

海外护士日记

Diary of an Overseas Nurse

云和霞都喜欢天空，

因为她们有个共同的名字，

而这共同名子里，都有个“天”字，

陆地上的人叫她们：白衣天使！

而这个“天”字，

让她们有一种使命感，

一千就是二十多年……

云儿 著



DIXIE W PUBLISHING CORPORATION U.S.A.

美国南方出版社

海外护士日记

云儿 著

责任编辑：向 辉

版面设计：侯国强

© 2026 by Crystal Li

Published by

Dixie W Publishing Corporation

Montgomery, Alabama, U.S.A.

<http://www.dixiewpublishing.com>

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means including information storage and retrieval systems, without permission in writing from the publisher. The only exception is by a reviewer, who may quote short excerpts in a review.

本书由美国南方出版社出版

• 版权所有 侵权必究 •

2026年2月 DWPC 第一版

开本：210mm x 148mm

字数：112千字

Library of Congress Control Number

美国国会图书馆编目号码：2026931349

国际标准书号 ISBN-13：978-1-68372-802-3

作者简介



云儿，《北京化工大学》机械系学士。后留学美国并考取RN注册护士执照，持有CMSRN专科证书。在美国医院从事一线临床护理工作近三十年。工作之余，喜欢唱歌、跳舞、摄影及写作。曾在海外文学城网站写博荣获热门博主称号；其系列连载文《护士日记》和《疫情小记》深受读者欢迎。

《海外护士日记》自序

八十年代中后期，出国热在年轻人中掀起，我也有幸随着这股热潮，来到美国。我是一个学理工科的人，在国内拿到机械系学士学位，来到美国后，为了好找工作，又改行学护理专业，拿到文凭和RN护士执照，年轻就是本钱，一切可以从头开始！

写《护士日记》纯粹是有感而发的结果。医院是观察社会的小窗口。护士职场工作，使我有机会遇到各种人和事，观察、思考和感悟，品人生百态。

感恩海外文学城，这个网络给予我们一个云端平台，让我们可以写，可以交流。感恩我众多的网友读者们和生活中的朋友，一路支持，留言鼓励，使我能坚持，一写就是五年。

最初提笔写时，我基本上是平铺直叙，到后来逐渐地注重描绘，故事的结构：加强趣味性并与自己专业知识和专业护理的技巧相结合。网友们也反馈，《日记》写得越来越好了！

《护士日记》中的患者是有原型的，护理技巧和一些专业方面的知识，都是我二三十年的护理工作积累，但是，为了保护患者的隐私，同时，也使文章更有趣味性和可读性，我是在原型的基础上加以再创作，所以，《护士日记》是一种独特的、职场非虚构文学作品集，日记中的一些病例，比如吸毒，精神病患者，流浪汉等，是几位患者的缩影，如有雷同你身边的某人，请不要对号入座。虚虚实实，重在解意。

《海外护日记》是由两部分组成。《护士日记》和《疫情小记》。

《护士日记》描述了一个年轻护士的职业生涯，也是一代老留在海外奋斗的写照。文中记录了许多临床护理经验及所遇到的人和事，并通过医院这个社会窗口，观察人生百态，感悟人们在面对疾病和生死话题时的思考及行为。文中也提供了一些专业信息与介鉴，引读者关注，热议及共鸣！它有着一代留学生的梦想，创业及骄傲！

这期间，我又经历了COVID新冠疫情，随之而来，我又写了《疫情小记》。作者我自己，作为疫情一线护士，参与当地医院的抗疫，是我面对当时所发生的种种变化与困境的记录，而这个过程，我自己也被感染过二次新冠病毒，这些经历都是非常宝贵的疫情资料。

如果说《护士日记》属于非虚构再创作文学作品；那么《疫情小记》按时间顺序，记录下发生在身边及医院的故事，属于纪实文学，希望引起一起经历过这特殊时期的读者的关注与共鸣！

为了方便海外华人了解美国医院常用的词汇，我文中的一些医用词汇采用双语叙述，更贴近海外华人的真实生活。读者在阅读文章时，也能熟悉一些医用英文词汇，希望能帮助大家更好地适应海外生活。

衷心感谢《美国南方出版社》帮我出版此书，让我有更多的机会分享我的故事。

经历就是财富，走过的路，无怨无悔！

部分网友的评价摘录

写在云霞姐姐书页开启之前：

在岁月的长河里，我们因为同样的职业而相识，又因同样的文学爱好而惺惺相惜。我们在不同的病房脚步匆匆，却在文字的世界里悄然相遇——一支笔，便是我们穿梭在病房里的另一双手；一页纸，便是我们在风雨中为生命撑起的另一盏灯。

