# 2024年护理个人工作计划(五篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-06-20

*时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。护理个人工作计划篇一一、全年各项护理工作量及工作达标...*

时间流逝得如此之快，前方等待着我们的是新的机遇和挑战，是时候开始写计划了。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**护理个人工作计划篇一**

一、全年各项护理工作量及工作达标情况

1、工作量：急诊人次。参加抢救人次。配合急诊手术例。护理留观病人人次。出车车次。处理突发事件次。

2、工作达标情况：急救物品完好率达。无菌物品合格率。病历书写合格率。护理综合满意度。护理技术操作考核合格率

二、加强护理人员服务意识，提供优质服务

1、强化服务理念全科护士参加医院组织的优质服务培训班活动，不断进行礼仪行为培训、规范常用礼貌用语及操作过程中的交流用语，并使用在实际工作中。不断就沟通技巧方面问题进行学习和讨论，培养护理人员对纠纷苗头的预见性，有效处理工作中出现的各种矛盾和分歧，共同构建护患之间互相信任感，全年实现0投诉，综合满意度达\_\_%。

2、以人为本，充分满足病人的就诊需求不断改善输液大厅的环境，安装电视等设施，提供纸巾、水杯、无陪人患者床头一杯水等便民服务。不断优化就诊流程，及时进行分诊(\_\_)，对急危重患者采取使用急诊优先服务卡优先缴费取药等措施，减少候诊取药的时间。并通过环境的卫生督促、护理巡视及健康宣教等工作来提高服务质量。重视三无人员的病情处理、基础护理和三餐饮食、及时了解其情况、帮忙联系家属或救助站，今年救助此类病人达人，通过身份证联系省外家属人。此举措受到了患者家属及其他病人的赞许。对患者的意见及在工作中出现的问题进行讨论整改，不断提高服务形象。

三、科学化、制度化的护理管理，重点监督制度落实情况

1、通过分组区域管理，进行分组连续性排班，减少交接班次数，有效利用人力资源，通过高年资护士的动态质控，减轻年轻护士的工作压力和减少护理隐患，保证各班的护理质量。

2、对质控员进行明确分工，专人负责各区域的物品、工作流程等管理，发现存在问题，及时反馈并讨论修订，保证各区域的护理质量。切实履行绩效考评制度，如实反馈人员层级能力，使护理质控落实到位。

3、通过一年时间调整，护理队伍结构趋于合理，根据急诊区域划分，基本上按个人工作能力定岗，基本实现护士层级管理，达到人员的合理分配使用。

4、畅通急诊绿色通道，提高了抢救成功率。对于各种急、危、重症病人就诊时，合理利用绿色通道的措施，为抢救赢得了宝贵时间。

5、不断完善护理工作应急预案包括突发事件的应急预案。

6、制定各区域详细工作指引及各区域工作告知事项，新入科人员工作注意要点等，系统引导新入人员和年轻护士更好地完成护理工作。

四、急诊专业护士岗位培训及继续教育

1.全年科室组织业务学习次，病历讨论次，操作培训项。

2.第二季度组织全科人员按要求完成了急诊岗位技能培训，操作考核人人过关，全科护士业务技能得到进一步提高。3.全院考核毕业三年内护士急救药品知识，全部合格，达标率为。新毕业生考核岗位技能操作，全部达标。成绩良好。

4.基本完成全年护士进修培训计划，安排了护士到icu进修学习危重病人护理，安排年轻护士到儿科注射室进行小儿头皮针穿刺技术，提高小儿头皮穿刺技术水平。外派多名护士外出短期学习，并将新的护理理念带回科室。全年完成了名轮科护士的急诊培训工作。

5.每季度进行三人、两人配合抢救演练，通过演练不断加强护士的应急应变能力，反复加强急救技能的训练。

6.根据护理部要求进行微型培训，培训年轻护士的技术操作熟练度及急救仪器的使用能力，要求每组人员利用班上空闲时段进行小组病例讨论及护理查房。效果良好。

7.制定急诊岗位培训小本子，组织人员对科室人员层级能力评定，指定辅导老师，实施一对一辅导教育。要求每人每季度完成护理病例个案分析一例，通过案例分析培养护士评判性思维，提高护理人员素质，保证护理质量。

