

让白衣天使的坚守都被看见

“护佑人间你最美”征集展示活动圆满收官

文/羊城晚报记者 林清清 朱嘉乐 王沐依 刘颖颖 张华 陈辉 海报/黄文倩 策划/龚丹枫 王倩 统筹/林清清

当医学不断精进突破其能力边界,人文医学和专业护理的力量,也越来越被人们所看见。为迎接“5·12”国际护士节,羊城晚报举办了“护佑人间你最美”征集活动,目前,该活动已圆满收官,征集结果揭晓。

经过公开征集、严格审核、公众投票等环节,共181名优秀护士获选“护佑人间你最美”,10名护士获选“最佳人气超级护士”。白衣天使守护生命的力量,正在被更多人看见、铭记与致敬。

本次活动为公益免费活动,引发社会公众热烈点赞。活动总投票数达398万,其中,“最佳人气超级护士”的单人获点赞最高票数超过20万。参加征集展示活动者,有来自广东省内三甲医院的护理专家,有来自基层社区的社卫中心护士,还有来自广东省外县级医院的护士。每位护士均设有专属展示页面,充分向公众展示其个人风采及护理理念。

为全方位展现护士的多元风采,活动采用三大特色展示项目,精准定格不同岗位上的最美模样:

妙手臻护:临床护理技术能手,深耕临床,救死扶伤,以精湛技艺护航生命,是一线可靠的护理尖兵。

科创智护:科研发明创新先锋,立足护理,研思革新,积极探索智慧护理新技术,是灵感加实干的科创型护理先锋。

仁心暖护:用心倾听诉求,用情传递温暖,用善意消解病痛焦虑,是以柔软仁心,温情护理的暖心天使。

同时,结合公众点赞支持数据,本次活动选出“最佳人气超级护士”,让群众的认可成为白衣天使继续前行的动力。

2025年开始,羊城晚报连续两年在国际劳动妇女节举办“医路繁花美医生”活动,并于2026年国际护士节举办“护佑人间你最美”活动。希望以此系列主题致敬活动,传递对生命的敬畏与守护,让每一份坚守都被看见,每一份付出都被铭记!

征集活动展示名单

妙手臻护

邱良枝 刘艳 梁国丽 李论 李星 张意辉 周楚虹 刘红利 骆燕 于梦辉 陈静薇 罗珊珊 张瑞英 陈李珍 丘小玲 孙倩楠 李立茵 古凤静 农雪娟 孙丽丽 湛晓 王晓洪 龚娜 罗亚婷 李少玲 李陈 朱佩珊 曾秋璇 田泓 周俏怡 刘瑞萍 廖燕琪 黄蝶燕 曾连有 蓝晓霞 张洁玉 唐晓清 杜荣辉 彭梦苗 陈月敏 邓巧 陈爱萍 谢巧庆 孔艳娟 刘有莲 陈敏志 萧爱仪 蒲坤祯 陈小冰 郑玉霞 叶毓榕 梁兰芳

科创智护

蔡良超 邓杏灵 吴小珍 罗迎霞 杨琦清 卢慕荣 秦美姣 钟美浓 安德连 卢映君 刘竹韵 刘洪妹 欧子悠 张晓婉 戴桂高 彭莹莹 孙红玲 曾滢 张燕 陈志丽 钟梅华 谢小红 黄芳英 全梓林 蒋红花 陈兆伦 蔡月 王春苑 梁云芳

仁心暖护

谢欣欣 陈晓霞 连玉 李志云 李文文 邵建婷 覃爱开 赖雪媛 钟丽霞 袁丽莹 廖雪媚 黄思怡 王晓珍 蔡霞 郭诗丽 朱慧芬 刘建秀 喻细琴 谢阳春 曾晓芳 张扬琼 胡霞 杨旭希 李巧萍 项婷婷 沈楚彤 郑玩琴 李红玉 邓珊珊 丁秀红 陈洁 周燕珍 李春娇 谭瑞琼 陈晓瑜 廖柳平 雷新秀 高甜 饶培玉 张慧兰 白玫 刘冬霞 戴志芬 李峻梅 邓顺意 王美华 沈小璇 钟艳华 张荣华 蔡丁香 温锐丹 殷勤 欧敏贤 尹艳兰 钟翠琼 刘思媚 盛惠阳 谭坤筠 方金莲 黄慧铭 张咏军 李燕利 张妍 涂玉玲 王萍英 黄玉静 黄雪萍 王丽桥 赵舜珍 刘俊艳 黄兰群 张玉婷 刁艳 郑颖茵 柯晓明 邱珍珍 郑丽君 唐丽 崔园园 陈双双 石秋婷 陈丽英 朱珍梅 陈欢 关文婷 吴惠茹 钟惠清 房盼盼 赵明 杨柳燕 张绮欣 陈展标 梁秀娥 杨静静 赵颖丽 易彩兰 吴秋丽 陈飘 黄彩娇 陈冰

