

青少年 科普图书馆

中国科学院院士 叶叔华、郑时龄 郑重推荐



史上最著名的护士一生经验的总结
最简洁、实用的日常护理书
了解生命规律，远离疾病困扰

世界科普巨匠经典译丛·第三辑

护理札记

FLORA HAJI

女人一生必读书

• 掌握不生病的小智慧 • 拥有一生健康的大收获

(英) 南丁格尔 著 丁荣立 译

上海科学普及出版社

✧ 世界科普巨匠经典译丛 · 第三辑 ✧

护理札记

HULI ZHAJI

女人一生必读书

(英) 南丁格尔 著 丁荣立 译

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理札记: 女人一生必读书 / (英) 南丁格尔著; 丁荣立译. —上海: 上海科学普及出版社, 2014.2

(世界科普巨匠经典译丛·第三辑)

ISBN 978-7-5427-5876-7

I. ①护… II. ①南… ②丁… III. ①护理学—普及读物 IV. ①R47-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 222290 号

责任编辑: 李 蕾

世界科普巨匠经典译丛·第三辑

护理札记

女人一生必读书

(英) 南丁格尔 著 丁荣立 译

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮编 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京潮运印刷厂

开本 787×1092 1/12 印张 14 字数 168 000

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5876-7 定价: 23.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换



前言

我写这本书的目的不是让护士们把书中的内容当作行动的准则，依此去进行自己的护理工作，也不是在告诉护士们关于护理的指南，而仅仅是提供一些建议给那些照顾病人的妇女。在英国，绝大多数的女人都会有照顾别人的经历，也许是小孩，也许是病人。也可以说，每个女人都是护士。日常的护理知识指的是如何使人不生病或者使病人从病痛中恢复健康，这些知识是非常重要的。人们已经意识到，每个人都应该掌握这些知识，它在日常生活中经常用到，与专业的医疗知识有着明显的区别。

由于每个女人在一生中不时会扮演护士的角色，也就是照顾别人的工作，那么，一位对护理工作有着深入研究的妇女的经验总结对她们的的工作将会有重要的帮助。

我不会告诉她们如何做，我希望她们在照顾别人的过程中自己摸索。因此，我只是给她们一些建议罢了。





南丁格尔彩色玻璃窗



引言

疾病代表修缮的过程

我们从最普遍的原则开始讲解。对于所有的疾病来说，在某一段时间内或者是某一个阶段，代表的是修缮的过程，不一定会伴随着病痛：指的是我们本身的自然机能修复体内中毒或者衰颓的过程。实际上，这些不良的状况在几天前、几个月前，甚至是几年前开始的。由于我们不去注意，自然不知道如何发展、如何结束，这时生病的过程就开始了。

如果我们承认这是一个普遍原则，却有逸闻和其他的事例指出截然相反的情况。也就是说，如果我们承认这一原则——人类可以适应地球上的所有气候条件，只要人们通过努力去适应——马上就会有人提出相反的意见。难道人们可以适应布朗克山顶峰的自然条件吗？我们可以这样回答，也许在若干年后，我们可以让地球变得更健康，这样就能到达布朗克山的山脚。在还不能到达山脚之前，没有必要讨论山顶的情况。

疾病不是总会引起痛楚

在大多数人的心中，疾病总是会带来痛苦，同理，身体不舒服时就会想到疾病。但是，医院的观察结果告诉我们，疾病的症状和生理上的痛苦并不总是代表疾病的侵袭。实际上，缺少新鲜空气或者阳光，环境不整洁，饮食不规律，不注意卫生……



都会出现这些症状和生理上的不适。不仅在家中会出现这种情况，医院也不例外。因此，我们要了解修缮和弥补的方法，这就是我们所说的疾病。由于我们缺乏足够的知识，或者是忽略了疼痛症状，才会无法及时做出正确的处理。

如果有人发冷，如果有人发烧，如果有人晕厥，如果有人吃完东西后就病了，如果有人睡觉时身体不舒服，这些通常不是疾病带来的影响，而是没有好好照顾自己。

怎样进行护理

我没有找到更好的词来表达我心中的想法，只好用“护理”这个词了。护理不仅仅指安排病人服药和给病人擦药，还包括很多内容，例如，正确利用新鲜空气、光照、温度、清洁、安静、饮食等，这些对病人来说都是非常重要的。

