



# 江门市第三人民医院护理团队 以心为灯 以爱为路

清晨的阳光落在江门市第三人民医院的窗台上。病房里，护士正陪着一位长者慢慢练习八段锦；活动区中，几位患者围坐一起，认真地完成一件手工作品。这里没有想象中的沉寂与阴郁，而是笑容、交流以及每天可见的微小进步，每一个角落都涌动着向阳而生的力量。

在这所专注于精神心理与老年照护的专科医院里，护理团队每天都在做一件了不起的事：帮助迷失的心灵找回方向，陪伴迟暮的长者重拾生活的乐趣。用专业的老年综合评估、中医适宜技术、心理疏导和非暴力沟通，搭建起一座通往康复的桥梁。以心为灯，以爱为路，在精神心理与老年照护的领域里默默耕耘。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 向锋

**向锋**  
助力医院  
深耕专科  
高质量发展



深耕护理20余载，护理部主任向锋始终与医院的发展同频共振。面对医院“大专科、小综合”战略蓝图，她以提灯人的坚韧与睿智，成为医院核心专科版图不断壮大的关键护航者。

面对精神科和老年科疾病的患者，向锋与他们实现心与心的共振。她深度契合医院“中医药与精神疾病防治相结合”的特色路径，将中医适宜技术与精神康复融合。在她的引领下，团队以循证思维打破常规，推动精神心理护理从“标准化”向“精准化”跃升——正念疗法成为抚平焦躁的良药，重塑着患者破碎的信心。每一项创新与实践，都为精神科跻身省级重点专科筑牢了坚实的护理基石。

“我们高度重视护理服务的延伸与整合，助力患者社会功能恢复与回归社区。”向锋的话语中透着坚定。她组织开展“一科一品”创建活动，鼓励各科室将专科特色化作护理品牌，让就医体验更有温

度。在这个市“十四五”重点专科里，她将“老年综合评估”与“全程照护”模式落地生根，助力实现“医疗、护理、康复、健教、临终关怀”的“五位一体”模式。

向锋善于将临床痛点转化为创新硕果：从维护患者体面的“护理裤”实用新型专利，到减轻痛苦的“肠道给药管”，这些“适老化”巧思，真真切切地提升了患者的尊严与生活质量。

站在医院高质量发展的新起点，向锋冲锋在人才培养前线：常态化开展精神康复护理培训，推行医护联合查房与个案护理，培育兼具“专业严谨”与“人文温情”的复合型人才。同时，她积极参与院校合作，探索教学与临床协同创新路径，为护理行业输送高质量人才。

在江门市第三人民医院迈向更高水平精神卫生与老年医学中心的征途上，向锋用专业与温情筑起生命的坚固防线。

**李银银**  
“守灯人”  
做长者  
生命末梢的



作为深耕老年护理领域骨干的李银银，坚守16载，始终扎根高龄患者照护一线，用专业与温柔，守护每一位长者的生命尊严。

面对多病共存、失能失智、临终关怀等复杂照护场景，她始终践行“专业不缺位，温情不缺失”的初心。其所在的科室打破传统照护局限，不局限于基础生命指标监测，而是通过全面系统的老年综合评估，多学科团队协作精准筛查老人营养、认知、心理状态及压疮、误吸等高危风险，为每位入院老人量身定制护理方案，并全程动态调整，杜绝粗放照护。

同时，李银银深耕中西医结合护理，将中医适宜技术融入日常照护，采用耳穴疗法为失眠老人安神助眠；为腿腿疼痛的长者进行中药封包，舒缓他们的不适；对咳嗽困难的患者，运用机械排痰搭配穴位按摩，帮助疏解痰液淤积。

“护理从没有什么独门捷径，所谓的专业技巧，就是多花一点时间观察患者，多花一点心思共情人心。”令李银银印象最深是一位89岁的患者，老人身患晚期慢性病，入院时皮肤破溃面积高达

30%，周身疼痛难忍，性格孤僻抵触进食，连家属都陷入焦虑绝望中，对后续照护失去信心。

面对消极抗拒的老人，李银银所在的护理组没有急于开展常规护理，而是选择温柔地“陪伴式沟通”。日复一日的耐心倾听与暖心陪伴，慢慢卸下了老人的心防，渐渐对她们产生信任，开始愿意主动配合治疗。最终，老人在平静、温暖中安详离世，家属特意送来锦旗，由衷致谢：“谢谢你们，让老人家走得得体、走得有尊严。”

作为科室护理组长，李银银兼顾临床照护与教学科研双重视角，手把手带教年轻护士，毫无保留传授临床经验；积极筹划院内无陪护病房试点工作，自2013年7月建设以来科室免陪护体系已逐步完善。

在国际护士节到来之际，她想对所有的养老照护者和家中有长者的市民说：“照护老人的技巧，在于看见疾病背后的生命故事——弯腰倾听的耐心比任何技术更能治愈心灵，愿每一位长者都能有尊严地安享晚年。”