云霞的文字，是从生命的现场里淬炼出来的。她用护士的良知与温度，去眷顾每一个需要被托举的灵魂；又用作家的敏感与深情，将那些擦肩的悲欢与希望轻轻放入纸页。她懂得，在监护仪的嘀嗒声里，有未说出口的恐惧；在阳光透入病房的那一刻，有重生的喜悦。而她笔下的每一个故事，都让热情绽放在康复的轨迹上，让疲惫的日子多了一份被理解的光亮。

在我们眼中，云霞不仅敬业，更是多才、多艺。白班的忙碌、辛勤耕耘，她从不抱怨；写作的执着、生活的灵动，她从不放弃。她像一束柔光，静静照耀着周围的人——在护理中投入真心，在文字中倾注深情，在生活中散发美好。

如今，她将这些年陪伴无数生命起伏的点滴，化作《护士日记》——这是一本写给患者的温暖手札，也是写给所有护理人员心灵的一盏灯，更是她送给自己的成长礼物。

愿打开这本书的你，能看见云霞眼中的世界：

那里有生命的脆弱与坚强，有人性的善意与柔软，也有一位护士，以笔为灯、以心为舟，在世間最平凡的岗位上，日复一日，静静守护着光。

—— 心雨烟尘笔意敬献

与云霞相识于北美中文网站文学城（wenxuecity.com）的博客空间。彼时疫情泛滥，整个世界停摆，人们谈新冠色变，在那段灰色不明朗的日子里，云霞的系列文章《护士日记》以及文章下众多网友的互动留言，让我们看到处在疫情风暴中心的医护人员医者仁心的美德，实时了解彼时疫情的真实状态。更被云霞的故事所感动，其间有照顾老年病患时的耐心、美国家庭伦理的剖析，也有在儿童医院工作八年间，照顾天生残疾脑瘫病患的经历。“每一个生命，都有它存在的意义，争论维持脑瘫婴儿的生命值与不值？护理这样的孩子有没有意义？都将会随着医学的发展而改变。再看小朵朵从出生到五岁的生命中，虽然耗费了大量的人力和物力，但她的成活本身就是医学界的突破，也许她的治疗结果，将又会创造出另一种奇迹，未来不可。”云霞的善良和对于生命个体的尊重，不正是上帝对每一个生命的眷顾和热爱，在人世间的体现吗？所谓的医者仁心就是有无无数像云霞一样的医护工作者，在世间治病救人，特别是在疫情期间，生死攸关之际，医护人员奔波的身影，慰藉了多少人的心。

在《护理、情感与插管子的趣事》中，云霞诙谐的笔调、乐观的心态，故事中的幽默令人捧腹，才发现在每日面对疾病、生死时，医护人员也自有其独到的排解郁闷和伤感的妙招。

《护士日记》来自在一线工作近三十年的护士的资讯、经历，其涵盖的内容之丰富，除了护士照顾病人的体会，也有诸如买药小信息、自救与护理等等实用性的介绍，对于生活在北美的华人具有积极现实的帮助作用。可以帮助我们了解美国医疗体制的运作过程、病患如何与医护有良性互动，是一本实用性很强的书。相信对于很多华人朋友具有教科书般的帮助。

By 杜鹃盛开

云霞姐姐的《护士日记》系列上乘作品。绝对应该出版，让更多读者读到。最喜欢云儿的《护士日记》，你们是天使般的圣人。

By 梧桐之邱

云儿，像我一样，是经历了床前一线护理30多年的老护士，其他的爱好又把我们拴在一起了10多年。共同的经历让我们有好多相同的语言，感受。有挫折，更有喜悦。云儿最让我感动的是她干什么事都有的那种专注和投入。她感受着病人的感受，细心履行着护士的职责，每每读到她的故事日记，就仿佛在病房上班，在同疾病斗，在同时间周旋，执行医生的指令，减轻病人的疾苦。她用心去写，用情去叙述。当云儿告诉我，她准备把她的《护士日记》整理出书，我真为她高兴。云儿把护士这行当带来的喜怒哀乐，重大的责任感和献身精神徐徐道来。

By 俭儿

很喜欢读云儿的《护士日记》，从中了解到护士的工作有辛苦和责任，也有令人感动的和病人温馨的互动。

By si洁儿

云儿写得真好！这二十多年的护理生涯看到的何止是病人，也是见证医疗的进步，高科技的影响，带给你们诸多的便利。云儿脑子清楚，反应灵敏，做事果断，适合护士这样压力大的职业。为你的二十余年生涯点赞！

