# 血站护士年终个人工作总结(6篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-07-04

*血站护士年终个人工作总结一回顾一年来的工作情况，身为医务人员，我在工作方面，积极严谨的进行着自己的每一项任务。并让自己能保持着“积极、严谨、仔细”的态度对待工作，以“关心、爱心、耐心”的心态，去面对病人。为自己负责的病人提供最优质的服务和帮...*

**血站护士年终个人工作总结一**

回顾一年来的工作情况，身为医务人员，我在工作方面，积极严谨的进行着自己的每一项任务。并让自己能保持着“积极、严谨、仔细”的态度对待工作，以“关心、爱心、耐心”的心态，去面对病人。为自己负责的病人提供最优质的服务和帮助。以下是我一年来的自我总结。

一、心态是工作的核心

以前的一位前辈曾对我说：“比起优秀的技术和能力，对于护士来说，思想和心态反而更会影响工作。”那时候，我还不以为然，但如今在工作中待的越久，这份体会就越是真切。

作为一名护士，我们必须保持积极的思想，良好的心态，才能去做好自己的`服务。因为，我们所面对的，都是医院的病人或是病人们的家属！他们对疾病的到来，大部分都会感到害怕或是迷茫。因此，作为照顾他们的护士，我们必须在工作中坚定自己的思想，用爱心和关心去关照他们，用耐心去积极、严谨、仔细的处理好每一个工作。这样，才能算是圆满的完成护士的工作。

在今年里，我依旧坚持着对自身思想的学习和改进。在工作中，我积极的向前辈和护士长学习，而在生活的空闲中，我也不曾放松自己。通过许多的书籍，我不仅更加坚定了自己的思想，也学会了如何开导和安慰他人。这些，都将我的工作更进一步的完善。

二、工作方面的情况

在工作上，作为一名护士，我深知自身作为\_\_医院的医务人员，能力与形象都决不能出现问题。为此，在工作方面，我一直保持着总结和学习改进的习惯。在每周的工作中，我会认真的总结自己的不足，并在之后的工作中改进，并加强。并且对于专业方面，我也不曾停止钻研，一年来，通过护士长的指点我在技术方面有了很大的提升。

此外，对于形象的问题，我在工作中一直严格的遵守医院的规定和纪律，认真遵守医院对服饰的规定，并在工作中保持微笑和亲切，给病人带来最好最亲切的服务。

反思这一年，其实也没有太多的成绩，我作为一名护士，现在的努力都是为自己理念的实践。在接下来的一年里我也会带着积极的心态，努力的作为一名“白衣天使”，为\_\_科室的病人们抚慰伤痛。我一定会变得更出色！

**血站护士年终个人工作总结二**

20\_\_年血透室遵循医院的整体发展计划和要求，进一步深化“以患者为中心”的服务理念，继续完善优质护理，深化护理改革，全面履行护理职责，加强护理内涵建设，提高专科护理水平，努力拓展延伸服务。同时，根据护理部精神，以“患者安全”为目标，开展风险管理，保障医疗护理安全，改善患者就医体验，促进医患和谐。一年来，在院领导、科主任、护理部及科护士长的领导、关心和支持下，在全科医护人员的共同努力下，较好地完成了所承担的各项临床工作任务，全年无差错事故和不良事件发生。

现将年度护理工作总结如下：

一、临床工作业务量逐步上升

20\_\_年血透室的各项治疗业务量不断增加，透析患者数、透析例次数及各类血液净化治疗的工作量较20\_\_年同期均有大幅度的提升，增长率为7.7%。尤其是血液透析滤过(hdf)、血液灌流(hp)和连续性血液净化(crrt)治疗的患者均有了显著的增加，给科室日常工作和护士人力都带来很大的压力，但同时也满足了患者的治疗需要，提高了患者的治疗效果。通过全科人员的齐心协力和通力协作，顺利完成了无数次的急危重症患者的救治任务，圆满落实了每月的护理工作。目前开放透析机器28台，收治门诊维持性血液透析患者120余例，每日运转3个班次，随着夜间第三班透析患者人数不断增加，今后将会开放更多床位以满足患者的治疗需求。但同时，需做好医护人力配备和岗位培训，保证护患配比，满足临床需要，避免不良事件。

