



本报济南5月15日讯(记者 焦守广 实习生 孙慧丽)

齐鲁晚报主办的第三届“齐鲁最美护士”评选活动启动后，各大医院纷纷推荐起自家心善人美的“白衣天使”，本报派出资深摄影记者先后走进山东省立医院、济南市中心医院等，并通过官方微博账号“齐鲁健康大讲堂”(qljkdt)推送展示。本次评选将按科室进行分类评选，每期优胜者进入决赛。

程雪是山东省千佛山医院产科一位护士，一对浅浅的小酒窝是她的标志。临床工作已六年有余，谈到多年来如何面对工作的繁琐与忙碌时，她表示，自己深信护理源于用心、精于技艺。与其他科室相比，产科更是繁忙有加，程雪一年接生200余名新生儿，从分娩到出院，确保每一名孕产妇的安全与恢复。正如她那双温暖迷人的小酒窝，她用微笑面对生活，并把对生命深深的热爱融入到工作的每一个细节之中。

与程雪一样，本届“齐鲁最美护士”评选，各医院推荐的参选护理人员均十分优秀，人美心善是他们的共同特点，每一位参选者均是各科室甚至医院里的佼佼者。除了甜美上镜的美女护士，本次参选的也不乏颜值和正义同时“在线”的帅气男护士，他们在护理工作中不可或缺，扮演者十分重要的角色。

在本届“齐鲁最美护士”评选中，齐鲁晚报记者先后走进山东省立医院、山东省千佛山医院、山东大学第二医院、济南市中心医院、山东省眼科医院、济南市眼科医院等，接下来，本报记者还将走进省城其他医院，将更多护士的风采展示给大家。

第三届“齐鲁最美护士”系列评选采取群众举荐与单位推荐相结合，自下而上逐级选拔，严格标准层层把关，初审与总评审相结合的方式进行。参选者需要准备200字-500字个人简介感言。评选详情请关注官方微博账号“齐鲁健康大讲堂”(微信号:qljkdt)。咨询电话:0531-85196381或85196052。

本届最美护士评选主题是“外科风云——天使在身边”，主要面向从事外科工作的护理人员，待全部拍摄完毕之后，主办方将各医院报名者统一汇总，按科室进行分类评选，每个科室一期，每期优胜者入围全省决赛，最终通过公开投票选出。“齐鲁最美护士”获得者将获得丰厚奖品。

另外，作为本报读者福利，微信点评最美护士，还有机会赢取全年齐鲁晚报，我们将选取每期获赞最多的点评者，送出这份大奖。



就是TA！ 寻找最美护士在行动

本届评选主题：“外科风云——天使在身边”



程雪

相关链接

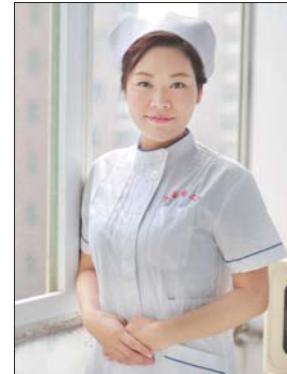
程雪：这里的哭声是世界上最美的

在省千佛山医院临床工作六年余，她深信护理源于用心、精于技艺。一年接生200余名新生儿，把对生命深深的热爱，融入到工作中的每一个细节之中。

成绩已成为过去，在当今医疗形势和二胎政策下，如何成为一名真正有能力确保孕产妇及新生儿安全的优秀医务工作者是一生需要努力追求的事业。虽然护理的工作既辛苦又劳累，可它却和千百万人的生命息息相关；护理的工作既平凡又普通，可它却和千百万人的幸福紧密相连。是的，唯有这里的哭声是世界上最美的，这是荣誉，更是责任，丰碑无语，行胜于言。



王超



杨娜娜

王超：一份责任，一份光明

她是手术室最美的护士，作为形象代言经常出现在医院的宣传图、宣传片中。她也是手术室成长最快的护士，三年前她来到了山东省眼科医院工作，短短三年时间她运用独有的聪慧与勤劳，不断学习，不断进步。

