

今天是第109个国际护士节。今年护士节的主题是“致敬护士队伍，携手战胜疫情”。

5月11日，广东省卫生健康委在中山大学附属第一医院(以下简称“中山一院”)召开“5·12”国际护士节座谈会，三位来自不同岗位的护士代表讲述了从业心得和抗击疫情体会。

他们不仅是护士 还是朋友是临时儿女

羊城晚报记者 陈辉
通讯员 彭福祥 梁嘉韵

深圳去年男护士人数增加22.87%

羊城晚报记者 王俊

广东护士规模十年翻倍

近两万护士一线抗疫

新冠肺炎疫情发生以来，广东医务工作者英勇冲在抗疫前线。据统计，广东有2495名医务人员相继驰援湖北，其中护士1628人，包括305名男护士。同时，在广东定点救治医院奋战的还有16315名护士。

座谈会上三位护士就是这两万护士的代表——经历过“非典”的广东省人民医院ICU二科的陈丽芳主动请缨，在2月20日赶赴荆州，出任荆州市中心医院新冠肺炎重症救治中心护士长；早在2月7日驰援武汉的中山一院耳鼻喉口腔科护士长郑莹，也和医疗队一起在前线开展先进的重症诊疗护理技术服务，这些技术在前线隔离病房大

部分是首例；本土抗疫也不轻松，广州市第八人民医院的护理部主任杨莉介绍，该院456名护士(占医院在岗护士的82%)奋战在疫情第一线已有113天，“其中‘80后’和‘90后’的护士占比高达77%”。

“他们不仅是传染病专业护士，还是心理治疗师，是焦虑、抑郁患者可以敞开心扉交谈的好朋友；是高龄患者的临时儿女，悉心照料老人家的生活；也是儿童患者的临时妈妈，哄宝宝睡觉，陪孩子们玩耍讲故事，为小朋友过生日；他们也是中外友谊的使者，向100多名外籍患者提供力所能及的帮助；他们还是工勤人员，为患者送餐、打水、取快递……”杨莉说。

省卫生健康委一级巡视员刘冠贤在座谈会上表示，在全国疫情防控阻击战中，广东护理队伍作为主力军之一，充分展现了一支富有战斗力和执行力的队伍应有的精神和风采，展现了过硬的心理素质、高超的专业技术、高尚的职业情操，彰显了护理工作“敬畏生命、救死扶伤、大爱无疆”的职业操守。

在对新冠肺炎患者救治过程中，护士与患者近距离接触最多、时间最长，可以说，完成每个操作都顶着被感染的风险，实施每次治疗都冒着生命的危险。“但就是这一个护理工作，一次次专业治疗，对于促进患者康复、提高治愈率十分关键。”刘冠贤说，护理人员的无私奉献为广东患者治愈率达

99.31%作出了重大贡献。

不仅在抗击疫情方面作出贡献，近年来，广东护理事业得到长足发展。据统计，广东护士队伍规模从2009年的15.6万增长到2019年的35.7万，每千常住人口注册护士数从1.5人提高到3.1人。覆盖急性期诊疗、慢性期康复、稳定期照护、终末期关怀的护理服务格局逐步建立，护理体系不断完善。全省护理专科数从1个发展到32个，专科护理水平不断提升。此外，护理服务从院内延伸到院外，走向社区、走向家庭，护士区域化注册吸引优秀护理资源向基层流动，“互联网+护理服务”为高龄或失能老年人等行动不便的群众提供的上门护理服务更是得到群众的广泛认可。

记者11日从深圳市卫生健康委获悉，截至去年12月31日，深圳全市注册护士总数达到44449人，同比增长10.74%，每千人口注册护士为3.31人。在注册护士中，女性护士42289人，占95.14%；男护士2160人，占4.86%。去年一年，深圳男护士人数增加22.87%，男护士们在急诊科、ICU、手术室、精神科等领域发挥着重要作用。

据介绍，从学历结构上看，深圳大专以上学历的护士占总数的75.12%，本科及以上学历的护士占31.34%，拥有中高级以上职称的护士达到护士总数的22.37%。全科护士发展迅速，全市共培养了1600余名专科护士，护理队伍正朝着高学历、专业化、高质量、多元化的方向发展。

