

第三章 护士基本礼仪

学习目标

- 掌握护士仪容礼仪、仪态礼仪和服饰礼仪的原则。
- 掌握护士的表情，熟悉头发、面部的保养与修饰。
- 掌握护士基本站姿、坐姿、行姿和工作中的仪态礼仪。
- 掌握护士着装的具体要求和首饰佩戴的方法。

护理情境

情境描述：

在医院实习的小张回宿舍休息的时候遇到了比自己低一年级的小李。小李明年也将开始自己的实习生涯，所以非常关心与实习有关的情况。今天小李就向小张咨询，在实习的时候应该如何展示护士美好的职业形象。小李认为，实习的时候就要正式面对患者及患者家属，所以必须要特别注意自己的形象，如发型要新潮，上岗前要适当化妆，服装要整洁，配饰要自然，同时还应该拥有良好的精神面貌……

情境思考：

1. 小李认为必须要注重个人仪容、服饰和仪态的看法是否正确？
2. 怎样才能让自己的职业形象更加完美？

医学模式的转变和护理学科自身的发展，要求护士不仅需要精湛的护理技术和良好的思想道德品质，同时还需要和谐的人际关系及规范的行为举止。在日常护理工作中，护士良好的个人形象有助于获得患者及家属的信任，同时也有助于提升自己的职业形象。护士美好的仪容、端庄的仪态和正确的着装都非常重要，可以使护理对象产生愉快的心情，获得良好的生理、心理效应，继而达到治疗和康复的最佳效果。

第一节 护士仪容礼仪

仪容是个人仪表重要的组成部分，侧重指人的容貌或外貌。在人际交往过程中，仪容是交往双方彼此表达的第一信息，往往会引起对方的特别关注，影响着双方对各自交往对象的整体评价。护士的仪容是护士与患者进行交往的第一印象，护士整洁简约、形象端庄、修饰规范的仪容会赢得良好的首次效应，从而在以后的工作中得到患者更多的尊重、支持与配合；护士亲切自然、面带微笑的表情，会为患者创造温馨安全、真诚友善的氛围；护士善解人意、从容的目光会使患者在病痛中获得重塑健康的信心，唤起他们对美好生活的向往和热爱。因此，护理人员学好仪容礼仪基本知识，塑造良好的职业形象是十分必要的。

一、护士仪容礼仪概述

1. 仪容礼仪的内涵与作用

1) 仪容礼仪的内涵

个人仪容礼仪的首要要求是仪容美，它包括仪容自然美、仪容修饰美和仪容内在美三层含义。仪容自然美是指以个人相貌为主的仪容先天条件；仪容修饰美是指个人依据礼仪规范和自身条件对仪容进行必要、恰当的修饰，扬长避短，塑造出美好的个人形象，在人际交往中使自己更自信；仪容内在美是指个人通过长期勤奋学习、规范实践和刻苦修养等形成的一种具有较高思想道德和艺术修养水准的仪容美。

真正意义上的仪容美应当是上述三个方面的高度统一，忽略其中任何一个方面都会影响个人的仪容美。

2) 仪容礼仪的作用

仪容是个人形成良好礼仪形象的基本要素，其在人的仪表修饰中起着举足轻重的作用。仪容不仅间接反映出个人的道德修养和精神面貌，同时也是社会文明发展水平的侧面反映。美好的仪容不仅是塑造良好职业形象的基础，而且有利于提升医院的整体形象。

从个人的角度来看，良好的仪容不仅可以展示护士外在的形象美，更是护士个人内在素养的具体体现。从医院的角度来看，医院的良好形象是医院提升市场竞争力的有力保障。护士的职业形象是医院整体形象的重要组成部分，影响着社会对医院的综合评价。

2. 仪容礼仪的基本原则

人的仪容修饰不仅是礼仪问题，也是科学问题。进行仪容的修饰应遵循以下几个原则：

1) 适度性原则

适度性原则，要求仪容修饰无论是在修饰程度上，还是在修饰用品和修饰技术上，都应把握分寸、自然适度，追求雕而无痕的效果。

2) 协调性原则

协调性原则是指仪容修饰应与自身整体及外在环境相协调。与自身整体相协调是指仪容的修饰应与个人的年龄、身份、职业和服装等相协调。与外界环境相协调是指仪容修饰应与季节、时间、场所和环境等相协调，从而体现整体和谐美。

3) 表现个性原则

仪容修饰的精髓是通过修饰,对自我形象进行重新塑造,扬长避短,从外部形式上能够充分体现内在气质和性格,也能够完全表现个性的魅力,这样才是修饰的最高境界。因此,护士在修饰仪容之前应很好地设计自身形象,把握好个人特点,充分体现个人的风格、特征和内在气质,塑造适合个人特征的形象,展示个人魅力。

4) 仪容与素质相统一原则

仪容是一个人的外在形象,它是留给他人的最初印象,这种最初印象是表面的,它会随着人际交往的进一步深入而发生变化。素质是内在或深层次的,需要仔细观察、认真思考,或在多次接触中才能了解到,包括品行、道德、情操、性格、气度、爱好和阅历等,这些不是一朝一夕就能获得的,需要个体不断学习和长期修炼方能得到提高。因此,护士只有把仪容修饰与内在素质结合起来,才能取得更加完美的仪容效果。

二、护士仪容修饰

护士的仪容修饰,重点应放在发部、面部和肢体三个方面,此外还应根据工作需要进行适当的化妆修饰。

1. 护士发部修饰

在社交活动中,交往双方的基本形象是干净整洁的头发和时尚得体的发型。因此,每个人应依照自己的审美习惯、工作性质和自身特点,对自己的头发进行保养和修饰。

1) 头发的清洁保养

(1) 清洁。头发是人们脸面中的脸面,应当自觉地进行日常护理,使之干净整洁、整齐无味。梳洗是头发仪容修饰的一项基本措施,主要作用在于保持头发清洁卫生,清除异物、异味,有助于头发保养,促进头皮的血液循环。若对头发懒于梳洗,蓬头垢面,满头汗馊味,头屑片片,往往有损个人形象。

(2) 养护。头发除要经常做到清洁、整齐外,还要对其进行必要的护理,以保持头发健康,使之富有光泽和弹性。

①科学洗发。对头发的清洁和日常护理是获得健康头发的基本措施。洗发周期可根据环境、季节和发质来确定。一般油性头发要比干性头发清洗的次数多,但要注意防止因洗发过频造成的头发干枯现象;洗发时过冷和过热的水会直接影响头发鳞状纤维组织的坚固作用,一般以40℃左右水温为佳;洗发时,首先将头发梳顺,然后将搓揉于手心的洗发液涂于头发上,以指腹揉搓发根至发梢,再用清水漂洗头发至无泡沫时为止,最后在发梢处涂适量护发素,并将护发素冲洗干净。

②坚持按摩。没有健康的头皮,就不可能有健康的头发;要增进头发的健康,就要常用手指按摩头发。因为按摩能加速头部血液循环,促进毛囊营养吸收和皮脂分泌,能有效地防止脱发和促使头发再生。按摩的方法为:伸开十指,手呈弓形,沿发际线由前额向头顶,再由头顶到脑后,然后由两鬓向头顶做环状揉动。按摩时用力需均匀,要使头发在手指的揉动下自然地活动,若按摩得法,头皮会发热且有紧缩感。如果是油性头发,按摩时用力要轻,防止过度刺激头皮使油脂分泌增多。如果是干性头发,按摩时可以使用发乳、发油等护发品,使头发光亮润泽。

③饮食美发。头发和人体一样,要经常补充营养,才能保持健美。中国人的头发以乌黑为美,黑发更是青春的标志之一。平时要多吃些富含维生素、微量元素和蛋白质的食物,如绿色蔬菜、水果、鱼、鸡、蛋、奶等,芝麻、香菇、海带、紫菜、麦片等也是美发的上佳食品。

④防止阳光暴晒和其他有害物质的刺激。过度的日晒会使头发干枯变黄。因此,烈日下外出要

戴遮阳帽或带遮阳伞。同时尽量避免或减少染发、烫发、卷曲或拉直头发等其他损坏头发的潜在性危害。

2) 头发的修饰

头发经过清洗、修剪、梳理之后，通常会按照人们的主观意愿呈现出一定的形状，即发型。无论选择何种发型，均应根据脸型、体形、年龄、发质、气质、服饰、工作性质和周围环境等因素选择适合自己的发型，做到扬长避短、和谐统一，以增加人体的整体美。

(1) 发型与脸形的配合。每个人的脸形不可能都长得非常标准，此时可以借助发型来修饰。

①椭圆脸型。椭圆脸型是东方女性非常推崇的标准脸型，其发型选择的自由度较大，长、短发均合适。

②圆脸型。圆脸型有娃娃脸的感觉。其发型选择应注意表现脸部的轮廓，前额应显得清爽简单，不能完全露出前额。可用中分或三七开的发型，让头发自然垂下遮住眼侧过宽的脸，使脸显得长一些。

③方脸型。方脸型应将头发紧贴于头部，略盖住前额，头发在脸颊处往前梳以盖住较宽的脸部，发分线侧分，并使其向头顶斜伸，切忌将头发直垂下来，这样会使脸形的不足更加突出。

④长脸型。长脸型可选择松动而飘逸、整齐中带点乱的发型，使两侧的发容量增加，以弥补脸颊欠丰满的不足。

(2) 发型与体形的配合。人的体形有高矮胖瘦之别，发型是体形的组成部分，发型选择的好坏对体形有着直接的影响。身材瘦长者，不宜盘高发髻或将头发削剪得太短，波浪式的发型有一定的协调作用。体形矮胖的人可选择有层次的短发型，整体发势应向上，亮出脖子以增加一定的身高，不宜留长波浪、长直发等发型。

(3) 发型与年龄、职业的配合。发型能反映出一个人的文化修养、社会地位和精神状况。因此，在选择发型的诸多因素中，年龄、职业是选择发型的重要因素。

(4) 发型与服饰的配合。发型与服饰的配合是指使衣服、鞋袜和化妆都很得体，如果发型不协调，也会破坏一个人的整体美。

2. 护士面部修饰

面部皮肤犹如一面镜子，可折射出人的健康状况、年龄和情绪。面容修饰在仪容修饰中有着重要的地位，护士面容修饰应做到形象端庄、整洁简约。

1) 面部的清洁保养

面部皮肤保养的前提是判断自身的肤质，根据肤质特点做好日常保养。日常保养包括洁肤、爽肤、眼部护理和润肤等步骤。

(1) 洁肤。化妆者卸妆后，取适量洁面乳，用环指以向上向外打圈的手法揉洗面部颈部，清除尘垢、过剩油脂及化妆品，去除表面老化细胞，促进新陈代谢，让肌肤清新爽洁。

(2) 爽肤。洁肤后用棉球或化妆棉取适量爽肤水，以向上向外的手法在脸及颈部轻拍，避开眼部，可补充水分，平衡皮肤 pH 值，促进收缩毛孔。

(3) 眼部护理。一般来说，25 岁以后应使用眼霜，延缓眼周肌肤产生皱纹。其方法是取绿豆大小的眼霜轻轻抹于眼周，用环指的指腹按内眼睑、上眼睑、眼尾、内眼角的顺序轻轻按摩，可减少眼部皱纹、眼袋和眼部水肿，可保持眼睛明亮、健康、有神。

(4) 润肤。将润肤品抹于面部及颈部，自下向上、自内向外以打圈的手法轻轻抹匀，可为肌肤补充必要的水分及养分，令肌肤柔润健康，有弹性。

按润肤程序在不同的时段使用的护肤品不同，润肤分为日间润肤和夜间润肤。日间润肤应

根据不同的季节使用适合自身肤质的日霜或乳液，然后使用防晒霜或隔离霜，也可使用合二为一的具有防晒作用的日霜或乳液，四季均应做好防晒护理。夜间润肤应使用适合自身肤质的晚霜或乳液。

2) 面部的修饰

面部一般指人头部的前部，其上至额头、下至颈部。面部修饰的总体要求是形象端庄、修饰自然。

(1) 眼部。俗话说：“眼睛是心灵的窗口。”在人际交往中，一个人的眼睛是被对方注视最多的部位，也是修饰面容时的重要部位。修饰眼部的要点在于以下几个方面：

①保持眼睛清洁，及时清除眼睛的分泌物。

②防治眼疾，如眼部患有疾病，应自觉回避社交活动。

③佩戴眼镜的护士要注意眼镜的选择与清洁。眼镜的选择，一是保证眼镜的实用功能，二是眼镜的款式要适合护士的职业特点及个人面部特征。医务人员忌选择过于夸张的镜框、镜片，在工作场所或社交场合均不宜佩戴太阳镜和墨镜。眼镜应每天擦拭，保持镜片的清洁，必要时定期对镜架进行清洗，以维护护士整洁的职业形象。

(2) 眉部。对于一个人的面部来说，眉毛虽然不像眼睛那样引人关注，但它却绝非可有可无。如果一个人眉形存在不足，无疑会影响其整体形象，所以护士应注意对眉部的修饰。

①眉形的美观。眉形的美观与否，对任何人都很重要。对于不够美观的眉形，如残眉、断眉、竖眉、八字眉，或过淡、过稀的眉毛，应采取的措施进行修饰。修饰眉形之前，护士应确认个人脸形和眉形轮廓特点，然后根据扬长避短的基本原则进行修饰。

②眉毛的梳理。护士若想拥有美观的眉形，还需要在平时针对眉毛的走向对眉毛进行认真的梳理，才能令其井然有序，达到真正的完美无缺。

③眉部的清洁。护士平时要认真清洗眉部，注意保持清洁，特别要注意眉部的灰尘、死皮等异物的清除。

(3) 耳部。护士在进行面部清洁时，注意不要忽略对耳部特别是耳孔内的清洁。每天应进行耳部除垢，保持耳部清洁。如果耳孔周围长出浓密的耳毛，护士应定期进行修剪。护理人员应注意不要在工作岗位上尤其是接待患者时挖自己的耳朵，否则会给患者造成不雅之感。

(4) 鼻部。鼻子对面部结构有很大的视觉影响。护士在进行面部清洁时，要注意认真清洁鼻部，如应注意定期清理鼻部的“黑头”，切勿乱挤乱抠。此外，护士要避免当众吸鼻子、擤鼻涕、挖鼻孔等，特殊情况下清理鼻涕应以手帕或纸巾辅助，并尽量避免发出过大的声响。

(5) 口部。护士搞好个人口腔卫生，避免口腔异味是礼仪修养的基本要求。其主要措施是认真刷牙和定期洁牙。护士于上班之前应注意避免进食一些气味过于刺鼻的食物，如蒜、葱、韭菜、烈酒等。护士除应注意保持口腔清洁外，还应有意识地呵护自己的嘴唇，保持嘴唇的清洁湿润，避免开裂、爆皮。男性护理人员若无特殊宗教信仰和民族习惯，最好不要蓄须，应及时修剃。