二、落实护理核心制度及质量指标，推进质量持续改进

按照护理部要求确定了本科室的专科护理敏感质量指标，包括血透患者透析导管感染发生率和穿刺处渗血发生率，持续进行数据监测，并积极落实数据汇总、分析及相应整改措施的落实，取得良好成效。积极开展品管圈(qcc)活动，完成了主题为“降低透析中急性并发症的发生率”的质量改进项目，落实了项目的实施与评价，制定和完善了3个标准化作业书，包括血液透析患者健康教育路径表、血液透析监测和护理流程图、血液透析中常见并发症紧急处理流程。该项目取得了满意的效果，达到了预期目标，明显提高了患者的治疗效果和护理人员的综合素质，且研究成果参加了学术会议的交流。

根据护理部要求完成了20\_\_年本科室护理质控标准的修订，积极参与及开展护理部新制度的培训工作，并将本科室的工作重点进行了分解、细化和落实，科室护理质量控制小组定期监测各项护理质量指标，进行持续质量改进，做到周周监控、月月分析、人人有责。上半年顺利通过了南北两院质量对口检查、区卫监所专项及医院院感科的各项督查，下半年通过了三甲医院等级评审调研和市血透质控督查。根据评审细则、督查标准和检查的结果，积极听取专家的意见和建议，进一步完善了各项规章制度和工作流程，查阅和组织学习最新行业标准、法律法规和临床实践指南，规范专科护理操作规程，积极落实督查后的各项改进措施，不断提高护理服务质量和患者满意度。

三、加强护士核心能力培训，提高团队整体素质

建立和完善了现有专科护士的培训计划、培养目标和绩效考核体系，通过各种形式加强对青年及低年资护士的培养，完成了2名新入科人员的规范化培训。实施分层级培训与考核，并充分发挥各层次护士的特长，挖掘她们的潜力，积极动员科内护士参加优秀青年人才培养项目、护理管理岗位挂职竞聘、优质护理服务达人以及护理科研创新小组选拔等系列活动，经过选拔，1人入选优秀青年护士计划，1人入选临床护理专家计划。组织学习新知识、新理论，全年进行了专科业务培训32次，均由本科室护士承担讲授，以利于提高护士的学习积极性及促进护士的成长。选派护理骨干外出进修培训，参加各级、各地血液净化学术会议，学习新的理念和知识，并带回科室分享交流，促进全员共同进步，提高全科护士的专业能力及综合素质。

四、加强病区管理，落实科室安全督查

落实了节前各项安全检查，加强了每个节日期间的消防安全和患者的健康教育。同时，保证所有急救物品和器械呈备用状态，确保患者医疗护理安全。积极配合和参与了护理部组织的“护理安全月”活动，落实科室安全督查，消除科内安全隐患，有效避免了不良事件的发生。此外，根据护理部6s标准化管理要求，规范了病区内办公室、治疗室以及库房的各类物品、药品和耗材的管理，修订相关制度，落实责任人，规范进行有效管理。

五、 提高科研能力，开展创新实践

组织科内人员学习和交流专科护理新知识和新技术，了解学科进展，关注最新动态。积极参加护理部组织的护理科研培训，同时在科内业务学习中增加科研的相关内容，普及科研知识，为今后临床开展护理研究项目打下基础。积极参与申报护理新技术的开展，本年度申报项目为ecmo与crrt的联机治疗及护理，确定了项目的实施方案和技术操作流程等，为后期开展做好了准备。上半年完成了hdf治疗在线预充的护理革新项目，进行了全科培训与推广，达到了良好的临床效果。此外，积极参与护理部科研创新小组的活动，动员科室人员注重科研意识的培养，善于发现临床护理问题，踊跃参与各级课题项目的申报，本年度完成了1项维持性血透患者延续护理的局级课题的立项，今后将逐步推进项目的实施、评价和结题等工作。

六、缺点与不足

一年来，科室的护理工作在各级人员的支持和努力下，取得了一定的成绩，但同时也存在一些不足，有待进一步改善：

延伸护理服务仍然处于初级阶段，今后将配合课题的开展和实施，通过多种渠道和形式为患者提供全面、全程、专业、人性化、连续性的优质护理服务。

护士的专业素质还有待提高，主动服务意识不浓，医、护、患沟通不是很到位。今后需进一步强化专科护士多维度的能力培养，提高护士的责任心和专业信念，增加人文、心理、法律等相关学习内容，开展医、护、患三方的集体活动，进一步增强团队凝聚力及信任感。