By 暖冬

云儿的分享让大家受益，本来很少了解美国护士工作的，就从云儿这里了解到了，美国的护士非常辛苦，责任也很大。非常喜欢云儿的这个系列。

By 晓青

大赞云儿好文！这么好的养老机制，老人家会老有所养。你们尽心尽力，是最可爱的人。G夫妇的故事也让人唏嘘。最后老两口可以一起住还是最好的解决方法。谢谢云儿的《日记》

By 亮亮妈妈

云儿的《护士日记》系列文章，内容翔实，细节满满，充满着人文主义的关怀和理解。也给了我们一瞥美国医护制度的机会！感谢记录与分享

By 唐歌

五年写作、三十年护理，把温暖与专业都写进了《护士日记》，我们一路跟读，真的像陪你走了一段人生。能坚持到最后不容易。云儿的《日记》，向我们打开另一扇窗口，记录得好，写得有趣！

By 老林子里的夏天

云儿的护士日记系列，写出了美国护士的大爱、美国医院的特色，尤其是疫情期间的描述，许多故事令人感动，建议以后找家出

版社，出版发行，一定会大受欢迎，无论美中，都能够吸引读者！

By Laopika

云儿的护士日记，从各个方面介绍了美国医院，医护，患者，内容都是第一手资料，而我们常看到的文学或影视作品都做了太多的艺术加工。我喜欢这样认真而不追求迎合读者的作品，以及实用的知识，真实的故事和情感。

By 幸福生

每次读完云霞的护士日记收获很大，也长了很多有关护士工作方面的知识，总是期待着下一篇的到来，谢谢云霞这几年的辛苦付出

By 车城牡丹

一直跟读云儿的护士日记，篇篇内容丰富故事精彩，也对这个行业有了比较多的了解，白衣天使，名不虚传！这么好的文章，期待出版

By ToClouds 云起

作为云儿最好的姐妹，我一路陪伴，看着云儿把这些年当护士的酸甜苦辣、写成了故事，故事越写越棒，既有知识又有人生哲理。《海外护士日记》能出版，是云儿的才华、毅力和善良的结果。

替云儿高兴，为云儿骄傲。希望更多人能从《日记》中受益。

By 欢乐组合

感谢你这《护士日记》系列，让我们也更多了解护士这个职业
的辛苦与回报。

By 锦衣卫

恭喜云儿《护士日记》圆满完成，透过这个窗口了解到很多
医院这个特定社会里的事

By 酒仙桥2

记录平凡而伟大的生涯经历，很有价值。

By 三河匹夫

云儿真是太伟大太温暖了！你的护士日记系列让我了解到很
多，也为你的敬业和温暖和大爱感到自傲！祝贺云儿亲《护士日
记》完美收官！

By cicila 茜西

云儿的《护士日记》特别棒，让大家了解到很多不知道的事
情。学到了好多

By 菲儿天地

云儿写得有趣，但知道你这份工作需要付出的耐心细心，还有
可能的危险，向你致敬。这种分分秒秒的监控，机器人真是好使。
云儿的转移注意力法也是很聪明

By 混迹花草中的灰蘑菇

云儿分析的这几个案例都很有意思，尤其是“刷假牙”，云儿
真是太聪明机智了！护理精神正常的病人，都是一件非常困难的
事情，何况精神不正常的病人呢。太佩服云儿

By 燕麦禾儿

用心就容易启动直觉，做事情不专心致志，直觉就容易生锈，
云儿把经验和直觉活用，就真的实打实的帮助到患者，遇到云儿的
病人都是好运气的。

By 核桃小丸子

云儿姐姐的《护士日记》写得平叙朴实，但是，非常感人。
这样言之有物，高山平湖的文字值得读。

by 疏桐儿

云霞姐姐这篇博文写得真好！有专业知识，有真情故事，赞好
文！是的，医护人员学会控制情绪是非常重要的部分。我好喜欢
那个quiet room。

By 岁月沈香

赞云儿的《护士日记》，有知识有趣味，有欢笑有泪水，充满了人情味，且诙谐幽默。看似轻松，其中凝聚的心血不言而喻。向白衣天使致敬，你们是最可爱的人！

By 夏圆

护士都是杂家，有爱心有责任心的护士在每个病例上都能学到东西。云儿把经历记下来，说明有心了，病人有你很幸运。你们真辛苦，致敬！

By 黑贝王妃

为云儿点赞，总结得特别好，真不是心向往之就可以做一名优秀的医护人员。敬佩你们，生理、心理、体力三项全能太不容易了。

By 麦姐

云霞好文。看到你说鞋子里面塞玉米粒，手指用胶布贴在一起等，模仿老年人的生活状态。我起先的感觉是不以为然，想不出这种困境和日后的自己有什么联系。当看到戴上特殊眼镜导致视野模糊，突然就感同身受。因为我开始老花，有些时候，药瓶上的字戴了老花镜都看不清，还要再加一个放大镜。因此，感受其它方面的衰老，应该是个时间问题。