(6) 颈部。颈部与头部相连，属于面容的自然延伸部分。修饰颈部，首先要防止颈部皮肤过早老化而与面容产生较大反差；其次应使之经常保持清洁卫生。

3) 护士妆容

“三分容貌，七分装扮”，成功的化妆是展示良好职业形象的重要手段。根据护士的职业特点，护士工作妆应为淡妆，目的是体现自然柔和、得体大方的职业风貌，展示护士对工作的认真和爱岗敬业的精神，激发患者对美好事物的追求和恢复健康的强烈欲望。

(1) 护士化妆的基本原则。护士妆要求既要能掩盖上岗前面色不佳与精神不振的面容，又要能够体现护士美好的职业形象。因此，护士工作妆应该做到端庄、简约、清丽、素雅。端庄即化妆要

严谨、规范，符合身份及年龄；简约即要求在整理、修饰仪容时，力戒雕琢，避免烦琐，要简洁、明快、方便、实用，但并不是在仪容修饰上随意行事；清丽即化妆应做到清新、自然，突出自己的气质和风采；素雅即化妆要朴素，色彩适宜，不宜过浓过繁。

(2) 护士化妆方法。护士工作妆化妆技巧分为整体化妆法和快速化妆法。

①整体化妆法。化妆基本流程：束发—修眉—洁肤—爽肤—润肤—上粉底—定妆—画眉—涂眼影—画眼线—涂睫毛膏—上腮红—涂口红—修整妆面—整理发型。

a. 修眉。一个人眉毛的浓淡与形状对其容貌起着重要的烘托作用。修眉是对眉毛的形状、轮廓和线条等进行人工的修整，是利用修眉工具顺眉毛生长方向将多余的眉毛修除，使眉毛线条清晰、整齐和流畅，为画眉打基础，如图 3-1 所示。

眉与眼的距离大约有一眼之隔。标准眉毛分眉头、眉峰和眉尾。眉头在鼻翼或内眼角的垂直延长线上，眉峰在眼珠正视前方时外缘向上的垂直延长线上，眉尾在鼻翼与外眼角的连线与眉相交处，眉头和眉尾基本保持在同一水平线上。

b. 日常保养。见面部的保养部分，如图 3-2 所示为爽肤。



图 3-1 修眉



图 3-2 爽肤

c. 上粉底与定妆。上粉底是以调整肤色和脸型，使皮肤具有平滑、细腻质感，并能减轻外界环境刺激和其他化妆品的影响为目的的一种基础化妆。

粉底的作用主要有遮盖瑕疵；调和肤色；改善面部皮肤质地，使面部皮肤显得健康、光洁和细腻。

粉底的种类主要有粉底霜、粉底液。

粉底的选择可以有以下方法：按妆型选择，淡妆选择乳液状粉底，皮肤显得自然，浓妆选择膏状粉底；按皮肤性质选择，油性皮肤用粉底液或粉饼，干性皮肤选择粉底霜；根据肤色选粉底，红脸膛或微细血管外露的皮肤用淡绿色粉底，黄灰皮肤选择紫色粉底，偏黑的皮肤用颜色略深的深棕色粉底。

根据自己皮肤的肤色与性质，选择适合自己的粉底，用海绵从内到外、由上至下细致涂抹，均匀地涂在面部、耳和颈的露出部位，做到厚薄均匀，如图 3-3 所示。

定妆是用透明蜜粉或同色的蜜粉固定粉底，减少粉底的油光感，防止妆面脱落、走形。方法是用粉扑蘸蜜粉后轻按面部，不要在皮肤上移动。

d. 画眉。眉笔的颜色要以接近头发的颜色为佳，稍淡也可，通常以黑灰色为佳。要突出眉头、眉峰、眉尾的准确位置，画出眉毛的立体感和自然感，掌握“从粗到细，从淡到浓”的原则，眉头最粗、颜色最淡，眉峰最高、颜色最深，眉尾最细。画眉毛时，千万记住不能一蹴而就，应沿着眉毛生长方向一笔笔画成，只有这样才能画出自然的眉毛，如图 3-4 所示。



图 3-3 上粉底



图 3-4 画眉

e. 眼部化妆。

• 涂眼影。眼影选色可选白色、米色、银白色等，要求色彩柔和、自然，眼影色与妆色、服饰色调协调，还要注意脸形和眼形的协调。

用眼影棒或眼影刷蘸选好的眼影色（穿粉红色或白色护士服可选暖色调眼影，穿蓝色护士服可选冷色调眼影），沿着睫毛边缘，于眼尾往眼头方向约 1/4 处重复涂抹、晕淡，眉骨下可用明亮色眼影，如图 3-5 所示。

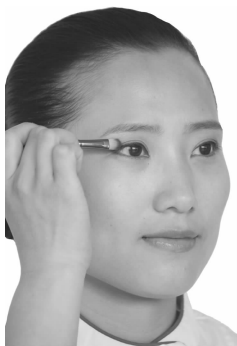


图 3-5 画眼影



图 3-6 画眼线

• 画眼线。画眼线时，一般应把它画得紧贴眼睫毛。具体而言，画上眼线时，应从内眼角朝外眼角方向画；画下眼线时，则应从外眼角向内眼角画，并在距内眼角约 1/3 处收笔。画完之后的上下眼线，一般在外眼角处不应当交合，上眼线看上去要稍长一些，这样会使双眼显得大而充满活力，如图 3-6 所示。

• 涂睫毛膏。先用睫毛夹卷睫毛，使其上翘。刷睫毛膏时，眼睛稍稍向下看，刷上睫毛时，横拿睫毛刷，从根部向睫毛梢纵向涂染；刷下睫毛时则将睫毛刷直拿，利用前端刷上睫毛膏，如图 3-7 所示。护士的工作妆可以不涂抹睫毛膏。

f. 上腮红。在面颊部涂上适当的胭脂，使面颊更加红润，轮廓更加优美，并显示出健康与活力。胭脂的颜色应与眼影、口红属于同一色系，以体现妆面的和谐之美。涂抹的基点是人在发笑时脸部肌肉隆起处，沿这个基点，稍往上向四周抹开，涂的范围高不过眉，低不过嘴角，长不到眼长的一半，以使腮红和面部肤色自然过渡，如图 3-8 所示。



图 3-7 涂睫毛膏

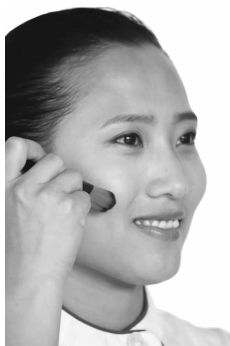


图 3-8 上腮红

g. 涂口红。“眼取其神，唇取其色”，唇部是面部最灵活的部分，是个性魅力和风采的突出特征。口红（唇彩）颜色应与服装的颜色搭配协调。护士工作妆的口红（唇彩）以浅色、透明色、鲜艳度低的颜色为佳，以显示出护士健康红润的气色，唇部较干燥的人在涂口红之前先涂润泽型唇膏。涂完口红后，用纸巾吸去多余的口红，并细心检查牙齿上有没有口红的痕迹，如图 3-9 所示。

h. 修整妆面。所有程序完成后对整体妆容进行检查和修补，注意检查左右面部妆容是否对称、过渡是否自然、整体与局部是否协调，从而使化妆效果更加完美。

②快速化妆法。

a. 洁肤与爽肤。洁面后喷收敛性化妆水，弹拍于整个面部、颈部，然后涂营养霜。

b. 上粉底。不宜过厚，用拍按手法涂匀。

c. 眼部化妆。眼影与服饰协调，多用单色，简洁为宜；用防水睫毛液涂染；画眉。

d. 涂唇膏。选滋润型唇膏将唇面涂匀。

e. 整体修饰。发饰、妆型、服饰是否协调。

(3) 化妆礼仪中的注意问题。化妆是修饰仪容的一种高级方法，是职业人士知“礼”的外在表现，但在化妆过程中如不注意遵循基本规范，将有悖于礼仪的初衷。

①勿当众化妆。化妆应在上岗之前进行。无论是在办公室、护士站、病房还是在其他社交场所化妆都是不合适的。当众化妆既有碍于人也不尊重自己，如果有必要补妆，应在化妆间或休息室等无人场所进行。

②勿借用他人化妆品。因借用他人的化妆品，既不卫生，也不礼貌，故应避免。

③勿评论他人的化妆。化妆是一种私人行为，且由于民族、肤色和个人文化素质差异，化妆有不同的习惯和风格，切莫自以为是地加以评论或非议，也不应冒失地打探他人的化妆品。

④勿使妆面出现残缺。注意在化妆后及时自查，防止妆容出现残缺；在出汗或用餐之后应及时避人补妆，否则将给人一种懒惰之感。

⑤及时彻底卸妆。化妆品对皮肤都有一定程度的损害，不要让化妆品留在面部过夜。护士临睡前要用洁面乳或洗面液洗脸，温水冲净擦干，并涂少许夜霜以保护面部皮肤。

⑥男性护理人员也应通过化妆来美化自己。化妆并非女子专用，男性护理人员在日常工作和生活中，也应保持健康、整洁、容光焕发的容颜。大部分情况下，男性护理人员化妆以自我保健为



图 3-9 涂口红

主，使用护肤化妆品即可；但在某种特定场合也可用化妆品修饰以掩饰疲惫的面容及面部某些缺点，如肤色的调整、眉形的修饰、嘴唇的着色和滋润、胡须的修剪和保养等。

3. 护士肢体修饰

头面仪容固然是修饰的重点，肢体修饰也同样不可忽视，它同样是礼仪活动中的重要组成部分。肢体修饰主要包括手臂和腿部的修饰。

(1) 肢体的清洁。肢体修饰应做到清洁，养成良好的卫生习惯，勤沐浴，勤换衣服，保持身体清洁无异味。

(2) 手臂的修饰。在人际交往过程中，手臂是活动最频繁的部分，且手部的清洁可以间接反映一个人的修养和卫生习惯，直接影响着他人对自身的印象。因此，手臂往往被人们视为人际交往的“第二张名片”。护士在工作中用手的机会很多，故对手臂的修饰尤为严格。

①手掌。手掌的修饰应做到四点。一是清洁，要勤洗手，同时要清洁指甲缝里的污垢，保持双手洁净，医护人员在工作中不宜与人握手，避免交叉感染；二是定期对手掌肌肤进行去角质护理，清除死皮，保持肌肤滑嫩健康；三是定期修剪指甲的长度，指甲以不超过手指尖的长度为准，并及时剪除指甲周围的死皮，女性护理工作者不宜涂彩色指甲油，更不能在指甲上进行艺术绘画或镶嵌水钻；四是保持健康，即防止发生伤残，避免手臂生疮、长癣等，应使用护手霜加以保护手部肌肤，避免皮肤干燥、粗糙和干裂。

②肩膀。社交礼仪要求：在非常正式的政务、商务、学术、外交活动中，人们的手臂，尤其是肩部，不应当暴露在衣服之外。护士修饰肩臂的重点是不能穿无袖的服装。在其他非正式场合，则不受限制。

③腋毛。腋毛属于“个人隐私”，不应当为外人所见。因此，护士要特别注意这一点，工作时不能穿令腋毛外现的服装。而在非工作场合，若打算穿着暴露腋窝的服装，也务必先脱去或剃去腋毛。

④汗毛。由于个人生理条件不同，其手臂上的汗毛生长情况不尽相同，通常不用顾忌。但如果确实影响美观，还应适当进行脱毛处理。

(3) 下肢的修饰。在人际交往中，人们常有“远看头，近看脚”观察他人的习惯。腿脚部在近距离之内常为他人所重视，故修饰仪容时应加以注意。下肢的修饰，应包括腿部、脚部、腿毛等部分。第一，应做到清洁；第二，要做好腿部的保养和护理；第三，要防止伤残，如果皮肤出现疖或外伤时应及时诊治，尤其是夏季应避免蚊子叮咬而出现疤痕，以免引起皮肤破溃而留下疤痕，影响腿部皮肤健康和美观。

①脚部。第一，要重视脚部的卫生护理，勤洗脚并勤换袜子，应每日一次，避免穿破洞或脱线的袜子，鞋子应交替换穿，并经常对鞋子进行清洁、保养护理，避免脚部发出异味；第二，要定期修剪脚趾甲，剪除脚趾甲周围皮肤的死皮；第三，要注意礼节，在正式场合男女均应穿封头皮鞋，不宜光脚穿鞋子，且不宜穿拖鞋、无跟鞋、凉鞋及镂空鞋等过于暴露的鞋子。

②腿部。在正式场合，女士应该穿及膝以下长度的裙子，不宜穿暴露大部分大腿的超短裙。无论男士还是女士在正式场合均不能穿着短裤。在正式场合，女士穿着裙装时务必穿肉色长筒或连体丝袜，不可以光着腿部和脚部暴露于裙子之外。但在非正式场合，则不受此规定限制。护士除要做好腿部的保养护理外，因工作场合也应视为正式场合，故应规范穿鞋。

③腿毛。一些女性由于生理条件等，腿毛浓黑茂密，如果要穿裙子，最好先脱毛或剃毛，或选用深色不透明的丝袜。

第二节 护士仪态礼仪

一、基本仪态

1. 手姿

手姿也称手势，是人的两只手及手臂所做的动作。它以双手的动作为核心，既可为静态，也可呈动态。由于人的身体最灵活自如的部位是手，因而手姿是体语中最丰富和最有表现力的动作。正确认识、理解和掌握手姿是护士举止礼仪实践中一个必不可少的环节。

1) 基本手姿

(1) 垂放。垂放是最基本的手姿。其做法分别为：一是双手自然下垂，掌心向内，叠放或相握于腹前；二是双手伸直下垂，掌心向内，分别贴放于大腿两侧。垂放的手姿常在站立时使用。

(2) 背手。背手常用于站立、行走时，男性多用。该手姿既可显示权威，又可镇定自我。其做法是昂首挺胸，双臂后伸，双手在身后相握。

(3) 持物。持物是指用手拿东西，可用单手或双手拿。其要点是拿东西时应五指并拢、动作自然、用力均匀，不得跷起无名指和小指，以免显得故意作态。

(4) 鼓掌。鼓掌是用于表示祝贺、支持或欢迎的一种手姿，常在比赛、演出、会议或迎候嘉宾等场合使用。其具体做法是以右手掌心向下，有节奏地拍击掌心向上的左掌。若有必要，可同时起身站立。但不允许为表示反对、拒绝、讽刺、驱赶的意思而“鼓倒掌”。

(5) 夸奖。夸奖的手姿主要用于表扬他人。其具体做法是伸出右手，跷起拇指，指尖向上，指腹面向被表扬者。但与他人交谈时，不得将右手拇指竖起来反向指向他人或自指鼻尖，因为这样的手姿有自大、藐视或自以为是、不可一世的意思。

(6) 指示。指示的手姿主要用来引导来宾、指示方向。其做法是以右手或左手抬至一定高度，五指并拢、掌心向上，以其肘部为轴，朝目标方向伸出手臂，以表示谦逊、诚恳之意。

(7) 自然搭放。自然搭放是在与他人交谈或进行一些服务时所采用的，将手放在身前桌面或床尾挡头之上的一种手姿。这种手姿在站立和就座时有一定的差异。站立时身体尽量靠近桌子或床尾，上身挺直，两臂稍有弯曲，肘部朝向外侧，两手轻放在桌面或床尾挡头上。坐姿时身体趋近桌子，尽量挺直上身，将双手自然分开，叠放或相握放在桌面上。