**刘冬冬**  
启心灵之锁  
以中医之钥



在精神三科工作，面对的常常是拒绝沟通、情绪失控的患者。该科主管护师刘冬冬记得有一位17岁女孩，厌学、自我封闭，完全抵触治疗。刘冬冬没有强行推进治疗，而是每天陪女孩坐一会，不强行沟通。慢慢地，女孩开始愿意听她讲，最终主动说出心里的痛苦，并在康复后回家。“那一刻，我深深感受到，精神护理不仅是技术，更是温暖心灵的过程。”刘冬冬说。

作为精神科兼中医专科护士，刘冬冬把耳穴压豆、穴位按摩、刮痧等技术融入精神科护理，调理患者气血、安神解郁。她还考取了中医适宜技术培训证书，定期在科室开展小课堂，教其他护士如何用简单的穴位按压帮助患者缓解焦虑。

一位33岁的双相障碍女患者，同时患有创伤后应激障碍，童年经历过长期伤害。患者在入院时情绪极度不稳，拒绝任何治疗。刘冬冬应用图片和文字帮助患者探索内心情绪，慢慢说出不敢讲的创伤记忆。同时，她还运用经络运动疗法，并耐心引导患者接受治疗。几周

后，患者说“感觉心里没那么堵了”。12周下来，患者情绪基本平稳，能主动跟病友交流。

在科研与创新领域，刘冬冬同样交出了亮眼答卷。作为医院首批中医护理专业护士，她担任院级“中医适宜技术工作坊”副组长，负责全院6项中医技术的培训、考核与推广，牵头实施“一科一品”《中医经络拍打操》项目，形成科室特色护理品牌。2026年，她的科普视频频获广东省科协“基层科普行动计划”项目立项，实现了该院省级科普项目零的突破。

精神科是高强度、高风险的环境。刘冬冬被骂过、抓过，下班后也会委屈。她的解压方法是把“事”和“人”分开——患者发脾气是因为疾病，不是她做得不好；下班后去游泳、听音乐；多看到患者的进步，哪怕今天只愿意多说一句话。

在国际护士节到来之际，她期待社会给予精神科护理队伍两样东西：一是少一点误解，多一点平常心；二是让更多人明白精神科护理的专业价值，重视中医特色护理发展。

# 江门爱尔新希望眼科医院护理工作 白衣执甲守明眸 温情护航光明路

在江门爱尔新希望眼科医院，有这样一群眼科护士，她们扎根手术室、病房、干眼门诊等不同岗位，深耕眼科护理领域。不同于综合科室护理工作，眼科护理对精细度的要求更高，无论是无影灯下的精准配合、病房里的细致照护，还是慢性眼疾患者的长期养护指导，

她们始终秉持严谨初心，守护群众眼部健康，以专业医术攻克护理难题，以温柔善意治愈患者不安，在平凡岗位上深耕不辍，守护一方光明。

文/图 江门日报记者 傅雅蓉 通讯员 左健文

**岑妙燕**  
手术室护士  
守护患者平安  
与医生默契配合



洁净的手术室里，无影灯光线柔和明亮，器械碰撞发出清脆细微的声响，这是岑妙燕工作7年来最熟悉的环境。2019年，她入职江门爱尔新希望眼科医院，伴随医院发展一路成长，如今已成为手术室护理组长。多年来，她始终以严谨细致为工作准则，在方寸手术室内，守护每一台手术顺利开展。

眼科手术精度极高，容不得丝毫差错。术前双重复核是岑妙燕坚守的工作底线，从患者身份、手术标识核对，到人工晶体、专用缝线等特殊耗材检查，再到手术器械无菌检测，每一项流程她都逐一落实。“手卫生是无菌操作的基础，每一个步骤都要做到位，一旦疏忽就可能引发院感问题。”岑妙燕坦言，手术室工作节奏紧凑，除了把控无菌规范，还要提前熟知主刀医生操作习惯，掌握患者特殊病情，才能在术中快速响

应、精准配合。手术室的护士们承担着青光眼、屈光等多个科室的手术任务，还同步负责供应室管理，日常手术量不小，正常情况下每日手术可达二三十台，繁忙时段一名护士单日需负责近10台手术，加班至夜间已是常态。

术中突发患者不适、基础病引发身体异常是手术室常见突发状况。岑妙燕表示，科室常态化开展急救演练，面对患者紧张引发的紧急情况，团队能够从容处置。长期共事让手术室医护人员形成十足默契，无需过多言语，一个眼神、一个动作便能领会彼此需求。“我们科室氛围融洽，年轻人多，同事之间互帮互助，私下也时常相聚。”对于未来规划，岑妙燕计划深耕供应室专业领域，主动外出进修学习新技术，持续优化护理流程，以专业能力扛起组长责任，在护理道路上稳步前行。