五、护理实习生带教学生带教工作进一步规范，小讲课、操作示范、教学查房、抢救配合演练等教学工作的实施，取得了较好效果，尤其是抢救配合演练的教学方法收到全体实习生的一致好评。今年顺利完成人次的实习带教任务。

六、配合医疗开展专科发展调整原办公室建简易监护病房，留观病人逐渐增多，护理方面加强落实留观病人的病历书写、基础护理和健康教育等，同时安排人员到icu进修危重病人护理，腰穿配合、胸腔闭式引流等管道护理。 一、护理技能的提升

加强护理水平是我们每一个护士的任务，因为作为来到医院不久的护士需要做的工作有许多，同样要做的工作也很多，经常会因为工作忙碌忘了学，造成自己一直在原地打转。在今后工作中，我会抽时间，找时间来学习，虽然我们的工作非常忙碌但是也有零碎的时间休息时间能够利用，只要利用得当就能够让我学到更多的东西，能够让我有更大的发展进步。所以在今后工作中我会加强工作的指导和安排，每天花两个小时左右时间来学习护理技巧，学习提升自己，获取的途径会从护士长，同事之间获取，还会通过自我学习，主动汲取知识和养分，提高自己的能力锻炼出出色的护理能力，对工作中需要协助的一些医疗工具都会熟悉和记牢避免在工作匆忙时出现问题，避免自己因为一时不查导致动作收到阻碍。

二、多与病人沟通

在工作中医患关系主要是沟通不及时，沟通少造成的，为了避免不必要的事情发生，在给病人治疗之前，诊断之前，会提前与病人做好沟通，与病人家属做好协商，得到病人同意之后我们才会采取行动，如果病人或者其家属不同意，我们也会给出合理的建议，当然都会站在病人的角度去考虑问题，去为病人思考而不是私自做主，虽然我们想要及时给病人治病及时给他们帮助，但是病人自己的意见和家属的意见一样很重要。

同时对所有的病人都一视同仁，尊重病人，也会善待病人，减少与病人的冲入，在与病人相处的时候多尊重病人，不因为病人患有各种疑难疾病而对病人有明显的歧视行为，一切都以病人的健康为主，沟通是建立在彼此尊重的基础上，彼此要相互体谅，把沟通做好，也要重视，不能制作一个不知声的人，这样对于病人，对于家属都不好，想要做好就要给他们更多的帮助，润物细无声，做要做的好，做的细致。

三、正常工作

每天的工作得按时，在医院我们护士的工作虽然没有医生那么重要，但是也不能随意的缺勤请假，遵守医院的各条规章和制度，做好自己分内的是，把我好自己的工作节奏，对到工作充满热情，给病人看病不能三心二意，一切都必须要安全正确，在使用各种医疗用品和药品的时候注意日期，避免病人因为服食用过期药品导致病人病情恶化，出现突发时间第一时间通知领导，通知相关人员，做好防范工作，把每日的工作都牢记在心中，做到心中有数，做好基础做好工作。

**护理个人工作计划篇二**

一、护理安全工作的质控原则

实行分管院长领导下的质量管理监控体系，全面组织落实护理质控措施，加强专项检查、督导、整改，到达护理质量延续改进，确保患者安全。

二、护理安全工作的实施方案

(一)补充完善护理质量、安全管理体系，培养一支素质良好的护理质量管理队伍。

(二)进一步完善护理质量标准与工作流程。

1.结合临床实践，不断完善护理规章制度，进一步完善护理质量考核内容及评分标准，如特、一级护理;基础护理;消毒隔离;护理文件的书写;供给室、手术室、患者十大安全目标等质量评价标准;修订护理技术操纵流程。

2.组织护士学习规章制度、新标准、加强医疗护理法律法规的培训，以进步护理职员的法律意识，依法从护，保护病人及护士的本身正当权利、加强护士安全意识、全员质量管理意识。

3.发挥护理部、科室二级质量监控小组及护理骨干的作用，重视环节质控和重点题目的整改效果追踪。实行科室平时检查与护理部督导相结合，重点与全面检查相结合的原则。护理部每个月召开护理质量分析会一次，对每个月护理质量检查情况通报，分析产生缘由，提出整改办法。

