

护理技术科普解读：护理科普知识

主编 周芳芳 郑娘球 简锦婷 丁艳萍



澳門科學出版社
Macao Scientific Publishers

图书在版编目

护理技术科普解读：护理科普知识 / 周芳芳等 主编. —澳门：

澳门科学出版社，2025.6

ISBN 978-99981-10-54-0

I. ①护... II. ①周... III. ①护理学—科普读物

IV. ①R471

护理技术科普解读：护理科普知识

周芳芳 郑娘球 简锦婷 丁艳萍 主编

ISBN 978-99981-10-54-0

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：澳门翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：8.5

字 数：204 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2025 年 6 月第 1 版

印 次：2025 年 6 月第 1 次印刷

核准编号：2026051006

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



周芳芳

女，38岁，大学本科毕业，主管护师，国际造口治疗师，从事护理工作17年。

担任广东省伤口造口失禁专委会常务委员；

广东省护士协会烧伤与创面修复专委会常务委员；

广东省健康科普促进会肝胆胰分会委员会委员；

撰写护理论文十余篇，设计发明护理实用型新型专利4项。



郑娘球

女，37岁，大学本科毕业，主管护师，心脏康复专科护士，从事护理工作18年。担任广东省护理学会心脏康复护理委员。

作者简介



简锦婷

主管护师，毕业于广州医学院(现广州医科大学)护理学专业，从事胸外科临床护理工作 18 年，现任南方医科大学第三附属医院胸外科护理组长。深耕胸外科围手术期护理、重症监护及快速康复领域，擅长肺癌/食管癌术后并发症预防、胸腔闭式引流护理、疼痛管理及静脉治疗质量控制。

作为科室护理骨干，牵头制定《胸腔引流管护理 SOP》等规范，主导开展医护一体化疼痛管理、ERAS 护理路径优化等项目。承担科室新护士带教、专科护理操作培训工作。在 2023 年参加广州市静脉治疗护理专科竞赛中获得三级医院团队一等奖。



丁艳萍

本科毕业于湘南学院，工作 16 余年，其中在神经外科工作 13 余年（神经重症 10 余年），现任广东省静疗专委会委员，熟知神经外科重症、癫痫、颅脑损伤、脑卒中、颅内肿瘤患者的护理。另外担任本科室静疗小组组长、为患者静脉治疗建立安全通道保驾护航-B 超引导下留置 PICC、中长导管，同时是科室营养小组成员为患者床边徒手盲插鼻肠管为患者及早提供肠内营养。

南方医科大学第三附属医院
护理技术科普解读：护理科普知识

编委会

主 编 周芳芳 郑娘球 简锦婷 丁艳萍

前言

本书是一本专为大众读者、护理专业初学者及家庭照护者打造的实用性护理科普读物。全书以通俗易懂的语言，系统梳理了基础护理知识与常见护理技术，内容涵盖生命体征监测、伤口护理、注射技巧、静脉输液、无菌操作、老年人照护、康复护理及家庭急救等多个方面。

本书不仅介绍了护理操作的科学原理与标准流程，更结合临床实例、护理经验与图文辅助说明，帮助读者理解“为什么这样做”以及“如何做得更好”。同时，还特别加入了老年慢病照护、术后护理、日常健康管理等贴近生活的内容，使普通家庭也能在遇到护理问题时具备基本应对能力。本书强调护理不仅是专业技能，更是贴近生命的温柔力量。通过阅读本书，读者不仅可以学习到实用护理知识，还能提高对健康问题的敏感性与应对能力，为自己和家人的健康保驾护航。

目 录

第一篇 护理基础知识	1
第一章 护理的意义与发展	1
第一节 护理的起源与现代护理观	1
第二节 护理与医疗的关系	6
第三节 护理人员的职责与价值	9
第二章 护理伦理与沟通技巧	14
第一节 护患关系中的尊重与共情	14
第二节 常见沟通障碍与应对策略	17
第三节 护理中的人文关怀	21
第三章 常用医学与护理术语科普	26
第一节 生命体征术语与意义	26
第二节 检查指标的基础解读	29
第三节 医嘱与护理记录常见术语	33
第二篇 常见护理技术科普	39
第一章 生命体征的测量与监测	39
第一节 正确测量体温、脉搏、呼吸、血压	39
第二节 如何判断异常及处理建议	42
第三节 居家监测注意事项	46
第二章 注射与输液护理知识	50
第一节 注射的种类与注意事项（皮下、肌肉、静脉）	50
第二节 静脉输液的科普与风险识别	53
第三节 留置针的使用与管理	57
第三章 无菌技术与伤口护理	60
第一节 什么是无菌操作	60
第二节 伤口的类型与清洁换药步骤	63
第三节 预防感染的居家护理技巧	66
第三篇 特殊人群的护理要点	70
第一章 老年人护理知识	70
第一节 常见慢性病护理	70
第二节 老年人防跌倒与营养管理	73
第三节 压力性损伤的预防与处理	76
第二章 儿童与婴幼儿护理	79
第一节 正确测温与用药指导	79
第二节 发热、腹泻、过敏等常见问题护理	81
第三节 如何与孩子建立信任的照护关系	85
第三章 康复与术后护理	88

第一节	手术后常见并发症及护理要点	88
第二节	居家康复护理方案参考	90
第三节	简易肢体康复训练方法	91
第四篇	健康生活与家庭护理实践	94
第一章	居家护理必备知识	94
第一节	居家护理包清单与使用方法	94
第二节	常用护理用品介绍	97
第三节	护理记录与用药管理技巧	101
第二章	家庭急救基础知识	105
第一节	突发疾病的初步处理（如晕厥、中风）	105
第二节	创伤、烧烫伤、流鼻血等常见急救	106
第三节	心肺复苏（CPR）基本步骤科普	110
第三章	预防为主的健康管理理念	113
第一节	科学作息与心理调节	113
第二节	饮食与运动的护理价值	115
第三节	慢病管理与复诊随访提醒	118
参考文献		122

第一篇 护理基础知识

第一章 护理的意义与发展

第一节 护理的起源与现代护理观

护理是人类在与自然斗争中进行自我保护的产物。护理学属于自然科学范畴，是医学科学的一个组成部分，护士是以护理专业为人类健康服务的科技工作者。护理与人类的生存繁衍、文明进步息息相关，并随着社会的演变、科学技术的进步而不断地发展。



一、护理起源探秘

从人类诞生之初，护理行为便已悄然萌芽。在原始社会，人们为了生存，出于本能的自我保护需求，逐渐摸索出一些简单的护理方法。当北京猿人发现烧热的物品能够缓解疼痛时，热疗这一原始的护理手段便应运而生，这或许是人类历史上最早的护理实践之一。随着时间的推移，原始人又创造了“砭石”和“石针”，用于解除身体的病痛，这些工具的出现，标志着人类在护理领域的探索迈出了重要的一步。

母系氏族公社时代，家庭的雏形开始形成，护理也随之进入了家庭阶段。在这个时期，妇女承担起了照顾老、幼、病、残者的重任，家庭护理成了主要的护理形式。这种护理模式不仅体现了人类的亲情与关爱，也为护理的发展奠定了坚实的基础。护理行为在这一时

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

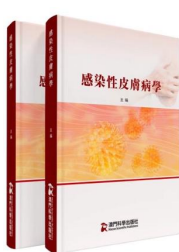


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”

正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

**特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。**