即使普通体重胎儿，也可能因产妇产特殊情况发生危险。”

那以后，我便像一块海绵，拼命吸收每

一次临床实践和练习的经验，对自己班上的每一例正常或异常产程都进行总结和反思。满满的几大本工作日志，不仅记录着日常工作和心得，更多的则是我对不同年龄、不同胖瘦、不同身高体重等身体基础所反映出来的分娩情况的总结。无数个深夜，我就对着这些笔记反复琢磨，就怕漏掉任何一个细节，最终，我将个体的差异从整体的理论中提炼出来，形成了属于自己的理论和实践相结合的临床经验。我深知：“热爱，便是动力。”

有一年深秋，32 床的李女士疼得直打滚。她丈夫在门外大喊大叫：“为什么不让我进去？”产房里，李女士一把推开我，指甲在我手腕上划出几道印子：“别碰我！疼死了，我不生了！”我蹲下来，用掌心包住她冰凉的手，轻声说：“咱们试试闻花香吸气，吹蜡烛呼气……”宫缩时我为她持续地揉按腰背，任由她将指节掐进我的虎口，也听凭那不堪入耳的谩骂。当宝宝的第一声啼哭飞出产房，当张先生在走廊上一跳老高地叫着：“我当爸爸了！”我突然鼻子一酸，眼泪夺眶而出。是委屈？是成功？说不清。安顿好产妇，张先生奔进病房盯着妻子怀中的婴儿，喉咙哽咽着说不出话来。我递过温热的水，腕间红痕虽未消，但我心里却非常开心，我笑着说：“你看，小公主攥着妈妈的手指呢。”张先生突然红了眼眶。此刻我也明白了：助产士藏在细节里的温柔，是数不清的弯腰安抚，是宫缩时始终不松开的手掌，是让每个家庭在疼痛与恐惧中，触碰到的第一缕生命之光。

工作中的很多插曲，我都记在工作日记里。从初遇难产时的手足无措，到如今能精准判断产程；从穿着防护服为隔离产妇接生，到进修时在西北妇女儿童医院记录的丰厚笔记，我知道，助产士的勋章从不在荣誉证书上，也不在那些赞扬的话语中，而是在那些被汗水浸透却始终温热的掌心里，在每一个家庭的人间烟火里。

每当我摊开自己的手，想到这双手能够托住新生命时，我的掌心都是暖的。那些被掐出的红痕会消失，可掌心传递的温度，会永远留在那些新生命的第一声啼哭里。这就是我的工作，在血与汗、哭与笑之间，托起生命最初的重量。

托起生命最初的重量。

我为自己是一名护士而骄傲

□ 方南玉



汉阴县人民医院心血管内科护士长方南玉(左一)

17 年前，我怀揣着对护理事业的憧憬，穿上洁白的护士服，踏上了这条充满挑战与温情的道路。时至今日，每当我抚摸着胸前的护士徽章，内心依然会涌起一股难以言喻的自豪——我是一名护士，这份职业，早已融入我的血脉，成为我生命中最珍贵的勋章。

在汉阴县人民医院心血管内科担任护士长的日子里，我和科室的护士姐妹们并肩作战，把全部的心血和汗水，都化作守护患者生命健康的力量。看着那些被病痛折磨的面容，听着他们微弱却充满信任的求助声，我深刻明白，我们的每一次付出，都可能成为照亮患者生命的光。

面对心血管内科患者年龄大、病情变化快的难题，我常常思索如何才能给他们更好的护理。我知道，我们不仅要用精湛的医术与死神赛跑，更要用温暖的心去抚平患者的恐惧。于是，我提出为患者提供人性化、优质、温暖的护理服务，推行护理工作评选活动，建立奖励机制。那段时间，我几乎住在了科室，亲自指导每一个护理细节，从改变护理理念到规范操作规程，每一步都走得艰难却坚定。当看到患者从最初的愁容满面，到一个月后能笑着和我们聊天，那一刻，所有的疲惫都化作了欣慰的泪水。我总是对护士姐妹们说：“患者把生命托付给我们，我们就要把他们当作自己的亲人。每一次细心的照料，每一句贴心的安慰，都可能成为他们战胜病魔的勇气。”

“业精于勤”，这四个字是我职业生涯的座右铭。我始终坚信，只有不断提升护理质量，才能真正守护好患者的生命安全。为提高科室整体护理工作水平，进一步改进、提升护理工作质量，我利用业余时间组织团队开展急救应急演练、三基理论及技术培训、业务学习、护理查房，真正把护理质量与核心制度落到了实处。护理质量与安全巡查是我每日带头开展的必修课程，同时，以拉家常的方式了解患者的就医体验，不定期开展满意度调查，召开公休座谈会，征询患者及家属意见，再结合实际修订制度，强化业务技能培训，让护理工作从制度化到人性化一点点转变、提升。通过努力，我们科室建立了患者从入院到出院的全过程管理模式，从病情观察、高危风险评估与防范措施落实、全程健康宣教指导、专科护理与治疗，全方位保障患者安全，提升护理质量。真正做到了把工作重点从事后把关转移到事先控制上，实现了护理质量管理的持续改进，赢得了患者及家属的信任与好评。每当看到患者眼中的信任，我就更加坚定了要把护理工作做到极致的决心。