**吴银凤**  
干眼门诊护士  
慢性眼疾患者  
温情对待



干眼症作为常见慢性眼疾，具有恢复周期长、易反复、无法根治的特点，相较于手术科室快节奏的诊疗模式，干眼门诊的护理工作更考验耐心与同理心。吴银凤扎根该院干眼门诊六年，从零基础入门的护理新人，成长为熟练把控诊疗流程、擅长患者心理疏导的资深护士，用温柔与专业陪伴无数干眼患者缓解眼部不适。

此前拥有综合康复护理经验的吴银凤，初入干眼门诊时仍面临不小挑战：眼科专科知识陌生、慢病患者护理逻辑特殊等。为此，她从零基础开始钻研学习，逐步摸清了干眼诊疗护理要点。患者确诊后，她会结合患者病情轻重，通俗讲解治疗方案，明确告知干眼症无法根治，只能通过理疗、养护缓解不适，帮助患者建立合理治疗预期。“很多患者长期受干眼困扰，辗转多家医院未见明显好转，容易产生抑郁、焦虑情绪，心理疏导也是我们的重点工作。”吴银凤说。

工作期间，不少患者让吴银凤印象深刻。一名重度干眼的女性患者前期常规治疗效果不佳，更换OPT治疗方式后，仅一个疗程便明显缓解眼部干涩刺痛症

状。诊疗结束后，患者坚持定期来院护理，与医护人员保持良好沟通。部分老年患者受年龄、睡眠质量影响，眼部机能衰退，干眼症状反复出现，吴银凤反复叮嘱日常养护要点，提醒他们改善睡眠、规范热敷按摩。针对白领、青年等电子产品高频使用者，她经常普及科学用眼知识，建议每用眼20分钟至30分钟便休息远眺，坚持做眨眼操，养成良好用眼习惯。

除了诊疗服务，居家护理指导是干眼护理的关键环节。吴银凤会细致叮嘱患者日常热敷、眼部按摩技巧，规范人工泪液使用方式，同时区分不同年龄段患者定制养护建议。“为了方便长期随访，我添加了好多患者的微信，随时解答用眼疑问。”吴银凤边说边向记者展示着手机上的通讯录，一眼看去，字里行间流露的都是她的关切与耐心。看着原本眼睛干涩难以睁开的患者逐步好转，摆脱病痛困扰，吴银凤内心满是成就感。如今，她还承担带教工作，结合自身经验指导新护士掌握沟通技巧，站在患者角度思考问题，耐心做好科普疏导，助力新人快速适应岗位。不仅如此，她始终秉持温柔初心，做慢性眼疾患者的暖心护眼人。

**祝晓珊**  
病房护士  
优化全流程  
护理服务



病房是眼科患者休养康复的重要场所。该院病房老年患者占比高，大多存在视力受损、行动迟缓、记忆力衰退等问题。作为病房护士，祝晓珊的首要工作就是聚焦老年患者护理痛点，以安全为核心，优化全流程护理服务，从防跌倒、用药指导到心理安抚，用细致举措筑牢老年患者康复防线。

跌倒风险防控是老年眼科患者护理的重中之重。患者术前视力模糊、术后眼部纱布遮挡，行动不便且反应迟缓，极易发生意外。为此，祝晓珊牵头落实分级风险评估，为入院患者填写跌倒风险评估表；针对中高风险患者，在床头悬挂醒目警示标识；病房内优化防护设施，加装扶手、铺设防滑地垫，卫生间、走廊设置感应地灯，夜间保障通行光线，同时清理走廊杂物，保持通行畅通。为规避体位性低血压引发的头晕摔倒，她耐心指导高血压、糖尿病患者践行起床技巧，平躺静坐、缓慢起身，确认无不适后再活动。

老年患者记忆力薄弱，用药出错也是护理常见隐患。为了精准把控用药流程，祝晓珊采用标记区分方式，用记

号笔在药盒标注用药规格、使用顺序、用药频次，分类存放滴眼液，避免交叉感染。临近用药时间，她会逐一口头提醒，反复叮嘱用药规范，最大限度降低用药失误风险。在沟通方面，她放慢语速、清晰吐字，适配老年人听力、理解能力，通俗讲解手术流程、术后注意事项，缓解患者术前焦虑、术后不安的情绪。

术后精细化康复管理与并发症科学预防，是病房专科护理的关键环节。祝晓珊会提前细致做好围术期健康宣教，提前告知患者术后正常恢复感受、相关不适应对要点，清晰梳理各类异常预警征，明确安全规范的上报流程，全程细致监测患者眼部状态，筑牢术后康复安全屏障。

“老人就医安全感偏弱，我们要多沟通、多陪伴，做好家属陪护指导，让患者安心休养。”在日常工作中，祝晓珊始终坚持以人性化护理，兼顾专业医疗护理与暖心人文关怀。日复一日坚守眼科病房一线岗位，她用十足耐心、细心守护老年患者，于平凡的护理岗位默默坚守，用心用情服务每一位患者，全力为老年人重获清晰明亮视界保驾护航。