



在第113个国际护士节到来之际,海慈医疗集团举办了别开生面的中医传统文化系列活动。品味24节气药食同源的文化理念、鉴赏传承中药精华的百草叶画,看穿越剧、听脱口秀看白衣天使玩转中医护理科普……这些特色活动与赛事,让中医药文化照亮护士节有了今年最美的遇见。

日常护理、治疗物品的规划放置、护理记录、生命体征测量……一大早,青岛市胶州中心医院康复医学科主管护师赵春玉便来到病房,开始了一天忙碌的工作。今年38岁的赵春玉,16年如一日坚守在临床一线,用自己的实际行动诠释了南丁格尔誓言,始终坚守为病人服务的初心,用柔弱肩膀扛起抢救生命的重任,彰显了一名优秀护理人的责任与担当。

最美相遇

中医药文化照亮护士节

海慈医疗集团举办弘扬中医传统文化系列活动 展示白衣天使别样风采

初心不改

做最美“守护天使”

青岛市胶州中心医院康复医学科主管护师赵春玉坚守临床护理一线十六年



特等奖作品养生功法《八段锦》。

>>> 择药入食 节气药膳传递养生知识

第五届药膳大赛的赛场上,集结了海慈医疗集团本部、西院区、南院区、北院区和平度院区8支队伍。随着冷热菜、点心甜品、汤羹、茶饮陆续摆上桌,一道道菜肴唇齿留香,令人回味无穷。其实,每一道药膳都深谙节气的奥秘。大赛围绕二十四节气特点,结合药膳养生、饮食养生、起居养生、运动养生、情志养生等内容,以“立春、春分、立夏、芒种、立秋、秋分、大雪、冬至”四季节气为主题,生动诠释“药食同源”的节气文化理念。比赛过程中,各队队长系统介绍了药膳组方、主要功效及适宜人群,并将节气中医药膳制成短视频进行播放,帮助在场人士对节气药膳的制作方法 & 保健功效形成更深入的了解。参赛者们结合现代饮食习惯,将中医理念融入每一道菜品中,用心诠释药膳的精髓。评委观众们穿梭于佳肴之间,全身心享受药膳的调理滋补,并从护理人员的讲授中学习制备技巧,收获养生知识,大快朵颐的同时活学活用,助力弘扬中医文化。

>>> 取药入画 传承经典迸发创新演绎

刚刚还在药膳饮食中大显身手,这会儿中药材摇身一变,来到画室里成为创作素材。4月25日,海慈医疗集团举办以“携百草入画,传中医精华”为主题的中药叶画大赛,赛事分二十四节气中药叶画、院庆中药叶画、专科中药叶画等五个板块,内容设置匠心独运。医护人员慧心巧思,选取中药材的根、茎、叶等部位,一双双巧手塑花点叶,八段锦招式等传统功法跃然纸上。

打开特等奖作品养生功法《八段锦》之一的双手托天理三焦式,通草、白薏仁、竹叶等绿褐色中药材精密排列,自然相嵌。画作中精神焕发的“小龙人”伸展双臂,两手微微用力向上托

起,通过意念牵引拉伸,呼吸吐纳,一套动作行云流水,引入“萌元素”演绎中医文化之美。据悉,该幅作品的组成药材有健脾养胃之功效,而八段锦作为我国传统健身气功,动作舒展流畅,简单易行,功效显著,可发挥增强肺活量、调整脏腑功能、平衡阴阳等作用。

现场一幅幅中药叶画活灵活现,犹如精妙的情景剧,集团护理人员领衔主演,中药材与传统功法联袂出场,不仅彰显了中医文化的深厚底蕴,也让观赛者看到了中医文化在创造性转化和创新性发展中的无限可能。