时常忽略的护理问题

经常听到这样的话，每一个妇女都是一个优秀的护士。我却不赞同这个说法，因为很多人不知道护理工作中的各种注意事项。我说这句话不是让大家去抱怨护士，不合格的卫生条件、不完善的医疗建筑、糟糕的管理和安排，常常使护理工作难以进行。不过，护理艺术包括克服这些困难，出色地完成工作，这是我的亲身体会。

有时候，护理艺术好像是让上帝为我们安排的疾病消失，但是，疾病是上帝提供给我们修缮身体的一种方式。

护理工作要促进修缮过程

如果有人问我：疾病真的是修缮我们身体的方法吗？真正患病不一定会感觉到痛楚吗？悉心的护理是不是可以帮助病人摆脱病痛折磨？这时，我会谦恭地回答：我不清楚。不过，如果你已经消灭了所有的病痛，而它们不是疾病引起的，

而是缺乏对我们的身体的修复和健康有着重要影响的东西，那么，我们就能知道什么才是真正的疾病引起的症状和痛楚。在很长一段时间内，很多人有着这样的疑问，我们是不是无法做什么事情来战胜霍乱和高烧？人们对医学有着根深蒂固的迷信，认为它能起作用，甚至是无所不能的，而新鲜的空气、适当的温度、整洁的环境则是不重要的，根本没有什么作用。实际上，对于霍乱和高烧这样的疾病，以及其他的一些疾病，我们还没有找到最好的治疗方法，现在的治疗方法有待完善。不过，悉心的护理却是不可缺少的，只有这样才能避免这类疾病的传播。

护理健康人

无论是健康人还是病人，都很少知道护理工作的核心因素。其实，护理法则对于病人和健康人是同等重要的，因为本质上是一样的，差别只在于健康人承受的后果比病人承受的后果轻一些——通常情况下是这样，但不是绝对的。许多人有这样的错误想法：“我又不是医生，怎么能够掌握这些医学知识呢？只要医生知道这些就行了。”天啊，伟大的母亲们，当你们这样想时，在英国这块美丽的土地上，每七个婴儿中就会有一个夭折，死亡时还不到一岁；在伦敦，不超过五岁的孩子，每五个中就会有一个夭折；在英国的其他城市，婴幼儿的死亡率是这个比例的二分之一。分析化学家萨特恩曾经说过：“婴儿的生命非常脆弱，对卫生条件的要求特别高。”难道说这些过早的死亡是无法避免的吗？是不是要随时安排医生陪伴在孩子的身边呢？

麦考利曾经说过：“虽然天体和我们的距离非常遥远，但我们早就研究出了它们的运动规律；然而，对于人们的思维规律，我们知道得非常少，尽管在不停地观察，和两千年前相比，还是没有多少进步。”

更为反常的是，每一个在学校读书的女孩都要学习天文学知识，但她们从来不去学医护知识。不管是普通的家庭妇女，还是医院里的护士，都没有学习过任何



的医护知识，而这些规律是上帝为我们创造的，它们把我们的身体和这个世界联系起来。也就是说，上帝创造了我们的身体，这些身体中有健康的器官，也有患病的器官，但人们没有重视关于它们的规律。这些关于生命的规律，在很大程度上并没有被人们理解，母亲们也觉得不应该花时间去学习它们，以及花时间去了解如何让自己的孩子更健康地成长。她们把这些规律称为医学知识或者是心理学知识，认为它们是医生需要掌握的知识。

下面，我们来看另一种说法。

许多人这样说：“但是，我们无法改变影响孩子的外界环境，我们控制不了风啊！每天早晨一起床，我们就可以判断出今天吹的是不是东风。”

对于这种说法，我们可以给予明确的答复。谁能够断言何时刮东风呢？虽然高原上买卖牲畜的生意人不在意刮的是不是东风，但年轻的小姐常常因为缺少新鲜空气，以及阳光不足而病倒。如果把后者放在前者生活的环境之中，她们也分不清刮的是什么风。



