

中華人民共和國衛生部
衛生教材編審委員會第二次審定試用
護士學校教本

護 理 學

北京鋼鐵工業學校
圖書館藏書

人民衛生出版社

學 理 護

編著者	梅祖懿	沈詩萱
審查者	陳 琦	邱蘭馨
	祝淑慎	秦源美
	馮義人	

人 民 衛 生 出 版 社

一 九 五 五 年 • 北 京

護 理 學

書號：1572 開本：787×1092/25 印張：8 12/25 (插表1頁) 字數：165千字

梅祖懿 沈詩萱 編著
陳琦 邱蘭馨等 審查

人 民 衛 生 出 版 社 出 版
(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)
• 北京崇文區橫子胡同三十六號 •

上海新華印刷廠印刷 • 新華書店發行

1954年7月第1版—第1次印刷 1955年10月第1版—第5次印刷

印數：33,001—38,000

(上海版)定價(7)0.94元

中級衛生教材第二次審定說明

這一套中級醫藥學校教材，在各方督促和編著者與審校者的努力下，大部分已於一九五三年下半年出版了。一書之成，雖經編者和校者反覆推究，求能合乎實用，但因對中級醫學教育尤其醫士教育，多無實際教學經驗，故深淺分量，難盡合轍。所以用試用姿態出現，旨在歡迎教者讀者多提供切實意見，以便漸次修訂，合乎要求。

一九五三年八月召開了中央衛生部衛生教材編審委員會第二次全體會議，就編寫和修訂中級教材作了不少原則性的決議。根據這些決議，並參考蘇聯專家的意見，和本會護理學組所提的意見，製訂了教材修訂大綱，發交給編寫人據以修訂。該大綱除明確了各中級衛生學校培養人材的目的和要求外，對各科的重點和消除各科間的重複遺漏以及介紹蘇聯先進醫學等問題，也都作了比較詳明的規定。

這次修訂在根據上述精神，消滅或減少從前的種種缺點。但因時間限制，修訂工作一般都未能徹底進行，在吸收蘇聯先進醫學經驗上缺欠尤多；而且科學發展，日新月異，故此後還必須有更多的改進。仍望各方教者讀者充分發表意見，使這套教材的修訂能更臻完善。

最後，對修訂工作的編者和提供意見的讀者致以深厚的謝意。

中央衛生部衛生教材編審委員會

一九五四年一月

前 言

這是一本護士學校所試用的教本，爲了多提出一些供教師參考的材料，所以內容較多，尙請教學人員重點講解，並配合示範與實習。

現在國內各地醫院的性質不同，制度不同，設備各異，各項護理技術的應用物品與護理手續尙無法統一。各校在教授護理技術時，最好能掌握醫療原則，按各醫院及各學校實際的情況與需要靈活應用。

編者對於學習蘇聯的先進醫學經驗與政治修養皆感不足，以致在介紹蘇聯醫療思想上，與貫徹愛國主義思想教育上均有缺欠之處，希望各校教師在採用此書爲教本時多加補充。同時由於編者能力與時間的限制，本書缺點一定很多，爲了更好地培養新中國所需要的護理人員，懇切希望讀者們多多提供改善的意見與補充的材料。

本書承蒙醫護界許多朋友的幫忙與修正，特別是孫振陸先生將本書中有關生理學的部份予以審閱，並有徐有容先生及許憲萱護士長提供許多護理上實際的經驗與體會以豐富本書內容，特此致謝。

修 訂 前 言

自從本書出版後，已被很多護士學校採為課本。讀者們對本書的內容與文字提出許多寶貴的意見。此版已將全書初步修正。

本版在緒論裏增加了保護性醫療制度一節。因為教學時間的限制，此節內容多屬原則性，實際的運用則貫穿在以後的各論中。

由於著者經驗有限，在敘述保護性醫療制度、護士的道德品質、或有關某種操作的重要性時，未能舉實例來說明。希望各校教師們在講課時能多結合實在的例子加以解釋，使學生有更深刻的了解和認識。

因為這次修訂期限短促，有關巴甫洛夫的理論，雖經補充，仍不能很好地做到「深入淺出」，而且全書的修訂中難免有不够完全，甚或錯誤的地方，懇請讀者們仍繼續熱誠地提供意見。相信這次還有很多寶貴的意見不及收到，我們一定保留作為日後修版時的參考。