管理能力还需进一步提高，缺乏创新。今后需持续学习护理管理的理论和方法，提高管理者自身的水平和能力，熟练掌握质量管理工具(如qcc、rca、fmea)的应用，创新性地开展质量改进项目，促进临床护理质量的提升和专科护理的发展。

最后，回顾一年的工作，我们始终坚持以“患者为中心”的服务理念，积极推进优质护理服务，全面贯彻医院及护理部的精神，不断加强基础理论与操作的培训，修订和完善专科管理流程和相关督查标准，确保护理安全和提高护理质量。通过总结不断发现工作中存在的不足，及时改进和完善，并制定新的目标和计划，从而不断提升工作效率和服务质量，使科室护理文化、护理质量和护患的满意度走上一个新高度。

**血站护士年终个人工作总结三**

血液透析是尿毒症患者的主要治疗方法。透析病人实际上过着一种很不正常的生活，他们很大程度上是与透析机器“绑”在一起，终生依赖于医疗设备、依赖于医护人员存活，患者及其家庭的经济负担都很重，长期病理因素的影响也使患者具有情绪不易稳定、容易激惹等特点。随着医学模式的转变，对血液透析患者不仅要给予心理上的安抚，还要给予人性化关爱，提倡以人为本的护理服务理念，以提高透析病人生存质量。所谓的“小小血透室”实际上承载着透析病人生存的全部希望，也是急性肾功能衰竭和各种中毒病人不可或缺的治疗手段。在此对20\_\_年度血透室的护理工作经验做一总结：

1、明确透析中心的岗位职责，工作流程、操作规范，并制定了透析风险预案和紧急突发事件的处理预案。

认真学习，使血透护士都能熟练掌握。在工作中遇到问题时有据可查，能及时解决。规章制度在工作中不断补充完善。严格按照规章制度及工作流程工作，严格查对制度，包括患者的预冲管路、血管穿刺、透析治疗及治疗参数的设定，保证每个班次必须有2个以上的护士在岗，相互检查，包括穿刺部位有无渗血、机器设定的治疗参数是否准确、抗凝剂及其他药物的用量以及患者的生命体征等情况。积极参加院内各项业务学习与培训，每月一次血透专业学习。支持鼓励护理人员参加大专学习，提高护士的综合素质，充分调动护士的积极性，使其丰富知识、开阔眼界。

提高护士的素质，并非单纯的业务水平，要在专业理论基础上更加注重人文修养，包括语言文字修养、人际关系修养、伦理道德修养、理性思维修养等等。在生活中关心护士，尽力为他们解决实际困难。让护士感到集体的温暖与友爱。树立以人为本的护理服务理念，不仅仅是医患、护患之间要有人性化的关怀，护士与护士之间是工作关系、是同事关系，更是朋友关系，相互之间的理解、信任与沟通，能够创造良好的医疗与工作氛围，为进一步提高医疗护理的服务质量和工作效率打下良好的环境基础，对血透室的管理工作起到了事半功倍的作用。在日常透析过程中，护理人员相互协作，无班次之争；急诊透析时，都能够在第一时间赶到，无论是晚间急诊还是周日透析，从没有推诿现象，也不因加班而影响次日正常工作。

2、建立以人为本的护理管理模式，强化服务意识。

病人开始透析后，往往有很大的压力，如透析的风险、痛苦、自由的限制，疾病本身对身体的影响，透析费用，亲情的改变等等，所表现的心理问题有抑郁、焦虑、绝望，有的甚至因此仇视社会仇视医护人员。亲切而有耐心的语言沟通能够使患者有一种安全感，细心的讲解透析知识，消除患者的恐惧心理，讲解其他患者的透析效果，增强其治疗的信心。尽量减轻患者的负担，为其设定透析计划，尽可能让他们不纠缠在疾病的痛苦、生命长短中，而注重生存质量，笑对人生。