2) 常用手姿

(1) 横摆式。在表示“请进”“请”时常用横摆式手姿。其做法是五指并拢，手掌自然伸直，手心向上，肘微弯曲，腕低于肘。开始做手姿应从腹部之前抬起，以肘为轴轻缓地向一旁摆出，到腰部并与身体正面成 45° 时停止。头部和上身微向伸出手的一侧倾斜，另一只手下垂或背在背后，目视宾客，面带微笑，表现出对宾客的尊重、欢迎，如图3-10所示。

(2) 前摆式。如果左手拿着东西或扶着门，这时需要向宾客做向左“请”的手姿时，可以用前摆式手姿。其做法是五指并拢，手掌伸直，自身体一侧由下而上抬起，以肩关节为轴，手臂稍屈，到腰的高度再由身前右方摆去，摆到距身体15 cm的位置时停止。目视来宾，面带微笑，如图3-11

所示，也可双手前摆。



图 3-10 横摆式手姿



图 3-11 前摆式手姿

(3) 双臂横摆式。当来宾较多时，表示“请”可以动作大一些，采用双臂横摆式手姿。其做法是两臂从身体两侧向前上方抬起，两肘微曲，向两侧摆出。指向前进方向一侧的臂应抬高一些，伸直一些，另一只手稍低一些屈一些，如图 3-12 所示。也可以双臂向一个方向摆出。

(4) 斜摆式。请客人落座时，手姿应摆向座位的地方。其做法是手要先从身体的一侧抬起，到高于腰部后再向下摆去，使大小臂成一斜线，如图 3-13 所示。



图 3-12 双臂横摆式手姿



图 3-13 斜摆式手姿

(5) 直臂式。需要给宾客指方向时多采用直臂式手姿。其做法是手指并拢，掌伸直，屈肘从身前抬起，向指引的方向摆去，摆到肩的高度时停止，肘关节基本伸直。注意指引方向，不可用一根

手指指示，这样显得不礼貌，如图 3-14 所示。



图 3-14 直臂式手姿

3) 禁忌手姿

(1) 不稳重的手姿。在大庭广众面前，双手乱动、乱摸、乱举、乱扶、乱放或咬指尖、折衣角、抬胳膊、抱大腿、拢脑袋等手姿，均是不稳重的、须禁止的手姿。

(2) 不卫生的手姿。在他人面前掏耳朵、搔头皮、挖眼屎、抠鼻孔、剔牙齿、摸脚丫、抓痒痒等手姿，均不卫生，令人恶心，是非常不礼貌的行为举止。

(3) 易被人误解的手姿。易被人误解的手姿常见的有两种：一种是因个人习惯而不为他人理解的不通用手姿，另一种是因文化背景不同而被赋予不同含义的手姿。

(4) 失敬于人的手姿。掌心向下挥动手臂，勾动食指或除拇指之外的其他四指招呼别人，用手指指点他人都是失敬于人的手姿。其中指点他人时，伸出一只手臂，食指指向他人，其余四指握拢，有指责、教训之意，尤为失礼，须严加禁止。

4) 常见手势语

(1) 全球性通用手势。有些手势语，即使人们的国籍不同、语言不同、文化背景不同，也都有相同的含义，如双手合掌，把头侧向手背，闭上双眼，做入睡状，表示“我很疲倦，要睡觉了”；用手拍拍胃部，表示“我吃饱了”；将手表示为杯状，做饮水动作，表示“我要喝水”。

(2) 常见手势语在不同国家的含义。



视频
各国手势

①握手。握手是一种欢迎对方的常见手势，几乎全球通用。但在不同的国家，其握法和含义各异。如北美人见面时握手相互致意，并要紧紧地用力握一下；日本人虽仍然喜欢向对方鞠躬致意，但已有不少日本人为迎合西方人的习俗改用握手致意；中东人和许多东方人握手时，常只轻轻握一下，因为在他们的文化里，紧紧握手意味着挑衅。

②挥手。挥手是一种向人打招呼或告别的常用手势。因受地区和习惯差异的影响，挥手的方式方法也有所不同。如北美人向人打招呼、告别或要引起离他较远的人的注意，都要举臂张开手，来回摆动。而在欧洲大多数地方，这个动作却表示“不”，故欧洲人挥手告别时，习惯于举臂，手在腕部上下挥动，好像篮球运动员运球的动作。而意大利人、希腊人打招呼则只需举手，做用手指向内勾动的手姿。

③召唤。召唤是一种招呼别人的常见手势，这种手势常因国别不同而异。如美国人要召唤别人以引起对方注意时，最常用的手势是举手（并竖起食指）到头部的 height，或更高。另一种唤人手势是伸出食指（手掌朝着自己的脸），将该指向内屈伸。这两种召唤手势在世界其他地区均可能被误解。如在欧洲各地，表示到“这儿来”的手势是举臂，手掌向下，然后将手指做搔痒状。至于屈伸食指这个手势，在澳大利亚和印度尼西亚等地只用来召唤动物；若用来召唤人，则显得很不礼貌。

④V 字形手势。这种手势的形成以食指和中指分开成 V 字形，差不多是全球各国表示“胜利”或“和平”的手势。但在英国，若伸出食指和中指形成 V 字形，手掌和手指向着自己的脸，则有侮辱人之意。因此，当我们使用这一手势时，一定要保持掌心朝外的正确姿势，如图 3-15 所示。

⑤OK 手势。如图 3-16 所示，举起手臂，掌心向外，将食指和大拇指构成 O 字形，其余三指伸直，类似 K 字形，合起来即为 OK 的手势。这一手势在中国被用来表示“零”或者“小”的意

思，而在美国及讲英语的其他国家则表示“赞扬”和“允许”的意思。在法国，它的意思是“劣等品”“零”或“毫无价值”。在希腊等地，这一手势还表示一句无声而恶毒的脏话。在日本，它的意思是“钱”，好像构成了一枚硬币的样子。在巴西、俄罗斯和德国，它象征人体上非常隐蔽的孔。因此，在这些国家，切记不要打这个OK的手势。

⑥竖起大拇指。竖起大拇指（见图3-17）现已非常普遍地用于北美和许多国家，它的语意常表示无声的支持、赞同和其他多种赞扬。但在某些地区，这个手势却有完全不同的含义。如在澳大利亚，将竖起的大拇指上下摆动，这等于在骂人；北美人竖起大拇指表示要搭便车；而在尼日利亚等地，该手势却被认为非常粗鲁；在德国和日本，竖起大拇指可用来计数，在德国表示1，在日本则表示5。



图 3-15 V 字形手势



图 3-16 OK 手势



图 3-17 竖起大拇指



视频
站姿

2. 站姿

站姿又称立姿、站相，指的是人在站立时所呈现的姿态，是人最基本的姿势，更是其他一切姿势的基础。规范的站姿可以给他人留下端庄大方、精力充沛、蓬勃向上的美好印象。

1) 基本站姿

(1) 站姿的具体要求。身体与地面垂直，重心放在两脚正中。上身正直，头正颈直，双目平视，颌收肩平，挺胸收腹，两臂自然下垂，两腿相靠站直，肌肉略有收缩感，两脚尖张开约一拳距离，面带微笑，如图3-18所示。

(2) 站姿的要领是挺、直、高、稳。

①挺。头要端正，双目平视，颈直、背挺。

②直。脊柱尽量与地面保持垂直，注意收颌、挺胸、立腰、收腹、夹腿、提臀。

③高。站立时身体的重心要尽量提高，有向上拔高的感觉。

④稳。站立时身体要平稳，身体的重心要落在两脚之间。

2) 常见的几种站姿

(1) 常见的几种站姿脚位。

①“V”字形。双脚的跟部并拢，两脚尖张开的距离约为一拳，使身体重心穿过脊柱，落在两腿正中，男女均可采用，如图3-19所示。

②丁字式。一脚跟放于另一脚的内侧中点，两脚互成 90° ，可以左脚在前，也可以右脚在前，多为女士采用，如图3-20所示。

③平行式。双脚平行分开不超过肩宽，常为男士采用，如图3-21所示。



图 3-18 站姿



图 3-19 V 字形站姿



图 3-20 丁字式站姿



图 3-21 平行式站姿

(2) 常见的几种站姿手位。

① 双手垂握于下腹部。双臂基本垂直，双手几乎平展，一只手叠于另一只手上，并轻握另一只手四指指尖，被握之手的指尖不能超出上手的外侧缘，适合女性，如图 3-22 所示。

② 双手相握于中腹部。双臂略弯曲，双手伸直，一只手叠于另一只手上，并轻握另一只手四指指尖，被握之手的指尖不能超出上手的外侧缘，置于中腹部，适合女性，如图 3-23 所示。

③ 一臂垂于体侧，一手置于腹侧。一臂自然放松垂于体侧，手掌放松自然弯曲；另一臂自然放松屈曲置于体侧，手轻握成半拳状，置于腹侧，前不过身体正中线，适合女性，如图 3-24 所示。



图 3-22 站姿手位 (1)



图 3-23 站姿手位 (2)



图 3-24 站姿手位 (3)

④ 双手垂放于身体两侧。双手伸直下垂，掌心向内，分别贴放于大腿两侧，男女皆宜，如图 3-25 所示。



图 3-25 站姿手位 (4)

⑤用右手握住左手腕部上方自然贴于腹部，适合男性，如图 3-26 所示。

⑥双臂后背，双手在身后相握，适合男性，如图 3-27 所示。



图 3-26 站姿手位 (5)



图 3-27 站姿手位 (6)

3) 站姿的效果

采取基本站姿后，正面看应达到头正、肩平、身直的效果；侧面看，显示出含颌、挺胸、收腹、直腿的轮廓线。

正确的站立姿势挺直、舒展，站得直、立得正，棱角分明、线条优美、表情明朗、精神焕发，如图 3-28 所示。

4) 禁忌站姿

(1) 全身不够端正。站立时东倒西歪，斜肩、勾背、凹胸、凸腹、撅臀、屈膝，或两腿交叉，懒洋洋地倚靠在病榻、床柜、墙壁等支撑物上。双手插在口袋里，或交叉于胸前，往往给人一种敷衍、轻蔑、傲慢、漫不经心、懒散懈怠的感觉。



图 3-28 标准站姿

(2) 手脚随意乱动。站立时，双手下意识地做些小动作，如摆弄衣角、辫梢、圆珠笔，咬手指甲，用指尖乱点乱画，或双腿大叉开等，这些动作不仅显得拘谨、不大方，还给人以缺乏信心和经验之感，而且也有失仪表的庄重。

(3) 自由散漫。站久了，若条件许可可坐下休息。但不应全身松散，站立时随意扶、拉、倚、靠、趴、踩、蹬、跨，显得无精打采、自由散漫。

5) 站姿的训练方法

(1) 站姿训练要领。

① 训练身体重心的位置。掌握好身体重心，能达到身体正直、重心平衡，能自然地改变站立姿势。

② 训练两脚位置与两脚间的距离。准确把握站立时两脚间的距离，使站姿更平稳，并与手和谐一致，达到整个身体协调、自然。

③ 训练挺胸、收腹、直腰、提臀。掌握挺胸、收腹、直腰、提臀的方法，达到重心上升、身躯挺拔。

④ 训练下颌微收和面部表情。准确把握下颌微收的幅度，掌握面部微笑、严肃等表情的要领，达到心情愉悦、精神饱满。

⑤ 训练耐久性。站立耐久性是保证站姿标准和优美的基础，既是对个人毅力的考验，也是达到能适应较长时间站立的需要。

(2) 练习的方法。

① 靠墙训练。背靠墙站立，使枕部、肩胛骨、臀部、小腿、足跟紧贴墙面，全身肌肉绷紧。

② 背靠背训练。两人一组，背靠背站立，使双方的枕部、肩胛骨、臀部、小腿、足跟相贴，并在两人的肩部、小腿等相靠处各放一张卡片，不能让卡片掉下来。为加强训练效果，可在身体和墙面或人背部接触点上放一张纸片，以不落下为标准来达到强化和检验效果的目的。

上面的两种方法可以训练站立动作的稳定性，还可以使后脑、肩部、臀部、小腿、脚跟保持在一个水平面上，让背影也美丽。

③ 顶书训练。颈部自然挺直，下颌向内收，目光平视，面带微笑，把书本放在头顶，头、躯体自然会保持平稳。这种方法可以矫正低头、仰脸、歪头、晃头及左顾右盼的不良姿态。

④ 提踵训练。找高低相差 10 cm 左右的台阶，脚掌站在高处，脚跟悬空，全身肌肉绷紧，保持站立姿势，身体挺拔向上，进行上下颠动练习，或挺体提臀，静止不动，以练习平衡感。这种练习针对提臀效果不明显的练习者。

⑤ 照镜子训练。面对镜子，检查自己的站姿及整体形象是否符合标准，如发现问题应及时纠正。

⑥ 肌肉力量训练。经常练习仰卧起坐、俯卧撑、床上体操等，以加强肌肉力量。

总之，进行站姿训练时，要注意肌肉张弛的协调性，要以基本站姿的形体感觉为基础，最好配上轻松愉快的音乐，用以调整心情。这样既可以防止训练的单调性，又可以减轻疲劳感。

3. 坐姿

坐姿是人在就座和坐定之后所呈现的一种静态姿势。在社会应酬中，这种姿势应用得最多。坐姿端庄，不仅给人以文雅、稳重的感觉，而且也是展现自我良好气质的重要形式。

1) 基本坐姿

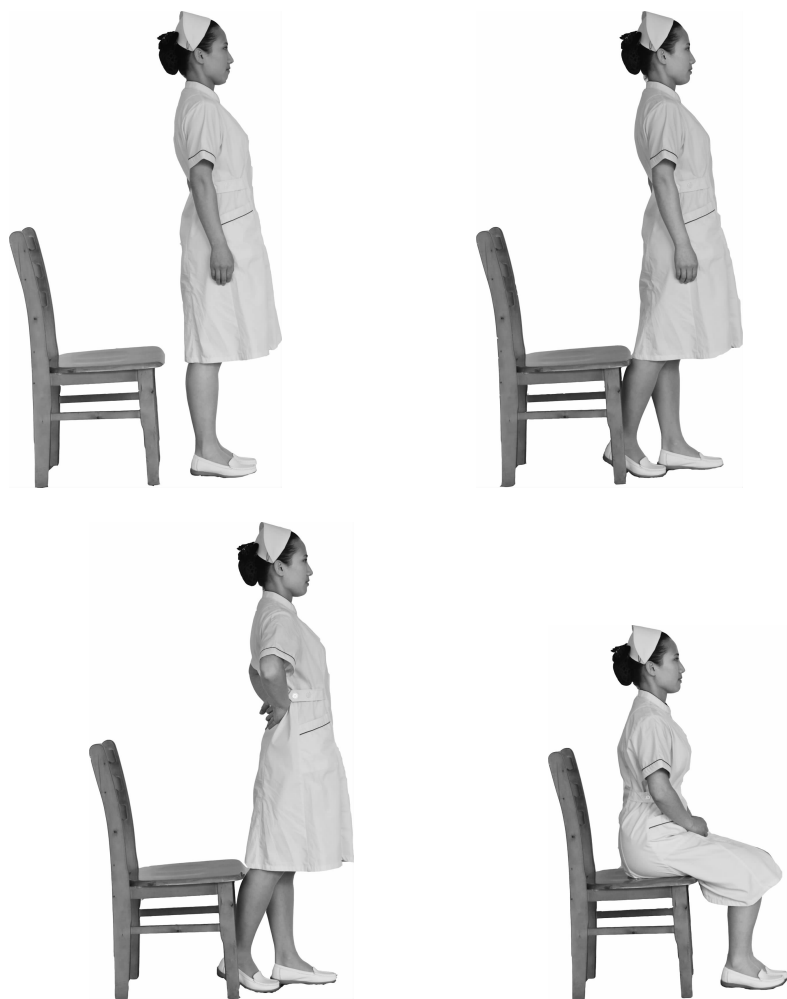
坐姿包含两部分内容，即就座和坐定后的姿势。就座即从走向座位直到坐下的过程；坐定后的姿势即人在就座之后所呈现出的姿势，是一种静态的姿势。就座和坐定后的姿势是连贯一体的动作过程，应遵循左进左出的原则。

