

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

庆赛区，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

病人服务的，只要能治好病人，就是最好的方法。”于晓刚说。

在于晓刚看来，中医需要传承发展，他也一直将这种思想传递给自己的徒弟们。在于晓刚看诊的过程中，一直有一位“白大褂”在“打下手”，时不时的点头附和，又时而恍然大悟，这位医生正是从千里之外来找于晓刚求学的疆小伙买买提。买买提来自新疆和田社区卫生服务中心，跟随于晓刚学习针灸两个月，在学习的过程中，于晓刚几乎是“手把手”教学，学成后才“放手”进而让买买提“上手”。买买提不仅学习到了针灸手法、中医知识，就连普通话也有了非常大的进步。

于晓刚不仅医术高超，医德医风同样有口皆碑。李伟是北京中西医结合医院针灸科副主任，他在上学期间就一直跟随于晓刚学习，十几年的时间他从于晓刚身上不仅学习到临床专业技术知识，还继承了于晓刚高尚的医德医风。他说：“于主任一直教我们，做医生要先做人，只有医者仁心，才能看好病”。



于晓刚(左)