目录

CONTENTS

★ 护理札记

护理札记

——哪些是应该做的，哪些是不应该做的

第一章	通风和需要注意的事项	002
第二章	房子的健康条件	010
第三章	精细的安排	018
第四章	噪声问题	024
第五章	变化	035
第六章	饮食	039
第七章	饮食需要注意的问题	044
第八章	床和被褥	051
第九章	光线问题	056
第十章	房间内的清洁	059
第十一章	个人卫生	064

目录

CONTENTS



第十二章	谈论希望和建议	067
第十三章	观察病人	074
第十四章	结 论	087
附录		093

佛罗伦斯·南丁格尔

第一章	114
第二章	119
第三章	132
第四章	146
第五章	153



 第一章 

通风和需要注意的事项

► 护理的第一条规则：保持室内空气的清新

这条规则是每一名护士自始至终都要注意的，也是对病人至关重要的事项。如果不去注意这一点，无论做什么，对病人都没有用。所以，我一再强调，这是非常重要的一点。随时保持室内空气的清新，让它和外面的空气一样，注意不能让病人着凉。但是，很多人会忽视这一点。

在很多人的家中和公共机构中，我看到过这种现象：屋子里面很少有人住，壁炉上绑了一块木板，窗户从来都不开，一直是关着的。有时候，屋子里满满的都是东西，不仅新鲜空气进不来，阳光也无法照射进来。屋中的空气是浑浊的，带着一股霉味。在这样的环境下，很容易出现湿疹、猩红热、白喉以及其他各种疾病。

因此，托儿所、病房、住着人的房间都应该随时开窗换气，让新鲜空气能够进入室内，同时把室内的污浊空气排出去。在没有充足准备的前提下，不要把孩子放在通风不好的屋子里睡觉。

前不久，一名男子走入王后广场后面的一间厨房里，割断了坐在火边的肺病患者的喉咙。这名谋杀犯坦白地承认了自己的罪行，还若无其事地说道：“这



没有什么不好。”显而易见，他是一个疯子。然而，受害者也说了相同的话：“这没有什么不好。”在这个例子中，谋杀犯和受害者都没有疯，鼻子才是罪魁祸首。

在一间密不通风的屋子里，里面的空气是污浊的，没有一丝光线，猩红热就躲在某个地方等着我们；在十分拥挤的医院病房中，大量的疾病随时会袭来。我们却毫不在意地说：“这没有什么不好。”

► 注意不要着凉

在一间温暖的屋子里，如果壁炉里的火非常旺盛，开窗换气是非常必要的，因为新鲜的空气可以使病人感觉舒服。不要害怕打开窗户，也不要以为躺在床上的病人会着凉。在你打开窗户之前，可以先给病人穿上睡衣，准备好暖水袋，确保病人一直处于暖和的状态。

有一名粗心的护士，由于职业的关系，她经常犯错误。她把病房中的每一个通风口都封死，觉得对于躺在病床上的病人来说，温暖才是最重要的。如果病人能够自己下床，她随时都会离开，使病人处于危险的状态。当人们感冒的时候（不仅呼吸会导致感冒，还有其他的多种因素），在床上会捂得严严实实的，一旦离开床感冒就会加重，再加上他在床上躺了几个小时甚至是几天，皮肤一直处于松弛状态，一时难以恢复反应能力。病人在床上躺着时感到温度适宜，一旦离开床，他们的健康就会受到严重的威胁。护士一定要了解一个常识性问题，对于病人来说，清新的空气很重要，还要把温度控制在病人不会感觉到冷的程度。否则，本来能够有很好的效果，最后却以病人高烧结尾。

大多数人会这样认为，要保持室内的空气和外面的一样清新，一定会使室内变冷。其实，并不是这样。下午的时候，病人会觉得屋子里非常闷，感觉非常压抑，而早晨的时候会觉得屋子里比较冷。在这种情况下，如果还要开窗换气，护士担心会影响病人的状况。

