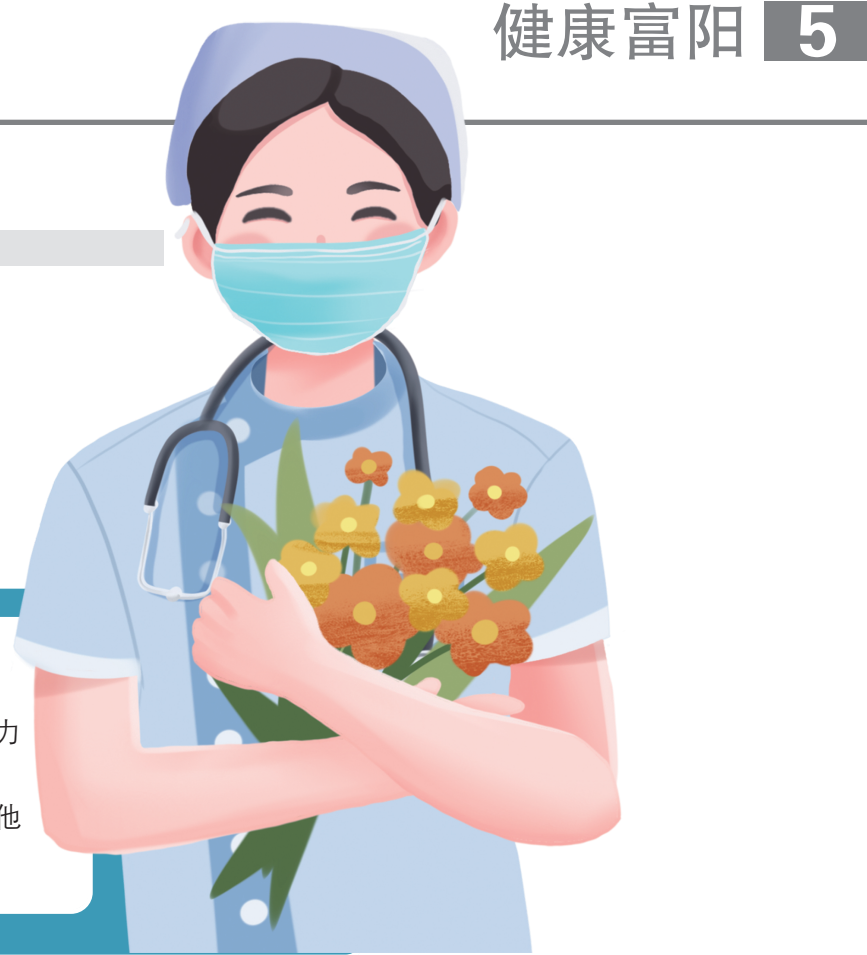


5.12 镜头内外的护士们

原来你是这样的护士！

镜头内外的他们藏着这些“反差萌”



记者 周晓露 王群芳 陈杰 通讯员 张利琴

5月12日国际护士节，我们迎来“关爱护士队伍，守护人民健康”的温暖时刻！由区卫健局、区医护协会、区融媒体中心联合推出的特别策划，聚焦护士群体在健康科普领域的创新实践。

镜头内外的他们藏着这样的反差萌：病房中，他们严谨专注，时刻关注患者的细微变化；镜头前，他们变身活力满满的健康“主播”，或用幽默段子讲解养生知识，或通过情景演绎展示急救步骤，生动有趣的科普方式让严肃的医

学知识“活”了起来。而镜头之外，为了打磨一个科普视频，他们常常利用休息时间反复排练、修改脚本，用精益求精的态度诠释对护理事业的热爱。

此次活动中，更有“心愿直通车”关爱行动。活动启动仅一周，便收到各医疗机构护士提交的700余条心愿，内容涵盖职业培训、工作环境改善等多个方面。区医护协会从

中选出50余条具有代表性的心愿，联动各方资源全力推动落实。目前，大部分心愿已达成。今日本报也将聚焦其中5个典型心愿，展现护士群体的真实诉求与暖心回应，助力营造良好的医疗环境。