4.把每个月质量分析会存在安全隐患题目作为下月质量检查重点内容，加大检查、督导力度，重视实际整改效果。并有检查记录、分析、评价及改进措施记录。

5.加强重点环节，重点时段的管理：如公道排班、交\_\_\_\_\_\_、夜班、节假日的、新上岗职员的科学管理。

6.做好危重病人、大手术后病人的基础护理与专科护理，加强健康教育，进步病人生活质量。

7.组织学习《患者十大安全目标》，制定质量评价标准，每个月进行对十大安全目标内容进行检查、督导;对跌倒、压疮等高危因素进行不中断的评估，及时跟进护理措施。

8.加强对护理缺陷、护理纠纷的管理工作，坚持严格督查各工作质量环节，发现安全隐患，及时采取措施，使护理过失事故消灭在萌芽状态。护理部对护理缺陷过失及时进行讨论分析。

9.建立并健全安全预警工作，及时查找工作中的隐患，并提出改进措施。

(4)加强护士业务技能培训，确保患者安全

1.护理部派干事专门负责护理技能培训工作、拟定年度各层级护理职员培训工作计划，采取先示教、后科室护士长组织培训，护理部抽考和必考相结合的原则。

2.护理部依照“二甲”达标标准细则，每个月组织1~2次护理理论学习，并进行考核，重视规章制度在临床工作中的落实。

3.加强专科护士培训与护士进修：拟定8名护士参加伤口、康复、重症、新生儿等专业的专科护士培训。选3~4名护理骨干到省医院、华西医院进修学习3月。

**护理个人工作计划篇三**

20\_\_年，在总结上一年度开展“优质护理服务”活动经验的基础上，为进一步深化护理工作内涵，提升护理服务水平，持续改进护理质量，努力为患者提供连续性、无缝隙、优质周到的护理服务。特制定20\_\_年护理工作工作计划：

一、加强核心制度建设，落实护理安全措施

1、严格落实护理核心制度，特别是在护理质量管理制度、查对制度、交接班制度、护理不良事件报告制度、分级护理制度、护理安全管理制度、危重病人抢救制度等十项护理核心制度的执行上下功夫，深入科室严格考核，现场抽查，实地检查制度落实情况。对护理不良事件展开全院缺陷分享，结合借鉴护理不良事件典型案例，紧密联系工作实际，组织讨论，查找原因，吸取经验教训，提出整改措施。强化医疗安全核心制度及各种护理操作规范、流程、各种常规的落实。新入院、新转入、急危重病人、卧床病人，有发生医疗纠纷潜在危险的病人要重点督促检查和监控。

2、不定期的进行护理安全隐患排查，发现问题，及时处理。病人的环节管理：建立并完善对病人转运、交接、压疮等的护理管理评价体系。护士的环节管理：对新调入护士以及有思想情绪的护士，做到重点交待、悉心指导。

3、强化安全管理责任，杜绝严重差错及事故的发生。对科室在病房管理、基础护理、护理安全、病历文书书写、消毒隔离等进行抽查，对存在的问题立即指出并限期整改。

4、完善患者用药、输血、治疗、标本采集、围手术期管理、安全管理等重点环节的应急预案，各科室上报符合本科室特点的应急预案演练计划，每月一次，护理部按计划进行抽查。

5、落实高危患者风险评估记录、重点环节交接记录。护理部重新规范高危患者风险评估相关制度、流程、防范措施及评估、上报表格，并定期检查执行情况；重新制定病房与病房、急诊与病房、病房与icu、手术室与病房之间的交接记录。

6、流程，定期对护理人员进行安全警示教育。

二、转变护理观念，提高服务质量

1、继续深入推进优质护理。进一步扩大优质护理服务覆盖面，在优质护理服务病房覆盖率达100%的情况下，大力推进门急诊、手术室、血透室的优质护理服务，继续推动深化“以病人为中心”的服务理念，落实责任制整体护理。护士运用专业知识和技能为患者提供医学照顾、病情观察、健康指导、康复促进、心理护理、出院随访等服务，体现人文关怀。