► 开窗换气

一位聪明的家庭医生，一定会确保病房的窗户总是开着的。当医生在病房



里工作时，无论是内科大夫还是外科大夫，都会打开窗户。大夫不在的时候，家庭医生要保证窗户是打开的。

在一本关于护理的小册子中这样写道：“每天开窗的次数不要超过两次，每次只要几分钟就可以，这是护理的正确知识。”不过，我从来不这样认为，我觉得一个小时开两次窗户都不够，何况是一天呢！由于人们对于通风换气这个问题考虑得比较少，才会出现这样的分歧。

► 适宜的温度

在给病人保暖的过程中，一定不要过于依赖病人呼吸和身体的温度。有一个医务军官，总是把病房的窗户牢牢封住，这种做法会使病人面临很大的危险，因为不流通的空气会引起交叉感染。这位军官害怕打开窗户会降低病房的温度，变得过于寒冷。其实，这是一种错误的做法。

如果为了保持病房内的温度，就让病人呼吸潮湿的、不干净的空气，一定会阻碍病人的恢复，甚至会害死他们。

► 卧室是最脏的地方

你是否注意过一些人的卧室，不管里面的摆设如何，住的是一个人还是两个人，不管他们是健康人还是病人，如果你在晚上或者早晨没有开窗时进去，你会发现里面的空气很污浊，为什么会这样呢？如果空气很清新那该多好呢？在睡觉的时候，肮脏的空气更容易侵害人们的身体。那么，当你睡觉的时候，为什么不让空气流通，保持空气的清新呢？想要呼吸到新鲜的空气，就必须把污浊的空气排出去，让外面的空气流进来，这时，你必须打开窗户或者其他的通风设备。同时，不要在床的周围挂帘子，也不要安装在窗户上安装百叶窗或者窗帘。如果你不通风换气，你的健康就会受到威胁，或者延缓你从病中恢复健康的时间。

► 需要随时注意温度的时候

一位细心的护士要随时注意虚弱的、病入膏肓的、已经垮掉的病人，注意



病人散发的体热对他们的影响。对于某些病人而言，身体制造的热量比健康时少得多，无法维持身体的温度，如果不注意他们身体温度的变化，就会导致他们生命的活力一点点降低，最后走向死亡。因此，一定要避免发生这样的事情，我不停地强调这一点。护士要经常用手去测量病人手和脚的温度，只要发现抖动的现象，就要用热水袋、热砖茶、法兰绒制品给病人取暖，直到温度恢复正常为止。如果有需要的话，过一段时间继续给他们补充热量。由于没有随时注意温度的变化，导致很多病入膏肓的病人因此死去。护士不会忘记病人的饮食和服药，以及偶尔给他们一定量的激素，因为医生会提醒她们。但是，常常因为温度的不适宜导致病人的病情加重，甚至酷热的夏天也会发生这种事情。凌晨的时候最容易出现致命的发冷现象，因为这是一天中温度最低的时间段，头一天吃的食物，这时候已经消耗尽了。

总而言之，虚弱的病人在凌晨比任何时候都要容易受到严寒的侵袭，生命力也脆弱得多。如果病人在晚上发烧，手脚都会发烫；但到了凌晨，他们肯定会感到寒冷，而且不停地打哆嗦。但是，护士们总是习惯晚上打开病人的暖脚器，而早上太忙的时候，总是会忘记。其实，早上更应该注意病人的体温。

这就要求我们具备足够的常识，而且要多加注意。但是，就某种程度而言，护理人员最容易忘记常识。

► 冷空气、新鲜空气、通风都不会造成寒冷

大多数人对寒冷和通风的关系有着错误的认识，甚至是受过高等教育的人也是如此。要使一间屋子变冷，不一定要采用通风的方法；反过来说，通风也不一定会使屋子变冷。但是，当护士发现病房中的窗户是关着时，为了降低病房的温度，她会弄灭壁炉中的火，或者把对着寒冷屋子的门打开，那间屋子里没有生火，窗户也是打开的，这样一来，两个房间中的空气就会对流，使病房中的空气变得清新。在所有的控制温度的方法中，对病人最好的方法是：病房中生着火，并把窗户打开，只要气温不是过低或者过高就行。许多护士不知道的是，要让一间小屋子保持空气的流通，远远不如让一间大屋子保持清新的空气容易。