1953年3月著者

目 錄

緒 論	1
第一篇 一般護理法	12
第一章 病室環境的管理	12
第二章 病人的住院及出院	26
第三章 病室用物的清潔及保管	33
第四章 觀察病人	38
第五章 體溫、脈搏、呼吸及血壓	42
第六章 病人的清潔	57
第七章 病人的安適、生活的調劑與睡眠	67
第八章 病人飲食的護理	81
第九章 病人排除廢物的護理	87
第十章 垂死病人的護理與屍體料理	95
第二篇 各種診療法及護理技術	98
第十一章 冷、熱、吸杯法，與芥末糊劑的應用	98
第十二章 藥療法	110
第十三章 注射法及輸液法	120
第十四章 腸灌洗法	132
第十五章 導尿術	138
第十六章 胃灌洗術與胃液採取法	142
第十七章 隔離技術	146
第十八章 氧氣治療法	158
第十九章 病人的記錄單及記錄法	163
第二十章 衛生教育	170
第二十一章 紮紮法	174

緒 論

重點要求：（1）認識護士在新中國衛生事業中的重要性，開始建立專業思想。（2）根據巴甫洛夫的學說了解疾病是什麼，及保護性醫療制對病人的作用後，認識護士在防病與療病中的職責。（3）以新型的、全面發展的護士應具備的條件來要求自己。

一、我國在解放前後的衛生狀況

解放以前國民黨反動政府對於廣大勞動人民的健康是一向漠視的，那時候大多數的醫護人員祇是爲了個人的名利而工作，他們非但不把病人當作自己服務的對象，反而將他們作爲獵取名利的工具。他們的人數既少，又集中在幾個大城市裏，專爲少數統治者與資產階級服務。而一般被剝削與被壓迫的勞動人民是得不到他們的照顧的。那時廣大勞動人民的生活極端困苦，非但得不到必要的休息與營養，連最低的生活水準也夠不上。終日飢寒交迫，憂愁困頓，這些都是造成疾病的因子。患病後既不能及時得到適當的治療，又不能得到相當的護理。例如鄉村廣大的農民生病時多半只能請巫醫診治，而極貧苦的人，則根本不得治療，更談不到護理，祇得「聽天由命」。所以往往由於耽誤，缺乏診療與得不到護理而引起不必要的殘疾與死亡。傳染病也因不加管制不事預防而猖獗地在勞動人民之間流行。這就是由於在帝國主義、封建勢力和官僚資本主義的三重壓迫下，舊中國勞動人民才有着高度的死亡率與衰弱

的體質，而帝國主義者反污蔑我們的人民爲「東亞病夫」。

解放後短短的三年中，人民的衛生事業隨着國家經濟的逐步恢復和好轉，已經加速向前邁進。舊中國遺留下來的惡劣情況，已經逐步地被改善與消滅。全國的衛生狀況已現出一個嶄新的面貌，發病率與死亡率日見減少，而出生率漸次增加。人民衛生事業的成就已爲國家經濟建設和國防建設準備下一定的條件。

自從新中國成立時起我國就開始向社會主義的社會逐步過渡。在這過渡時期中，我國的總路線就是要逐步實現社會主義工業化，逐步實現對農業、手工業和私營工商業的社會主義改造。這條總路線是照耀我們各項工作的燈塔。在總路線的光輝照耀下，護理工作的奮鬥目標更加明確：在建設社會主義的事業中「人」是一切工作的原動力。而醫務工作者對於人民的健康和建設計劃的完成要起保證的作用。所以醫務人員應當担起這樣光榮的任務，爲保證人民的健康而努力，使祖國的建設穩步前進。護士在中級衛生人員中數目很多，工作的範圍很廣，所以責任重大，須要根據「預防爲主，面向工農兵，團結中西醫以及衛生工作與羣衆運動相結合」的原則進行工作。這裏首先須明確護士在祖國經濟建設與國防建設中的具體職責。

二、護士在防病與療病中的職責

（一）什麼是疾病 要了解護士對防治疾病中所負的責任，首先要了解什麼是疾病，以及哪些原因可以引起疾病。

蘇聯偉大的生理學家巴甫洛夫說：「疾病應被了解爲機體與內外環境正常相互關係的破壞，疾病不僅決定於機體機能活動的障礙，而也是對病因作用所起的複雜反應，同時由於神經調節機能的結果，這些反應又能導向恢復健康。」巴甫洛夫的高級神經活動學說指明機體各種組織的機能是統一的，心理與生理的機能也是統一的，這是因爲機體一切生活的重要機能全受大腦皮質的調整。由於神經的主導作用，而使機體組織表現出整體性來。不但機體所有