2、持续改进护理服务质量。建立完善护理质量控制和持续改进机制，明确护理质量控制关键指标，建立定期监测、反馈制度，不断提高护理质量，保障患者安全。

3、提高护理服务水平。通过医联体模式、对口支援、在岗培训等方式，加强护士的培养，提高其护理服务能力，特别是健康管理、老年护理、康复促进、延续性护理等服务能力。逐步完善激励机制，在绩效分配、职称晋升、教育培训等方面，向临床护士倾斜，调动护士队伍积极性。

三、严格落实责任制整体护理，加强护士队伍建设

1、深化护士分层使用，依据病人病情、护理难度和技术要求分配责任护士，危重患者由年资高、能力强的护士负责，体现能级对应。建立符合护理工作特点的护士分层级管理制度。将护士分层管理与护士的薪酬分配、晋升晋级等有机结合，明确护士职业发展路径，拓宽护士职业发展空间

2、建立护士培训机制，提升专业素质能力。建立“以需求为导向，以岗位胜任力为核心”的护士培训制度。重点加强新入职护士、专科护士、护理管理人员、助产士等的培训。护士培训要以岗位需求为导向、岗位胜任力为核心，突出专业内涵，注重实践能力，提高人文素养，切实提高护理专业素质和服务能力，适应临床护理发展的需要。

3、临床护理服务充分体现专科特色，继续选择临床急需的专科护理领域派出优秀护士学习，逐步发展专科护士队伍。建立专科护士管理制度，明确专科护士工作职责及服务范畴等。加大专科护士培训力度，不断提高专科护理水平。依据科室特点丰富服务内涵，为病人提供人性化护理服务保障患者安全，促进患者康复。

4、继续开展专科小组，营养护理小组、静脉输液治疗护理小组、品管圈护理小组、伤口造口护理小组。在护理部的领导下继续对全院病人进行质量干预，组织参与本院专科领域的业务技术工作，制定本专科各项护理工作标准、护理质量评价标准等，随时组织小组成员参加院内护理会诊，提高护理会诊质量，定期组织开展护理理论和实践的教学培训和科研工作。

5、加强患者健康教育：优质护理服务绩效考核措施，坚持客观、公平、公开原则，分配向一线护士倾斜，调动护士积极性。

四、加强三基三严的培训，提高护理质量

1、加强基础理论知识的培训，内容包括基础理论、专科护理、法律法规、服务意识等；加强护理技术操作的培训，根据护士岗位技能所规定的训练项目，全面提高护理人员的综合素质及专业能力。

2、将科室护士按照分层方式的要求培训，并与每周进行业务知识的讲解，互相学习。每月两次科室并有学习笔记及考核试卷，对于考试不及格者，予以补考。

3、利用科晨会提问医院护理核心制度，使每个护士都能熟练掌握并认真落实。经常复习护理紧急风险预案知识并进行模拟演练，提高护士应急能力。

4、每月进行应急技术演练，熟练掌握急救器材及仪器的使用。

五、按照上级文件精神，继续做好对口支援乡镇卫生院工作。

加强与乡镇卫生院的沟通，了解存在的实际困难及需要支援的项目，护理部制定出工作计划，责任落实到人，按计划推进，定期反馈工作成效。

六、积极配合医联体，加强与上级医院的交流与合作

全方位、多层次、多渠道开展护理领域与上级医院间的合作与交流，学习和借鉴先进护理理念、实践经验、教育和管理，按照《三级综合医院评审标准实施细则》要求，加强在护理人才培养、业务技术、管理等方面的交流与合作，实现经验共享、互利共赢。

**护理个人工作计划篇四**

一、指导思想

根据卫生部关于“示范工程”的总体部署，在总结20\_\_年优质护理服务经验的基础上，根据卫生部《关于推进优质护理服务的工作方案》的要求，以“落实责任制整体护理”为核心内容，在广度和深度两方面加大优质护理服务推进力度，充分调动护士主动性，探索建立优质护理服务的长效机制、绩效考核机制，为更多患者提供安全、专业、全程的优质护理服务。制定本工作方案。