在这个信息化飞速发展的时代，我想尽办法让护理服务突破病房的界限。建立医患微信群时，我每天都会抽出时间回复患者的疑问，哪怕是深夜，只要看到消息，我都会立刻解答。我知道，对于患者来说，我们的每一次回应，都是一颗定心丸。开展电话回访，跟踪介入患者的术后情况，听到他们康复的消息，我比自己取得成绩还要开心。走进基层开展义诊活动，看着村民们渴望健康知识的眼神，我深深感受到自己的责任——我们不仅要治愈患者，更要让健康的理念走进千家万户。

新冠疫情肆虐的那段日子，是我职业生涯中最艰难却也最难忘的时光。主动请缨坚守一线时，我没有丝毫犹豫。我深知，在病区，我既是护士，也要当好患者的“家人”。那个时候，看到护理姐妹们疲惫的神情，我也会忍不住红了眼眶，紧紧抱住她们相互鼓励。当接到前往洞池方舱医院的通知，我匆匆给年幼的儿子打了个电话，听着他带着哭腔喊“妈妈”，泪水模糊了双眼。但我知道，这里有更多的生命在等待我，我必须义无反顾。

这些年，我们科室获得的每一项荣誉，都是团队共同努力的见证。看着护士姐妹们在竞赛中绽放光彩，我比自己获奖还要骄傲。这些荣誉，是对我们工作的肯定，更是鞭策我们继续前行的动力。护理事业这条路，没有终点，只有不断向前的脚步。未来，我依然会怀着最初的热忱，在平凡的岗位上，用爱与责任，书写属于我们“白衣天使”的故事。

在生命褶皱里播种希望

□ 高志颖



安康市人民医院肿瘤科一病区主管护师高志颖

我是一名肿瘤科护士，在十年的职业生涯中，既是战场上的见证者，也是与患者并肩前行的陪伴者。那些浸润在消毒水气息里的故事，不仅让我深刻理解了生死的含义，更教会我在生命的困境中播撒希望的种子。

初入职场时，我如同一张白纸，对护理工作的认知尚显稚嫩。刚上班的第一个月，值夜班时一位老爷子悄然离世。那

是我第一次直面毫无征兆的死亡——心电监护仪的滴滴声戛然而止，氧气管道还在微微晃动，老人的手仍保持着轻握的姿势。恐惧让我指尖发抖，拆卸监护仪时连电极片都撕得歪歪扭扭。老太太看出了我的慌乱，她轻轻按住我的手：“姑娘，你去忙吧，我陪老头子再说说话。”我逃也似的跑出病房，却在护士站看到她握着剪刀归来时通红的眼睛。她突然抱住我，像抱住最后一根浮木：“娃呀，我没有老伴了……”那时候，我第一次明白，医护人员手中拆卸的不仅是医疗设备，更是别人用尽半生的牵挂。

随着工作年限的增长，在第五个年头，我在委屈与感动交织的经历中逐渐磨砺出坚韧的品格。一天清晨，一位食管癌患者大出血，半盆鲜血让 20 多位家属瞬间情绪失控。愤怒的质问声此起彼伏，有人揪住我的衣袖厉声责问护理工作的疏漏，有人举着手机对着心电监护仪录像取证。面对这一切，我内心满是委屈，下夜班后躲在更衣室默默流泪。护士长将我推出门，让我回家休息，坚定地表示这里有她守护。主任查房时特意来到护士站，给予我肯定：“小高，今天凌晨的抢救记录我看了，你处理得很妥当。”这些温暖的话语，如同一束穿透乌云的阳光，让我明白，即便身处医患关系的紧张漩涡中，依然有人理解与支持着我。

十年光阴，最宝贵的收获是学会以患者的视角去感知世界。3 岁的小患者在病历本上绘下歪歪扭扭的太阳，稚嫩的言语中透露着要将光明分享给他人的纯真愿望；20 岁的姑娘将化疗掉落的头发精心攒起，制作成假发，对着镜子从容

地说：“今天的波浪卷最配阳光”；中年父亲不顾身体虚弱，趴在床边与儿子玩着“石头剪刀布”，后背的病号服早已被汗水浸透；曾经拒绝止痛的患者，在聆听我讲述“疼痛会消耗生命能量”的故事后，主动伸手接过药片；临终的老人握着子女的手，平静地叮嘱：“我走后，你们兄妹要相互照应，常联系。”

这些瞬间让我明白，肿瘤病房不是生命的终点站，而是爱与勇气的考场。当我学会蹲下来听患者说“害怕”，当我懂得用棉球蘸温水滋润化疗患者干裂的嘴唇，当我把新入院患者紧张的手攥在手心里慢慢焐热，那些曾以为的“麻烦”都变成了医患间的秘密约定。

如今我能熟练地为暴躁的患者调试镇痛泵，也能在凌晨 3 点陪失眠的老人聊聊故乡的槐花。晨会交班时，我会特意提到 2 床阿姨今天多吃了半碗粥，5 床大叔的笑话让全病房笑出了眼泪。这些“无关紧要”的小事，恰恰是肿瘤科最珍贵的生命力。有人问我：“每天面对生死，会不会很绝望？”我总会想起那个戴着粉色假发的姑娘，出院时塞给我的一颗水果糖，让我明白，原来我们的工作，就是在生命的褶皱里种下一颗颗糖。

十年很短，短到只够见证几百个生命的聚散；十年很长，长到足以让“肿瘤”二字从恐惧符号变成爱与希望的容器。下一个十年，我愿继续做提灯人，在那些被疾病阴影笼罩的日子里，让每一个靠近的人都能看见，星光一直在，只要我们愿意互相照亮。