(1) 坐姿的具体要求。

①就座。走到座位前面，自然转身，背向椅子做好入座准备，右脚向后移半步，使小腿贴在椅子边，然后轻而稳地坐下，一般坐椅面的 $1/2\sim 2/3$ 。如果穿的是裙装，在落座时要用双手在后边从上往下把裙子拢一下，以防坐出褶皱，或因裙子被打褶坐住而使腿部裸露过多。

②坐定。就座后，双脚并齐，坐稳后上体自然挺直，微微挺胸收腹，头正，表情自然亲切，目光柔和平视，嘴微闭，显平和微笑状，两肩平正放松，两臂自然弯曲放在膝上，上体与大腿、大腿与小腿成两个 90° ；也可以放在椅子或沙发扶手上，掌心向下。

就座的过程如图 3-29 所示。



视频
坐姿

图 3-29 就座的过程

坐在椅子上，要立腰、挺胸，双膝自然并拢，双腿正放，双脚并拢。女性两腿并拢无空隙，两脚不宜前伸。男性两膝可分开一拳左右的距离，但一般不超过肩宽。

(2) 坐姿的要领。

①就座和离座时的要领。

- a. 轻：就座动作要轻，避免“拖泥带水”，使座椅或其他物品发出响声，更不能碰掉其他物品。
- b. 稳：就座后调整姿势，动作幅度不宜过大。
- c. 定：就座稳当后，应保持坐姿，不应频繁变动，尤其是双腿和双脚。
- d. 缓：离座时要先有示意，然后缓慢起身。

②坐定后的要领。

- a. 角度：坐定后上身与大腿、大腿与小腿所形成的角度，在正坐时都应为 90° 。
- b. 深浅：坐下时臀部与座位所接触的面积一般不超过座位面积的 $2/3$ 。
- c. 舒展：入座后手、腿、脚的舒张、活动程度应视交往的场合而定。

2) 常见的几种坐姿

(1) 正襟危坐式。正襟危坐式是最基本的坐姿，适用于最正规的场合。女性应上身与大腿、大腿与小腿、小腿与地面都应当成 90° ，双膝双脚完全并拢。男性应上身与大腿、大腿与小腿皆成 90° ，小腿垂直地面，双膝分开，但不得超过肩宽，如图 3-30 所示。



图 3-30 正襟危坐式

(2) 双腿交叉式。双腿交叉式坐姿适合一般场合采用，男女皆宜。两大腿交叉叠放，小腿自然放置，如图 3-31 所示。



图 3-31 双腿交叉式

(3) 双腿斜放式。双腿斜放式坐姿适用于穿裙子的女性在较低处就座使用。先双膝并拢，然后双脚向左或向右斜放，力求使斜放后的腿部与地面成 45° ，如图 3-32 所示。



图 3-32 双腿斜放式

(4) 侧挂式。在双腿斜放式坐姿基础上，左小腿后屈，脚绷直，脚掌内侧着地，右脚提起，用脚面贴住左踝，膝和小腿并拢，上身右转，如图 3-33 所示。



图 3-33 侧挂式

(5) 后点式。两小腿后屈，脚尖着地，双膝并拢，如图 3-34 所示。



图 3-34 后点式

3) 坐姿的效果

坐姿显示了一个人的文化素养，坐姿要求“坐如钟”，即人坐定后的姿势要像座钟般端直。端庄优美的坐姿，会给人以文雅稳重、自然大方的美感。无论从正面还是从侧面看都可见立腰、挺胸，上身自然挺直。

4) 禁忌坐姿

在护理工作中，护士可以根据工作内容的需要采取坐姿，如与患者谈话、进行病案讨论、参加业务学习等可采用不同的坐姿。为了展示护士文明、端庄的仪态，就座后要注意避免以下不雅姿势的出现。

- (1) 头部。坐定后仰头靠在座位背上或低头注视地面，左顾右盼，摇头晃脑，闭目养神等。
- (2) 上身。坐定后上身前倾、后仰、歪向一侧或无精打采地趴在桌子上等。
- (3) 手部。坐定后手部小动作过多，如挖鼻孔、掏耳屎、剪指甲、双手抱臂、双手抱于脑后、双手抱住膝盖或夹在两膝之间等。
- (4) 腿部。坐定后双腿分开过大或高跷二郎腿，反复抖动不止，或把腿架在别的凳子上；久坐时单腿盘坐或双腿盘坐在座位上；勾脚尖，使对方看到鞋底或脚部摇动不止。

(5) 脚部。坐定后将脚抬得过高，以脚尖指向他人；脱鞋子、脱袜子或两脚击打地面发出响声等。

5) 离座要求

离座是指采取坐姿的人起身离开座位。离座时应注意礼仪规范，不要突然跳起而惊吓到他人，也不要弄出声响或把身边的东西碰翻。起身时一脚向后收半步轻缓起立，离座要缓慢，动作要轻缓、无声无息，避免出现起身离座动作过快过猛。离开座椅时，应先采用最基本的站姿，站立稳定后才可离去。避免起身就跑或起身与行走同时进行，而显得过于匆忙，有失礼节。

6) 坐姿的训练方法

(1) 坐姿的训练要领。

① 训练身体重心的变换。由站立位变为坐位时，就座过程中身体重心发生变化，应把握重心变化，以达到身体平稳。

② 训练腿脚位置的摆放。准确把握和确定坐位时两腿和两脚应放置的位置，使坐姿更显轻松和优美。

③ 训练上部身体的直立。掌握坐位时腰部直立的要点，达到上部身体的挺拔、双肩放松。

④ 训练两手位置的摆放。准确把握和定位手在坐位时应放置的位置。

⑤ 训练耐久性。坐位耐久性是保证坐姿标准和优美的基础，既是对个人毅力的考验，也是达到能适应较长时间坐的需要。

(2) 练习方法。走到座位前，分几步完成坐姿训练。

① 就座前的动作训练。第一步，背对镜子练习、就座时走到座位前转身，然后右脚向后退半步，轻稳地就座，尽量使动作轻盈、从容自如。第二步，面对镜子练习，站在座位左侧，先将左腿向前迈出一大步，右腿跟上找向右侧迈一大步到座位前，左腿靠上右腿，然后右脚后退半步，轻稳入座。

② 坐姿训练。女士就座后，保持上部身体直立，右腿并左腿成端坐，双手虎口处交叉，右手在上，轻放在一侧的大腿上，练习正襟危坐式、双腿斜放式、前伸后屈式等。男士按男士基本坐姿训练，练习两腿开合动作，同时配合面部表情。

③ 离座训练。离座起立时，右腿先向后退半步，然后上部身体直立站起，收右腿，从左侧还原到入座前的位置。

总之，动作训练变换要轻、快、稳，要端庄大方、舒适自然。可配放音乐增加训练的氛围，以减少动作单调对情绪的影响。

7) 搬放椅子

椅子是病房中配给每位患者床边的物品，在进行床铺整理或某些治疗操作时，需要移动，搬放时要做到动作轻巧、节力，姿势优美。

(1) 方法。搬放椅子时，人侧立于椅子后面，双脚前后分开，双腿屈曲，一只手将椅背夹于手臂与身体之间，握稳椅背，起身前行，另一只手自然扶持椅背上端，如图 3-35 所示。

(2) 注意事项。

① 搬起前应告知患者，如椅子上放有物品，在征得患者同意后将物品改放他处。

② 搬起后要避免与床等物品相碰。

③ 操作完成后要放回原位或征得患者意见后放置。



图 3-35 搬放椅子

4. 行姿

行姿，又称走姿或步态，指人在行走过程中形成的姿势，是人体所呈现出的一种动态。轻盈优美的行姿和矫健的步态，最能体现一个人的风格、风度和活力，体现的是人的动态之美和精神风貌。

1) 基本行姿

(1) 行姿的具体要求。上身保持站立的基本姿势，挺胸收腹，腰背正直；两臂以身体为中心，前后自然摆动。前摆约为 35° ，后摆约为 15° ，手掌心朝向体内；起步时身子稍向前倾，重心落前脚掌，膝盖伸直；脚尖向正前方伸出，行走时双脚踩在一条线上，如图 3-36 所示。

行走要轻松、矫健、优美、匀速，做到不慌不忙、稳重大方。



视频
行姿



图 3-36 行姿

(2) 行姿的要领。

- ①轻。行走时抬脚，落脚要轻，尽量做到柔步无声、高度适宜，但不是蹑手蹑脚。
- ②直。行走时可设想脚下有一条直线，自始至终两脚交替踩在直线上。
- ③匀。行走时步幅适中，前后脚之间的距离约为一脚长，要保持一致、有节奏感。
- ④稳。行走过程中躯体与双下肢的姿势保持协调，避免左右摇摆。

2) 行姿的效果

正确的行姿要求上部身体平稳，双臂摆动与双腿的行走协调。前后、左右行走动作要平衡对称，做到拾足有力、干净利落、柔步无声、步幅均匀、有节奏感，呈现行走时的形态美。

不同场合，行姿的步态要有所区别。工作时，步幅不宜太大，但要求频率稍快，不能以跑代走，只宜快步走。室内，轻而稳；散步，轻而缓；婚礼、庆典，宜欢快、轻松；丧礼，宜沉重、缓慢。

3) 行姿禁忌

(1) 瞻前顾后。行走时不应左顾右盼，尤其是不应反复回过头来注视身后，另外还应避免身体过分摇晃。

(2) 声响过大。行走时步态应轻稳，如用力过猛，声响过大不仅会妨碍或惊吓他人，还常给人留下粗鲁、没教养的感觉。

(3) 八字步态。在行走时，两脚脚尖向内侧伸构成内八字步，或向外侧伸构成外八字步都是不雅观的步态。

(4) 体不正直。在行走时，应当避免颈部前伸、歪头斜肩、耸肩夹臂、甩动手腕、挺腹含胸、扭腰摆臀、弯膝盘腿。

4) 行姿的训练方法

(1) 行姿训练要领。

①训练摆臂。注意纠正双肩过于僵硬、双臂左右摆动的毛病。

②训练步位步幅。在地上画一条直线，行走时检查自己的步位和步幅是否正确，纠正“外八字”“内八字”及脚步过大或过小。

③训练稳定性。将书本放在头顶，保持行走时头正、颈直、目不斜视，并注意及时矫正不良的行姿。也可以两臂侧平举，两手各放一本书，练习行走的稳定性。

④训练协调性。配以节奏感较强的音乐，行走时注意掌握好走路的速度、节拍，保持身体平衡，双臂摆动对称、动作协调。

(2) 练习的方法。随着音乐节奏练习行走，注意身体、步态、步幅、手臂摆动范围，按标准练习。

①全身伸直，昂首挺胸。行走时要面朝前方，双眼平视，头部端正，挺胸收腹，直腰，身体重心落于足的中央，不可偏斜。

②起步前倾，重心在前。迈步前进时，重心应从足中移到足的前部，当前脚落地后脚离地时，膝盖一定要伸直，踏下脚后稍微松弛，并立刻使重心前移。

③直线前进，自始至终。双脚行走的轨迹大体上应当呈一条直线，克服身体在行进中左右摇摆，同时腰部至脚部要始终保持直线前行。

④脚尖前伸，步幅适中。行进时，应保持脚尖向前，不要向内或向外，同时应保持步幅适中。

⑤双肩平衡，两臂摆动。行进时，双肩双臂都不可过于僵硬呆板，腰部以上至肩部都应尽量减小动作，保持平稳，双臂靠近身体随步伐前后自然摆动，手指自然弯曲朝向身体。

5. 蹲姿

蹲姿，是人在比较特殊的情况下采用的一种暂时性的体态，是相对静止的姿势。在公共场合拿取低处物品或拾起落在地上的东西时，需下蹲和屈膝，避免弯上身和翘臀部，尤其是女性穿裙子时，避免出现尴尬。

1) 基本蹲姿

(1) 常见的蹲姿及具体要求。

①高低式。这种蹲姿的基本特征是双膝一高一低。下蹲时，双脚不并排在一起，而是右脚在前，左脚稍后。右脚完全着地，小腿基本上垂直于地面；左脚脚掌着地，脚跟提起。此时左膝内侧可靠于右小腿的内侧，形成右膝高于左膝的状态。女性应靠紧两腿，男性则可适度分开。臀部向

下，基本上以右膝支撑身体。男性选择这种蹲姿时，两腿之间可有适当距离，在工作时选用这一方式，往往更方便。

②交叉式。这种蹲姿通常适用于女性。左脚退至右脚后，右脚在前，左脚在后，蹲下后双腿交叉在一起。右小腿垂直于地面，全脚着地；左脚跟抬起，脚掌着地。

③重叠式。这种蹲姿通常适用于女性，尤其是穿短裙者，此种姿势造型优美典雅。其基本特征是蹲下后双腿交叉在一起。其具体要求是：下蹲时，右脚在前，左脚在后，右小腿垂直于地面，全脚着地；右腿在上，左腿在下，二者交叉重叠；左膝由后下方伸向右侧，左脚跟抬起，脚掌着地，两腿前后靠近，合力支撑身体；上身略向前倾，臀部朝下。

④半蹲式。半蹲式蹲姿多用于行进中应急临时采用，其正式程度不及前两种。其基本特征是身体半立半蹲。下蹲时，上身稍许弯下，臀部向下，不能撅起；双膝略微弯曲，一般均为钝角；身体的重心应放在一条腿上。

⑤单膝着地式。这种蹲姿是一种非正式的蹲姿，多用于下蹲时间长，或为了用力方便。其基本特征是双腿一蹲一跪。下蹲之后，改为一条腿单膝着地，臀部坐在脚跟上，而以其脚尖着地；另一条腿则应全脚着地，小腿垂直于地面；双膝应同时向外，双腿应尽力靠拢。

(2) 蹲姿的要领。侧身蹲下，先后移右脚半步，右手整理衣服，缓缓下蹲，挺胸收腹，调整重心。站在所取物品的旁边，屈膝蹲下去拿，不要弓背，要慢慢地把腰部低下，如图 3-37 所示。