的機能是統一的，而且機體與內在環境，外在環境也是統一的。一切經過皮膚和感覺器官的外在刺激都是通過感覺神經傳入中樞，中樞使機體發生一定的反應以與環境相適應。這就是機體與環境的統一性。

在正常的情形下，中樞神經系統的主要任務是指導機體的活動，和各種器官的功能，在患病的時候也是如此。如果中樞神經系統受到很多的刺激，超過生理調節機制範圍時，神經機能即發生異常的變化，而引起病理的現象。依靠神經系統的狀態，高級神經的活動與器官的機能發生不同程度的擾亂，組織體系對致病的原因也發生不同的反作用，這種反應是複雜的，可以由許多症狀表現出來。這些抵抗性的反應又能使機體戰勝病因，而獲痊癒。

高麗宗道夫教授根據巴甫洛夫的條件反射學說，把引起病原的因子分為三類：

第一類是[非條件反射性的病原因子]，如生物的(細菌的侵入人體傳染疾病)，化學的(呼吸道或消化道吸入毒物)，與物理的(燙傷，觸電)等致病原因。

第二類是[條件反射性的中性刺激]，即某些原來不是病原性的刺激，由於和病原刺激相結合，而產生致病的作用。例如有人每次服用某種藥物即引起惡心、嘔吐的反應，而此種藥物是紅色膠囊包裹的，多次以後，原來不是病原性刺激的紅膠囊，因與那種藥物結合而形成條件反射，以後此人服用任何藥物，只要是用紅膠囊包裹即可能引起嘔吐。由此可見中性的刺激——紅膠囊已經形成了足以引起嘔吐的條件反射了。

第三類是高級神經活動障礙及內臟機能障礙的[精神性病原因子]。根據巴甫洛夫學說，人類的文字、語言稱為第二信號系統，它與非條件反射性的病原因子，以及條件反射性的中性刺激均有緊密的聯系。文字、語言的量與質，是一種很複雜的刺激，能形成條件反射。如果條件反射性的中性刺激能引起疾病的話，那末人類的文字與語言也同樣能成為病因。例如突然接到悲傷的消息，報告一

個親友的死亡，這種文字、語言的刺激可以立刻使人休克或發燒，而發生病理的變化。這就很顯然地說明，由於第二信號系統的作用，已使高級神經的活動發生了障礙，以致神經系統本身與內臟的機能也發生了病理的變化。

（二）保護性醫療制度 保護性醫療制度是蘇聯馬加羅夫斯基醫院根據巴甫洛夫學說創造出來的一種新的醫療制度。這個制度是按照巴甫洛夫學說的原理去改善病人的環境——將一切有利的外界因子給予病人，並將一切不利的外界因子消除。這個制度的原則和實施方法是這樣：

1. 消除醫院內所有不良作用的刺激：

（1）減少語言刺激：①與病人談話時，每一句話都應鼓勵病人，表達出同情心，使他們心情暢快，並得到安慰。②不可讓病人閱讀醫學文件，特別是關於病人自己疾病的記錄。③不可在病人面前談論他的病情、治療、預後等。④避免與病人爭吵。

（2）減少聽覺刺激：①避免一切噪音：應將一切椅、凳及其它可移動器具的腳端裝以橡皮，門絞鏈加用潤滑油，水龍頭上連以軟管，以燈光代替召喚鈴等。②工作人員應低聲說話或不出聲，並應穿軟底鞋。衛生員清掃病室時應保證迅速而且儘量安靜。③嚴格執行探視制度。