>>> 引药入戏 让中医科普有趣又好玩

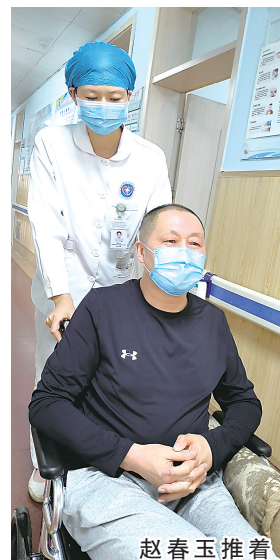
从生龙活虎的手工艺品里走出,中医药又以另一种方式继续妙笔生花的旅程。在第一届中医护理科普大赛的舞台上,戏剧表演、脱口秀纷至沓来,以贴近实际、贴近生活、贴近群众的方式,精彩纷呈传播健康知识。其中,小品《再见吧,胃结石》幽默诙谐,伴随观众席的一阵阵爆笑,演出者将胃结石的诱因、中医治疗及护理流程全盘托出,倡导大家健康饮食,顺应四时养生,以达到健脾和胃之功效。《甄嬛外传之甄嬛得了高血压》则活用穿越梗,独出心裁,设计了一出甄嬛独得恩宠,却因饮食不当患上高血压病的通俗喜剧,将高血压概念、分级、诱发因素及中医护理方案巧妙融入剧情,倡导健康饮食、健康生活理念。此外,还有相声、脱口秀等丰富多彩的演艺形式,旨在提醒广大市民关注生活中的常见疾病,提前采取预防措施,共同守护身体健康。

于担当中历练,在尽责中成长。本次系列活动旨在以趣味赛事为媒,充分激发护理人员的积极性、主动性和创造性,传承中医药精华,也让市民在精彩体验中掌握养生保健知识,使中医文化在创意与匠心加持下沉淀出真正的生命力。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 实习生 丁俊竹



赵春玉忙碌了一天摘下口罩。



赵春玉推着患者去检查身体。

>>> 精心护理 赢得患者赞誉

针对内科疾病病情重、变化快的特点,赵春玉每次都能及时准确地为患者做基础护理,耐心细致地做病情观察。“三查十对”从不含糊,熟练运用护理操作技能。她总是耐心倾听患者的需求和困扰,用温暖的语言和表情给予回应。她会主动询问患者的感受,了解他们的疑虑和担忧,并积极解答患者的问题,消除他们的顾虑,与患者建立起一座心灵的桥梁,使他们感受到被关心和被尊重,真正做到了待患如亲人。2021年夏天的一个晚上,正好轮到赵春玉值夜班。一位80多岁的老人因突发脑出血被抬入病房。当时老人已陷入半昏迷状态,脸上和衣服上都是呕吐物,大小便失禁,情况紧急。她立即投入急救中,把老人头偏向一侧,擦掉脸上脏物,清除口腔分泌物,并把大小便清洗干净。从吸氧、静脉输液到留置尿管,动作轻柔、技术娴熟,每一项步骤都认真完成。

患者缺医药费,她帮忙垫付;患者家属有事不在,她放弃休息帮忙照料……这样的例子很多,正是赵春玉的贴心护理,赢得了诸多患者及家属的赞誉,也得到科室领导及院领导的充分肯定。

>>> 主动学习 提高业务技能

技术与态度同样重要。赵春玉深知要想做一名好护士,工作不能

简单地停留在打针、发药、执行医嘱上,更重要地是理论强、技术硬。

“学习新知识,掌握新技术,增强服务技能,提高专业水平。”赵春玉说,她翻阅有关资料、找方法,将学到的新理论应用到护理实践中去,取得了很好成效。另外,她还通过自学、进修等再教育方式,使自己的业务理论水平和操作技能更上一个新台阶。

从跟师学习,成长为今天的科室培训师、优秀带教老师,赵春玉在年度考核中多次被评为优秀。

>>> 热心公益 传递温暖力量

在平时的的工作中,赵春玉总是主动与护士们谈心谈话,了解大家的所思所想,碰到家里有困难的同事找她调班或者换班,她从没拒绝过,大家有为难之处都愿找她帮忙,有问题找她解决,有矛盾找她化解。

工作之余,赵春玉积极参与各种公益活动,利用自己的专业优势,走进学校、社区,科普卫生知识,提供健康咨询和义诊服务,帮助市民建立健康的生活方式。

“我是一名普通的护士,只要在这个岗位上,我会一直牢记入职誓言,始终秉承医者仁心,为患者提供满意优质的护理服务。”赵春玉说,她从事护理工作已经有16年了,她会一如既往地用饱满的热情、过硬的护理技术,带着自己对护理事业的挚爱,在守护患者生命的道路上不断努力、不断前行。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 马丙政 通讯员 宋晓玲