据介绍，深圳护士约占医院医务人员总数的50%，一年提供10501.66万人次和住院病人182万人次的服务。值得一提的是，去年，深圳探索开展“互联网+护理服务”。目前全市共有16家医院开展试点工作，目前已完成服务10000余次。

此次抗击新冠肺炎疫情，深圳派出5批共77名医护人员驰援湖北，其中有45名护士。深圳还从全市各医院选派130名医护人员驻深圳市三医院支援医疗救治工作，其中护士也有51名，包括重症护理19名，感染科护理1名，新生儿护理1名。

深圳市卫健委介绍，为了感谢护士在日常工作中和在突发公共卫生事件中的付出，今年“国际护士节”深圳共表彰护士556名。另外，两个护理集体获得“深圳市五一巾帼标兵岗”，13人获得“深圳市五一巾帼标兵”称号，并有1名护士推荐为省级劳动模范。

当男助产士是怎样的体验?

“90后”小伙子说：“迎接新生命的到来，很有成就感。”

在很多人的印象中，助产士是个“女性化”职业，男性做助产士是怎样的体验?中山大学附属第一医院(以下简称“中山一院”)妇产科有29名助产士，其中男助产士有3人，“90后”小伙子庞庆广就是其中一名。对于工作幸福指数，他给了一个高分，因为迎接新生命的到来让他感到自豪。

工作中也曾遇到“尴尬”

2014年从中山大学护理专业本科毕业后，庞庆广进入中山一院工作，并服从医院的安排做了一名助产士。对于这个职业，他并不排斥。但庞庆广在工作中也曾遭遇过“尴尬”，个别产妇对男助产士心有顾虑。多数人在经过解释后，都能接受他来助产，个别产妇实在不能接受的，他就请女同事来帮忙。

男性做助产士有没有优势呢?“当然有了!”庞庆广解释，许多产妇分娩的时间是在晚上，和其他专科的护士相比，助产士要上的夜班会更多。加之有不少产妇产程比较长，助产士会更累些。而且助产士要帮助产妇“过床”，男性

在体力上的优势比较大。

助产士不仅是个体力活，更是一个技术活。庞庆广毕业前就拿到了护士职业资格，但要拿到助产士职业资格则需要一年的实习、两年的工作经验。这期间要经过接生、新生儿抢救等多项训练。只有经过这样的训练，当产妇分娩过程中遇到子宫破裂、胎盘早剥、凶险性前置胎盘、产后出血等棘手问题，助产士才能立即投入抢救，保障母婴安全。

庞庆广还记得，有一个产妇分娩中出现了肩难产，当时胎儿头部出来了，肩膀却嵌顿在骨盆出口处，如果宝宝不及时娩出，随时可能因为缺氧而留下后遗症，甚至导致窒息死亡。他和小伙伴们争分夺秒，两人负责屈曲产妇双腿贴近腹部，一人按压产

妇的耻骨联合上方，一人助产，进行加压。直到一声响亮的婴儿啼哭响彻产房，母子终于脱离了危险。

对女性更加钦佩和尊敬

对于工作的幸福指数，庞庆广给出了一个高分。其他专科的护士常会面对病痛、死亡，而助产士的工作却是迎接新生命的到来。“所以，每天来上班，心情都挺好的，特别是从产妇疼痛开始就陪伴，一直到她娩出宝宝，参与了一全程，会有成就感。”说到这里，一直很腼腆的庞庆广开心地笑起来：“更不要说，在产科还能吃到红鸡蛋和猪蹄姜了。”从工作至今，庞庆广已经亲手迎接了几百个新生命了，是名副其实的“天使

摆渡人”。

亲眼见证了几百个母亲生产的艰难和痛苦，庞庆广对女性更加钦佩和尊敬，也让他会更加细心、贴心，是产妇们和同事们眼中的“暖男”。遇到无法使用无痛分娩的产妇，他会引导她们使用拉玛泽呼吸法来减痛，帮助她们按摩腰部缓解腰痛，当宫口开全他又引导她们正确使用力……庞庆广说：“虽然我没感受过宫缩带来的剧烈疼痛，但并不阻碍我帮助新妈妈们渡过分娩难关。”