这个护士节，让我们一同走进护士们的世界，倾听他们的故事，为这群默默奉献的白衣天使点赞！

富阳区第一人民医院
《碳水刺客退退退》
演员：张芳英 张金晶
拍摄：张芳英 张金晶
剪辑：张芳英 张金晶



在富阳区第一人民医院内分泌科，有这样两位“宝藏”护士——张芳英与张金晶。作为糖尿病专科护士，健康教育是她们工作的重要组成部分，几乎每天都在与患者的疑问“过招”，比如“糖尿病人怎么吃”等等。面对反复宣教却总被遗忘的问题，她们另辟蹊径，选择用视频搭建医患沟通的桥梁。

张芳英回忆道：“患者的全流程管理很重要，出院患者的健康延续也是其中的重要一环。五六年前我们想到建微信群方便大家日常交流。从最初的1个群发展到现在，算下来差不多有2000名患者在我们的管理范围内。我们在群内解答患者的各种疑问，碰到被提问的高频问题，就想着是不是能用制作视频宣教的方式来科普知识。”这也是拍摄这个短视频的初衷。“虽然画面粗糙，但胜在实用。”张芳英笑着说。

23年工龄的她感慨道：“以前工作主要是护理患者，随着护理专业化的发展，专科护士出现，这也是护理事业的进步，之前的宣教以口头宣教为主，形式传统，现在时代改变，多元化教育也是职责所在。从之前的面对面，到建“糖友群”，再到现在短视频制作，她们不断探索宣教形式，科普视频也从1.0版本迭代升级到3.0版本。在医院内分泌科加入国家标准化管理代谢性疾病管理中心(MMC)后，视频的需求更加多元化，秉持着MMC“一个中心，一站服务，一个标准”的诊疗新模式，无论是拍摄手法还是内容呈现，都愈发流畅自然。

后续她们还计划将肥胖等热门话题做成一系列视频，通过“糖友群”或其他平台进行宣教。

谈及视频创作过程，张芳英介绍：“我们的团队人员少，孙丽琴主任给我们提供专业的指导，我们的科内专家偶尔也会客串。一般是我们相互拍，轮流出境。后期剪辑工作主要由金晶负责，她付出的更多一些。”拍摄地点“就地取材”，需要时迅速开启拍摄工作，效率超高。她们用一部手机、一份热情，创作出《碳水刺客退退退》等一系列生动有趣的科普视频，在患者群体中收获了广泛好评，也让健康知识以更轻松的方式走进患者生活。



富阳区第二人民医院
《菇勇者的美丽陷阱》
总指导：夏菲
演员：张恒斌 周灵芝 汪璐玮
拍摄：李洪涛
剪辑：李洪涛



在富阳区第二人民医院，活跃着一支由10名男护士组成的特别队伍。其中4位男护士携手合作，以别出心裁的方式，为山区居民带来了实用的健康科普知识。

李洪涛是此次科普视频创作的核心人物。作为同事眼中多才多艺的“全能型”男护士，他人包揽了脚本撰写、拍摄与剪辑工作。李洪涛说：“在急诊室，每天接触的病例五花八门。新登龙羊片区地处山区，老百姓常在山上劳作，蛇咬伤、误服有毒草药和蘑菇的情况时有发生。最近网上关于毒蘑菇的话题也很火，所以我们决定以此为契机点，做一期科普视频。”

除了专业能力，李洪涛还是个“生活艺术家”。“做美食、拍视频算是我的爱好，一开始就是想记录生活，每次做甜点、菜品都会发抖音，同事们看到了就会给我点赞，也知道我有这手艺，所以这次拍摄重任就落在我身上了。”在他看来，与“90后”同事合作是件特别有趣的事。“我们凑在一起就很好玩，整个创作过程大家都很开心。”

为了让视频更具吸引力，李洪涛参考了许多热门网络视频，精心设计拍摄框架。道具准备阶段，他更是亲力亲为：“蘑菇头套网上只买到一个，其他的我们只能自己改造，在帽子外面贴上颜色鲜艳的纸，模拟那些色彩艳丽的毒蘑菇。”

由于急诊室工作繁忙，团队只能利用休息时间拍摄。“那天辛苦两位下夜班的同事，直接从岗位上赶来拍摄。”李洪涛说道。而拍摄时，他又展现出专业的的一面，用手机与相机设置双机位，并借鉴电视剧的运镜手法，通过远景、近景切换，提升视频的质感。