最佳人气超级护士(按票数排名)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 蔡丁香 204767票 | 6. 赵舜珍 152130票 |
| 2. 郑丽君 202134票 | 7. 骆燕 141897票 |
| 3. 梁秀娥 192474票 | 8. 陈静薇 135635票 |
| 4. 欧敏贤 190860票 | 9. 邓巧 125974票 |
| 5. 喻细琴 167468票 | 10. 柯晓明 124340票 |



精气神被支扩“掏空” 如何“重塑”五脏平衡?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 唐丽娟

医案:吴阿姨,女性,52岁,反复咳嗽、咳痰、咯血3年余

吴阿姨被支气管扩张纠缠了3年多,每年不下3次的急性发作,剧烈的咳嗽、大量的黄脓痰、痰中带血丝甚至咯出鲜血已经成了固定“三部曲”。为了减少发作频率,吴阿姨长期使用抗生素治疗,虽然急性发作的频率减少了,

但吴阿姨感觉身体像被慢慢“掏空”了,咳嗽越来越频繁,平时总有咳不完的白痰,稍微走快一点或做点家务就会气短、大汗淋漓、异常疲乏,而且胃口不好、腰腿酸软、脸色暗淡。在病友介绍下,吴阿姨来到德叔门诊求助。

德叔解谜:久病伤阳气,肺脾肾是关键

德叔分析,吴阿姨因反复支扩急性发作,肺脏本身已虚弱不堪,长期频繁使用清热解毒或抗生素这类偏寒凉药物,也耗伤了人体的阳气。肺气首当其冲,故见气短、咳痰不止;其次是脾胃阳气,脾胃虚弱无法产生足够的气血来营养全身,导致疲劳、胃口差,脸色暗淡;久病耗伤肾气,肾气不固,则摄纳无力,加重气短。肾阳不足,不能温煦肢体固摄汗液与水液,故见腰酸腿软、动辄大汗、

痰液清稀。治疗上,德叔采用了“平补肺脾肾,调和五脏”的策略,以温和之品,益气健脾以资气血生化之源,补肺固表以复其护卫之职,温肾纳气以固其根本。同时,佐以化痰通络,清理余邪,平缓恢复五脏自身的平衡与功能。经此调理后,吴阿姨再未出现咯血,咳嗽、咳痰也明显减少,体力、汗出和胃口均大为改善,久违的红润又重新回到了脸上。

预防保健:稳定期养护,3招固本防复

德叔强调,患慢性呼吸系统疾病的人群,稳定期的养护比急性期的治疗更重要,目标在于改善体质、减少发作、减轻发作症状。平时可多吃莲子、山药、南瓜等健脾益气之物,运动以和缓类为先。研究认为,太极拳、八段锦

等导引功法,可改善运动耐量,提升生活质量,运动时以“微汗出”为度,旨在通行气血,避免过度出汗耗气。还可每日按揉足三里穴、丰隆穴和太溪穴,帮助健脾补气化痰,每次按揉3-5分钟,以微微酸胀为度,每日1-2次。

德叔养生药膳坊:莲子芡实炖瘦肉

材料:猪瘦肉300克,莲子30克,芡实20克、山药(鲜品)80克,生姜、精盐适量。
功效:健脾益肺,固肾敛气。
适宜人群:慢性咳嗽、咳痰、体虚多汗等人群。
烹制方法:诸物洗净,瘦肉切块,山药削皮切段;将所有食材一同放入砂锅,加足量清水,大火煮沸后转小火慢炖1.5小时,加盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

羊城健康辟谣

打白蛋白、球蛋白能提高免疫力?

医生:都是处方药,不能乱打

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 叶颖琪

有不少人听信一种传言:输注人血白蛋白或免疫球蛋白,可以提高自身免疫力。事实真是如此吗?这种针想打就可以打吗?