羊城晚报讯 记者蒋隽报道：5月11日，广州第二批学生返校，涉及中学初一初二、高一高二以及大学学生。据市教育局数据，共542所学校(含4所外籍人员子女学校)、13所高校的20个校区师生返校。

部分学校设置“体能恢复期”

当天，广州天河53所中学非毕业班34169名学生和3432名教职员工返校。天河区教育局给全区中小学校长写了一封信，信中称“让返校学生静心，无条件呵护每个孩子，用爱心、耐心引导学生增长防控知识、恢复体能，融入集体”。

返校第一天，不少学校就安排上了第一次体育课。部分学校还将第一个月设置为“体能恢复期”。

由于天气炎热，天河中学高中部学生返校后的第一节体育课，先是在室内体育馆进行体能预热训练，之后保持间距排队进入操场跑步。该校设立一个月的“体能恢复期”，只开展低中等强度有氧运动。同时，科学监控学生运动量和运动强度，安全有序推进体育教学工作。

“学生宅家学习三个月，体能有一定程度的下降。接下来我们将引导学生加强锻炼、恢复体能。”天河外国语学校校长胡东说，返校的前四个星期将是体育课的缓冲期，要求运动不要太剧烈，让学生慢慢地适应户外活动。

个别学生发热属于正常范围

记者从多家中学了解到，此前高三、初三返校，每天可能会有一两个学生发热、生病。预计全员返校后，也可能出现学生发热或生病的情况。

华南师范大学附属中学负责人介绍：“开始有学生生病，老师比较紧张，按照程序请校医初步诊断、询问旅居史等，最终所有学生都是其他原因的疾病。校医会根据病情决定是否需要通知家长，把孩子领回去医院看病。”

教育部门为此提醒学校要强化常态化研判。经大数据分析，普通人群的发热比例是万分之八，返校后有个别学生出现发热属于正常范围。学校在严格防控新冠肺炎疫情的同时，也要重点关注学校常见急性传染病，如流感、诺如病毒感染、登革热等，师生员工出现发热要及时到医院发热门诊就诊。



广东第二批学生昨日返校 开学第一天，体育课安排上了

天河中学学生在室内体育馆进行体能预热训练 羊城晚报记者 宋金峪 摄

深圳、珠海、佛山、东莞、江门等地学校开展别样“第一课”

聚焦心理健康 弘扬战疫精神

统筹/羊城晚报记者 沈婷婷

11日，广东省内迎来大规模返校日，各校秩序井然——深圳校园用高科技机器人为校园进行消杀，珠海把交通信号灯调整为“开学模式”确保交通顺畅，江门初高中返校已经摘下口罩……“超长版寒假”告一段落，孩子们都精神十足地开始了返校第一课。

消杀机器人进入校园

11日，深圳第二批超过80万名学生返校复课，加上第一批返校的14万余名学生，在校学生将接近百万。当天，深圳明德实验学校迎来了新“教工”——超氧水消杀机器人。在工作人员的操控之下，超氧水消杀机器人先对

周围环境进行AI感知学习，随后按照设定路线运行，向四周喷出雾化的超氧水完成广谱消杀。该校校长鲁江介绍，超氧水消杀机器人不仅可以安全地对校园环境进行消杀，还能进行流动、自动检测体温，将帮助学校更好地保障师生们的安全。(沈婷婷)

信号灯调为“开学模式”

珠海198所学校的学生返校复学。珠海公安出动1000余名警力、130余辆警车，维护校园周边治安及交通秩序。

交警部门在全市18个交通关键节点开展交通秩序维护，并将市区100多座信号灯调整为“开学模式”，根据学校路段的车流量变化情况实行交通信号方案调整和实时调配，提高通行效率。(吴国颂 郑达 钱韵)

开展心理健康教育课

11日起，佛山约24.4万名高二高一、初二初一年级学生返校。各校纷纷开展“复学第一课”教育，内容包括校园防疫指引、复课动员、心理课等。佛山市第三中学组织校医对学生开展疫情防护要诀科普，同时还播放专题教育片《来之不易的胜利》，为同学们讲述抗疫故事，进行心理健康教育。(景瑾瑾 郑诚 张福远 周哲)

