

# 深耕中医护理领域，做有温度的护理人

## ——访长沙市中医医院老年病科主管护师尹伊兰

本报记者 陈艳阳 通讯员 金浪

“中医护理技术很受欢迎，不打针、不吃药就可以解决很多问题！”5月8日上午9时，我们如约来到长沙市中医医院（长沙市第八医院）老年病科·中医经典病房采访，科室骨干、主管护师尹伊兰正在为36岁的腰痛患者朱女士做热熨治疗。近年来，长沙市中医医院创新服务模式，大力推广中医特色护理技术，一批临床护士通过学习后专业能力大幅提升，尹伊兰就是其中一位优秀的代表。

“做热熨前要先察看患者舌脉等情况，并选择合适的药酒。期间要观察患者有无不良反应，谨防烫伤。”在治疗室内，尹伊兰为患者背部铺巾后熟练操作，同时不忘向进修护士讲解。朱女士告诉我们，自己通过热熨和艾灸罐5次治疗，腰痛症状已大为好转。每天8时半，尹伊兰会对当天需要中医特色治疗的患者进行汇总安排，并开始一天的工作。

尹伊兰是一位90后，出生于邵东市，幼时外公常用草药帮助乡邻治疗小病痛，尤其擅长用十宣+耳尖放血救治中暑昏迷患者，深受村民敬重，这也让她感受到了中医的魅力。2010年高考，尹伊兰报考了天津中医药大学涉外护理专业，5年期间她用心学习护理知识，晚上进修针灸、推拿第二专业，打下了扎实的基础，那时的她就下定决心成为那种有专业技能、让患者感到安心的护士。

2015年7月，尹伊兰毕业后进入医院内科、急诊、老干科等部门工作，刚进入临床的她对一切都很陌生。科室护士长每天总是活力满满地和患者

打招呼，像老朋友一样记得每位患者的名字。不解时，护士长会郑重地对她说：记住患者的名字是最基本的尊重，让患者感受到尊重，做治疗时做到稳、准、柔，才是一位有温度的护士。这段经历让尹伊兰明白，护理的精髓在于人，将技术炼成本能，把关怀做到极致。

2021年11月，医院老年病科扩建老年病科·中医经典病房，很多中医特色治疗将运用到临床。作为护士，不仅要胜任基础护理、专科护理、应急抢救等工作，还需精通中医理论知识，掌握拔罐、刮痧、脐灸、耳穴压豆、穴位贴敷等数十种传统中医疗法。尹伊兰暗下定决心，要学习这些技术并一一过关。她白天坚持练习操作，晚上和周末学习理论知识，凭着对中医的热爱与钻研精神，尹伊兰顺利通过医院护理部组织的理论考试和操作考核，拿到了20余种护理技术的证书。同时，尹伊兰用其专业知识和技能，协助护士长优化了工作流程和护理常规；将饮食、情志、康复、养生及保健等知识融入健康教育中。因其突出表现，2023年尹伊兰被选拔为长沙市中医药“神农人才”，前往广东、广西、河南等地进修一年，期间她打开了眼界，学习到了很多当地先进的技术。

2024年下半年，长沙市举办了10余期中医适宜技术培训班，作为中医专科护士、护理导师，尹伊兰担任授课老师，她精心备课，把自己的所学所知倾囊相授；在同期举行的长沙市居民适宜技术培训班，尹伊兰担任理论+实操课培训老

师，帮助许多中医爱好者掌握了相关技术。

在科室，尹伊兰和同事们收到了很多患者送来的锦旗和感谢信。“作为护士，我们面对的是一个个鲜活、有温度的人，而不是疾病，我们要让患者感受到关怀与温暖。”对待患者，尹伊兰始终态度和善，面带笑容，有问题时耐心解释。一次，72岁的患者吕阿姨因患老年带状疱疹治疗两天后疼痛未缓解，心情烦躁，抗拒治疗。尹伊兰得知后第一时间向老人解释疾病的病因、疼痛机制，并介绍相关成功案例；同时向医生反馈，联合制定方案。经过沟通后，吕阿姨气顺了，主动配合治疗，出院后送来锦旗致谢。2021年2月，尹伊兰支援长沙市公共卫生救治中心抗疫期间，48岁的章先生因自身患病导致家属被邻居怪罪而出现抑郁，作为抗疫人员，尽管大家工作都非常紧张，尹伊兰还是抽时间及时对其进行心理疏导，并带领他练八段锦，配合耳穴压豆、穴位按摩等技术，章先生慢慢走出了阴霾。