男护士张恒斌在视频中扮演误食毒蘑菇的“菇勇者”，“当时接到拍摄邀请，我一口就答应了。不过回看视频时，觉得自己的表演有些浮夸。”张恒斌略带羞涩地笑道。尽管他对自己的表现不够满意，但他充满张力的表演却收获了一致好评。作为去年刚入职的“新人”，张恒斌为能在护士节贡献力量感到十分荣幸，“如果大家不嫌弃我的演技，我还想继续参与拍摄，做更多大家爱看的科普视频。”



富阳区中医院
《“姜”爱进行到底》
总指导：方伟
演员：李坤 徐建芳 叶孝平
拍摄：董辉
剪辑：张书怡



谈及创作的出发点，该院护理部副主任徐建芳介绍道：“传统的说教式科普往往让人感到枯燥，而生姜和干姜在百姓生活中常见，但大家对与之相关的健康知识却了解有限。所以，我们希望制作一期既幽默风趣又富含干货的科普视频。”

有了明确的目标后，护理部便开始精心挑选团队成员。徐建芳说：“护理部派出了我、叶孝平和张书怡，还邀请了心血管内科护士方伟。方伟形象好、亲和力强，便与我一同担任主演。手术室护士董辉擅长拍摄，平时经常为孩子制作视频，经验丰富，也加入了。”团队成员各具专长，为视频拍摄提供了有力保障。

视频制作过程中，脚本打磨是关键环节。徐建芳与张书怡花费了大约一周时间，精心雕琢每一个细节。之后，便是准备各类道具。“姜是核心道具，生姜从家里找来，干姜则从中药房借来。我们还从网上购置了护甲、旗头等特殊装备，希望用这些增强视频的记忆点。”徐建芳还穿上过平时不买的新中式服装，助力营造更好的拍摄氛围。不过，拍摄过程并非一帆风顺，“就食用生姜煮酒那段科普来说，怎么拍



富阳中医骨伤医院
《步步高升 防跌攻略》
总指导：许秋群
演员：李梦英 金彩平 朱蓉
顾青青 金仪纯 孙珠
拍摄：徐鑫峰
剪辑：全晓萍



“这个视频拍摄于2023年，凝聚着重症监护室、手足外科、内科病区三个护士团队的心血与智慧。”脊柱微创病区兼内科病区护士长李梦英介绍道：“当时是为了参加市护理学会组织的科普视频比赛，考虑到各科室人手都紧张，便决定三个科室一同合作，既解决人手问题，又能体现集体智慧。”然而，拍摄之路并非一帆风顺，选题就成了摆在团队面前的一道难题。

“给的题是慢病管理方面的内容，但我们医院最大特色是骨科，与糖尿病、高血压、高血脂预防等慢病不那么契合。”手足外科护士长金彩平回忆起选题时的困境，语气中仍带着当时的纠结。不过，办法总比困难多，经过反复商量，大家决定从医院特色入手，“我们医院骨科患者最多，防跌倒也是护理工作的重点，所以结合日常工作，我们拍了这样一个防跌倒的视频。”

跌倒的患者中，老年群体最为常见。为了让科普更生动形象，在视频中，护士们纷纷扮成爱跳爱动的老奶奶。“整个拍摄很顺利，想好剧本、场景后，我们就分了两个半天拍摄，完全没有彩排，一上场就进入状态。”金彩平说起拍摄过程，满是自豪，“就是后期补了八段锦、手指操等画面。”李梦英也忍不住开玩笑说，“我们护士都是被耽误的演员。”如今，随着短视频成为重要的传播方式，护士们积极承担起更多的科普宣传重担，在镜头前展现专业知识时也会发得心应手。

对于护士这一转变，重症监护室护士长朱蓉则表示：“在护士的日常工作中，健康宣教、健康科普越来越多，特别是对患者及其家属的宣教，它是贯穿整个治疗过程的，可以说‘只要护士上班，就一直在宣教中，没有停歇的时候’。”当下，大众“治未病、防未病”的观念逐渐深入人心，对健康科普的关注度也越来越高。她说：“大家喜欢看轻松幽默、干货满满的科普视频，我们护士也在与时俱进，不断学习，尽量给大家提供更好的健康科普服务。”



富阳区妇幼保健院
《关爱女性 向幸福出发》
演员：吕燕萍 张晓妮 方露敏
夏元旦 葛宝琴
拍摄：吕燕萍 张晓妮
剪辑：吕燕萍



区妇幼保健院妇产科一病区护士长吕燕萍透露，视频素材早在去年3月便已拍摄，直至今年3月才完成剪辑。“这主要是为了配合科室更好地开展盆底肌电刺激康复治疗，引导更多女性重视盆底肌问题。”