By 迪儿

别呀，别说“尾篇”啊，干了那么多年，多少故事在心间，多少情谊在心间，多少人物在心间，想起来就写，云儿要珍惜独一份的《护士日记》，继续写，一定继续写下去！

By 花似鹿葱

目 录

上卷 护士日记

1 开篇序言	002
2 血的教训	005
3 往事如烟，让我如何面对年轻的你	008
4 博爱	012
5 生死话题	015
6 守护天使	018
7 轻松一下，职场中遇到及听到的笑话	022
8 护士们的“情人”	025
9 团队精神	028
10 AMS患者（温和性糊涂）	030
11 暴力性糊涂	035
12 夸夸我们的男护士	039
13 都是吸毒惹的祸	043
14 变脸	047
15 医院的游客	052
16 90岁伴侣的依恋（婚姻的思考）	056
17 暮年的风采	059
18 老小孩	063
19 百岁老人的长寿秘诀	068
20 关于性取向	071
21 流浪汉的美好时光	075

22 一个废人的蜕变	081
23 护士之情	087
24 见证死亡	092
25 护理、情感与插管子的趣事	098
26 学护士，你是这块料吗？	103
27 护士的直觉与判断	108
28 意外事件告诉我们什么？	112
29 在美图医院受“贿赂”	118
30 狂风暴雪中，医护人员如何上班	122
31 抑郁的尽头是自杀！且看相应的护理	127
32 精神病与神经病	132
33 你的眼神，你的故事，护理精神病患者	136
34 减肥的终极阶段“自残”自救与护理	140
35 与癌症共生	145
36 假如生活欺骗了你“不完美”的生存之道	151
37 美国药房（买药小信息）	156
38 设身处地，换位思考“当你老了”	161
39 当你老了，老有所依	166
40 老了，怎么就活成令人无奈的样子	171
41 今胜于昔	176
42 我见证神奇	182
43 你问我答：关于护士RN职业	188
44 护士职场的经验之谈	194
45 支援护士的生存之道	200
46 最高的奖赏	205
47 尾篇感言	210

下卷 疫情小记

1 今天太难过了，想找个音乐一起哭：《殇》·····	218
2 众志成城，挥起打“狼”棍！·····	222
3 疫情期的医院-明枪易躲暗箭难防·····	225
4 疫情期的医院（续1）来自一线护士的纠结·····	229
5，疫情期的医院（续2）同舟共济·····	235
6 疫情中的口罩·····	240
7 疫情减缓，春暖花开·····	245
8 给警察们送温暖·····	246
9 世间的烦恼与“世外桃源”·····	253
10 令人窒息的日子·····	257
11 疫情期的医院（续3）黎明前的黑暗·····	264
12 疫情期的医院（续4）曙光初照，打新冠疫苗了！·····	269
13 疫情期的医院（续5）医患互染，谁之过！·····	274
14 疫情期风雪浪漫情人节·····	281
15 疫情反弹：我新冠COVID阳性，将会怎样？·····	288
16 隔离期满，我新冠COVID阳性，如是说·····	297
17 疫情期的医院（续6）与狼（新冠病毒）共舞·····	302
18 又阳了，在阳性大军里继续领跑·····	307
19 新冠疫情，江湖上的传说·····	311
20 今冬，警惕呼吸系统 RSV / Flu / COVID，三种病毒的 袭击·····	314
21 后记：走过生死之后·····	318



护士日记

(一)

开篇序言

云和霞都喜欢天空，因为她们有个共同的名字，而这共同名字里，都有个“天”字，陆地上的人叫她们：白衣天使！而这个“天”字，让她们有一种使命感，一干就是二十多年……

二十年前，云和霞在美国西部的一所大学的护士专业里相识，是全系90名学生里唯一的二名来自中国大陆的学生。那时的留学生，出国是梦想，出了国叫洋插队！因为穷，生存是必须考虑的



问题。那时盛传：要想留在美国，就要争取拿到两张全国通用粮票——电脑或护士RN执照！

云儿，尽管在国内已是机械系大学毕业生，但还是放弃读硕士学位的机会而选择读护士；年轻美丽的霞儿，高中毕业就随全家移民美国，为减轻父母负担，也直接选择读护理学位。经过努力，两人终于拿到了全国通用粮票，并都在本地大医院里找到工作……

刚开始的工作并不顺利，年轻是她们的优势，但语言和文化，工作方式的不是她们的短板，护士工作都是12小班，从开始接班汇报，到查房，看病人，看各种注射仪器，心电图，含氧测试仪，导尿管，肺管，食管，查伤口，做各种治疗，给药，还要与病人，家属，医生，PT/OT， Case Manager 护理团队的人员沟通打