透析病人长期与医护人员接触，对医护人员有较强的依赖性。同时对工作人员、治疗环境及透析程序与方式都比较熟悉，甚至把血透室当成第二个家，并有明显的参与管理意识。对此我们随时与患者进行沟通，把血透治疗方面的新进展进行讲解和说明，主动征求意见。在发生其他科疾病时主动为患者联系治疗，建立畅通的就诊通道。提供联系方式，遇到问题及时联系，争取在第一时间内解决。对病情较重的患者，让一位家属陪伴，使患者感受到亲情，增加安全感，减轻心理压力，更好地配合治疗。在没有家属陪伴时，我们亦承担起家属的责任，递水、喂饭，搀扶，在长期治疗过程中感化病人。有情绪不良、态度恶劣的病人，及时向院领导汇报，与多部门联合，制定切实可行的相关措施，力求逐步打消其报复社会的极端念头。

3、力求工作认真、细致。

血液透析具有较高的风险，作为护理操作者，既要树立正确、积极的护理风险意识，增强法制观念，又要发挥主观能动性，做到最大限度地控制和避免风险，从而提高护理质量，更好地为病人服务。透析过程中需要每小时常规测一次血压并记录，病情变化时随时测量并监测生命体征。有些病人，尤其是透析过程中易发生低血压的，需求严密观察，每5分钟测量一次血压。透析仪器参数要及时调整，如温度、电导度、超滤率、血流量等等。工作时集中精神与精力，稍一疏忽，即可造成病人的损失与事故。

糖尿病患者因为无糖透析易发生低血糖，要注意神志等变化，特别是病人睡觉时，需经常呼唤。由于透析排水之后水肿减轻，穿刺部位皮肤松弛，易发生针眼渗血或脱针现象，特别在冬天，病人手臂在被子里面，而出血往往就在一瞬间发生，而且量非常大。除了勤观察外，还需要交待病人，如有异常及时呼叫。20\_\_年度透析600多人次，从未出现医疗差错事故。并在糖尿病人血液透析中如何观测血糖、防止低血糖休克中，取得了一定的经验；对透析中的低血压进行分析，采取防范措施，以保证透析的充分。

4、人性化关爱。

本着我院“病人至上”的价值观，我们继续倡导以人为本的护理服务理念，予以患者人性化的关爱，先后对几位家境贫困的自费透析病人给予千余元的资助，并在衣食上给予关怀和帮助。这些对于透析病人来说，无疑是杯水车薪，根本就无法改善其生活和透析状态，但在一定程度上表达了我们对病人的关心与鼓励。

除了努力与成绩之外，本年度我们也存在一定的懈怠之处，表现在：业务技术水平、医疗设备与环境管理不善、服务态度与沟通不良、制度不健全等等，在此反省之时，也提出意见和建议，恳请院领导和护理部予以关注。

1、业务技术水平：

一是动脉穿刺问题，尤其是首次透析、急诊透析的病人，一般情况差，毒素高，更造成动脉穿刺困难，难以保证透析血流量。一是动脉穿刺经验尚缺乏，在血流量不够的情况下一味地选择重新穿刺。

二是医院整体水平不够，无法做深静脉置管，增加了病人的痛苦，也容易引起病人的不满。

其次，本年度血透室医护人员没有外出学习、进修的机会，透析工作基本维持于原状，无新业务新技术的开展，无论文发表。因血透室工作是与医生紧密相关的，比如深静脉置管、腹水回输、血液灌流等都需要医生的指导医护的配合，也需要实际经验的学习，而无法闭门造车。在此希望院领导能够给予我们一定的参观与学习机会，在提高业务水平、加强消毒隔离措施、开展透析新项目上再上一个台阶。

2、医疗设备：

透析病人是依赖于透析设备生存的，包括透析仪器、水处理设备、完善的水、电供应、高质量的透析用品等等。本年度完成了透析器与透析管路由复用、消毒，到一次性使用的转换，这种转换是形势。