吕燕萍深知盆底肌松弛在女性群体中较为普遍，“我身边就有不少例子，我母亲因盆底肌松弛，不敢承担重体力劳动；同事也深受其扰，不敢开怀大笑，更不敢进行跳跃、爬山等活动，稍一用力就会漏尿。”这些看似细微的病症，却给女性带来了难以言说的困扰。考虑到这一点，她下定决心制作一期科普视频，尤其希望能让文化层次相对较低的农村妇女了解相关知识，助力轻度盆底肌松弛患者通过锻炼改善状况，摆脱生活中的尴尬。

平日里热爱摄影的吕燕萍，主动挑起了导演的大梁，负责脚本撰写与拍摄工作。谈及对摄影的热爱，她表示这深受家庭氛围的熏陶。家中姐妹一有空就外出拍照，她常充当“摄影师”，久而久之积累了不少经验。“出嫁时，母亲送我一台相机作为嫁妆，希望我用它记录新生活。”

在同事眼中，吕燕萍是个十足热爱生活的人，运动、摄影、美食都是她的心头好。她自己也坦言，这些爱好是排解工作负面情绪的良方。“尤其是摄影，在捕捉生活之美的过程中，能让人汲取积极向上的力量。”这份对生活的热忱，也自然延伸到了工作中。

确定视频框架后，吕燕萍邀请年轻护士方露敏等人出镜。起初，方露敏因缺乏拍摄经验而心存顾虑，在吕燕萍的鼓励下，终于鼓起勇气迈出第一步。“她其实很有镜头感，”得到吕燕萍的夸赞，方露敏表示下次拍摄更有底气了。

“护士群体学习能力出众，无论是钻研专业技能，还是紧跟时代潮流，都能迅速适应。”吕燕萍认为，护理工作与科普视频拍摄在本质上是相通的，只要规划得当，便能高效推进，而且拍摄视频也是一种学习，二者相互促进。“如今患者对传统文字类宣教内容兴趣寥寥，科普视频这种直观的形式反而更易于被接受和理解，这也是护理工作与时俱进的生动体现。”



富阳区第三人民医院
《守护记忆的灯塔》
演员：钱思临 马晓敏
拍摄：夏伟刚
剪辑：张文文 司丽君 李萍菲



区三院老年精神二科护士长张文文是这支团队的负责人。她说，她其实很早便萌生了拍摄科普视频的想法，“现在老龄化逐年递增，阿尔茨海默症患者越来越多，很多来治疗的患者都是中晚期，治疗效果不理想。所以我特别想做一个科普视频，把早期、中期、晚期的症状通过表演展示给大家，让大家能早发现问题进行干预，这也是我们最想向大众呼吁的事。”

科普视频中的桥段皆源于真实工作场景。她分享道：“很多患者一来就说‘我的东西被人偷了’，或者‘老伴外面有人’，其实这时病情已经进展到中期，出现了被窃妄想、嫉妒妄想等症状，这对和他们一起生活的人来说，是非常痛苦的经历。”

科普视频中的桥段皆源于真实工作场景。她分享道：“很多患者一来就说‘我的东西被人偷了’，或者‘老伴外面有人’，其实这时病情已经进展到中期，出现了被窃妄想、嫉妒妄想等症状，这对和他们一起生活的人来说，是非常痛苦的经历。”

团队人员虽来自不同科室，除老年精神科外，还有临床心理科同事参与，但大家日常都频繁接触阿尔茨海默症患者，对患者发病后的言行举止十分熟悉。这也使得演员钱思临、马晓敏在视频中的表演极为逼真。“虽然我提前准备了脚本，规划好了每个阶段拍摄的大致内容，但演员在视频里的对话全都是临场发挥的。”她的语言间满是团队对成员的认可。



富春社卫中心
《“胰”鸣惊心》
演员：何雯 王燕
拍摄：郑周芽
剪辑：郑周芽



富春社卫中心输液室护士何雯介绍，一开始的视频脚本和实际工作有些脱节，所以她们决定从自己身边的案例进行取材。何雯先是想到了自己的外婆，“我外婆也是糖尿病患者，打胰岛素的针头都歪了，还会不得扔，而这样的患者太常见了，我们就想通过这个角度，给大家科普正确使用胰岛素的常识。”