视频
蹲姿



图 3-37 蹲姿

2) 蹲姿的效果

优雅的蹲姿一般采取高低式蹲姿和交叉式蹲姿。恰当蹲姿的过程要表现出舒缓、得体、从容，给人以稳重、大方的感觉。

3) 蹲姿禁忌

- (1) 面对他人下蹲，这样会使他人不便。
- (2) 背对他人下蹲，这样显得对他人不够尊重。
- (3) 下蹲时双腿平行叉开，这称为“洗手间姿势”，不够文雅。
- (4) 下蹲时低头、弯背或弯上身、翘臀部，特别是女性穿短裙时，这些姿势均不雅观。

4) 蹲姿的训练方法

- (1) 在站姿的基础上，左脚向前迈一步，身体重心落在双腿之间。
- (2) 上身保持直立，右手整理裙摆，轻轻蹲下。
- (3) 下蹲时，双腿靠拢，前脚全脚掌着地，小腿垂直于地面；后脚前脚着地，脚跟抬起。
- (4) 调整身体重心，右手拾物，忌低头弓腰。
- (5) 重心上移，挺胸收腹，轻缓起身。
- (6) 收脚回位成基本站姿。

练习时，可将脚向前或向后、左高右低或右高左低交替进行训练。

二、护理工作中的仪态礼仪

1. 护理工作中仪态礼仪的基本要求

1) 举止有礼

护士置身于护理工作中，任何时候都要做到举止有度，遵守体态礼仪规范，以人为本，以患者为中心，遵守尊重、平等、宽容的礼仪原则，努力创造和谐、文明、舒适的医疗护理环境，为患者提供更优质的服务。

2) 站姿挺拔

亭亭玉立的站姿能够展示护士挺拔俊秀的静态美，也能反映护士的工作态度。所以，护士在工作中的站姿应规范、优美但不呆板，给人以轻松愉悦之感。站立时充分体现高、稳、挺、直。

3) 坐姿端庄

稳重端庄的坐姿能够展现护士谦逊娴静的良好教养，护士在工作中不应随意落座，否则会流露出怠倦、懒散、疲劳的情绪；必须就座时，应注意落座的深浅、角度及舒展度，尽量展示优美端庄的优雅姿态。

4) 步态轻盈

轻盈敏捷的行姿能够体现护士的动态美。充满朝气、轻盈、敏捷、稳健、优雅的步态能够感染患者，所以护士在工作时行走应保持精神饱满、步态轻盈、步位直正、步幅适中。抢救患者时，护士应步幅小、频率快，做到忙中不乱、工作紧张有序。

5) 蹲姿文雅

文雅美观的蹲姿能够显现护士职业的素质。蹲姿也是护士在工作中常用的姿态。护士在运用蹲姿时既要文雅美观给人以美感，又要遵守尊重他人的原则。

2. 护理工作中常见的仪态礼仪

1) 托治疗盘

托治疗盘要求做到节力、平稳、姿势优美。

(1) 托治疗盘的方法。

①托起治疗盘。身体稍前倾或半蹲，两臂放于治疗盘两侧。用两只手的手指尖在治疗盘前半部盘沿下方轻轻托起一条缝，然后大拇指内侧直至小臂前端同时贴住盘沿下方，同时其余四指向下插入盘体底部，把盘体平稳地托起来。上臂贴紧躯干，肘关节弯曲 90° ，四指和手掌托住两侧盘底，四指自然分开，拇指置于盘沿中部，小臂内侧辅助支撑，保持盘内沿距躯干 $2\sim 3\text{ cm}$ ，如图 3-38 所示。



视频
托治疗盘

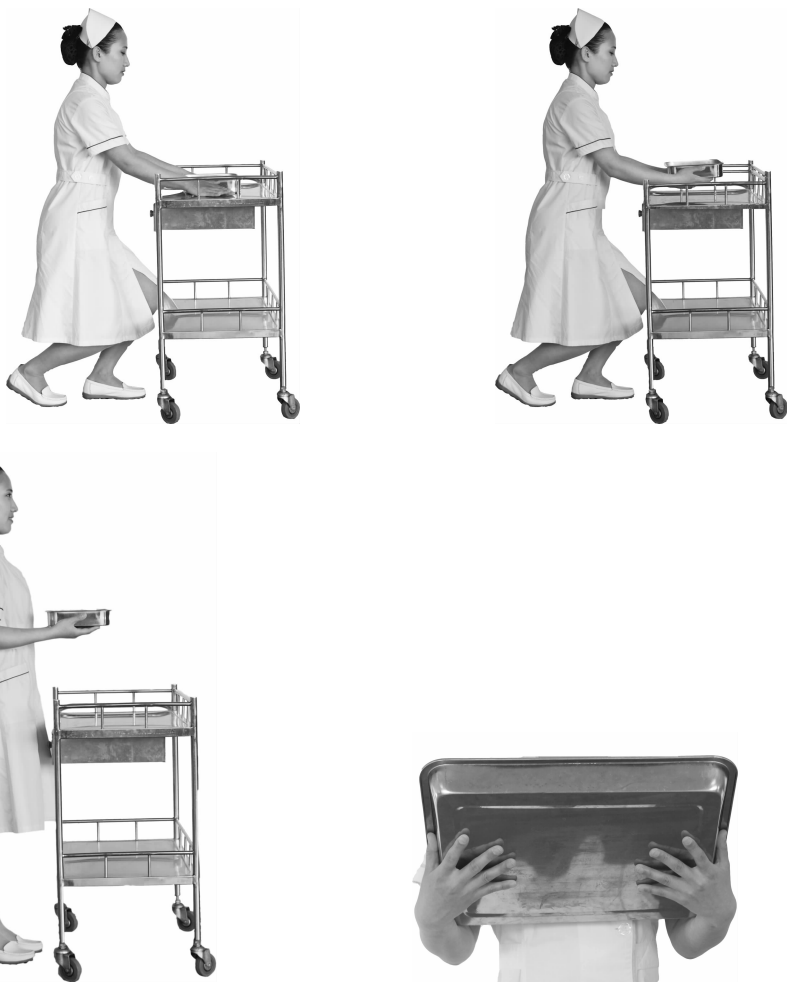


图 3-38 托起治疗盘

②放下治疗盘。身体稍前倾或半蹲，将治疗盘放在桌子上。当置于盘底的手将要接触桌子时，用大拇指内侧直至小臂前端托住治疗盘，先把下面的四指抽出来，然后轻轻把盘放下。整个过程一气呵成，在放下过程中盘体要保持平稳。

③行进间托治疗盘。以正确方式托起治疗盘，保持正确走姿，步幅可稍小，身体保持平衡，托治疗盘的手臂保持平稳。在改变行进路线时要放慢速度，保证治疗盘的平稳，如图 3-39 所示。

(2) 托治疗盘的注意事项。

①护士在托治疗盘行走中迎面遇到患者，应向左或向右侧让开一步，请患者先行。

- ②端治疗盘时盘不可倾斜，双手拇指不能触及盘的内面，盘沿不可触及护士服。
③托治疗盘时应该用肩部或肘部将门轻轻推开。



图 3-39 行进间托治疗盘

2) 持病历夹

病历是重要的医疗文件，护士与病历夹的接触最密切，工作中常需持病历夹行走。正确的持病历夹方法不仅能体现护士对医疗文件的重视，也反映出护士对工作的严谨，更能展示护士的姿态美。

(1) 持病历夹的方法。

①持病历夹站立。

方法一：两手拿起病历夹，左手持左上方，右手持右下方，夹面朝上，如图 3-40 所示。左手换到病历夹的右上方（1/3 处），拇指按住背面、其他四指在夹面上握住，小臂斜架在病历夹背面，病历夹前部略上抬，正面向内，上臂贴紧躯干，右手放下，自然置于体侧，如图 3-41 所示。



图 3-40 持病历夹的手姿



图 3-41 持病历夹站立 (1)



视频
持病历夹与递接物品

方法二：两手拿起病历夹，左手持左上方，右手持右下方，夹面朝上。左手换到病历夹的右上方（1/3处），拇指在下、四指在上握住，小臂斜架在病历夹背面，然后把病历夹平移到身体左前方，使病历夹与身体成锐角，病历夹下边缘轻贴在腰部左前方，右手放下，自然置于体侧或者轻捏病历夹右下角，如图 3-42 和图 3-43 所示。

②持病历夹行走。在行走时，采用持病历夹的方法一，保证正确走姿，注意持病历夹一侧保持平稳，不要随身体晃动，如图 3-44 所示。



图 3-42 持病历夹站立 (2)



图 3-43 持病历夹站立 (3)



图 3-44 持病历夹行走

③书写或阅读病历夹。一只手持病历夹前端，将病历夹放于前臂上，手臂稍外展，持病历夹的上臂紧靠躯干；另一只手用拇指、食指从缺口向上轻轻翻开，可查阅，如图 3-45 所示。查阅时，把持病历夹位置不变，身体正前方留出空间与对方交流；记录时，可把病历夹往正前方移动，便于书写。



图 3-45 查阅病历夹

④请对方查阅病历夹。将病历夹旋转至内面向外，打开病历夹成钝角，略向下倾斜，便于对方查阅，如图 3-46 所示。

(2) 持病历夹的注意事项。

- ①不可随意拎着病历夹走来走去。
- ②持病历夹时不应做与治疗无关的事情。
- ③在患者面前不要随意乱放病历夹。

3) 推治疗车

护士推治疗车是在站姿和行姿的基础上进行的，应保持车速适中、运行平稳安全。

(1) 推治疗车的方法。治疗车一般三面有护栏，无护栏的一面一般设有两个抽屉，用于存放备用物品。护士位于无护栏的一侧，身体距离车体约一前臂长度（约30 cm），两臂自然弯曲，双手扶治疗车左右两侧扶手，松紧适度，以能自如地控制车体为宜，肘部自然放松，成 $135^{\circ}\sim 160^{\circ}$ ，如图3-47所示。

行进时身体保持正确姿态，抬头、挺胸、直背，双臂均匀用力，把稳方向，躯干略向前倾，重心集中于前臂，步伐均匀，匀速行进，目光正视前方，不要东张西望。改变行进方向时，放慢速度，身体、手臂和车体同时配合转动，保证车体平稳，如图3-48所示。



图 3-46 请对方查阅病历夹



图 3-47 推治疗车的姿势



图 3-48 推治疗车行进



视频
推治疗车

(2) 推治疗车的注意事项。

- ①礼让患者。护士推车在走廊与对面患者相遇时，应先将车推在一侧，请患者先行。
- ②推车进门。进门前先将车停稳，用手轻推开门后，推车入室，入室后关上门，再推车至病床旁。
- ③避免发出响声。经常检查治疗车的完好性，避免推车速度快发出声响，也避免用手拽着车走。

第三节 护士服饰礼仪

一、着装的基本原则

着装是反映服饰的穿着，应根据个体自身的特点、职业、身份、地位、个性和修养等条件选择恰当的服饰。着装既是一门艺术，也是一门技巧，所以在选择服饰时应遵循以下着装的基本原则：

1. TPO 原则

TPO 原则的概念是日本男用时装协会于 1963 年提出来的。TPO 原则比较准确地概括了着装与环境的关系，因而很快在世界流行并被国际认可。其中，T=time，指时间，泛指早晚、季节、时代等；P=place，指地点、场合、位置、职位等；O=object，指目的、目标、对象等。TPO 原则是指人们的穿着打扮只有兼顾时间、地点和目的，才能符合礼仪规范。

1) T

(1) 符合时间的差异。着装要符合时间的差异就是白天和晚上的穿着不同。白天在公共场合穿的衣服因要面对他人，应当合身、严谨；晚上在家穿的衣服因不为外人所见，可宽大、舒适、随意。

(2) 合乎季节时令。一年四季中，随着季节的更迭，着装应随之而改变，即不能冬衣夏穿或夏衣冬穿。夏天的服饰应以透气、吸汗、简洁、清爽和轻快为原则；冬天的服饰应以保暖、御寒和大方为原则。着装应分季选用，否则会因选择不当而影响自身形象。

(3) 富有时代特征。所选服饰要顺应时代发展的主流和节奏，既不能过于超前，又不能明显滞后。任何服饰的产生与流行都有其特定的历史依据和社会思潮，应从历史的、社会的、心理的及发展的角度来合理选用。

2) P

(1) 与地点相适应。地点是指某个国家或地区或某一地方的地理位置、气候条件，也指某个国家、地区或地方的民俗民情。如在着装上，中国与外国不同、西方国家与阿拉伯国家不同、室外与室内不同、城市与乡村不同、海滨与城市不同等，因此要做到“随境穿衣”。

(2) 与场合相适应。服饰所表达的信息内容要与当时的场合及该场合的氛围相协调。不同的场合，在着装上应有所不同。在交际应酬中有公务、社交和休闲三种场合。一般来讲，公务场合和社交场合属于正式场合，总体要求是正规、讲究。休闲场合属于非正式场合，总体要求是随意、自然。

3) O

人们的着装在特定的时间、地点、场合会表达一定的意愿，希望留给他人的印象是有预期的，所以着装具有一定的目的性，要选择适合自己所扮演的社会角色的服饰。

2. 适应性原则

在着装的选择和穿着上应考虑与年龄、肤色、体形和职业身份相适应的原则。

1) 与年龄相适应

爱美之心人皆有之，每个人都有装扮自己的权利，但不同年龄的人有不同的着装要求。青少年

衣着以自然、质朴为原则，款式和线条应简洁流畅，以表现青少年的热情单纯，展示自然、健康、淳朴的青春美。中年人的着装要体现成熟、冷静、高雅的气度，女性可表现成熟风韵和柔美特征，男性可显示阳刚干练的特点。老年人可运用服装的色彩来掩饰倦怠之相，如选择亮度稍暗的砖红色、驼色、海蓝色、墨绿色等，以显示雍容、华贵、稳重和雅致的气质。

2) 与肤色相适应

人的肤色会随着所穿衣服的色彩发生微妙或明显的变化。因此，在选择服装时，应根据肤色的不同进行搭配，从而起到相得益彰的效果。肤色偏黑的人应避免穿过于深暗的服装，应选择浅色调、明亮的服装，如浅黄、浅粉、月白等色彩，这样可以衬托出肤色的明亮感。肤色偏黄的人应避免穿黄色、紫色、朱红色、青黑色等服装，因这些色彩与皮肤对比性弱，会使得肤色看上去更黄，应穿蓝色或浅蓝色上衣，可使偏黄的肤色衬托得娇美洁白。面色苍白、发青者，不宜穿粉红、浅绿、嫩黄等娇艳色彩的服装，以免显出病态。

3) 与体形相适应

树无同形，人各有异。人的体形各有不同，着装也应考虑体形的差异，扬长避短。身材较胖者，适宜穿V字衣领或纵方向开领、有细长感的衣服，注意线条简洁，在色彩上选择有收缩感的深色和暗色，如纵条纹服装使人产生修长感。身材比较瘦的人在着装上适当多用花边和褶纹，在面料的选择上以色泽亮、能产生扩张感为佳。另外，大图案服装对身材较瘦的人也能产生不错的效果。

