

张红霞 著

最美的年华

一名资深护士的日记

我试着起飞

五月的天空长满了

雪和花朵

结出蓝色的果实

与星星交换

晚报出版社



最美的年华

一名资深护士的日记

张红霞 著

羊城晚报出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

最美的年华：一名资深护士的日记 / 张红霞著. —
广州：羊城晚报出版社，2018.5
ISBN 978-7-5543-0562-1

I. ①最… II. ①张… III. ①日记 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ① I267.5

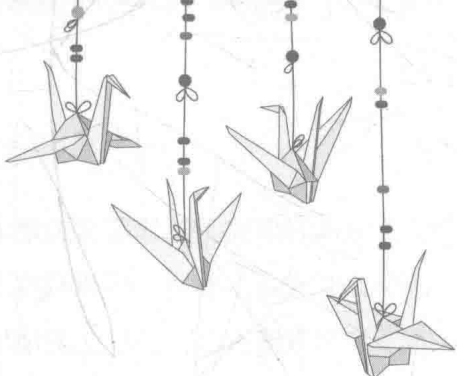
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 042663 号

最美的年华——一名资深护士的日记

Zuimei de Nianhua — Yiming Zishen Hushi de riji

-
- | | |
|-------|--|
| 策划编辑 | 高 玲 |
| 责任编辑 | 高 玲 |
| 装帧设计 | 谭 江 |
| 责任技编 | 张广生 |
| 责任校对 | 余静梅 麦丽芬 |
| 出版发行 | 羊城晚报出版社 (广州市天河区黄埔大道中 309 号羊城创意产业
园 3-13B 邮编：510665)
发行部电话：(020) 87133824 |
| 出 版 人 | 吴 江 |
| 经 销 | 广东新华发行集团股份有限公司 |
| 印 刷 | 广州佳达彩印有限公司 |
| 规 格 | 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 8.625 插页 2 字数 160 千 |
| 版 次 | 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5543-0562-1 |
| 定 价 | 46.00 元 |
-

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



序一

白衣莲花，献给人间天使

散文集《最美的年华——一名资深护士的日记》是一部纪录和表现当代医生和护士的工作生活，尤其是护理工作的非虚构作品集。作者张红霞（一然）是生活、工作在广州，坚持业余创作多年的诗人、作家，也是从事护理工作多年的副主任护师。她以自己第一线工作的真实体验，大量翔实的第一手资料，可靠精彩的案例，丰富生动的细节，展现了护理工作的真实内情，揭开了许多不为人知的医护工作细节的神秘面纱。作者以作家的情怀，运用清丽生动的文笔，细腻真切的心理感受，为读者描绘了一幅幅直观生动的场景，刻画了一个个亲切可爱的年轻护士的形象。在写下她们平凡朴素的日常生活的同时，也着力表现她们丰富的情感天地，努力展现她们朴实纯真的心灵世界。可以说，这本书是献给即将到来的护士节最好的礼物，是第三届“羊城护理文化论坛”最佳的纪念品。

大约三年前，张红霞应一家影响不小的报纸之邀，开设“护士日记”专栏，陆续推出了一系列文章。这些作品或长或短，

以日记体的形式，随笔散文的笔调，写下了她身边护士同事护理工作的点点滴滴。因为写得真切，因为是人们关注好奇的医院的事情，当然还有文笔能够感染人，所以，作品受到读者的欢迎，被包括今日头条等多家报刊转载。记得有一次，红霞对我说，作品又被转载了，还有同事读到后给她留言，说谢谢她写出了她们的心声，她说她真的很激动。我明白，对一个从事多年创作、作品已被转载过的作家来说，又一次新的被转载，尚不至于这么激动，她激动的是她宣传打造护理文化的努力，开始引起社会更多人的关注了。这些年，她孜孜以求的是能够将护理文化好好地总结定位，归纳出体系，提炼精髓，将之提升到新的高度，让社会对护理工作有文化上的体认，让护理界形成更好更强的文化自信氛围，以此来抗衡价值缺失的现象。红霞连续两年张罗举办“羊城护理文化论坛”，目的也正在于此。这本书里的许多文章，都是在“护士日记”专栏发表过的。在书的《后记》里，作者专门回答了为什么要开设“护士专栏”写护士日记的缘故，披露了她创作的心路历程。这是欣赏解读这本书的一把钥匙，值得在读作品前先来阅读。