护理工作压力大，常需轮夜班、加班，尹伊兰说“虽然很辛苦，但还是很热爱这份工作”，自己会享受生活中的小美好，休息时尽可能多陪孩子，通过自我调节来平衡家庭与工作的关系。尹伊兰先后荣获医院优秀护士、年度嘉奖、院级三等功、中医护理技术推广优秀个人、最美护士等称号，她表示，这是荣誉和肯定，也是责任和承诺，未来自己将继续精进护理技能，提升各方面的素养，为护理事业的发展贡献自己的一份力量。

## 心灯不灭

三十年前的湘南小县城，一个春寒料峭的日子。姐夫咳嗽月余未愈，终于抽空去了县医院。医生盯着X光片沉吟半晌，吐出两个字：“肺癌。”诊室的白墙突然变得刺眼，消毒水的气味格外刺鼻。他捏着诊断书走出医院，站在台阶上望了望天，灰蒙蒙的，像蒙了一层纱。

那时的姐夫正值壮年，生意刚有起色。奇怪的是，他竟未如常人般惊慌失措。回到店铺，他照常按着计算器，整理着货架。夜深人静时，他也曾对着月光举起那张诊断书，纸片在风中微微颤动，像一只将死的白蛾。但第二天太阳升起，他依然精神抖擞地开门迎客。

我想起邻村的老李，也是在县医院查出癌症，回家就瘫在床上，三个月不到就真的走了。医生说老李的病情本不至于此，是活活被自己吓死的。还有中学王老师，体检发现肺部阴影，还没确诊就瘦了10余公斤，后来知道是误诊，却落下了失眠的毛病。这些人的生命，就像被风吹灭的蜡烛，连挣扎的火星都不曾迸发。

“横竖都是要死的，”后来姐夫这样解释，“不如把眼前的日子过好。”这话听起来像是认命，内里却藏着惊人的生命力。他照旧吃水库里的活鱼，喝自家酿的米酒，甚至计划着扩大店面。咳嗽依旧，但他的精神却像春日的竹子，明知土里有虫噬，依然一节一节地往上蹿。

一个月后复查，医生尴尬地搓着手说是误诊。姐夫笑了笑，转身就去谈成了一笔大生意。旁人都说他是死里逃生，他却觉得不过是生活开了个玩笑。这种近乎天真的从容，不是无知无畏，而是一种更为珍贵的东西——在认清生活残酷真相后，依然选择热烈地活着。

三十年后的“五一”家宴上，六十多岁的姐夫红光满面地讲起这段往事，眼睛里跳动着年轻时的火光。席间有人说现在医院误诊少了，但被吓死的人反而多了。智能手机里的健康APP让人天天自诊，体检报告上一个箭头就能让人茶饭不思。现代人的生命，似乎比从前更脆弱了。

我突然明白，真正的生命力不在于医疗技术的进步，而在于人心的强度。姐夫的精神像一盏灯，不因风的转向而改变自己的亮度。在这个充斥着健康焦虑的时代，我们太需要这样的心灯——它不能延长生命的长度，却能照亮生命的厚度。

宴席散后，我望着姐夫的背影。他走路依然带风，仿佛三十年前那个被误诊的年轻人从未离开。路灯下，他的影子很长，像一道延伸了三十年的光。这光告诉我：医学可以诊断身体，但只有自己才能决定心灵的死活。

梁湘茂（湖南）

## 为群众义诊

近日，衡阳市祁东县举行“健康管理年”启动仪式，推动爱国卫生运动与“健康祁东”建设深度融合，推广“三减三健”健康生活方式，引导群众树立正确的健康观，做自己健康的“第一责任人”。图为在活动现场，祁东县玉合街道社区卫生服务中心医务人员为群众义诊。

通讯员 何晓晓 摄影报道