4) 与职业身份相适应

不同的职业有不同的服装要求，职业人士的着装应与从事的职业、身份、角色形象相协调，体现出自己的职业特点。这样的服装能表明职业人士的责任感和可信任程度，也能表现出对他人的尊重。

在办公室穿着的服装应合体、大方、整洁和高雅，避免穿经常需要整理的服装。穿灰色、蓝色或其他庄重色彩的套装，显得精明强干，有助于提高威信。如果需显得平易近人，可选择色彩柔和的衣服，但在办公室里不宜穿着过于休闲的运动服或牛仔裤。

3. 整体性原则

得体的着装应以人为本，坚持整体性原则。着装时应将人视为一个整体，一方面遵守服装固有的搭配，如穿西装时，相配的是衬衫而不是运动服，鞋是皮鞋而不是布鞋、拖鞋、运动鞋等；另一方面应考虑服装同其他部位及饰物的搭配，使各部分相互呼应、有相关性，展现着装的整体美、和谐美。服装本体要与配饰、妆容、发型等各部分相搭配，饰物的色彩、款式、图案和质地同服装本体相协调，使之浑然一体，营造整体和谐效果。

4. 个体性原则

服装是外在的，但同时也体现了一个人的内在气质。每个人都有自己的个性，因此，着装时既要认同共性，又不能磨灭自己的个性；应兼顾自身的特点，做到量体裁衣、扬长避短；应创造和保持自己独特的风格，在人际交往中给人留下深刻美好的印象。

5. 适度性原则

着装既得体又有品位，要以人为本。首先了解自己所适合的服装风格、色彩和图案，根据着装的时间、地点、场合、环境、职业和身份等，通过对服饰的精心搭配可起到锦上添花的作用。因此，着装应讲究适度性原则。

1) 适度的色彩

色彩的搭配应和谐，符合着装的TPO原则，使人从视觉上产生舒适感、美感。一般工作场合

着装色彩不应超过三种颜色，宜采用统一法配色，选择深色和明度低且较柔和的颜色，忌主色调为鲜艳或明亮的颜色。

2) 适当的款式

着装款式的选择，一方面应考虑适合自身条件及年龄、身份、地位的服装；另一方面应根据社交目的、场合及环境，选择与之相适应的款式，使其与所处环境、氛围和谐，并能展现自身的个性、气质和品位。

3) 适度的修饰

修饰要有度，要以人为中心，以服装为本体，恰如其分地进行修饰。修饰的作用意在点缀，选择适当的配饰可起到画龙点睛的作用，使人更具有个性风采和魅力。若配饰过多，则会显得纷繁复杂，给人画蛇添足的感觉，破坏自身整体形象。因此，衣着修饰应适度，饰品的佩戴以少为佳。

6. 技巧性原则

着装是一门艺术，要讲究技巧性。不同服装有不同的搭配技巧和约定俗成的穿法，无论采用何种搭配方法，都应首先了解自身条件，包括脸型、体形和肤色，选择适合自己的服装款式、色彩、图案及妆容和发型，利用着装的科学搭配技巧，扬长避短，掩盖自身缺点，展现优点；同时，可通过恰当的服饰配件起到烘托、陪衬及美化的作用。

二、生活中的服饰礼仪

1. 服装

1) 服装的功能

(1) 实用功能。从远古时代人类就能利用树叶遮羞，利用裘皮御寒。因此，服装的首要功能就是御寒、掩蔽。

(2) 美化功能。服装的美化功能主要是通过服装的造型、色彩、工艺、质地及饰物的变化，使人产生一种视觉差，从而达到美化人体、强化美感和掩饰不足的美学效果。

(3) 角色功能。随着社会文明的发展，一些特殊行业和职业常用特殊标记的服装表示着装人的社会身份，如军服、警服、法官服、税务服等，加上服装上配备的各种徽、章、标记等共同成为社会职业、身份的重要特征。

(4) 表达功能。服装是人们思想观念的外在表现。随着社会朝着多元化的方向发展，服装也越来越具有强烈的个性表达功能。一个人所穿的服装往往能够传递其性格、爱好和心理状态等多方面的信息。人们也借助服装款式、色彩的不同来表达自己的不同情绪和情感。

(5) 凸显主体功能。人与衣从主体与客体的关系上说，衣服是为人们所选用的，是客体。但是，当衣服穿着在人们身上时，就能传递出行为主体的许多信号，起到凸显主体的作用。心理学家研究发现，如果穿着较为高级，明显比周围人优越，那么人们的自尊心会上升，更相信自己的能力，相信自己能够给别人以良好印象并取得成功。但是，若穿着较寒酸，而周围其他人穿戴华贵，则自尊心明显下降，此时就怀疑自己的能力，也怀疑别人对自己的评价。

2) 服装的基本要素

服装由面料、色彩和款式三大要素组成。

(1) 面料。面料是制作服装的材料，它不仅可以诠释服装的风格和特征，而且直接左右着服装的色彩和款式的表现效果。在正式社交场合所穿着的服装，宜选纯棉、纯毛、纯丝或纯麻制品。下面介绍几种服装的面料。

①棉布。棉布即各类棉纺织品的总称。它多用来制作时装、休闲装、内衣和衬衫。它的优点是轻松保暖、柔和贴身，吸湿性、透气性好。它的缺点是易缩、易皱，外观上不大挺括美观。

②麻布。麻布即以大麻、亚麻、黄麻、剑麻等各类麻类植物纤维制成的一种布料。一般被用来制作休闲装、工作装。它的优点是吸湿、导热、透气性甚佳。它的缺点是穿着不甚舒服，外观较为粗糙、硬挺。

③丝绸。丝绸即以蚕丝为原料纺织而成的各种丝织物的统称。它的优点是轻薄、合身、柔软、滑爽、透气，色彩绚丽，富有光泽，高贵典雅，穿着舒适。它的缺点是易生褶皱，容易吸身，不够结实，褪色较快。

④化纤。化纤即化学纤维的简称，它是利用高分子化合物为原料制作而成的纤维纺织品。它的优点是色彩鲜艳、质地柔软、悬垂挺括、滑爽舒适。它的缺点是耐磨性、耐热性和吸湿性、透气性较差，遇热容易变形，容易产生静电。

⑤皮草。皮草即指利用动物的皮毛所制成的服装。狐狸、貂、貉子、獭兔和牛羊等毛皮兽动物，都是皮草原料的主要来源。它的优点是轻盈保暖，雍容华贵。它的缺点是价高昂贵，储藏、护理方面要求较高。

⑥混纺。混纺即将天然纤维与化学纤维按照一定的比例，混纺纺织而成的织物，可用来制作各种服装。它的优点是既吸收了棉、麻、丝、毛和化纤各自的优点，而且价值上相对较为廉价，可用于制作各种衣服。

(2) 色彩。色彩是服装留给人们记忆最深的印象之一，因在服装的三大要素中，色彩对他人的刺激最快速、最强烈和最深刻，所以被称为“服装的第一可视物”。在人际交往中，给人留下最深印象的是前七秒，这主要来自人体色和服饰色迅速合成的结果。

人们在着装时，色彩的选择既要考虑个性、爱好和季节，又要兼顾他人的观感和处所的场所。在色彩的选择上要想获得成功，最重要的是掌握色彩的特性、象征意义、搭配及正装的色彩等方面的问题。

①色彩的特性。色彩是人的眼睛对物体反射不同波长的光所产生的印象。不同的色彩有不同的象征意义，不同的色彩给人以不同的感觉和不同的视觉效果。色彩具有以下基本特性。

a. 色彩的冷暖。不同波长的光给人的感觉是不同的，通常将这种感觉称为色相，即色彩的相貌。色彩因色相不同而使人产生温暖或寒冷的感觉。红、黄、橙等色给人们温暖、热烈、兴奋之感，使人想到太阳和火光，这样的颜色称为暖色；蓝、黑、绿色给人们以寒冷、抑制、平静之感，使人想到海水，这样的颜色称为冷色。

b. 色彩的轻重。色彩明暗变化的程度，称为明度。不同明度的色彩，往往给人以轻重不同的感觉。色彩越浅，明度越强，有上升感、轻感；色彩越深，明度越弱，有下垂感、重感。人们平日的着装，通常是讲究上浅下深，以使人体比例感觉起来更加和谐。

c. 色彩的软硬。色彩鲜艳明亮的程度，称为纯度。色彩的软硬感主要取决于明度和纯度。明度较高、纯度低的色彩具有柔软感，如粉色。明度低、纯度高的色彩具有坚硬感，如纯黑色。

d. 色彩的缩扩。色彩的缩扩感取决于色相和明度。冷色、深色属收缩色，暖色、浅色为扩张色。运用到服装上，前者使人苗条，后者使人丰满，两者都可使人在形体方面扬长避短。

e. 色彩的视觉效果。不同的色彩给人的视觉效果不同，如浅淡、明亮的色彩给人以轻快和华丽的感觉；深沉的暗色给人以凝重、沉稳和质朴的感觉。

②色彩的象征。不同的色彩引起人们不同的心理效应，有不同的象征意义。

a. 白色。白色是一种纯洁、祥和、朴实的色彩，给人以明快、无华的感觉，是纯洁、高尚和坦荡的象征。白色鲜明亮丽，不会给人压抑的感觉。

b. 灰色。灰色是一种柔弱、平和的色彩，象征诚恳、稳重、大方、朴实和可靠，给人以脱俗、大方的感觉，是服装色彩中最文雅、最能给人以平易近人印象的色彩之一。

c. 黑色。黑色是一种低调的颜色，象征权威、神秘、高雅和沉着。当需要体现权威、专业、正式和严肃时，可选择穿黑色；当需要体现神秘、高贵、优雅、品位时，也可选择黑色。黑色是最经典的底色之一，可和任何颜色搭配，从而营造出不同的效果。

d. 红色。红色是最能引起人们兴奋和产生快乐情感的颜色。它使人联想到鲜血、生命、太阳和火焰，象征热情、自信、权威、力量和喜悦。穿着红色服装显得人有朝气、青春和活力。在我国，红色代表喜庆、幸福及革命。

e. 橙色。橙色是一种明快、富丽的色彩，能引起人们的兴奋与欲求，使人联想到阳光，是活力和温暖的象征。

f. 绿色。绿色是一种清爽、宁静的色彩，使人联想到青春、活力和朝气，象征自由、生命、希望和和平。黄绿色还能给人以清新、活力和可爱的印象，墨绿、橄榄绿等暗绿色给人以沉稳、知性的感觉。

g. 蓝色。蓝色是一种柔和、宁静的色彩，使人联想到天空和海洋，给人以高远和深邃的感觉，象征宁静、智慧和深远。职业场合的深蓝色能给人以严谨、权威、专业、理性和传统的印象。蓝色是医院用得较多的颜色之一。

h. 紫色。紫色是一种华贵、充盈的色彩，象征神秘、高贵、优雅、浪漫和财富。

单独的一种颜色不能判断其漂亮与否，它总是与周围环境的色彩相比较而言的。人们穿衣服的颜色也要与穿着人的肤色和穿着人所处的环境相适应，以此选择适合自己的色彩。

③色彩的搭配。不论是整体运用还是局部运用色彩，都应讲究科学搭配。科学的配色方法，可以使人们更好地表达个人气质，达到期望效果。常用的搭配方法有以下几种。

a. 统一法。配色时尽量采用同一色系中明度不同的色彩，按照深浅不同的程度进行搭配，以创造出和谐之感。统一法适合于工作场合或庄重的社交场合。

b. 对比法。运用冷暖、深浅、明暗两种特性相反的色彩进行组合，使着装在色彩上形成鲜明反差，静中有动、突出个性，显示鲜艳、活泼、明快的美感。对比法适用于各种场合的着装配色。

c. 呼应法。配色在某些相关的部位刻意采用同一种色彩，以便使其遥相呼应，产生美感。如穿西装男士的鞋与包同色，女士的帽与包同色等，这种呼应配色使人感到和谐、活泼。

d. 点缀法。在统一色调的服装上点缀不同色或对比色的袖边、领口、口袋或装饰等，起到画龙点睛的作用。

e. 时尚法。酌情选用当时正在流行的某些色彩，常可引起人们的普遍关注。但应用时要考虑场景、年龄等因素，故多用于普通的社交场合和休闲场合。

④正装的色彩。非正式场合所穿的便装，色彩上要求不高，往往可以随意；而正式场合穿着的正装，其色彩往往有规律可循。

a. 三色原则。这是选择正装色彩的基本原则。即要求正装的色彩总体控制在三种以内，有助于保持正装的庄重、保守风格和色彩上显得规范、简洁、和谐。

b. 基本色彩。正装的色彩，一般应为单色、深色，且无图案。最标准的套装色彩是蓝色、灰色、棕色和黑色。衬衫的最佳色彩为白色。皮鞋、公文包的色彩宜为深色，以黑色为常见。正装的色彩若为多色、艳色，且有花哨的图案，则会令人侧目，这一点对男士尤为重要。

(3) 款式。服装的款式是指服装的造型、种类和式样。它不仅与着装者的性别、年龄、体形、职业及偏好有关，也受制于文化、习俗、道德、宗教及时尚流行趋势等。在不同的社交场合，选择得体的服装款式，会无声地传递着装者的信息，反映着装者的身份、地位、素养和文化水平。

按照风格的不同，服装可分为礼服、职业装和休闲装三类。

①礼服。礼服一般在婚庆、访问、庆典和酒会等各种特别场合穿着。它能表达人际关系的婚、丧、喜、庆等各种特殊的感情。礼服突出华丽、隆重、优雅和庄重的气氛，因此，礼服面料大多选用高级细致的丝绒、丝绸或织锦面料，呈现自然高雅的光泽与高贵质感。礼服的款式又随着流行趋势不断变化。民族服装在涉外活动中也可以作为礼服穿着。

②职业装。工作时按照职业要求穿着的服装称为职业服装。职业服装主要分为以下两大类：

a. 工装或制服，如警察、工人、医生、护士等上班穿着的服装。这类服装的面料、色彩和款式统一，线条流畅，简洁明快，适应性强，能标志职业特色，体现职业现象。

b. 适合办公室环境的服装，主要包括西装套装和女式裙、裤式套装。这类服装风格严谨，色彩素雅，制作精良，显得规范庄重，很能体现职业人士的精明干练，让人产生信任感。

③休闲装。这类服装适合于在闲暇时间或非正式的场合穿着。其面料多以棉、麻、丝等天然织物为主，讲究舒适自然，如运动装、牛仔装、毛衣、T恤衫等。休闲装没有固定的模式，可最大限度地发挥个人的爱好和个性。休闲装能充分展示服装的无穷魅力，为在不同场合的着装提供了更多的选择。休闲装在穿着时应注意整洁舒适；同时配合自身的体形、年龄和身份，选择适合的款式和颜色，再搭配相适宜的饰品，使休闲装穿得合体和美观。

2. 饰物

饰物是指人们在着装时选用佩戴的装饰性物品，起到辅助、烘托、点缀和美化服装的作用。在社交场合，饰物能传达一种无声的语言，可借此表达使用者的知识、阅历、修养和审美品位；同时也起到暗示作用，并显示使用者的身份、地位或婚恋情况等。在现代社会，饰物的财富象征意义已被其装饰意义所取代，因而现代人们佩戴饰物主要是为了装饰美化自己。因此，美观、实用、配套、和谐成为实用饰物的基本指导思想。