按照脚本规划，视频需要一人本色出演，一人扮演患有糖尿病的奶奶。何雯坦言：“奶奶这个角色特别考验演技，原本定的护士一直找不到感觉。”就在大家有些发愁时，护士王燕展现出了表演的天赋。“王燕当时在旁边帮忙配药水，看同事进入不了状态，她就现场示范起来。那种态，那动作，简直绝了！我们当即决定，把这个重要角色交给她。”何雯满脸佩服，“王燕一直是我们心中的‘全能选手’，操作比赛、技能比赛总能拿奖，没想到表演也这么厉害。”更巧的是，王燕家正好有假头套、衣服这些道具，这让拍摄顺利了许多。



区卫健局

心愿内容：
为促进护理学科持续发展，建议上级部门构建系统化、多维度的高层次护理人才培养体系，通过定期组织前沿护理技术传授和跨机构管理经验交流等方式，全面提升护理团队的专业素养与创新能力。

心愿故事及回音：
近年来，区卫健局始终将护士队伍建设作为医疗卫生事业发展的重要基石。

建立了规范、完善的护士培养体系，通过为期一至两年的规范化轮岗培训，帮助新人快速适应临床床需求。同时，每年选派优秀护理骨干前往省内外知名医院进修学习，重点提升护理专业技能。

此外，为积极响应《全国护理事业发展规划（2021—2025年）》，进一步加强专科护士培养，还建立以岗位需求为导向、以岗位胜任力为核心的专科

区中医院

心愿内容：
建立护士服与护士鞋的定期发放机制，使护理团队能够保持整洁专业的形象示人，让患者在就医过程中感受到护理人员的良好风貌，提升就医体验。

心愿故事及回音：
在护士节来临之际，区中医院的护士希望医院能定期发放护士服、护士鞋。而中医院此前便已计划借护士节的契机，为护士更换新的护士服与护士鞋。护士的心愿与医院的关怀举措相互呼应，这场双向奔赴为“心愿直通车”活动更增温情与暖意。

此前中医院一般在护士大课时发放两套冬装、两套夏装，破损后需要以科室的名义申领。2024年护士节，中医院发放了一批新护士服，面料更挺括、舒适，获得好评一致好评。

护理部主任章月燕表示：“随着医院护理队伍的壮大，各科室实际状况不尽相同，建立完善的服装发放机制，既是护士的心愿，也是医院规范管理的举措。”

在新款护士服的设计上，中医院充分征求护士意见，增大臂围弧度、调整下摆长度等，一切以护士

区妇幼保健院

心愿内容：
护士节期间，取消任何形式的考核、检查、培训，给护士减压，让她们能够轻松快乐过节；随着护理梯队的年轻化，除工作外，护理群体中对摄影、唱歌等感兴趣的人员也越来越多，希望可以开设相关课程，丰富大家业余生活。

心愿故事及回音：
在“心愿直通车”活动中，富阳区妇幼保健院护理部结合各科室需求，为院内护士制定了一系列解压活动。

妇科一区提议，护士节当周取消任何形式的考核、检查、培训。与其他职业相比，医护人员工作要面临生命直接相关的责任压力、高风险与高暴露的工作环境，因此

新登社卫中心
《走出高血压认知误区》
演员：傅剑宏 杜富云 洗连施
拍摄：杜富云 洗连施
剪辑：杜富云 洗连施



在新登社卫中心，“70后”傅剑宏、“80后”杜富云、“90后”洗连施三位医护人员临时组队，开启了新登方言版科普视频的创作之路，用亲切的乡音传递健康知识。

1973年出生的傅剑宏，是一位有着30多年护理经验的资深护士。尽管临近退休，她对工作的热情丝毫不减。谈及此次拍摄，傅剑宏感慨道：“原本主演是我和另一波人，但非常不巧，刚好她们外出，只能临时让我们三个组队。”作为首次参与科普视频拍摄的“新人”，她直言：“我只担心自己做得不够好。”