（3）減少視覺刺激：①病室清潔、整齊、美觀。工作人員衣着整齊，指甲剪短，男人經常刮臉、理髮，女人的頭髮應該修飾整齊，護士應用帽子蓋住頭髮。②光線不可刺目。

（4）減少皮膚刺激：①病人的內衣須清潔，質料要柔軟。②病床褥墊舒適，床單保持清潔，蓋被暖和。③病室溫度適宜。④避免經常給病人作注射，尤其夜間不必要時切勿注射。

（5）減少嗅覺刺激：①病室內不許吸煙。②工作人員取用有氣味的物件後必須仔細洗手再作他事。③廚房不能靠近病房。④廁所應遠離病房，經常打掃清潔並消毒。

（6）減少味覺刺激：①病人飲食務求味美可口。②儘可能選擇

無味或美味的藥物，如有惡味者，必須用膠囊包裹。

(7) 減少運動刺激：①病人應少運動，少行路。②醫師檢查病人時舉動要輕緩。

2. 延長病人生理睡眠的時間：

(1) 延長夜間睡眠的時間並實行午睡，一晝夜應睡足10-12小時。

(2) 病室的晨間清掃工作不可過早，並將主要清掃工作改在晚間。

3. 消除對疾病及治療術的嚴重精神顧慮：

(1) 鞏固病人對療效的信心。

(2) 施行治療以前，向病人解釋和講述手術或操作的意義及那時病人應當怎樣，告訴他要坦然處之，並抱着樂觀的態度。

(3) 包紮或操作後，立即將染血的紗布、棉花、用過的繃帶、盤盆等移去。

(4) 消除執行治療操作(注射、穿刺等)中的疼痛感覺。

4. 安靜制度與病人的體力活動以及病人神經、精神振復和提高的配合：

(1) 施行治療性體育。

(2) 在適當的時候播送音樂。

(3) 使病人閱讀適宜的文學作品或報導工業、農業等成就的消息；組織遊戲、刺繡、編結等，以建立病人的健康樂觀思想。

5. 適當佈置病人的飲食為恢復健康的有力因素——考慮個人的特性、習慣以及視覺、味覺的刺激(餐桌的佈置，食物烹飪的質量，肴饌的裝飾等)等。

6. 基於高度的覺悟性及為人類生命健康而奮鬥的神聖責任感，建立醫院人員間的友愛(醫師、護士、炊事員、勤雜人員、總務人員，及其他技術人員)。

根據目前一些醫院推行這個醫療制度後的情況，在醫院各項工作上都有了新的轉變，醫護人員與病人的關係密切了，病人對醫

院的治療有了信心和信賴；由於醫務人員提高了對病人的責任心，醫療事故減少或消滅了，就連醫院裏的勤雜人員，也知道了怎樣來為病人服務——怎樣使病人吃得好，休養得好。這些事實充分地說明了保護性醫療制度的優越性，也說明了這個制度在目前我國的情況下是可以推行的。

（三）護士的職責 根據以上的理論，護士應當如何進行有關治療的護理工作呢？

在預防疾病的工作上，護士應當是衛生宣傳員，無論在醫院、診所、或家庭中，她有責任向病人或羣衆進行衛生教育，說明種種致病的因子。衛生工作是羣衆性的工作，為了增強人民的健康，提高勞動的效能，降低發病率與死亡率，護士必須啓發、領導並依靠羣衆，作好預防工作。護士應當善於通過談話與個人行動教育病人，使病人來院期間學會如何保持健康，如何養成良好的衛生習慣，使醫院成為病人的學校，成為健康教育中重要的一環。

在治療工作方面護士是醫師令囑的執行者或協助者。護士要學會工作最省時，最省力，與收效最好的方法。她不僅要知道如何執行，而且要知道適應與禁忌的情形，絕不可以呆板盲目地去工作。護士每天的工作只在一部份時間內由醫師指導，其餘的時間都是獨立地進行。病人在一天之中也只有短時間在醫師視察之下，其餘的時間全由護士負責照顧。由此可見護士責任的重大。因為護士與病人長時間的接觸，仔細的觀察，與親切的護理，所以護士對病人了解得更深刻，可以根據觀察所得報告給醫師，以協助診斷與治療。

舊的唯心論和機械唯物論的醫學，認為疾病是某一組織，某一器官的病理變化，只需用藥物或手術進行[頭痛醫頭]，[脚痛醫脚]的療法，就可以治癒。這是違反巴甫洛夫的高級神經活動學說和他的醫療思想的。新型的醫務工作者對於疾病要由整體去觀察，要由神經論的觀點去醫治，並要注意病人的精神治療與護理工作。

在患病時期，因為一個或幾個器官受病，而使整個的組織體系

陷於疾病的狀態。因此當身體的一部份染有疾病，全身就會怠倦無力，食慾不振，精神萎靡。就連平時柔和的性情，在病時也能變得暴躁乖戾。由此可知患病的不是某一部份，而是整個機體。護士的工作不是治病，而是治病人；不是護理疾病，而是護理病人。