1) 饰物的定义

从广义上讲，与服装一样发挥装饰作用的一切物品，如首饰、帽子、围巾、手表、皮包、鞋等，都可称为饰物，其中最重要的是首饰的使用。

2) 饰物的种类

饰物按其用途可分为两类：装饰性饰物和实用性饰物。

(1) 装饰性饰物。装饰性饰物主要指首饰，包括耳环、项链、手链、戒指、脚链等。

①首饰的使用规则如下：

a. 数量规则。戴首饰时数量上以少为佳。不必要时也可一件首饰也不佩戴。若想同时佩戴多种首饰，则不可超过三种，以免给人以过分炫耀、浅薄庸俗之感。除耳环、手镯外，戴同类首饰最好不要超过一件，但新娘可以例外。

b. 色彩规则。戴首饰时力求同色。如同时佩戴两件或两件以上首饰，应使其色彩一致。戴镶嵌首饰时，应使其与主色调保持一致。

c. 质地规则。如果同时佩戴几种首饰，那么其质地应相同。戴镶嵌首饰时，应使其被镶嵌物质地一致，托架也应力求一致。高档饰物，特别是珠宝首饰，多适用于隆重的社交场合，不适合在工作或休闲时佩戴。

d. 身份规则。所戴首饰应符合身份，不仅要顾及个人爱好，更应注意与个人的性别、年龄、职业、工作环境等保持大体一致，而不宜使之相去甚远。

e. 体形规则。所戴首饰可以为个人扬长避短。因此，在选择首饰时应考虑自身的体形、脸形等特点，以达到掩饰自身不足、增加美感、扬长避短的作用。

f. 季节规则。所戴首饰应与季节相吻合。一般来说，季节不同所选戴的首饰也应不同。银色、艳色首饰适合在温暖的季节佩戴，而金色、深色首饰适合在寒冷的季节佩戴。

g. 习俗规则。不同国家、民族和地区其佩戴首饰的习惯多有所不同，因此，一方面应了解其不同，另一方面应尊重他人的习惯。

h. 搭配规则。所戴首饰应与所穿的服饰相协调。佩戴的首饰是服饰的一部分，要兼顾所穿服饰的质地、款式、色彩，并努力使之在风格上相互般配。如果穿着运动服、工作服就不宜佩戴首饰；穿着考究的服装时，可以搭配昂贵的饰物；服装轻盈飘逸，饰物也应玲珑精致。

②常用首饰佩戴的方法。首饰种类繁多，按其使用的部位可有头饰、耳饰、颈饰、胸饰、腕饰、指饰和足饰之分。按具体品种来讲，有耳环、项链、挂件、胸针、戒指、手镯、手链、脚链等。在佩戴方法上，除必须遵守以上八条使用原则之外，不同的首饰还有许多各自不同的要求。

a. 耳环。耳环又称耳饰，可分为耳环、耳钉、耳链、耳坠等。耳环多成对使用，即在每只耳朵上各佩戴一只，而不宜在一只耳上同时佩戴多只。同时，选戴耳环要与本人脸形、肤色、服装、发型等相协调。

b. 项链。项链是戴在颈部的环形首饰，也是富贵、平安的象征。项链的佩戴应与服装、个人颈部特征、年龄、个性等因素相协调。项链主要分为金属项链和珠宝项链两类，男女均可佩戴，但男士佩戴一般不应外露。

c. 挂件。挂件又称项链坠，多与项链同时配套使用。其形状、大小各异，常见的有心形、文字型、十字形、吉祥图案等。选择挂件，应考虑与项链是否搭配及协调一致。在正式场合不能选用过分怪异或令人误解的图形、文字的挂件，也不可同时使用两个或两个以上的挂件。

d. 胸针。胸针又称胸花，是别在胸前的一种饰物。胸针多为女士所采用，别胸针的部位多有讲究。穿西装时，应别在左侧领上；穿无领上衣时，应别在左侧胸前。发型偏左时，胸针应当偏右；发型偏右时，胸针应当偏左。别胸针的具体高度，一般在从上往下数的第一粒与第二粒纽扣之间。

e. 戒指。戒指又称指环，常被用作表示爱情的信物，是富贵的象征和吉祥的标志，适宜男女老少。一般只戴一枚戒指于左手指，如果想多戴，最多只能戴两枚，但不可将它们均戴在一个手指上。

f. 手镯。手镯是佩戴于女性手腕上的环状饰物。佩戴手镯的目的是把手腕和手臂修饰美丽。手镯可戴一只，通常应戴于左手；戴两只时，可一只手戴一个，也可以都戴在左手上；一般情况不要在一只手上戴多个手镯。

g. 手链。手链是佩戴在手腕上的链状饰物，与手镯不同的是男女均可佩戴，但一只手上限戴一条。手链应戴在手腕上，一般情况不允许一只手上戴多条手链，或双手同时戴手链、手镯或手表。护士在工作时不宜佩戴手链。

h. 脚链。脚链是佩戴在脚腕上的链状饰物，是时下新兴的一种饰物，多为青年女性所喜爱，主要适用于非正式场合。脚链一般只戴一条，两脚腕均可佩戴。若戴脚链时穿丝袜，则应将脚链戴在袜子外面，使其更为醒目。

(2) 实用性饰物。实用性饰物是指既有实用性又有装饰性作用的物品，如帽子、围巾、手表、皮包、鞋等。

①帽子和围巾。随着人们对服饰审美品位的提高，实用型饰品的装饰作用越来越被人们所重视。帽子和围巾对服装的整体美影响较大，它们与服装的风格一致会使整体形象更加和谐。在冬天，女性穿着色彩较暗的服装时，可用颜色鲜艳的围巾和帽子点缀，这样会使整个人的形象更生动、活跃。在选择帽子的样式和颜色时应注意与个人的肤色、脸形、衣服的样式和颜色相适应。个

子高的人，帽子宜大；身材纤细的人，帽子宜小。长脸形者不宜戴高帽和小帽，而宽大脸形者宜戴小檐高顶帽。通过帽子、围巾的搭配，可使服饰更生动、时尚、有个性、有品位。

②手表。在正规的社交场合，手表被视同首饰，可体现地位、身份和财富状况，同时还意味着佩戴者时间观念强、作风严谨。

手表的选择，通常应注意种类、形状、色彩、图案和功能等方面。在选择手表时，应顾及自身的穿着、个人的职业、活动场所、交往对象等相关因素。在正式场合所戴的手表应庄重、保守，避免怪异、新潮。一般宜选择单色手表或双色手表，不应选择三色或三种以上颜色的手表。金色、银色、黑色是手表颜色的理想选择。除手表上的数字、商标、厂名和品牌外，手表上不宜出现其他图案。计时是手表最主要的功能，因此，手表应准确到时、分，其功能应少而精。注意，成年人通常不应佩戴失效表、广告表及卡通表等不符合礼仪规范的手表，以免给人以不严肃或不修边幅、不尊重交往对象的感觉。

③皮包。皮包的搭配要符合服装的风格和色彩，否则会影响服装的整体效果。皮包根据其功能和外形尺寸，基本分为手提式、手拿式和肩挎式三种。手提式皮包一般容量比较大、多层面，是职场人士的最爱；手拿式皮包小巧精致，具有淑女风范；肩挎式皮包方便、轻盈，无论休闲、郊游、上班都显得十分轻松便利。皮包的选择要与季节、场合相适应，还要考虑它的颜色和款式，与服装的色彩、款式及环境相协调，使整个服饰和谐美观。如上班时应选择容量大、深色或素色的手提包，赴宴时可配有光泽、明亮、别致的手拿包，出门郊游时可选择体积大、色彩艳丽的斜挎包。夏季应选择小巧明亮的手提包或手拿包，显得轻松、凉快；冬季应选择色彩柔和的肩挎包或手提包，可点缀较深的服装。

④鞋。如果一套漂亮的衣服没有合适的鞋相配，无论如何也不能体现穿着的整体美。鞋子除了美观，舒适也是非常重要的。凉鞋充满夏日的闲适与浪漫，但不可穿于正式场合；高跟鞋可令女性姿态优美，双腿显得更加修长，但不适合护士上班着装；靴子也是女性冬日的较好选择，穿短筒靴显得稳重成熟，穿中帮靴具有俏丽、活泼的效果，穿高帮靴显得时髦、富有青春的朝气。

鞋子的配色原则是宁深毋浅，在没有与服装同色的鞋时，可选择与服装同色系但明亮度比服装颜色低的鞋。如浅绿色的服装配以墨绿色的鞋，浅紫色的服装配以紫色的鞋。深色鞋没有浅色鞋或艳色鞋那么引人注目，却显得稳重。

三、护士工作中的服饰礼仪

护理学不仅是一门科学，还是一门艺术，护士独特的艺术美可以通过形象展示出来。得体规范的着装不仅能反映护士的思想品格、文化修养、精神面貌、工作态度、责任感和神圣感，还能提升个人魅力、增强护士自信心，从而促进护患沟通，推动护理工作顺利进行。护士的着装，除了应遵守着装的基本规则外，还应体现护理人员的职业特点。

1. 护士服的演变

护士服装起源于9世纪，那时，已有“修女应穿统一服装，且应有面罩”（后改为帽子）的规定。如今的护士帽由此演变而来，象征着“谦虚、服务人类”。

真正的护士服始于19世纪60年代，南丁格尔首创护士服装时，以清洁、整齐并利于清洗为原则。样式虽有差别，却也大同小异。此后，世界各地的护士学校纷纷效仿，如美国许多护士学校的服装各具特点，样式不一，且要求在政府注册，彼此不准仿制，并规定不许着护士服上街或外出等。

20世纪初，护士服在我国开始出现，并且改为粉红色衣裙。当时发辫尚在流行，女护士在发梢上系一根红头绳，倒也显得十分雅致。随后，护士帽代表护士的职业，并赋予高尚的意义，戴护

士帽就成为常规，而且只有正式护士才有资格戴护士帽。

当时，我国各地护士学校的服装虽有差异，但在护士服装样式上却都以庄重、严肃为主。因此，护士服装不但体现美观、清洁、合体，更表现出护士的重要地位。

20世纪20年代，我国各地医院的护士服装样式相同，但颜色不一。护士着装时，要求鞋、袜、裤的颜色均为白色，并规定护士除佩戴中华护士会特别的别针外，一律不许佩戴首饰。1923年，协和护校的学生服装改为浅蓝色衬衫与白裙，头戴一顶小方帽，这套素雅清淡的护士服装，端庄大方、气质非凡，立即吸引了许多青年女性投身护士行业。

1928年，在第九届全国护士代表大会上，协和高级护士学校毕业的林斯馨女士首先提出统一全国护士服装的建议，当即组成护士服装研究委员会。重新设计的服装样式刊登在《护士季报》上，要求全国护士统一制作，此后我国护士服装得到统一。20世纪30年代后期，毕业护士着素雅大方的护士服，白裙、白鞋、白袜、白色燕帽，衣裙下摆一律离地10 in（约25 cm），统一制作的半高跟网眼帆布鞋，走路舒服、无声。每年的“5.12”国际护士节，各大城市的护士统一着装参加纪念活动，整齐靓丽、十分精神。

此后，中国护士会又出台严格规定，使护士、护生、护理员的服装有了明确区分。

1993年，我国卫生部设计出了73款护士职业服装，大多是连衣款式，给人以纯洁、轻快的感觉。随着社会和医疗事业的发展，以白色为主基调的护士服装不能满足人们的视觉需求，所以现在各大医院的工作服在这个基础上添加了淡蓝色、淡绿色、淡黄色、粉红色等。款式也在不断翻新变革，医院可根据不同科室的特点选择不同色彩和款式的工作服，这并不影响规范化管理；在某种情况下，还起到了色彩语言的治疗作用。

2. 护士服的种类和特点

护士服是护士工作时的专用服装，有别于其他医务工作者，能够体现护士职业的神圣感和独特美，是护士职业形象外在的表现形式，是白衣天使的象征。

1) 款式

护士服样式要美观、简洁、穿着合体、便于操作，面料要平整、挺括、透气、易洗、易消毒。医院各科室根据工作性质特点的不同可选择不同的款式，护士服款式大体分以下两种：

(1) 连衣裙式。连衣裙式护士服能够体现护士纯洁、端庄、柔美、得体的女性魅力，多用于普通病房及门诊。

(2) 分体裤式。分体的套装护士服简洁干练、方便操作，多用于手术室、重症监护室、分娩室、急诊科等科室。

2) 色彩

不同的色彩会使人产生不同的心理感受，通过色彩语言可对患者起到一定的治疗作用。传统的单一白色护士服不能满足某些患者的视觉和心理需求，所以现在各医院的护士服颜色在以白色为主调的基础上，根据不同病房患者的特点增加了淡蓝色、淡绿色和淡粉色等色彩。

(1) 白色。护士服以白色居多，普通病房多采用白色，能够体现护士职业的神圣、纯洁、高雅；但给患者的感觉是缺乏亲和力，有严肃感和恐怖感。

(2) 淡粉色。淡粉色多用于儿科和妇产科，粉色给人一种柔和、温馨、和谐、平易近人的感觉，可以增加亲和力；特别是用于儿科，可消除小孩的恐惧心理，使护士容易接近，能够拉近彼此的心理距离。

(3) 淡绿色。淡绿色多用于急诊科、手术室、重症监护病房，绿色象征安全、生命、希望和宁静，能够唤起患者战胜疾病的信心和对生活的向往，同时也能体现护士救死扶伤的职业精神。

3. 护士着装的原则

1) 护士在工作场合应着工作装

护士上班必须穿工作装，这是护理职业的基本要求。护士在着装上应做到端庄实用、简约朴素、线条流畅，呈现护士的青春活力美。

2) 穿护士服应佩戴工作牌

护士身着护士服时应同时佩戴标明其姓名、职称、职务的胸牌，可促进护士更积极主动地为患者服务，认真约束自己的言行，同时也便于患者辨认、询问和监督。

3) 护士服应干净整齐

工作装是护士身份和职业的体现。干净整齐的工作装体现护士的尊严，是护士职业特殊品质的显示和护士群体精神面貌的展示。

4) 护士着装要搭配协调

穿着护士服，其大小、长短、型号应与自身相适宜，腰带平整、松紧适度。同时注意与其他服饰的统一，如护士帽、护士鞋、长裤等。

4. 护士着装的具体要求

护士工作装是职业的象征，护士上岗必须自觉地穿工作装，既要遵守上述的着装原则，还要体现护士特有的形象美。护士工作装包括护士帽、护士服、长裤、毛衫、口罩、袜子、护士鞋、胸牌、胸表和饰物等。

1) 护士帽

护士帽有燕帽和圆帽两种。

(1) 燕帽。燕帽适用于普通病房、门诊部的普通女性。护士燕帽端庄、甜美、纯真、可爱，像白色的光环一样圣洁而高雅，象征着护士职业的圣洁，它以无声的语言告诉人们，“我是一名保护患者健康的使者”。

