

坚守 38 年，“最美”护士写就奉献故事



能一直坚守自己的梦想，聂远明很开心。

文、图 / 田贵学 王源

在湖南省张家界市，有这样一位“白衣天使”：38年坚守护理岗位，将人生最美好的年华奉献给了护理事业。5月12日，在湖南省卫生计生委2018年国际护士节庆祝大会上，她获得了“湖南省护理学会三十年奉献奖”。

她就是张家界市中医医院主管护师聂远明，曾获“张家界市十佳青年”、“张家界市优秀护士”、“先进工作者”和“优秀共产党员”等荣誉称号。

不放弃儿时梦想

时光回到1980年，刚满17岁的聂远明从护校毕业来到当时的大庸县中医院，开始了她的护士生涯。当时，面对每天为众多患者打针、发药、铺床、输液的工作，她觉得自己肩上所担负的责任确实不轻松，还要经常面对一些患者无端的牢骚和咒骂。不少亲朋好友劝她改行，但聂远明没有放弃，因为她儿时的梦想就是当一名护士。

由于工作表现突出，聂远明从1986年起分别担任医院多个科室的护士长。其间，为了夯实基础护理，她在护理服务内涵上狠下功夫。利用每天晨会时间，反复强化每一位护士的服务意识，转变护士“重专业、轻基础，重技术、轻服务”的观念，组织进行《基础护理服务工作规范》、《常用临床护理技术服务规范》的技能培训。

科室有很多年轻护士，她们不知道怎么和病人交流，接受不了为病人洗脸、洗头、擦浴等生活护理。聂远明以身作则，每天早上7:30就到病房，为病人洗脸、梳头、剪指甲等，“做这些基础护理的意义就是在观察病人，了解病人的病情。如果有意识地问，反倒不一定能准确掌握”。科室有很多大便失禁的病人，聂远明不怕脏，不怕苦，她带领管床护士，一起为病人清洁、更换患服和床单，并指导护士怎样做，达到节力、快速有效清洁，获得了患者的一片赞扬声。

她所带领的科室也多次被评为“先进集体”，她的“传、帮、带”，使30余名青年护士逐步成长为胜任工作的技术能手、科室骨干，甚至是护士长。

视病人为亲友

曾经有人说：“拉开人生帷幕的人是护士，拉上人生帷幕的人也是护士。”因此，护士必须要有一颗爱心，能用耐心、细心和责任心去帮助病人。

多年来，聂远明用无私的奉献支撑起无力的生命，重新扬起生命的风帆，让患者痛苦的脸上重绽笑颜。有一名刚满22岁的小伙子，因车祸成了高位截瘫的病人。在病痛的长期折磨下，他的性情变得反复无常。他时常偷偷落泪，甚至拔掉过输液针头，不吃不喝。聂远明看在眼里。每天，她早早来到小伙子的床头，轻声问候，细心为他整理床铺，为他洗脸，做口腔护理，每天为他擦洗身体，并不厌其烦地为他按摩翻身，尽最大的努力来减轻病人的痛苦。同时，她花时间与他恳切交谈，谈人生、谈理想、谈耐力和勇气、谈母亲养育的艰辛……同时还自己掏钱给小伙子买奶粉、麦片等多种营养品。

出院时，这个小伙子拉着聂远明的手，流着泪说：“聂大姐，你比我的亲姐姐还亲，我这一辈子都不会忘记你！”还有一名来自农村的高位截瘫的压疮患者，入院时患处深可见骨，浑身散发着恶臭味，许多人甚至家人都远远避开。聂远明没有选择逃避和放弃，而是一次次为他翻身、擦背、更换衣裤，发热时，聂远明为他物理降温，口渴了给他喂水，大便解不出给他灌肠。当时，这名患者握着聂远明手，感动得久久说不出话来。从他的眼神中，聂远明看到了什么是信任和依赖。

主动参战抗击非典

2003年春末夏初，非典来袭，聂远明时任急诊科护士长。作为一名共产党员，她虽然牵挂八旬的母亲和正上学的小孩，但依然第一个写下了请战书，成为该院第一批进驻隔离病区的医务人员。

在隔离病区内，她穿着三层防护服，戴着十几层的口罩和护目镜，细心地护理着每一位非典疑似待排病人。她不顾与发热病人过多接触的危险，每天为病人送饭、送药、烧水、抽血打针、整理病历等等；尽量在病房内与病人多待一会儿、多聊一会儿，做患者的思想工作，使病人能够感受到更多的关怀与温暖。