说到护士日记，我想起15年前“非典”的那段日子，有一位美丽慈悲的护士长叶欣，倒在了抗“非典”的岗位上。她的塑像，至今仍竖立在二沙岛的中医院里，让人在她的塑像前静静打量、默默悼念时，仍不禁要对她的精神意志肃然

起敬，同时，也对这所医院增添了敬意，增添了信任。还有一位护士长张积慧，写下了《护士长日记》，几乎精确地纪录了抗击“非典”的全程：生与死的搏斗，流言恐惧和英勇抉择，职业操守的力量，牺牲精神对怯懦的战胜，团队的温暖和勇气，智慧和担当，为永诀而洒的泪水，掌声和鲜花……点点滴滴，朴实的文笔，却胜过华彩文章，让历史记住了，广州这座城市里犹如朝天擎放的英雄花般的英雄气节，让这座城市的人们，从此对医护人员格外礼敬起来。那一段特殊时期，我参与了广东作家采写抗“非典”一线医务人员的行动，所行所看，泪流不止，于今想起仍心生敬意。那一段时期，我曾滞留北方异地，同样的境况对比，我更真切地感受到广州医务人员的慈悲和伟大。这是一种源自对职业操守的忠诚，对生命的彻悟，与同侪生死与共的信念，真正诠释了大爱至勇、大爱无疆的含义。今天又读到《护士日记》，不同时期的作品，不同的表述，但相同的是，都是由护士长所写，都是关于护士的真真切切的故事，都一样能触摸人心，让人感动。

回顾一下护士节的缘起，可以加深我们对护士和护理工作的理解，并对护理文化给予更多的期待。国际护士节定在每年的5月12日，这一天是佛罗伦斯·南丁格尔的生日。出生于贵族家庭的南丁格尔，曾主动要求担任战地护士，率领38位妇女到前线护理伤病员。1860年，南丁格尔将英国

政府奖励给她的 4000 多英镑用于创建世界上第一所正规的护士学校，被誉为现代护理教育的奠基人。国际护士节就是为了纪念她而设立。国际护士节的基本宗旨是倡导、继承和弘扬南丁格尔不畏艰险、甘于奉献、救死扶伤、勇于献身的人道主义精神。这一天有一个护士入职的戴帽仪式，共同宣读南丁格尔誓言——“余谨以至诚，于上帝及会众面前宣誓：终生纯洁，忠贞职守。勿为有损之事，勿取服或故用有害之药。尽力提高护理之标准，慎守病人家务及秘密。竭诚协助医生之诊治，勿谋病者之福利。谨誓！”为迎接今年第 107 个国际护士节，国际上举办了一系列的活动。2 月底，世界卫生组织（WHO）和国际护士会（ICN）合作发起“Nursing Now”（护理在行动）的全球性活动，旨在提高护理的知名度和地位。强调护士是最值得信赖的职业之一，是各国为民众提供健康服务的关键，在促进健康、疾病的预防、治疗和护理方面发挥着至关重要的作用。我国的中华护理学会为响应此次活动，对全国护士发起了倡议书，倡议全国的护理同仁以“引领、奉献、为健康——护士的责任”为主题，一起携起手来，奉献聪明才智，运用多种形式在工作中创造性地去理解、体会、实践，践行、维护和促进人类健康的职责，为推动实现“健康中国 2030”助力。

乘此次东风，各地推出了各类活动。三月份，“我的 ICU”系列活动在多地同时进行；四月下旬世界读书日，广州

多家医院举办“温暖朗读者”活动，由志愿者和护士为病人朗读，将温暖和鼓励送给他们；佛山市举办第二届“寻找最美天使”活动……而在此之前，张红霞就为护士节和护理文化论坛建立了两个群，有百余人参与，热情高涨。所以此时出版这本书，可以说是正得其时。而此时也需要这样切合脾胃的书籍来助势。

对护士职业认识的高度和对护理工作价值把握的深度，会影响作家的认知能力和关注范围，从而影响她的观察角度、对材料的选择，以及主旨的确定、情绪的表达。张红霞对护士职业和护理工作有着长期深入的思考，她专门写了一篇《护士的价值》，追问“何谓护士的价值，护士的价值如何体现”？为此，她专门上网络搜索资料，发现护士对自身价值的认同感并不高，而且原因复杂，被尊重认同的问题，劳动价值体现的问题，上升渠道和发展方向的问题等等，带着这个凝重而迫切的话题，第二届“羊城护理文化论坛”专门就此展开讨论，受邀参加讨论的人员，除了临床一线的护士之外，还有诗人、作家、媒体人。红霞将这些都写进文章里了，但她不说教，不匆忙下结论，将复杂问题简单化，也不去故弄玄虚，而是一方面讲说自己的经历，另一方面引用别人的观点，娓娓道来，自然亲切，朴实之中而有蕴藉之味。