①燕帽的选择。燕帽边沿的彩道多为蓝色，象征着严格的纪律，是责任和尊严的标志，同时代表了一定的含义：横向的彩道是职务的象征，一道横杠代表病区护士长，两道横杠代表科护士长，三道横杠代表护理部主任；斜行的蓝色彩道是职称高低的象征，一条斜杠表示护师，两条斜杠表示主管护师，三条斜杠表示主任护师。因此，护理人员应根据具体情况来选择佩戴适合自己的护士帽，如图 3-49 所示。



图 3-49 燕帽

②燕帽的戴法。佩戴燕帽时要轻巧地扣在头顶，两边微翘，燕帽前缘距离发际 4~5 cm，前后



视频
护士帽

适宜，戴正戴稳，用发卡左右对称固定于帽后，以低头或仰头时不脱落为度。发卡不得显露于帽的正面，最好选择与燕帽同色的发卡。戴帽前将头发梳理整齐，以前刘海不垂落遮挡视线、后发长不及衣领、侧不掩耳为宜，如图 3-50 所示。



图 3-50 燕帽戴法

③戴燕帽的发型。

a. 短发。要求前不遮眉、后不搭肩、侧不掩耳，头发自然后梳，两鬓头发放于耳后，不可披散于面颊，需要时可用小发夹固定。短发发长不能过衣领，否则应绾起或用发网兜住，如图 3-51 所示。



图 3-51 短发燕帽戴法

b. 长发。应将头发盘于脑后或用发网罩起，做到前不过眉、侧不掩耳、后不触领。盘发时可先将头发梳成马尾或拧成麻花状，用发卡或头花固定，如图 3-52 所示；也可直接戴发网，如图 3-53 所示。



图 3-52 长发（不戴发网）燕帽戴法



图 3-53 长发（戴发网）燕帽戴法

④戴燕帽的发饰。护士工作中的发饰，主要是为了有效固定头发。发卡、头花、发网等应采用与头发同色系，以素雅、大方为主色调，避免鲜艳、夸张的发饰给患者带来不良的刺激。

⑤染发。护士的头发可染成黑色或近黑色，严禁染成鲜艳的色彩。

(2) 圆帽。手术室、传染科及特殊科室的护士，为了满足无菌技术操作和保护性隔离的需要，工作时佩戴圆帽，或在工作中男性护士佩戴圆顶护士帽。

①圆帽的戴法。在戴圆帽时，头发应全部放在圆帽内，帽檐前不遮眉、后不露发际，缝线在后，边缘平整，如图 3-54 所示。

②戴圆帽的发型。

a. 短发。短发者可直接戴圆帽。

b. 长发。长发者用小发夹或网套盘起长发后才戴圆帽，这样可以确保头发不从圆帽中滑脱到外面，不影响无菌技术操作和隔离防护。



图 3-54 圆帽的戴法

2) 护士服

护士服分为普通护士服和特殊护士服。

(1) 普通护士服。护士服是一种职业礼服，一般为白色裙服。我国卫生部设计的女护士服（普通护士服）多为连衣裙式，给人以轻盈、纯洁的感觉，其设计以整齐洁净、大方得体和便于操作为原则。在色彩上不同科室有所差别，一般病房和门诊的护士，常穿白色护士服，如图 3-55 所示。在雪白的护士服的衬托下，人们会有安静、纯洁、神圣的感觉；儿科病房护士为避免孩子的恐惧心理，常穿粉色工作服，以悦目优美的基调营造温馨柔和的气氛；手术室的护士服多为墨绿色；急诊科的护士服多为橄榄绿色或淡蓝色（见图 3-56），胸前和衣袖配有急救标志，款式是上衣和长裤，便于急救操作；此外，还有用于其他科室的淡绿色等。男护士服为白大衣或分体式工作服。



图 3-55 白色护士服



视频
护士服



图 3-56 绿色护士服

护士服在穿着中要求尺寸合身，以衣长刚好过膝，袖长刚好至腕为宜。腰部用腰带调整，宽松适度。下身一般配白色长工作裤。夏季着工作裙服时，裙摆不超过护士服。

护士服的领扣要求扣齐，衣服的内领不外露，高领护士服的衣领过紧时可扣到第二颗领扣，如图 3-57 所示。衣扣、袖扣全部扣整齐，缺扣子要尽快钉上，禁用胶布或别针代替。护士服上禁止粘贴胶布等。衣兜内忌塞鼓满。袖扣扣齐使自己的内衣袖口不外露。护士这样着装，会给人留下职业美的良好形象。



图 3-57 护士服领口扣齐

(2) 特殊护士服。特殊护士服常指手术服、隔离服、防护服，其严格的着装流程关系着对患者和护士自身健康的责任，穿着中表达的是严谨、科学的寓意。

①手术服。手术服只适用于手术室内，包括短袖手术洗手衣、长裤（见图 3-58）和手术外衣（见图 3-59）两部分。前者便于手术前洗手消毒，后者便于手术中执行无菌操作。为淡化手术操作中长时间看到鲜红血色而产生兴奋、烦躁、注意力不集中及焦虑心理，手术服多选用绿色，给术者以平和、镇静的心态，利于医疗护理安全。



图 3-58 短袖手术洗手衣、长裤



图 3-59 手术外衣

因手术操作的无菌要求，故手术服应是无菌的。手术外衣分一次性和非一次性。一次性手术衣多在有特殊感染的患者及应急情况下使用。其常在使用后按一次性医用垃圾焚烧处理。非一次性手术衣可反复高压消毒后使用。穿手术服时配用的手术圆帽和口罩也分一次性和非一次性，其性能特点及术后处理原则同手术衣。帽子内塞严头发，必要时用发网或发夹固定，要求前不遮眉，后不露发。帽缝要在后面，边缘要平整；佩戴口罩应四周严密，以吸气时产生负压为宜。

②隔离服。隔离服常在护理传染病时使用。它的款式为中长大衣后开背系带式，袖口为松紧式或条带式。穿、脱隔离衣有着严格的操作流程和要求。穿隔离服时，必须配用圆帽，头发要求与戴口罩标准同穿手术服一致，如图 3-60 所示。

③防护服。防护服为特殊隔离服，主要用于护理经空气传播及接触性传染的特殊传染病（如SARS）。这种服装为衣帽连体式，不透气，可防止并阻止任何病毒通过。

3) 长裤

长裤多为冬季着装，特殊科室如手术室、传染科的护士也要穿长裤。长裤可与裙式护士服或中长护士服搭配。

4) 毛衫

在秋冬季节，病房内与外界温差较大，当护士在工作时间需要外出时（如去药房取药、去护理部开会等），可穿着毛衫（见图 3-61）；在病房内工作时一般不穿。



图 3-60 隔离服



图 3-61 毛衫

5) 口罩

(1) 口罩的由来及发展。世界上最先使用口罩的是中国。13 世纪初，口罩只出现于中国宫廷。侍者为防止气息传到皇帝的食物上，使用了一种蚕丝与黄金线织成的巾做成口罩。19 世纪末，口罩开始应用于医护领域。德国病理学专家莱德奇建议医护人员使用纱布罩具以防止细菌感染。1897 年，德国人美得奇介绍给大家一种用纱布包口鼻以防止细菌侵入的方法。以后，又有人做了一种六层纱布的口罩，缝在衣领上，用时翻过来罩住口鼻就可以了。可是，这种口罩一直要用手按住，极不方便。后来又有人想出了用带子系在耳上，这就成了今天人们经常使用的口罩。

(2) 医用口罩的分类。现在常见的医用口罩为一次性无纺布口罩、纱布口罩及抗病毒口罩。

①一次性无纺布口罩。其层数多为三层以上，达到隔绝细菌、灰尘的目的，而且一次性使用，安全可靠，无二次感染的危险。

②纱布口罩。它是人们一直以来都在使用的口罩类型，在医护领域和科研领域都有很广泛的应用。

③抗病毒口罩。抗病毒口罩主要是以无纺布材质为原料，中间加过滤层，过滤层一般采用熔喷布。它有杀菌、灭菌的功效。

(3) 口罩的戴法。

①原则与要求。无菌操作和防护传染病时必须佩戴口罩。佩戴口罩应完全遮盖口鼻，戴至鼻翼

上一寸，四周无空隙。吸气时以口罩内形成负压为适宜松紧，可达到有效防护，如图 3-62 所示。

口罩戴的位置高低、松紧要适宜；否则，不但会影响护士形象，而且没有起到戴口罩的防护作用。例如，口罩戴得太低或过松，污染的空气可从鼻翼两侧和周围空隙进入口鼻，而起不到防护作用，戴得太高会影响视线或擦伤眼黏膜。有人将口罩戴到鼻孔下面、扯到颌下或吊在耳朵上面，这会显得精神松散、职业形象不正规等。

口罩应每天清洗更换、保持洁净。一般情况下，与人讲话要摘下口罩，长时间戴口罩与人讲话是不礼貌的表现；但要注意在操作中或操作后未清理完毕时，不应取下口罩。

②常见口罩的戴法（以医用一次性无纺布口罩为例，介绍口罩的戴法）。

- a. 戴口罩前，必须清洁双手。
- b. 口罩有绿色颜色的一面向外，而白色的一面向内（自己的口部）。
- c. 口罩藏有铁丝的一面要向天。
- d. 口罩应完全覆盖口鼻和下巴并紧贴面部。
- e. 所有固定口罩的橡皮带须固定在耳朵上。
- f. 最后，轻按口罩内有铁丝的一面，使其固定在鼻梁上，以防止漏气。

戴口罩的过程如图 3-63 所示。



图 3-62 口罩的戴法



图 3-63 戴口罩的过程

③取下口罩后应折叠好放在上衣口袋内，折叠时应使接触口的一面折叠在内面，如图 3-64 所示。



视频
口罩



图 3-64 口罩的叠放

6) 袜子

袜子的颜色以单一的颜色为佳，袜子的高度要高过裙摆或裤脚边。护士在工作中穿裙式工作服，最好配长筒袜，颜色以肉色或浅色为宜，不能配黑色或其他颜色鲜艳的袜子，还应注意不穿有破口、已挑丝的袜子。

7) 护士鞋

根据护理专业的特点，为了适应病房环境和护理工作的需要，护士应选择坡跟或平跟、软底防滑、大小合适的护士鞋，颜色以白色和乳白色为主。这样，护士每天在病区内行走时，既可以防止发出声响而影响患者休息，又可以使脚部舒适，减轻疲劳。相反，护士如果穿着高跟鞋、硬底鞋或带钉、带响的鞋，不仅自己在行走时容易疲劳，而且会影响患者休息。护士鞋应经常刷洗，保持干净整洁，切忌穿着污迹斑斑的鞋子出入病房。

8) 胸牌

胸牌是向人表明自己身份的标志，护士穿工作装时，应同时佩戴有相片、姓名、职称和职务的工作胸牌。佩戴时要求胸牌正面向外，端正地别在胸前，其表面保持干净，避免药液水迹沾染，胸牌上不可吊坠或粘贴他物。佩戴胸牌能使护士有一种职业责任感，可约束自己的言行，更主动自觉地为患者服务，也有利于患者的辨认、问询和监督。

9) 胸表

胸表是护士每天工作中的常用工具，生命体征的测量、用药时间的检测、输液滴数的计算等，都离不开胸表的使用，胸表成为护士工作中不可缺少的饰物。护士在每天的工作中，要经常洗手、消毒手，以防止交叉感染，这是保证患者和护士安全的主要措施。但洗手就不可避免地使水溅到手腕上，水进到手表内就会影响手表的寿命。护士不戴手表，又会给工作带来不便，所以护士最好佩戴胸表。胸表上要有短链，用胸针别好，或用胸卡别好，佩戴在左胸前。这样既卫生又便于工作。佩戴胸表，亦可起到服装修饰的作用，更能体现护士特有的形象，如图 3-65 所示。



图 3-65 佩戴胸表

10) 饰物

护士上岗时为了遵守无菌原则及操作方便，不应佩戴饰物，如戒指、手链、手镯、耳环、长的项链等；耳钉及短的项链可根据具体工作场合而定，不可佩戴过多的头饰，发网以深色为宜。

11) 进出病区的便装

进出病区的便装因与工作环境相关，故以优雅大方、清淡含蓄为主色调，体现护士美丽端庄且稳重大方。护士到病区上班，不穿过分暴露不雅观的时装，如露脐装、吊带装、超短裤、迷你裙等，不穿带响声的硬底鞋或拖鞋出入病区。男护士不能穿背心、短裤到病区。夏天忌光脚穿鞋，男护士也要着薄袜。

总之，护士在护理实践中，应以崇高的精神境界和优美的服饰仪表，给患者留下深刻的印象，使患者面对护士时有美的感受和共鸣，给患者以鼓舞和力量，促使其积极主动地配合医护工作，为完成各项护理任务奠定坚实的基础，从而使护理工作在高层次、优质服务的基础上得到开拓和发展。

 【思考与练习】

一、选择题

1. 仪容礼仪关注的重点是（ ）。
A. 修饰美 B. 自然美 C. 内在美
D. 外在美 E. 整体美
2. 个人仪容的修饰应与个人的年龄、身份、职业有关，这指的是仪容修饰的（ ）。
A. 适度性原则 B. 协调性原则
C. 表现个性原则 D. 仪容与素质相统一原则
3. 对增进头发健康不利的行为是（ ）。
A. 平时多吃些富含维生素、微量元素和蛋白质的食物
B. 尽量避免或减少染发、烫发、卷曲或拉直头发等其他损坏头发的潜在性危害
C. 多晒太阳
D. 常用手指按摩头发
E. 科学洗发
4. “三分容貌，七分装扮”，在护士日常工作中正确的仪容礼仪是（ ）。
A. 当众化妆 B. 评论他人的化妆 C. 男士不应该化妆
D. 注意在化妆后及时自查，防止妆容出现残缺
E. 借用他人化妆品
5. OK 手势，在法国的意思是（ ）。
A. 赞扬 B. 允许 C. 劣等品、零或者毫无价值
D. 脏话 E. 钱
6. V 形手势通常代表（ ）。
A. 很好 B. 胜利 C. 了不起
D. 赞同 E. 有意思

7. 护士走路时，应该注意做到（ ）。
- A. 两臂以身体为中心，前后自然摆动
B. 风风火火
C. 用力摆双臂
D. 脚步声要重
E. 随意而行
8. 正装的色彩，最佳的选择是（ ）。
- A. 单色、深色
B. 双色、深色
C. 单色、浅色
D. 三色、深色
E. 双色、浅色
9. 护士燕帽上的一条斜杠表明该护士是（ ）。
- A. 主任护师
B. 主管护师
C. 护师
D. 实习生
10. 在日常生活中，护士可以将头发染成（ ）。
- A. 浅黄色
B. 黑色或者近黑色
C. 红色
D. 白色
11. 下列关于口罩佩戴，说法不准确的是（ ）。
- A. 松紧适宜，遮住口鼻
B. 及时清洗消毒
C. 一次性的不可重复应用
D. 必要时可以露出鼻孔

二、思考题

1. 站、坐、行姿的禁忌是什么？
2. 护士着装的原则有哪些？