事实上,白蛋白以及免疫球蛋白都是从健康人血浆中分离纯化制成的血液制品,两种药物都是处方药,必须由医师根据病情评估,确认合适后才能使用。中山大学附属第三医院感染性疾病科副主任医师莫志远提醒,普通人盲目注射,不仅不能提升免疫力,反而可能给身体带来严重风险。

两种蛋白针临床应用

白蛋白完全由肝脏合成,主要生理功能是调节血浆胶体渗透压,维持血管内外液体平衡,结合并运输有机物质、代谢产物及药物,还有参与调节机体内环境平衡的作用,并不直接参与免疫反应。临床上多用于各种原因导致的休克和血容量不足、脑水肿及颅压升高,肝硬化及肾病等导致低蛋白血症引起的水肿或腹水等特

定疾病。免疫球蛋白能够识别和中和侵入人体的病原体,调节机体免疫功能,但是有严格的使用适应症。主要用于原发性免疫球蛋白缺乏症、重症感染以及自身免疫性疾病(如川崎病、格林巴利综合征等)。对于乙肝、狂犬病、破伤风等疾病预防,亦可肌注相应的免疫球蛋白。

盲目使用弊大于利

专家提醒,白蛋白以及免疫球蛋白均为血液制品,存在传播已知或未知病原体的潜在风险。输注过程中可能出现发热、寒战、皮疹等过敏反应,严重者可发生过敏性休克。长期或大量快速输注,可能影响血液系统和心血管系统,影响心肺功能、增加血栓形成风险。对于普通人群来说,增强免疫力的合理方式是均衡膳食、规律作息、适当运动,科学接种疫苗,盲目使用药物往往适得其反,弊大于利。

本版统筹:羊城晚报记者 林清清

眼球突出、脸颊凹陷、脖子变粗 甲亢“毁容”如何防治?

“甲亢改变了我的面容,眼球突出,一度担心没人愿意看见自己的模样。”功夫巨星李连杰曾公开坦言,甲亢“改写”了他昔日俊朗的外形,导致他眼球外凸、颧骨突出,与之前判若两人。

数据显示,全球近2.3亿人受甲亢困扰,我国甲亢发病率每年以3.8%的速度攀升,预估广东患者人数有100万至300万。据悉,不少患者因甲亢的“毁容式”伤害,承受着身体与心理的双重煎熬。

甲亢如何“改写”患者面容

“甲亢对容貌的摧毁,是从内到外的病理重塑,绝非简单的‘变丑’。”广州医科大学附属中医医院外一科主任杨振淮表示,甲亢是甲状腺激素分泌过量引发的内分泌疾病,核心伤害集中在代谢异常、自身免疫攻击、神经亢奋三大方面,直接导致面容“崩塌”。最典型

的是甲亢突眼,这是甲亢专属的“毁容标志”。

医生解释称,甲亢会引发自身免疫紊乱,抗体攻击眼眶组织,导致眼外肌肿大、脂肪增生,硬生生将眼球向前顶出,眼皮回缩、眼裂变大,看起来像“时刻瞪着眼睛”,眼神惊恐又呆滞,严重者还会畏光流泪、视力下降。

与此同时,全身高代谢让颜值持续“缩水”。甲亢让身体代谢加速,消耗远超摄入,面部脂肪快速流失,直接导致脸颊凹陷、太阳穴变空、颧骨突出、下颌变尖,皮肤变薄干燥,法令纹加深,整个人看起来苍老又憔悴。

更易被忽视的是神态与五官的“连锁”改变。交感神经持续兴奋,让患者面部潮红、频繁出汗,还会出现细微肌肉颤动,情绪暴躁易怒,动不动就发脾气。此外,甲状腺肿大还会导致脖子变粗,颈部前侧隆起,侧面轮廓严重变形,进一步“拉低”颜值。

据悉,甲亢的核心诱因是自身免疫系统紊乱、遗传、碘摄入异常等,情绪并非病因,但长期焦虑、暴躁、压力大,会刺激交感神经兴奋,导致甲状腺激素分泌更多,形成“情绪差一病情重一面容更丑一情绪更差”的恶性循环。

早发现早干预可“保颜值”

“甲亢面容并非全不可逆,早期规范治疗,消瘦、憔悴、神态异常大多能恢复,轻度突眼也能明显改善;但中重度突眼一旦延误,可能终身无法复原。”杨振淮强调,早发现、早干预是“保颜值”的关键。

甲亢早期信号极易被忽视,若患者出现以下症状,应及时到医院查T3、T4、TSH及抗体:眼球突出、眼皮浮肿、畏光流泪、眼神惊恐;面部快速消瘦、脸颊凹陷、皮肤干燥、法令纹加深;心慌手抖、多汗怕热、脖子变粗、情绪暴躁、