2004年初，聂远明家突遭横祸。她唯一的弟弟在车祸中丧生，儿子同时身受重伤、生命垂危。她一方面和家人安排弟弟的后事，一方面又要抢救儿子，还要强忍悲痛安抚年迈的母亲。面对无情的灾难，她硬是没有请过一天假；面对领导、同事们的关心，她总是笑着回答：“我能行！”

现在的她已临近退休，仍忙忙碌碌地工作在脾胃病科的胃肠镜室里，见人还是那样亲切的微笑，也还是那样温和的问候，一如既往地做着平凡而又认真的自己——护理岗位的坚守者！



扫一扫，为坚守梦想的“最美”护士点赞

“意外”入行，这个淘宝模特年赚 300 万

文：今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 供图：受访者

当我们在淘宝上购买衣服时，第一眼看到的，就是掌柜们精心打造的“卖家秀”——模特们的完美演绎，往往会让人止不住那颗想要买买买的心。

来自株洲市的陈曦冉就是一名全职淘宝模特。从16岁时开始接拍淘宝服饰，8年时间，她从拍一件服饰赚15元，到如今已经涨到了一百多元。依托株洲网络批发的上新量，陈曦冉一天能接拍一两万件衣服，去年的收入达到了300万元。近日，她和今日女报 / 凤网记者谈起了做淘宝模特背后的酸甜苦辣。

想拍个美照，却成了全职淘宝模特

“当上淘宝模特，其实是一个‘意外’。”陈曦冉笑称。

2010年，当时只有16岁的陈曦冉应朋友邀约，给一群摄影发烧友做免费模特。“也没想过在这方面发展，就是想给自己留几张漂亮的照片。”陈曦冉身高163厘米，在此之前从未想过当一个模特，“感觉自己的身高达不到模特的标准。”但比例协调、面容姣好的她当天被其中一位淘宝摄影师相中，随后她去试镜，就此入行。

“刚开始拍一件衣服收费是15到20元，我每3分钟就要换一套衣服，拍上百张照片。”陈曦冉说，大家平常在淘宝中看到的一件商品下的十几张照片其实都是从几百张照片中选出来的，“正面、侧面、背面，坐姿、站姿等不同角度的照片都要拍。”有时候一天下来，感觉身体都不知道该怎么摆放了。

因此，陈曦冉在闲暇时也会自己琢磨拍照片的方法和姿势。“看看时尚杂志和节目，观察别人是怎么拍的。淘宝模特也



生活中的陈曦冉是一个爱旅行的姑娘。

要不断学习才能好好展示服饰的亮点和特色，光靠身材和脸蛋是不行的。”

8年来，从女裤到休闲装，再到针织衫，陈曦冉拍摄的种类越来越多，也出过不少淘宝“爆款”，给网批店多次带来单件/套上万的批发量。与此相应的是，她的身价也水涨船高，由之前的15元一件，飞涨至上百元一件。现在，她一天能拍一两万件衣服。去年一年，她就拿到了约300万元薪酬，买了新房，还购置了新车。

模特的烦恼：夏穿棉袄冬穿短裤

年入300万元的背后也有不易。“我们每季度的新款都要提前一两个季度拍摄，冬天穿短裙短裤，夏天穿羽绒服棉袄都是很常见的事。”陈曦冉告诉记者，她也有模特的“职业病”，“体质比较虚，大夏天也得捧个保温杯，真的变成了‘中年少女’”。

夏天穿羽绒服拍摄很难熬，“不到几分钟就大汗淋漓，必须补妆，皮肤都变差了”。有时要从早上9时一直拍到晚上12时，还得全程穿着高跟鞋，“一天拍摄下来，小腿和脚掌都是肿的”。由此，她也养成了坚持护肤和按摩的习惯。

除此之外，保持身材也是很重要的。陈曦冉经常会在朋友圈打卡自己的运动时长，锻炼累到不行时也会哀叹：“被虐得体力无完肤。”

“其实这都是做我们这一行应有的职业操守，而且淘宝模特吃的是‘青春饭’，好的生活习惯才能延长职业生涯。我还能再坚持几年！”陈曦冉说。



扫一扫，看不一样的淘宝模特