將病人看作是一個完整的機體，工作時就要重視身體與精神的相互作用。一個人因病離開了家庭或工作崗位而住到醫院中，他因為對手術的恐懼，對疾病預後的擔憂，對新環境感到生疏、寂寞和猜疑，以及對放下的工作和離開的家庭掛念等等，他的思想和情緒往往是錯綜複雜的。這種精神上的不安寧，足使病體不得休息。中國諺語說：「三分治，七分養」。如果病人的精神擾亂，即使身體臥床不起，仍然得不到休養的益處。為了使護理工作不致機械化，護士除了每日的例行工作外，要注意病人的精神護理。護士須要經常巡視病房，和病人談話，進行慰問。對於病情嚴重者，需要給予更多的護理、慰問，和注意。慰問時一面了解病人的情況，解答疑問，和為病人辦理瑣事；一面又表達了院方對病人的關切，可以增加病人對醫院的信任心，使之能夠安心療養。不但身體的疾病能影響精神狀態，而且精神狀態也能反過來影響身體的疾病。一個樂天的人常比一個沮喪的人恢復得更快一些。因為情緒愉快的人，他的新陳代謝、食慾和消化器官的機能都有增進，因而促進疾病的痊癒；相反地，精神不振的人，他的器官機能形成阻抑狀態，抵抗力減低，並且往往要阻礙疾病的痊癒。護士要時常安慰病人，鼓勵病人，培養病人的樂觀情緒。護士要謹慎自己的言語，不可在病室中傳說某某病人垂危或死亡的消息，這可以使其他的病人發生恐懼。病人如果詢問自己的病情，護士要將好轉的情形告訴病人，即使病人只剩幾分鐘生存的時間，仍需給予安慰和希望，始終保持病人愉快的精神和要生活的意志。如遇有不可以回答的話，護士應建議病人詢問醫師。

護理工作者更要注意組織體系對外界刺激及外界條件的依從——人體和周圍環境的經常相互作用。外界不同的刺激，能引起有

利的或不利的反應。環境中的言語、文字、態度、動作、喧嘩，強光等刺激，對於不同的人能引起不同的反應。同樣的刺激在健康的人可能無甚意義，但在患病者就能引起劇烈的反應，這種反應有時對於療養成為有害的因子，以致加重病情並延長痊癒時間。所以為病人造成愉快的、利於休養的環境，使病人能夠舒適地渡過療養的生活，也是護士的重要責任。

三、護士應具備的條件

作為一個新型的醫務工作者，護士須要以白求恩醫師為最好的榜樣，學習他的高度的階級友愛與革命的同情心。他常說：「在一切的事情中要將病人放在最前頭，倘若你不把他看得重於自己，那麼你就不配從事衛生事業」。只有具備白求恩同志這種熱愛傷病員的精神的人，才能更好地為傷病員服務，才能在祖國偉大的經濟建設，與國防建設中貢獻出自己的力量，在社會主義性質的國家裏，人是最寶貴的資本。負有救死扶傷光榮使命的醫務工作者，要忠誠地擔當起這個又偉大、又艱鉅的責任來。

為了達到上述的目的，護士應具備以下的各項條件：

（一）要建立新的道德品質

1. 對工作要有無限的忠誠：護士必須以馬列主義，毛澤東思想武裝自己的頭腦，在政治上不斷地提高自己，而且能帶動他人。對於工作須有高度的責任心，與無限的忠誠，如護士按時給昏迷的病人翻身，清潔口腔，在滅菌時嚴守規則，備藥時分劑準確等。如果在工作中發生錯誤，應該坦白承認，不可推卸責任，或用謊言遮蓋過失。例如護士將甲病人的藥給乙病人服下，她若能立即報告負責醫師，及時服用解毒藥或使病人嘔吐，則可挽救生命，如果護士為了好面子或怕受懲罰而不肯報告，或拖延至藥物被吸收後才報告，則病人的性命堪虞。