**血站护士年终个人工作总结四**

20\_\_年，血透室在院领导、医务科、护理部、质控办的关心支持下，在科内全体医护的共同努力下，较好地完成了所承担的各项工作任务，现将工作总结如下：

1、20\_\_年血透室顺利通过省卫生厅专家组验收，于3月28日顺利接诊第一例血透病人，逐渐完善了血液透析及血液透析联合血液灌流技术。

2、明确血透室的岗位职责，工作流程，操作规范，并制订了透析紧急突发事件的处理预案，认真学习，使血透室医护人员都能熟练掌握，在工作中遇到问题时有据可查，能及时解决。严格查对制度，包括患者的预冲管路，血管穿刺，透析治疗及治疗参数的设定。积极参加院内各项业务学习与培训，支持鼓励护理人员参加大专学习，提高护士的综合素质，充分调动护士的积极性，使我们丰富知识，开阔眼界，在日常透析过程中相互协作，虽然科室开展较晚，人员年轻，工作经验少，但不论是晚上急诊或是星期天加班护理人员均能全体到岗，积极参与患者的抢救及治疗，而且从未因为加班而影响次日正常工作。

3、做好医疗护理质量安全管理工作，透析时患者血液处于体外循环中，护理安全工作为重中之重，所以要求每个护士都要严格坚守工作岗位，认真执行医嘱，执行查对制度，严格按透析处方设置参数，并按一人操作一人核对，每班两人固定分工并密切配合来完成患者的前、中、后护理工作，特别要保证患者透析过程中的时时巡视与生命体征的监测，及时发现透析器不良反应，机器异常报警，穿刺部位渗血等情况并能及时处理，确保患者生命安全。

4、做好水机、透析机的日常清洁与保养工作，保证患者安全和较高透析质量。

5、保证透析液配置的无菌、浓度与质量。

6、随时征求患者及家属的意见，不断改进与提高。

7、认真做好各项消毒隔离工作：严格按照各种物品、地面等的消毒，使各项培养结果达标，并认真及时记录。

一年来透析377例次，透析联合灌流19例次。从未出现医疗差错事故，并在糖尿病病人行血液透析时如何监测血糖，防止低血糖休克中取得了一定的经验，同时，对透析中低血压时进行分析，采取防治措施，以保证透析的充分性。除了努力与成绩外，我们也存在很多不足之处。

20\_\_年，我们全科医护理人员要更加努力跟上医院发展的改革的新步伐，以“一切为了病人，为了病人的一切”的服务宗旨，以质量管理为主线，为更多的血透患者服务，为医院的上等达标增添一份力量。

**血站护士年终个人工作总结五**

20\_\_年上半年，血透室在院领导的关心支持重视下，在科室医护人员的共同努力下，较好的完成了自己所承担的各项工作任务，工作中能做到：不迟到、不早退，能遵守各项院纪院规，尊敬领导，团结同事。主动积极的完成各级领导给予的工作任务。现将工作总结如下：

1、明确血透室的岗位职责，工作流程，操作规范，并制订了透析紧急突发事件的处理预案，认真学习，使血透室工作人员都能熟练掌握，在工作中遇到问题时有据可查，能及时解决。规章制度在工作中不断补充完善，严格按照规章制度及工作流程工作，严格查对制度，包括患者的透析质量，血管通路，透析治疗及治疗参数的设定，保证每个班次有医生在岗，积极参加院内各项业务学习与培训，使我们丰富知识，开阔眼界，在日常透析过程中相互协作。

2、建立以人为本的医疗管理模式强化服务意识，亲近而有耐心的语言沟通，使患者有一种安全感，细心的讲解透析知识，消除患者的恐惧心理，增强其治疗的信息，尽量减轻患者的负担。

3、注重医护业务水平的提高：随着透析患者的不断增多，依赖透析生存时间的延长，患者要求我们的服务质量与水平也在提高，所以我们一方面要做到更细致入微的服务；另一方面要不断的学习巩固基础知识与扎实基本操作，同时还要拓宽视野更新知识，掌握先进技术，不断的与其他医院同行进行交流，以血液净化标准操作规程为基础，参看血液净化学相关内容，熟知血透析近远期并发症的临床表现，熟练机器操作与报警处理，对患者进行更深入细致的宣教，增强其依从性，使之配合医护人员达到生活量，延长生存时间尽可能的回归社会的终极目标。

4、做好医疗质量安全管理工作，透析时患者血液处于体外循环中，安全工作为重中之重，所以要求每个医护人员都要严格坚守工作岗位，认真执行医嘱，执行查对制度，严格按透析处方设置各参数，并按一人操作一人核对，每班两人固定，护士分工并密切配合来完成透析患者的前，中，后护理工作，特别要保证患者透析过程中的时时巡视与生命体征的监测，及时发现透析不良反应，机器异常报警，穿刺部位渗血等情况并能及时处理，确保患者生命安全。