《护士不只是打针吃药》《午后的病房》等文章，都是回答作家在这方面的思考的。这些文章都有一个共同特点，都是

通过一个一个的故事，来巧妙地回答作家的思考的。

除了善于讲故事，红霞还特别注意细节的表现。她说“在细节上着眼的护士才是好护士”，护士要培养对细节敏锐的观察发现能力，以护士为表现对象的文章，当然也要在细节上下功夫。作家常常通过写活细节来达到渲染的、传神的效果，比如，护士的帽子、衣饰，狭窄的换衣间，提灯查夜，手的变化，眼神，一朵花，一缕阳光，等等。正是细致的观察和对细节的敏锐捕捉，她才能发出独特的感慨：“护士办公的地方，就是一个硕大的天然病房。”“对护士来说，怀孕简直就是一个美丽的哀愁。”

这本书的主调当然是积极的、乐观的、健康的、向上的。作者在文章中不断强调这些观点，“护士被誉为白衣天使，是健康的守护者，又是健康教育者、管理者”。她引用病人在给她的信里所说的话，“如果说医生们像‘山’，给人刚强的依赖感，那么护士们则是‘水’，给人柔和的呵护感”来强化阅读印象。她强调“我们在日常护理工作中要多沟通，构建和谐护患关系”。她进一步表述：“美国医生特鲁多有这样的一句话：‘有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。’这句名言广为流传，讲述了作为一个医务工作者的境界，成为众多医务工作者的座右铭。我们也常常提醒自己那样去做，尽可能做得更好一些。”

书中裱辑的文章近 60 篇，虽然几乎都是聚焦于医院，都

是围绕护士的生活和护理工作，围绕对护理文化的思考来罗织文字、敷衍成章的，但并不显得狭隘、枯燥。原因不仅在于上面所分析的有那些优长之处，还在于涉及的内容相当丰富。有写生死的，面对病痛的态度，面对死亡的态度，还有医患之殇，还有除了要面对医闹医暴这种“突发性威胁”外，还要面对化疗药物的“持续威胁”。此外，护士的怀孕、失恋、辞职，子女家庭，红包的处理方式，护士的24项基本操作，等等，无一不是让人感兴趣的话题。

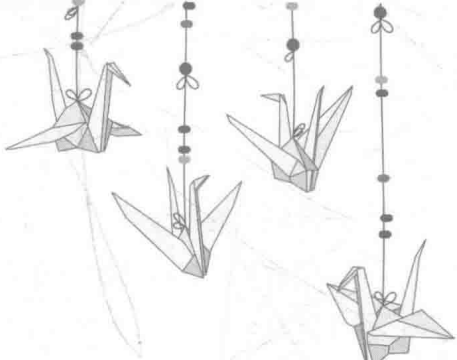
张红霞是诗人，诗人的文笔是优美的，情感的抒发会更浓烈一些。她的不少篇章都处理得相当优美，像《与一缕阳光相遇》，优美如朝阳，带给人暖意。《走进生命的低谷》富于哲理启迪。《美丽的丹凤眼》则如一幅人物素描，生动传神。就连文章的题目，不少也取得富有诗意。比如“提灯的女人”“仿佛莲花一般的手”“手术刀的温情”“晨接班”“花朵与泪水”“除了护理，我还有诗歌”……读来如咀嚼橄榄，滋味奇妙。

张红霞的一首诗《最后一个童话》写道：“我穿越河流，飞奔进入草原腹中 / 在蒙古包上空，转身 / 像一匹被训练过的野马”“我的眼睛近视叠加损伤 / 最后一个童话，我胸膛的细胞不断分裂 / 装满了莫日格勒河的弯曲”。远在草原，她还是忘不掉她的专业和工作，联想到的还是和生理病理有关的“细胞”“眼睛近视”“叠加损伤”。所幸，她还渴望

穿越和飞奔，她还有童话。我想，护理文化就是她的童话。
真诚地祝愿她，在最美的年华，拥有美好的童话，今天有，
未来也有！

温远辉

2018年4月28日



序二

护士的爱与智慧

《最美的年华——一名资深护士的日记》一书，作者以亲身的经历和耳濡目染的感受，以感人的故事情节写出了护士职业生涯中的酸甜苦辣，道出了护士成长的艰辛。作者字里行间都渗透着南丁格尔精神——护士必须要有同情心和一双愿意工作的手，南丁格尔的誓言牢记在心底；闪烁着护士的爱与智慧以及对生命的敬畏与尊重。