► 晚上的空气

大家有一个错误的观念，那就是害怕晚上的空气。在夜里，我们应该呼吸什么样的空气呢？一种是来自室外的新鲜空气，另一种是室内的污浊空气。很多人选择的是后者，这是一个非常有害的选择。实际上，我们患病的一半原因是关着窗户睡觉，无法呼吸到新鲜的空气。在一年中，每个晚上都让窗户开着，并不会产生什么坏处。在大城市中，夜晚的空气是一天中最干净的。如果小城镇里的人关着窗户睡觉，我觉得是情有可原的；但大都市里也这样做，我就无法理解了。在小城镇里，为了病人的健康，可以白天关着窗户，晚上的时候再打开。夜晚的环境安静，没有人吸烟，这使得夜晚成为通风的最佳时间。一位在饮食和气候方面的权威人士告诉我，伦敦空气最好的时刻是晚上10点之后。

► 让户外空气流入室内的方法：打开窗户，关上房门

尽最大的努力，让自己的房间保持良好的通风，让户外的新鲜空气流进室内。制造窗户是为了把它打开，而发明门是为了把它关上，这个道理并不是每个人都能理解的。有一位细心的护士，用打开门的方法给病房通风，门的两边是两盏煤气灯，每盏灯消耗的空气相当于11个人的呼吸作用。门的旁边是厨房，还连着楼道，空气非常污浊，里面混合在煤气、油漆等物质，还有从连接着洗碗槽的下水道中出来的空气，味道非常难闻。这种空气进入室内，在里面到处流动，打开门还是无法改善室内的空气质量。不过，如果打开的是窗户，进来的就是新鲜的空气。因此，每一间屋子都必须通风，是打开窗户而不是门，大家一定要谨记。另外，通道也需要通风，随时保持空气的清新。在比较好的医院，通道的数量也比较少。

► 排 烟

如果想要室内的空气和室外一样新鲜，烟囱决不能漏烟。如果烟囱出现漏烟现象，一定要仔仔细细地检查，认真修理。烟囱的作用就是让外面的空气能够流进来，使里面的火烧得旺盛，这是烟囱的作用。从另一个方面来说，护士



的粗心可能导致烟囱漏烟，如果她让火烧得不旺盛，又把煤盖在上面，这样烟就会跑到室内来。当然，她并没有想过做出对病人有害的事情，而是根本不知道自己的做法是错误的。

► 给室内潮湿的物品通风

我们给护士制定的第一条原则就是，一定要让病人呼吸到新鲜的空气，随时注意病房的通风状况。不过，护士也不要忘记，病房中的物品也可能散发出臭气。病人就生活这样的环境中，很容易把臭气吸进身体中去。所以，病房中除了病人，不要放可能散发出臭气的任何东西。例如湿毛巾，在它们被晾干的过程中，湿气会跑到空气中，被病人吸进去。不过，很多人没有注意过这个事情，仿佛它不存在一样。护士们很少能够在病房中不晾晒任何东西，她们甚至不知道这种做法是错误的。另外，不要在病房里煮任何东西，这也是很重要的一点，但护士们常常违反。的确，就医院的设施而言，要注意到这些事项也很困难。

如果护士非常细心的话，当病人起来活动时，她就会把病人的被褥展开，把睡衣放到别的地方去，以便能够很好地给被褥通风。她会把湿毛巾和湿衣物晾在病房外面，因为任何湿的物品都不应该在病房里晾晒，也不能在病房中通风。如果病房里的空气又湿又臭，怎么会不影响病人的健康呢？

► 排泄物的臭气

即使健康人一直呼吸房间里的空气，也可能得病，因为肺部和皮肤的排泄物会使室内的空气越来越污浊，影响人的健康。人在生病的时候，无论是从体内散发出来的东西，还是排出来的东西都是有毒的，而且非常危险。因此，不仅要保持室内的良好通风，以便及时带走浊气，还要及时拿走病人碰过的东西，因为病人体内散发出来的东西对他有害。

在所有关于浊气的有害影响中，护士对病人身体排出物的关注多一些，这是大家都知道的事情。在私人护理中，人们常常把用具等物品放在床铺下面，