5、做好水机、透析机的日常清洁与保养工作，做到医、护、技随时沟通，保持机器正常安全运转，保证患者安全和较高质量透析。

6、随时征求患者及家属的意见，不断改进与提高。

20\_\_年前半年，我们科共完成血液透析累计次1380人次，现有固定透析病人28人，未出现医疗差错事故，对透析中低血压进行分析，采取防范措施，以保证透析的充分。在工作中，我们本着以人为本的服务理念，强化服务意识，用亲切而有耐心的语言沟通来增强护患感情，细心的讲解透析知识，给予饮食指导，消除患者的恐惧心理和对疾病的盲目感，增强患者的治疗信心。我还经常主动征求患者意见，不断改善服务工作，除了努力与成绩之外，本年度我们也存在一定的不足。表现在：业务技术水平、医疗设备与环境管理不善、服务态度与沟通不良、制度不健全等等，今年下半年，我们全科人员以质量管理为主线，力求全面提升力争全新面貌，更好地为血透患者服务。

**血站护士年终个人工作总结六**

\_\_年很快就要过去了，在过去的一年里，在院领导、护士长及科主任的正确领导下，坚持“以病人为中心”的临床服务理念，发扬救死扶伤的革命人道主义精神，立足本职岗位，善于总结工作中的经验教训，踏踏实实做好医疗护理工作。在获得病员广泛好评的同时，也得到各级领导、护士长的认可，让我充分感受到了领导们“海纳百川”的胸襟，感受到了医务工作者“救死扶伤”的责任，也体会到了医务工作者艰难和坚定。在对您们肃然起敬的同时，也为我有机会成为医务工作者的一份子而惊喜万分。较好的完成了\_\_年度的工作任务。具体情况总结如下：

一、专业知识、工作能力方面

我本着“把工作做的更好”这样一个目标，开拓创新意识，积极圆满的完成了以下本职工作：协助护士长做好病房的管理工作及医疗文书的整理工作。认真接待每一位病人，把每一位病人都当成自己的朋友，亲人，经常换位思考别人的苦处。认真做好医疗文书的书写工作，医疗文书的书写需要认真负责，态度端正、头脑清晰。我认真学习科室文件书写规范，认真书写一般护理记录，危重护理记录及抢救记录。遵守规章制度，牢记三基（基础理论、基本知识和基本技能）三严（严肃的态度、严格的要求、严密的方法）。

二、思想道德、政治品质方面

能够认真贯彻党的基本路线方针政策，通过报纸、杂志、书籍积极学习政治理论；遵纪守法，认真学习法律知识；爱岗敬业，具有强烈的责任感和事业心，积极主动认真的学习护士专业知识，工作态度端正，认真负责。在医疗实践过程中，严格遵守医德规范，规范操作。

护理部为了提高每位护士的理论和操作水平，每月进行理论及操作考试，对于自己的工作要高要求严标准。工作态度要端正，“医者父母心”，本人以千方百计解除病人的疾苦为己任。我希望所有的患者都能尽快的康复，于是每次当我进入病房时，我都利用有限的时间不遗余力的鼓励他们，耐心的帮他们了解疾病、建立战胜疾病的信心，当看到病人康复时，觉得是非常幸福的事情。

护理事业是一项崇高而神圣的事业，我为自己是护士队伍中的一员而自豪。在今后工作中，我将加倍努力，为人类的护理事业作出自己应有的贡献！在即将迎来的\_\_年，我会继续发扬我在过去的一年中的精神，做好我自己的工作，急病人之所急，为病人负责，绝对不要发生因为我的原因而使病人的.病情恶化，我对自己的工作要做到绝对负责，这才是一名救死扶伤的好护士应该做的最起码的工作。

作为一名护士，我时刻的意识到我担子上的重任，我不会为医院抹黑，我只会来激励我更加努力的工作。在生活中我也是会严格要求自己，我相信我会做到！我会在今后的工作中更加不断努力地学习，以不断提高自身的业务能力。从而使自己的理论知识及操作技能更上一个台阶，以便能更好的服务于患者。争取做一名优秀的护理人员，以无愧于白衣天使的光荣称号！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！