

奋进新征程 建功新时代·北京劳动者之歌

延庆第一中学英语老师黄爽：

中学女教师当上国际裁判

□本报记者 周美玉

冰面测温，在终点称重、橇检，对接竞赛办公室……在刚刚结束的2023—2024赛季国际雪车联合会雪车和钢架雪车世界杯延庆站比赛上，来自延庆第一中学的英语老师黄爽变身起点区裁判员，和同事们每天忙碌不停，为本次赛事提供服务保障。

测温是起点区裁判员的一项重要任务。“整条雪车赛道测温内容包括空气、冰面、标准滑刃、运动员雪车的滑刃，测温范围覆盖山顶到山脚，所以光是手动测试这个动作，我们就会重复五六次。”黄爽说道，“我们需要测冰面的温度、标准刃的温度和空气的温度，这对于队员们的发挥以及他们的成绩有着很大影响。通常的标准是，运动员雪车的滑刃不能与标准滑刃温度相差4摄氏度以上，这就要求我们在测温的时候一定要非常准确，所以这个工作的特点就是细节决定成败。”当谈起服务保障本次赛事的具体工作时，作为国内为数不多的雪车和钢架雪车项目国际级裁判，这名“90后”姑娘如数家珍。



黄爽（中）

当谈起如何成为这个项目的国际籍裁判时，黄爽说：“2008年北京奥运会举办时，还是一名学生的我参加了志愿服务活动，并在心中埋下了一颗奥运的种子。后来得知北京冬奥会设有延

赛区，又了解到北京冬奥组委需要举办一个国内技术官员的培训，我就第一时间报了名。”过硬的英语功底给她提供了很大的帮助，经过一系列的培训后，黄爽最终取得了国际雪车联合会所颁发的雪车和钢架雪车项目国际级裁判资格。

目前国内拥有这项资格的仅有数十人，我是其中之一，这让我感到很自豪。”黄爽说。在北京冬奥会的赛场上，她和同事

们公平、公正地执裁，为举办一届奥运盛会贡献自己的力量。同时，执裁冬奥会比赛的宝贵经历也让她成长为一名优秀的专业人才，并有机会将冬奥经验应用于相关比赛中。“每一次回到赛场实战，对我们的能力都是一次提升，我们才有能力迎接更多高水平的雪橇雪车赛事，把中国裁判专业水平的一面呈现在全世界面前。”黄爽说。

赛后，黄爽回到延庆第一中学的工作岗位上。作为一名英语老师，她在做好日常教学的同时，每次都会总结活动经验，为下次执裁做好准备，“我经常登录国际雪车联合会等官方网站关注赛事信息，并且学习巩固比赛项目的规则。在此期间我也发挥自己的英语专长，查看对照比赛规则的中英文版本，加强专业术语的英文学习。”

记者了解到，如何利用好北京冬奥会获得的经验为后续各项赛事的举办做好服务，将经验传承给更多的人，发挥好冬奥人才遗产的作用是延庆区在后冬奥时代重点关注的问题。为服务保障2023—2024赛季国际雪车联合会雪车和钢架雪车世界杯延庆站比赛，延庆区共选出33名裁判参与此次赛事，其中，22名为延庆本地裁判员，占此次裁判员团队总人数的六成以上。

北京中西医结合医院针灸科主任于晓刚：

用“针”功夫治病救人

□本报记者 张晶

北京中西医结合医院针灸科主任、学术带头人于晓刚总是很忙。除了在门诊看病外，他还致力于科研及教学，并多次深入社区开展义诊，主持专项科研会，组织针灸临床技能学习班等。今年，他获得了首都中医药“杏林健康卫士”称号。

针灸是传统中医的一种医疗手段。在不了解针灸的人看来，扎针靠一只手就能完成，但是对于一位针灸者来说，必须能够将自己的左右手进行充分配合，才能算合格。于晓刚就一直强调：“扎针灸的人，左手真的很重要！”在给徒弟们示范时，只见他左手边摸穴位边引导，右手找准缝隙的位置，然后再上针。他介绍说：“针灸起效不是扎在血管上，而是扎在缝隙里，所以，要靠左手去找位置，右手去下针，双手配合才能有效。”

“治疗不同的疾病，针灸的手法也不一样。”在针灸科，于晓刚有一套特色疗法，比如以头针为主的“三步针法”治疗中风偏瘫、中风后吞咽困难失语，“三步针罐

疗法”治疗面瘫，“调神益气法”治疗耳聋、耳鸣、头痛，“夹脊穴深刺疗法”治疗神经根型颈椎病、腰椎间盘突出症……在普通人眼里，针灸是“哪疼扎哪”，于晓刚纠正了这种观点。他说，其实所扎经脉上的疾病都可以治疗，尤其是对于急症来说，针灸是非常有效的。“这就是针灸的魅力所在，‘经脉所过，主治所及’。”

在上学时，于晓刚就意识到中西医结合的重要性。读研究生的时候，除了针灸，他对西医的神经内科也颇有研究。在针灸科，他也将中医针灸、推拿、中西医并重、针药结合等综合治疗手段运用在临床中，比如遇到脑出血的病人，他不会上来就扎针，而是要等到病人的生命体征平稳的时候再用针，这时候就需要用到西医的设备去检测，为中医“保驾护航”，提供明确的诊断才能进行后续的针灸治疗。

“中西医结合的方法能够便于了解病人的治疗时间、愈后情况，对病人来说是非常有益的。不管是中医还是西医，我们都是为



于晓刚（左）