二、具体计划

(一)统一思想、提高认识、全院行动

1、医院党政领导高度重视，拟通过医院各级各类工作会议反复强调，加大宣传力度，争取一季度开通医院“优质护理工作网”便于全院员工及时了解和关心护理工作的发展。

2、加强各个部门之间的组织协调,尤其进一步加大医院支持保障系统对护理的投入,如电子医嘱在年内全面铺开、口服药物单包装发送的逐步推进、供应中心包揽病区所有原代消毒物品的供给等，实现全方位的将护士还给病人，用全院之力共创优质护理服务。

3、护理人员是推动优质护理服务的主体。通过请进来、走出去、统一培训，在去年二次全院交流的基础上，年内进一步做好及时总结。继续以全院交流形式发挥护士在推进责任制护理开展中的所想、所为，全面提高护理人员的工作主动性和主动参与认识。

(二)扎实推进、扎实落实、重质保量

1、有计划、有步骤稳妥地铺开优质护理病房数，力争20\_\_年底全院优质护理病房覆盖率达到80%以上。主动推进优质护理活动向门诊、急诊、手术室等其他科室延伸，只要是护士岗位、只要有患者的需求，我们的理念是“一切为了病人”如：倡导门诊护士的耐心与热度服务;强调手术过程患者安全第一;强化急诊护士过硬的预检、分诊、急救与应急技能等，让优质护理服务遍及全院。

2、在试点病区成功的基础上，逐步将优化的护理模式及成功的经验向全院推广：健全责任制岗位职责、扁平化分病人的排班模式、以病人为中心集基础护理、病情观察、治疗、沟通和健康指导为一体的工作流程等。

3、以卫生部“优质护理医院/病区评价标准”为参考依据，制定我院优质护理病房评定标准：除常规质量考核外，应增加合理实施排班、临床服务体现专科特色及突出护士对患者了解的程度、护理措施的落实、护患沟通等实质性护理项目的评估细则。

4、以各护理单元的病人工作量为前提，兼顾并尊重护士意愿，用好、用活、用足现有的护理人力资源。完善护士技术档案管理和分层管理模式。

5、完善绩效考核体系。一季度重新修订完成以不同岗位、不同风险、不同工作量、病家的反馈等综合测评结果为依据的考核方法。真正体现多劳多得、优质多得的合理分配原则，进一步提升护理人员的工作主动性和主动性。

6、利用自行设计的住院病人对责任护士护理工作赞誉度的调查表和病区医生对责任护士赞誉度的调查表。加大对患者反馈的力度并尽力缩小内部反馈的水分。如：住院期间的护士长不定期反馈、护理部每月的有计划反馈、护理部每季抽样信访反馈。改变反馈的方法如：护理部人员穿便服反馈、聘请院外第三方(在校大学生等)反馈。建立各护理单元病人赞誉度档案，用直观的图标形式动态反应赞誉度的变化曲线，以便细化分析及时整改。

(三)夯实基础、注重专科、齐头并进

1、立足专业发展，深化优质护理内涵。完善、健全临床护理工作规章制度、临床护理技术规范及标准。在去年已完成3本“优质示范工程”患者健康教育配套系列手册的基础上再完成《特殊检查前后的护理》、《住院病人饮食指导》。

2、采取多种形式的学习方式，如：智力竞赛、小试卷、晨会提问等来巩固广大护理人员对责任制护理及核心制度、健康教育知识点的理解与运用。

3、遵循“以人为本”的整体护理理念将基础护理和专科护理有机结合，通过包干制的基础护理落实过程，广泛接触病员进一步落实专科护理措施，借助专科护理内涵，提升基础护理品质。在年内的分级护理质量督查中充分体现基础、专科、人文护理的内涵即服务、质量、技能的综合评估。

4、将护理安全贯穿于优质护理的始终，关注重点环节、重点部门、重点对象的流程管理，注重质量、注重细节。强化安全认识、运用科学手段持续质量改进、开展循证证据临床应用工作。

5、加强专科护理队伍建设。借助内外合力加大对重症监护、急诊、手术室、血液透析等专科人才的培养。整合医院的优势，加大辐射力。

6、进一步顺应医院发展，提高对患者的服务质量，重视学科新业务、新技能的学习、总结和提高。

(四)适时总结、弘扬先进、鼓励创新

1、在我院获得上海市护理质控中心“护理表格式书写”改革成果奖的基础上，在全院范围内鼓励创新，发挥护士潜能改革现有的护理用具和护理工作流程包括与护理工作相关的设施和习惯模式。借助小革新、小发明、小改进，丰富护士工作内涵。提高对患者服务的安全度、舒适度，同时做到护理操作的省时、高效。