护士工作的确平凡而又伟大，琐碎而又不易，艰辛而又劳苦，既含有语言的艺术又有精湛的技艺。无论白天、黑夜，护士都巡视在病人身旁——以精湛的技术配合医生成功抢救垂危的病人；白天，细心的观察、亲切的话语、满含哲理的讲解给予了病人无微不至的关怀和照顾；晚上，通宵地巡视病房，了解病人的病情变化，及时地为病人解除痛苦。

护士 24 小时巡视在病房，技术上精益求精，执行医嘱，给予病人生活护理、健康指导、康复锻炼和营养教育等，用美好心灵和精湛服务全心全意地呵护着每一位病人，增进病人的

健康、延续病人的生命。

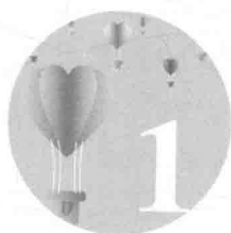
护士用柔弱的肩膀挑起一份护士、女儿、母亲、妻子的重担，即使面对生活和工作中的一些误解和不理解，她们仍能坦然处之，微笑仍然挂在脸上，充分体现了护士宽广的胸襟和博大的情怀。

感谢作者张红霞，通过自己身历其中的感受，细腻的观察，描述了护士群体的喜、怒、哀、乐和对生活的追求，鲜活形象和无私的奉献，写了护士群体中的你、我、她，也写出了护士内心深处的心声，增进了各行各业对护士的认知和理解。

这是一本护理人员自己书写的描述护理人员的日常生活、职业生涯、事业成长的书，故事情节真实动人，是值得阅读的一本好读本。

广东省护理学会前理事长：张振路

2018年4月16日



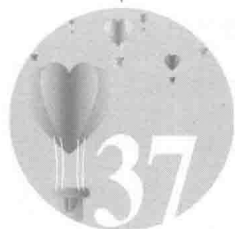
第一辑 一袭白衣，无尽夜班

- 提灯的女人 / 2
花朵与泪水 / 6
SICU 之夜 / 10
护士最美的年华 / 15



第二辑 仿佛莲花一般的手

- 护士的手 / 20
天空就是雨伞 / 24
护士不只是打针发药 / 27
在非典肆虐的日子 / 31



第三辑 白色病房里的光

- 午后的病房 / 38
他离开的时候我写过一首诗 / 42
怀孕的日子 / 46
给可爱护士们的一封信 / 51
乳房的故事 / 55
人生何处无故事 / 60
红包的那些事 / 64



第四辑 护士成长的轨迹

- 成为护士的第一天 / 70
燕尾帽 / 75
夜校 / 81
护理论文情缘 / 85
回忆我的晋级考试 / 88
3 分钟演说 / 91
考试是一种责任 / 95
千语万言 / 98
拒绝与接受采访 / 101

第五辑 那一缕阳光

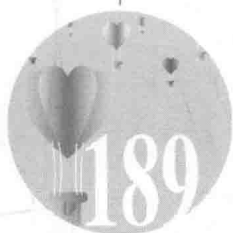
- 与护士们的谈话记录 / 106
 一名老护士的“新”历程 / 109
 护士“老了”该做什么 / 112
 护士的价值 / 116
 医院改革新闻 / 121
 与一缕阳光相遇 / 123
 走出生命的低谷 / 126

第六辑 护士的另一面

- 美丽的丹凤眼 / 132
 给护士长的信 / 136
 我是谁 / 140
 别样的花朵 / 145
 春节 / 149
 护士也要“排队”生二胎 / 153
 整理与心情 / 157
 忽然艺术 / 160
 黎明时分 / 163

105

131



第七辑 “玫瑰”风向图

- 护士“失恋”故事 / 168
电影里才会出现的镜头 / 173
她该选择爱谁 / 177
希冀与绝望 / 181
艺术地生活 / 185

第八辑 诗歌与远方

- 除了护理，我还有诗歌 / 190
我为什么写诗歌 / 194
悠悠同学情 / 197
手艺 / 200
写给孩子的信 / 203
“我们的家” / 207
我与红专厂 / 211
草原深处的莫日格勒河畔 / 215