体重骤降。

3种规范疗法可对抗甲亢

据了解,目前甲亢有药物、碘-131、手术3种核心治疗方式,医生会根据患者年龄、病情、生育需求制定方案:

首先是药物治疗,常用甲疏咪唑,无创可逆,适合轻症、年轻或备孕患者,疗程12-18个月,控制甲功后,面部消瘦、憔悴会慢慢恢复;

其次是碘-131治疗,这种治疗被称为“不开刀的手术”,患者口服药水即可,一次性治愈率超80%,复发率低于1%,适合药物无效或复发患者,广州已有医院累计治疗超5000例,总有效率超95%;

最后是手术治疗,患者可切除肿大甲状腺,适合甲状腺巨大、有压迫症状或怀疑恶变者,能快速改善脖子粗问题。羊城晚报记者 张华

48小时“保膝”出院!

机器人“补牙”式修膝纳入“日间手术”

“这就像一颗牙齿只有一个小洞,没必要把整颗牙拔掉。”许长鹏解释,膝关节单髁置换术正是遵循“精准修复”的理念,只置换磨损的部分,能最大限度保留患者自身的韧带和本体感觉。

更令梅阿姨惊喜的是,医院为她制定的是“机器人辅助下单髁置换日间手术”方案,这让她们的住院时间比传统手术更短,从入院、手术到出院,全程仅需48小时。

机器人“导航”微创手术

入院当天,医疗团队迅速完成术前检查和麻醉评估。第二天,手术进行。术中,智能膝关节机器人系统如同GPS(全球卫星定位系统)般实时精准导航,将截骨误差严格控制在毫米级以内。机械臂平稳完成骨面打磨与假体植入,软组织剥离较传统手术大幅减少。

据了解,梅阿姨的整个手术切口5-6厘米,术中出血极少,甚至无需放置引流管。全程用时约30分钟。

“机器人辅助可以让手术对患者的

创伤更小,软组织保护得更好。”许长鹏表示,该系统通过术中规划、定位及机械臂操作三大模块,实现3D模型实时追踪,操作误差小于0.5毫米,假体与骨贴合极为紧密。由于手术伤口小,创伤小,这也为梅阿姨的快速康复打下基础。

术后当天可下地

据了解,在手术中,医生采用喉罩麻醉联合局部神经阻滞,梅阿姨在麻醉清醒后便感觉膝关节疼痛明显缓解。在快速康复理念指导下,她当天就开始在床上做抬腿、弯曲等动作。

术后6小时,她已在助行器辅助下平稳地行走,右腿完全伸直、轻松屈曲,困扰多年的跛行步态得到矫正。

“真没想到,术后第1天就能出院回家了!”梅阿姨开心地说。

为什么保膝手术也能纳入日间手术?许长鹏介绍,膝关节单髁置换术是基于“精准医疗”理念的微创保膝手术,尤其适合像梅阿姨这样仅有单间室磨



省二医关节骨科主任许长鹏 受访者供图

损的患者。与传统全膝置换相比,它的优势十分明显:仅处理病变部位,保留前后交叉韧带,维持膝关节原有的稳定性。切口最短30分钟完成,出血少。患者术后当天就可以下地,1-2周可恢复正常行走,而且无需高强度康复训练,高龄、合并慢性病的患者也能耐受。

“创伤小如补牙,精准保膝恢复快。”这不再是一句口号。在省二医,机器人辅助单髁置换日间手术已让越来越多像梅阿姨这样的患者,用48小时的时间,精准保膝,告别数年疼痛,回归正常生活。(张华)



手术仅30分钟,术后6小时下地行走,患者从入院到手术,再到出院只需48小时——这不是讲故事,而是真实发生在广东省第二人民医院(以下简称“省二医”)“修补膝盖”日间手术的案例。

近日,57岁的梅阿姨走进省二医关节骨科诊室时,她的右膝已经疼了整整5年。刚开始她以为是“老寒腿”,贴贴膏药就行了。可近半年来,疼痛骤然加剧,连走一步都要咬牙坚持。

“关节内侧疼得钻心。”梅阿姨说。她去过好几家医院,医生均告诉她要全膝关节置换。一想到要做大手术,她心里就直打退堂鼓,担心孙子没人带。直到她遇到了省二医关节骨科许长鹏主任团队,在这里,她仅用48小时就完成了保膝治疗。

哪里坏了修哪里

许长鹏仔细查阅梅阿姨的影像资料后发现,梅阿姨的膝关节并非全坏了,只有内侧间室严重磨损,而外侧软骨和交叉韧带功能依然完好。