将和学生一对一谈话

东莞市教育部门要求，各学校要注意学生的心理健康。开学当天，东莞南城阳光中心小学没有安排上课，而是将疫情防控和心理辅导作为“返校第一课”。该

校心理老师杜老师表示，学校已提前一周向家长发出了帮助孩子返校的心理调适指引。

东莞市厚街镇中心小学五六年级共600多名学生返校，学校计划在开学后两周内安排老师对学生一对一谈话，了解学生的心理状态、情绪变化等，还会安排心理老师对有需要的学生进行心理辅导，确保学生心理健康。(余晓玲)

中学生返校摘下口罩

与之前高三、初三的师生姐妹们返校后仍需佩戴口罩不同，江门11日返校的一些高二、高一、初二、初一年级学生，可以摘下口罩了。紫茶中学学生在操场参加了该校2020年春季返校复学第一课系列教育活动，所有参与的学生在间隔就座后，都没有佩戴口罩。(陈卓栋 谭耀广)

“返学告别”家长怎么做“情绪管理”?

不光要表现“高兴” 还要有不不舍和期待

5月11日，广东各中小学陆续组织学生分批返校。学生回到校园，心理会经历怎样的变化?家长送别孩子时是否应注意“情绪管理”?对此，记者采访了华南师范大学心理学院副院长、广东省中小学心理健康教育指导中心专家刘学兰。

刘学兰表示，返校初期属于“变动期”，会引起家长和学生情绪、行为上的变化，包括期待、高兴、焦虑、害怕等。在此阶段，学生常见的情绪问题，一是存在担心害怕的情绪，在学习上，担心不适应，与人有差距；在社交上，担心与久违的同学生疏了；在生活上，担心作息时间的调整与节奏变化等。二是部分孩子会有自责的心态，后悔居家防疫期间没有抓紧时间认真学习，后悔没有与父母好好相处，后悔没有实现目标与愿望。三是有孩子容易出现厌学心理，对回到学校学

习感到烦躁、抗拒。“这些都是很常见的，但不必过分夸大”。

对于家长来说，同样会产生复杂的心态变化。家长不仅是为孩子回到正常学习生活秩序感到高兴、期待，还会因为和长时间在一起的孩子分开而不舍、失落，为孩子回到开放的环境而担心，甚至出现和孩子相类似的自责、悔意，同样需要一段时间适应。

刘学兰建议家长们送孩子时可以表达出以下的情感：一是感恩，举国上下付出巨大的努力，返校来之不易，在孩子面前表达一下感恩之情；二是高兴，很高兴孩子可以回到正常有序的学习环境，重新见到老师同学；三是不舍，告诉孩子“父母很珍惜这段朝夕相处的时光”；四是积极期待，对孩子的在校学习满怀期待，相信孩子会很快适应。

(陈亮)

“疫情期肥胖”怎么破?

合理饮食适当运动

5月11日，广州初中高中全面复课首日，也是“世界防治肥胖日”。“超长假期”后，运动量少、不规律作息、不能规律饮食等，让部分同学“不知不觉变胖了”。那么，如何合理搭配饮食，科学地控制体重?

为了增强体质，防止同学们继续变胖，江苏淮安一中学校新学期开设阳光体育长跑的“减肥课”，每天跑步100分钟。跑步计划分为一天三次，分别为上下午大课间各35分钟，下午放学后吃饭前30分钟。目前，该校长跑计划实行一个多月，有学生表示“瘦了四至六斤”。

在某些减肥餐食谱中，有说法认为“不吃肉就能瘦”。对

此，加拿大自然科学博士、国际高级注册营养师李思锐在接受羊城晚报采访时说，“吃素不吃肉，不一定能瘦”，营养全面、荤素搭配合理，才是好的饮食习惯。而且，素食主义者更容易患上缺铁性贫血，因为植物性食物里的非血红素铁吸收率很低，只有3%—5%，吸收过程还会受到其他物质干扰。肉类、肝脏和动物学中的血红素铁吸收率较高，约为20%—25%。

李思锐建议，素食者可尽量限制精致米面糖以及加工食品摄入量；减少添加剂，获取天然原材料最本真的营养和风味；定期检查，必要时有针对性补充营养剂。(严艺文)