同时她还是手术室最年轻的妈妈，在怀孕期间，她同样吃苦耐劳，兢兢业业，没喊过一声苦，没叫过一声累，认真工作坚持到最后。在孩子嗷嗷待哺的时候，她毅然决然地回到了她的工作岗位。在她半夜加班的时候，孩子因为没有妈妈的陪伴而号啕大哭，家人没办法只能把孩子抱到医院，待手术间隙她跑出来哄睡宝宝，接着投入忙碌的工作。手术完成已是凌晨，带着熟睡的宝宝回家。她曾心痛过、自责过，但她从未放弃过，因为她深知那一袭飘然白衣、一顶别致燕尾帽都是一份责任、一份光明。

杨娜娜：荣誉背后是艰辛的付出

2007年参加工作，先后在眼科、内科、外科、手术室从事临床护理工作，现任济南市第二人民医院护理部干事，济南市医务工作者协会会员，济南市护理学会静脉输液专业委员会委员。

从事护理工作十年来，谨记誓言，爱心服务，先后被评为济南市卫计委青年岗位操作能手、巾帼建功好护士、院级三基考核优秀个人、优秀护士、优秀带教老师等，并在济南市应急救护技能大赛中荣获个人二等奖、市医疗机构感染管理技能竞赛团体三等奖、“双人心肺复苏技能竞赛”特别奖、青年岗位知识技能大赛一等奖。谁又能想到，在这一份份荣誉的背后，是外人无法想象的艰辛付出：别人感冒休息，她争分夺秒一遍又一遍去练习那些已经刻在骨子里的操作；别人的孩子有妈妈在身边，她的孩子有妈妈却不能陪伴……



全民营养周启动现场，不少市民了解膳食常识。

本报记者 王鸿光 摄

蛋黄里的胆固醇和血液里的不是一回事 2017山东全民营养周启动，专家告诉你不吃蛋黄不科学

本报济南5月15日讯(记者 徐洁) 吃鸡蛋不吃蛋黄到底对不对?14日，在山东营养学会、山东作物学会主办的2017山东全民营养周暨谷物营养论坛上，多位专家围绕最新的中国居民膳食指南进行了解读。

专家解读称，因为蛋黄含有胆固醇，有些人怕引起身体的胆固醇升高，尽力减少摄入，吃鸡蛋只吃鸡蛋白，扔掉鸡蛋黄。新版《指南》特别强调

“吃鸡蛋不弃鸡蛋黄”，蛋黄尽管胆固醇高，但其他微量营养素含量丰富，营养价值高，还含有一定量的卵磷脂，而卵磷脂具有降胆固醇的作用。更重要的是，关于膳食胆固醇与冠心病关系的研究发现，即使胆固醇摄入量达到768mg/d，也未发现胆固醇摄入量与冠心病发病和死亡风险有关，也就是说，膳食中的胆固醇与血液胆固醇不是一码事。“蛋黄可以放心吃了。”专家说，不过，

鸡蛋摄入量也不宜太多，一天吃一个为宜。

《指南》还强调“足量饮水”。蔺新英介绍说，他们在科学询证的过程中发现，原来推荐的每天喝1200ml水已经不够了，因此，在新版指南中，成年人每天的推荐饮水量定为1500-1700ml，大约是7到8杯的样子，提倡饮用白开水和茶水。

每天推荐的水果食用量上限从400g降低到350g。蔺新英说，有的年轻人为了减肥，

拿水果当饭吃，水果普遍含糖量高，多吃也容易导致肥胖，还是应当适量。《指南》还推荐每天食用适量坚果，食物多样、谷物为主才能平衡膳食。

□出 品:健康工作室
□设 计:壹纸工作室
□本版编辑:胡淑华
□美 编:马晓迪
□组 版:郭婧婧