

# 退休不褪色,余热映初心

## ——退休护士的别样坚守②

记者 陈霞 通讯员 袁航 金珉 郑豆豆 王蔚



### 口腔诊所里的“守护天使”



范建军

范建军是龙游县妇幼保健院退休护师,自2018年12月退休后,她已在龙游县各个诊所坚守了6年多。每天,她除了要做好诊所消毒灭菌、院感防控工作外,还要为患者做好种牙的术前准备和术后护理,并协助医生完成各种治疗操作的辅助性工作,忙碌而充实。

遇到治牙时紧张的患者,她总是轻声耐心劝导。在为一位70岁的患者做种植牙术前准备时,范建军发现老人因紧张导致血压升高,她立即停下手中动作,握着老人的手轻声安抚:“大爷别担心,就像睡个觉,等您醒了就能用新牙吃饭了。”半小时后,老人的情绪逐渐平复,手术得以顺利进行。

“活到老学到老,我并不认为自己年龄大就只凭借原有经验做事,我们永远可以努力做得更好。”工作之余,范建军通过各种途径积极扩充相关专业知识。此外,她还喜欢与年轻同事分享交流工作经验,把自己的经验传授给年轻人的同时,也会虚心向年轻人学习新技能。

对范建军来说,继续从事护理工作,不仅仅是热爱,更是一种信念的支撑,“当看到患者在我们的努力下康复时,那种成就感和满足感是无法用言语来表达的。只要身体允许,我愿意一直穿着这身白衣,继续为社会做贡献。”范建军说。

### 急救知识的“传播使者”



杨雪红

“跟着提示音一步步来,注意观察,摁压时速度不能太快。”衢江区高家卫生院退休干部杨雪红,近日正为学员们传授心肺复苏技巧。退休后的她,全身心投入应急救护公益事业,成为急救知识的“传播使者”。

2017年,杨雪红加入衢江区红十字应急救援队,面对110平台发送的警情,她总是冲锋在前,参与城市搜救、山地搜救等任务。在寻找阿尔茨海默症老年人走失事件中,她不畏艰难,在复杂地形中全力搜寻。2019年援川交流期间,在四川平武县人民医院急救科的工作经历,让她深刻意识到普及急救知识的重要性,从此,她踏上了应急救护培训之路。

作为拥有省一级救护员师资质的专业人才,2022年退休后,杨雪红牵头成立了衢江区红十字急救培训基地“雪红工作室”。她经常走进学校、机关、农村、社区、企业,采用“理论授课+实操演练”的教学模式,力求让每一位学员都能掌握急救技能。

为了让急救知识更深入人心,杨雪红不断探索创新。她将急救培训融入衢江区老年大学日常教学,结合特殊时间节点,举办知识竞赛、现场演练等宣传活动。“雪红工作室”的事迹还被编排成文艺节目进行演出,进一步扩大了急救知识的传播范围。在她的努力下,越来越多的人掌握了急救技能,为守护生命增添了更多希望。

### 眼科战线的“夕阳红”



卢维兰

“最美不过夕阳红,那一抹温暖的余晖,恰似我对护理事业永不褪色的热忱。”作为一名有着30余年护理经验的“老护理”,卢维兰自2015年从江山市人民医院退休后,选择担任江山康利眼科医院的护士长,一心助力青少年近视防控,期盼帮助眼科疾病患者重见光明。

“来,小朋友,把头抬起来,阿姨给你检查视力。”近日,在江山市某小学的视力筛查现场,卢维兰蹲下身,为一名小学生仔细检查视力。这样的场景,每月都会在不同的学校上演。退休后,她将主要精力投入到青少年近视防控工作中,不仅定期走进学校开展视力筛查,还精心准备了通俗易懂的科普课件,为孩子们讲解护眼知识。

除了关注青少年,卢维兰还积极前往偏远山区开展眼健康义诊。“很多老人眼睛不舒服都拖着不去医院,我们上门检查,能及时发现问题,让他们少受些罪。”卢维兰说。

作为医院的护士长,卢维兰十分注重护理团队的建设。对于新来的护士,她总是手把手地教她们操作仪器、护理患者。“护理工作容不得半点马虎,每个细节都关系着患者的健康。”在她的带领下,医院护理团队的服务质量不断提升,患者满意度始终保持在高位。

“这份工作看似平凡,实则承载着厚重的责任,它是我对医疗护理事业的深情延续与传承,更是‘老有所为’的生动注脚。只要身体允许,我会一直干下去。”卢维兰坚定地说。

在衢州,像徐宝凤、汪菊英、张晓婷、范建军、杨雪红、卢维兰这样的退休护士还有很多。她们虽已告别工作岗位,但护士的使命与担当早已融入血液。在护士节这个特殊的日子里,她们用持续的奉献诠释着“退休不褪色”的深刻内涵,她们的故事,激励着更多人投身公益,温暖传递,成为衢州这座有礼之城中最美的“夕阳红”。

本版图片由受访者提供 徐炜 绘图

