

白衣芳华映初心 守护生命谱华章

——青海红十字医院开展2025年纪念“5·12国际护士节”庆祝活动

本报记者 悠然

一身白衣似轻盈羽翼，掠过生命的寒冬；
一双白鞋踏实步履，丈量责任的重量；
一颗赤忱心盛满人间大爱，在岁月里始终炽热滚烫。

……

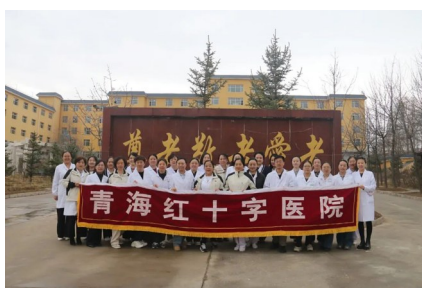
青春有千万种绚丽，她们却独选一袭素白。
当五月的繁花缀满枝头，这群最可爱的白衣天使，
迎来了属于她们的荣耀时刻——第114个“5·12国际护士节”。在青海红十字医院的发展征程中，护理团队始

终是最闪耀的篇章。无论是疫情肆虐的危急时刻，还是日常救治的平凡日子，她们始终如磐石般坚守岗位，将无私奉献融入每一次深夜的巡查、每一回紧急的奔赴。面对患者紧锁的眉头、家属焦灼的眼神，她们用春风化雨般的关怀、炉火纯青的技艺，为绝望注入希望，让脆弱重获力量。从晨光熹微到暮色沉沉，她们以扎实的专业功底、严谨的职业操守，诠释着南丁格尔精神的深刻内涵，用无数个日夜的坚守，赢得了患者的真心信赖与社会的广泛赞誉，成为守护生命的最美勋章。



荣耀时刻 致敬护理芳华

5月9日，青海红十字医院“5·12国际护士节”庆祝大会暨文艺汇演顺利举办，以荣耀与温情共谱守护生命的赞歌。活动现场，4名“光荣在岗30年”的护士在掌声中缓缓登台。三十载春秋，她们将青丝熬成白发，用坚定信念守护生命尊严，以无疆大爱温暖患者心灵。“把一件事重复做、坚持做、用心做，就能成就专业。看到患者康复，一切都值得。”质朴的话语，道出了她们对护理事业的赤诚初心。这些护理前辈以心为灯，始终践行着“生命守护天使”的神圣使命，成为年轻一代护理人的精神丰碑。同时，“十佳护士”的表彰更是将现场气氛推向高潮。她们是护理队伍中的卓越代表，不仅在技术上追求极致——无论是危急时刻的精准施救，还是日常护理的细致入微，都展现出精湛的专业水准；更在精神层面诠释大爱，用温暖的关怀与耐心的陪伴，为患者驱散病痛阴霾。她们主动肩负起传帮带重任，将宝贵经验倾囊相授，为护理事业的薪火相传注入力量。她们的敬业精神与奉献品格，成为激励全体护理人员前行的标杆。



情暖夕阳 传递敬老温情

为弘扬南丁格尔精神，践行敬老爱老传统美德，青海红十字医院护理部联合院内第四党支部走进城南颐养敬老院，开展“温暖夕阳红”主题公益活动，为70余位孤寡老人送去健康关怀与温暖陪伴。

30余名医护人员在护理部主任潘丽杰的带领下抵达敬老院。“关爱老人是医护工作者的天职，我们要用实际行动践行敬老爱老的传统美德。”潘丽杰的这句话道出了全体医护人员的心声。活动开始，各位护士长将精心准备的生活护理用品一一送到老人手中，每一份物资都饱含着医护人员的深情厚谊。活动期间，医疗团队为老人们开展了全方位的健康服务。老年科专家针对高血压、糖尿病等慢性病，耐心细致地进行用药指导，并给出日常护理建议；骨科医生仔细检查有关节疼痛、骨质疏松症状的老人，手把手教授简单的康复锻炼方法；全科医生则为老人们进行基础健康检查，包括血压、血糖测量等。

“这样的专业关怀正是老人们最需要的，你们已经持续十余年每年为老人送慰问品、生活物资，针对老年人常见疾病派出有针对性的专家进行义诊，感谢医护人员的爱心付出。”敬老院李瑞院长对医院长期以来的爱心行动表达了诚挚谢意。



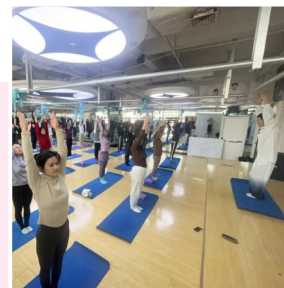
岗位练兵 尽显专业风采

日前，青海红十字医院护理部以“夯实基础、精进技能”为主题，开展岗位大练兵活动。经过层层选拔，来自全院各科室的24名护理骨干同台竞技，以扎实的专业功底和精湛技艺，展现新时代护理人员的使命担当。

此次竞赛聚焦临床核心技能，设置两大实战赛道。在第一赛道“心肺复苏+人工气囊通气+心脏除颤”现场，随着“患者

意识丧失，颈动脉搏动消失！”的模拟警报响起，选手们迅速进入急救状态。他们精准评估、规范按压，每一次按压都力量十足；开放气道、连接气囊，操作频率与深度严格对标国际标准。面对除颤仪的警报，选手们冷静判断心电图波形，准确选择除颤能量，一系列操作行云流水。完成急救后，选手们还细致评估患者生命体征、做好病情记录与团队交接，将“评估—决策—

行动”的闭环思维贯穿始终。第二赛道“评估+口腔护理+气管插管固定”同样紧张有序。操作全程，选手们不断与“患者”沟通，将“以患者为中心”的理念融入每个细节。在气管插管固定环节，选手们动作流畅、操作精准，以零误差的表现彰显重症护理的严谨。经过激烈角逐，严桂娟、马静分别在第一赛道和第二赛道脱颖而出，摘得桂冠。



运动赋能 畅享活力时光

为迎接“5·12国际护士节”，致敬日夜坚守岗位、守护生命的护理工作者，青海红十字医院护理部精心策划并举办了“激情岁月，娱乐我心”主题系列活动，为护理人员打造了一场活力与专业兼具的盛宴。

活动首项为全员瑜伽课堂。护理人员换上白大褂，身着运动服，在舒缓的音乐声中，跟随教练学习正确的呼吸方式与体态动作。瑜伽训练不仅有效缓解了肌肉紧张、改善睡眠质量、增强免疫力，更让护理人员学会倾听身体需求，实现身心深度放松，减轻工作和生活带来的压力，为身心健康提供有力保障。瑜伽课后，在专业健身教练的指导下，护理人员进行了科学的器械训练。通过系统训练，大家的身体素质得到提升，为以更轻松愉悦的状态投入日常工作、进一步提高工作热情奠定了基础。

活动最后，急诊科专业人员开展急救知识与技能的现场理论培训及实操训练。护理人员借助模拟人，详细演示了心肺复苏术(CPR)、海姆立克急救法等常见急救措施的操作流程，并耐心解答疑问。培训现场学习氛围浓厚，取得了良好的教学效果，有效强化了护理人员的急救专业技能。