2、对护理服务中的先进病房和个人与每二年一次的校、市级“优秀护士”评选相结合，及时的鼓励和表彰。树立典范、总结经验。及时宣传、推广，相互参考、取长补短。

**护理个人工作计划篇五**

20\_\_护理部继续按照二甲标准要求，结合医院总体工作目标，紧紧围绕“质量、安全、服务、管理、绩效、创新”开展工作，现将具体计划制定如下：

一、指导思想

坚持以加强护士队伍素质建设为核心，以抓专科、重培训为重点，为患者提供安全、专业、全程优质护理服务，提升患者对护理服务的满意度。

二、工作目标

1、构建良好的护理团队和执行文化；

2、加强护理质量与安全管理，持续改善护理服务品质，确保护理安全；

3、创新服务理念，发展和升华优质护理服务内涵；

4、加强专科内涵建设，提高专科护理质量

5、加强护士岗位管理、绩效管理；

6、大力推进护理信息化建设；

7、创新思维积极开展护理科研与教学，推进护理专业发展。

三、具体措施

（一）构建良好的护理团队和执行文化。

高效的团队执行力是管理者为实现目标而具有的计划、指挥、跟进、协调能力的一种基础。护理组织应该是有良好执行力的“落实型团队”，应培养护理人员良好扎实的工作作风，使执行力贯穿于护理部，护士长及普通护理人员之中，要做到“用正确的人、正确的做事、及时跟进，加大检查力度、到位的辅导、畅通的沟通渠道”。

1、加大对护士长工作的考核力度。

2护理部每月组织全院性的业务学习一至二次，科内每月组织业务学习一至二次；全院进行理论考核、技术操作考核各一次，科内每季度理论，技术考核一次。

3、根据护士分层培训计划，修订护士分层管理及考核手册。

4、加强护理制度、职责、流程、应急预案的培训与考核。

5、护理部定期和不定期组织护理查房、教学查房、护理会诊、疑难病例讨论，科内每月组织至少一次护理查房。

6、加强专科护士培养，安排外出进修学习，20\_\_年拟安排护士进修血液透析、手术室、骨科、肿瘤科、内分泌科、新生儿科、伤口造口等专科护理，加快专科护理的建设和发展。

7、鼓励护士、护士长参加各种形式的学习并提高学历层次和管理水平，计划今年派出15-20名业务骨干、护士长外出进修学习。

（二）加强护理质量与安全管理，持续改善护理服务品质，确保护理安全。护理质量管理是护理管理永恒的主题，是护理管理工作的核心内容。在20\_\_年的护理工作中，护理部将对照各项质量考核标准遵循pdca循环模式认真进行考核、分析、评价，整改、追踪、再评价，体现持续改进，实行目标管理。

1、重新调整护理质量管理委员会考核小组成员的分工，每月进行护理质量督查，各护理单元每周进行护理质量自查，对存在的问题及时整改追踪，适时修订护理质量标准，完善制度、规范，提出改进措施，促进护理质量的持续改进。

2、加强重点环节，重点时段，重点人群、重点部门（消毒供应室、手术室、急诊科、透析室、新生儿室）的护理质量管理，护理部将不定期下科室按照二甲标准要求进行监管，确保护理安全。

3、进一步加大医院感染控制力度，严格遵守执行消毒隔离制度，加强职业防护，保障护理人员安全，做好一次性物品、医疗垃圾的管理、使用、处理。

4、健全、完善患者风险评估制度；加强危急重症病人及护理不良事件的管理，对上报的危重患者和不良事件护理部及时下病区进行查看，提出合理化建议，避免医疗纠纷的发生。

（三）创新服务理念，发展和升华优质护理服务内涵

1、加强护理人力资源管理，实施护士岗位管理，尽可能满足临床护理工作需要。

2、落实“以病人为中心”的服务理念，按照分级护理、专科护理工作标准，实施责任制整体护理，加强健康宣教措施的落实，为患者及家属提供安全、优质、高效、满意的服务。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找