2. 一切為了傷病員：護士要像待自己的親人一般地對待傷病員，體貼他們，愛護他們，盡一切所能地照顧他們。使他們雖然患病

在醫院中，但仍然有家庭一樣溫暖的空氣。在為病人拿便器，倒痰盂，換衣單或作任何麻煩工作的時候，切不可有厭惡的表情，致使病人精神上受到刺激。假若護士能以病人的疾苦為疾苦，工作時就沒有閒暇的時間可以做私事了，因為病痛中的人猶如小兒，需要工作人員的體貼與注意，並且一定有許多不能自理的事需要旁人幫助。所以護士在值班時間非但要全心全意的關懷病人，熱誠護理，而且應該不時地到病人那裏去了解他們的情緒，主動地找出他們的需要。神智不清的重病人或小兒是不會提出要求的，這更要靠賴護士的觀察、預見和同情，為病人解除痛苦，預防併發病，並由病勢險惡的境地將他們拯救出來。

病人由於病痛或對醫院缺乏信任心，往往拒絕服藥或治療，遇到這種情況，護士須要耐心地說服病人，鼓勵病人對於痊癒的信心，並幫助病人相信療法的有效。在進行說服的時候要表達出對病人的誠懇和關心，使病人易於接受。如果勸說無效時，須要請醫師協助，切不可與病人發生言語衝突，因為這樣不但不能解決問題，反而對病人產生惡劣的效果。

在執行工作的時候，要以病人的安適為前提，不要為了完成自己的任務而匆促行事，例如清晨可以等到病人睡醒後再行沐浴；進行治療後雖然已到用膳的時間，亦須等到病人疼痛減輕時再開飯等。但是也不可違背醫療原則，而遷就病人，這樣是與病人不利的。護士對待每一病人的關心應當是一樣的，不可對某一病人有厭惡或輕視的心理。雖然護士要體貼溫柔，然而要穩重，不可表現出輕浮褻瀆的態度。

3. 要有嚴格的組織性和紀律性：護理人員須有嚴格的組織性與紀律性，一定要服從領導，不可強調個人興趣。對於護士長分配的工作不可認為有高下之分：認為注射、治療和記錄等工作是高尚的，而鋪床與拿便器是骯髒低下的。在具體的工作中，每一件瑣碎的小事對病人說來都是重要的。在交接班的時候，須要等候接班者來到，並且將已執行與未執行的工作，及病人的情況交待清楚後始

可離開病室。上班的時候應當準時接班，不可遲到。

機關中一切須要保密的事情，無論是政治方面的，或醫療方面的都不可隨便談論。護士如果見到不正確的事情，要向組織上提出合理化的建議，切不可背後亂說，以致破壞醫院的威信。

4. 要有集體主義的精神：爲了工作必須搞好團結。有的護士在病人面前打擊別人，抬高自己，或搞小集團，破壞別人的威信。例如有時護士暗示病人關於某人的技術不高明，以致病人拒絕該人的護理工作，這是絕對不應當的，這樣不僅降低醫院的聲望，破壞內部的團結，而主要是嚴重地影響了病人。對於新加入工作的人員，應該盡量地幫助照顧，使他們迅速地熟習環境，並且能採取統一的工作方法。應該經常地展開批評與自我批評，因爲工作人員內部的團結，工作上的聯繫和工作組織，是使病人的診療工作順利進行的一個主要條件。

(二) 要有豐富的學識 護士要精通自己的業務，以坦負防病與治病的責任。知識在聯繫實際時才能得到鞏固，因此護士在實習時遇到不明瞭的問題，不可馬虎從事，不求甚解，而要重溫舊課，或向病室中的領導者請教。學習努力是對病人負責的表現。在病房中也要造成學習的空氣。蘇聯醫學上已有的成就與新的造詣是每個醫務人員所需學習的。爲了使自己不落後於時代，除了需要溫習教科書以外，更要閱讀新的報章與雜誌。護士具有充足的學識，則一方面自己能夠掌握疾病發展的規律，促進疾病的痊癒；另一方面更可以用來進行衛生教育。爲此護士要了解病人的文化水平，以使用通俗的言語深入淺出地講明疾病的原因，而達到預防疾病的目的。

(三) 要有健全的體格 護理工作是要經常與病人密切接觸的，並且很多的工作是緊張的體力勞動，因此護士必須具有強健的身體才能勝任。爲了能抵抗經常的細菌侵襲，與担任繁重的操作，護士要注意個人的攝生，即是儘量地使生活規律化，注意選擇食物，經常鍛鍊身體，與保持精神愉快。有了健全的身體才能有穩定的神經與清晰的頭腦，在急救工作中才不致驚慌失措、在一般工作