傅剑宏不仅是此次拍摄的主演之一，还承担了脚本设计的重任。她结合多年的临床经验，发现许多高血压患者存在认知误区：“有些病人觉得药没了，停几天没关系；还有人根据自己感觉调整药量，头晕以为血压高就多吃，头不晕就少吃。甚至有人认为每天干活那么累，不需要再锻炼了。但主动锻炼和日常干活，完全不是一回事。”基于这些，傅剑宏和团队商量后，决



区三院

心愿内容：
希望科室能添置微波炉和小冰箱，便于因工作错过饭点的同事热饭和哺乳期的宝妈妈妈储奶。

心愿故事及回音：
章剑书是区三院临床心理科的护士，因为接触的病患以青少年居多，需要更多的时间、精力去安抚病患情绪，错过饭点是常事，即使有同事帮忙从食堂打包了饭菜，等处处理好工作，饭菜也已经凉透，只能凑合着吃了。此外，作为二胎妈妈，章剑书深知哺乳妈妈的不易，不少哺乳期同事备奶后因没有储存母乳的地方，只能趁午休时间匆匆回家，一来一回也没了午休时间。

章剑书希望科室能添置微波炉和小冰箱的心愿，反映了护士们共同的需求。“很多护士忙碌半天，连口热饭都吃不上，看着让人心疼。”护士长方刘媛说，因为行业的特殊性，科室里10位护士均为女性，其中8位已为人母，还有人正处于哺乳期。因此，增设微波炉和小冰箱，既是对员工关怀，也是科室实际需求。

医院得知这一心愿后，迅速行动，为临床心理科增设了冰箱和微波炉，并将逐步在全院推广，为医护工作



者创造更贴心、更舒适的工作环境。护士们纷纷表示，现在热饭和储奶不再是难题，大家能够更加安心地投入工作，也感受到了医院对一线医护人员的关怀与支持。

护理部主任吴丹群介绍，医院专门设置了心愿收集渠道，定期收集并研判医护人员的心愿，尽力去实现每一个合理且可行的愿望，让医护人员感受到来自医院的关怀与支持。

富春社卫中心

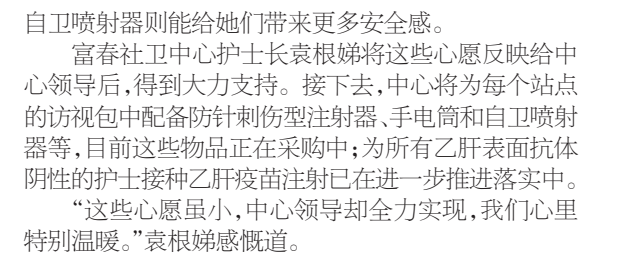
心愿内容：
落实护士职业暴露防护措施，如增加防针刺伤型注射器、防护面罩，以及免费接种乙肝疫苗等；建议为社区护士增加防针刺伤型注射器、急救包等安全防护用品，保障我们在居家访视中的安全。



心愿故事及回音：
在“心愿直通车”活动中，富春社卫中心护士郑周芽与陈佳佳共同提出的心愿，道出了众多护士的心声。

郑周芽提议增加防针刺伤型注射器，为护士免费接种乙肝疫苗，这源于她的亲身经历：“有次给患者打针，打完针患者突然转身，针头直接扎向了我。”尽管此类情况不多，但针刺伤是护士职业最严重的职业暴露风险。即便自己已有乙肝抗体，她仍希望为同行争取保障，减少意外发生。

陈佳佳关注的是社区护士上门服务难题。辖区行动不便的患者常请护士上门打针、输液，昏暗的环境影响针操作，若是访视包中有急救手电筒，就能有效解决这个问题。另外就是护士独自上门可能存在安全隐患，



开展兴趣活动，丰富业余生活。”目前，区妇幼保健院已在2号楼5楼开设健身活动室，放置跑步机、乒乓球桌等运动设施设备，为全院职工提供打球、跑步等运动。接下来还计划开设更多趣味课程，满足大家需求。

此外，区妇幼保健院护理部还在护士节期间开展了一系列的减压活动：各科室结合体重管理、心理健康等主题拍摄短视频；邀请心理专家开展减压心理讲座；组织趣味游戏放松身心；节日当天还为护理人员准备了暖手礼物等。护理部主任林彩霞说：“我们在策划护士节活动时，紧紧围绕‘关爱护士队伍，守护人民健康’的主题，真正从关爱的角度出发，希望大家劳逸结合，在紧张工作之余更好地放松身心。”

