

从无影灯到艾灸香

——王朝昔跨界六载以中医匠心守护高原安康

□ 记者 段亚慧 谭丽

无影灯下，她是步履铿锵、守护生命的手术室护士长；诊室桌前，她是潜心岐黄、温润施治的中医护理人。她叫王朝昔，是市中西医结合医院中医护理门诊深耕中医事业的医者。六载春秋扎根中医护理一线，她怀揣一腔赤诚、秉持医者匠心，用中医适宜技术温暖万千高原患者，以跨界坚守，书写了动人的医者初心。

“发现中医适宜技术能解决我们常见的疾病，比如颈肩腰背痛、失眠等，我就感觉很神奇，所以我想把这些适宜技术学会、学好，更好地服务于患者。”王朝昔告诉记者。放下得心应手的护理工作，转身闯入全然陌生的中医领域，其中的艰难，远超想象。没有中医基础，她便从晦涩难懂的《黄帝内经》《伤寒论》中逐字啃起，为了读懂古籍中的繁体字，索性将手机设为繁体模式；不懂实操技法，她便对着穴位图反复标记，一遍遍练习腕踝针、通便刮痧、刺络放血、平衡罐等技法，手指磨出薄茧，笔记写满厚厚几本。好在，医院始终是她最坚实的后盾，全力支持她的转型，为她搭建进修的平台，安排资深中医师倾



囊相授，开辟专属诊疗实践岗位，让她能放下顾虑，一心追逐中医梦想。

进修归来，王朝昔把手术室里那份严谨、专注与韧劲，全部倾注到中医研习中。白天，她跟师坐诊，紧盯每一次辨证论治、每一个施针手法、每一步理疗操作，生怕错过半点细节；夜晚，诊室灯火长明，她埋首医案、梳理心得，将护理经验与中医理论融会贯通，逐一攻克技术难关。“为了吃透中医适宜技术，我

放弃所有业余爱好，周六周日不出门，白天上班、晚上研读医书，在枯燥的钻研中，终于完成了从手术室护士长到中医护理骨干的蜕变，这一坚守，便是整整六年。”王朝昔眼神坚定地说。

六载深耕，初心不改。扎根中医护理门诊一线，王朝昔始终怀揣护理人的共情之心，体察每一位患者的病痛与期许。市民张琼常年受腰椎间盘突出困扰，弯腰行走都十分艰难，王朝昔为其

轻柔施针、精准推拿，仅一次治疗便有效缓解症状。“王老师手法专业娴熟，待人热忱，针灸效果立竿见影，做完之后疼痛感减轻了很多。”张琼由衷称赞道。

“王老师专业功底扎实，勤学好问，在她的带动下，我也深深爱上了中医适宜技术。”护师李银霞的心声，道出了团队成员的共同感受。作为中医护理适宜技术专科小组组长，王朝昔不仅精进自身医术，更以积极阳光的心态、严谨务实的作风，引领护理团队共同成长，不断壮大医院中医护理人才队伍。在她的牵头参与下，医院针对失眠、焦虑抑郁等病症优化的中医护理方案成效突出，有效缓解患者不适，提升就医体验，收获群众广泛好评。

扎根高原数十载，从初到格尔木适应艰苦环境，到如今执着坚守中医事业，王朝昔始终饱含对医学事业的热爱。“能为高原群众祛除病痛，让中医技术被更多人认可，所有付出都值得。”谈及未来，她眼神笃定，“总觉得时光匆匆，我希望在做好临床诊疗与人才带教的同时，推动中医适宜技术、中医文化进校园、进企业、进单位，让更多人了解中医、信赖中医、受益于中医。”

王朝昔为患者理疗。

记者 段亚慧 摄

“决战昆仑”格尔木市足球超级联赛第三轮战罢

昆仑经济腾飞队 4:0 完胜冉吉 FC

本报讯(记者 李莎莎 马颜慧)5月23日，作为2026“昆仑欢腾·生命礼赞”昆仑文化民俗巡游嘉年华系列活动之一的“决战昆仑”格尔木市足球超级联赛第三轮赛事，在市体育场火热开战。经过激烈角逐，昆仑经济腾飞队以4:0大胜冉吉FC，拿下本场比赛胜利。

随着主裁判一声哨响，这场焦点对决正式打响。双方队员精神饱满、斗志昂扬，迅速进入比赛状态。冉吉FC敢打敢拼，配合默契，通过灵活的

跑位多次发起进攻，并全力守护防线，展现出顽强的竞技风采。而昆仑经济腾飞队在整体节奏把控上更胜一筹，队员间衔接流畅、攻守有序。他们凭借扎实脚下技术、默契的团队协作以及高效的攻防战术，持续掌控场上主动权，多次把握得分机会，接连攻破对方球门，一步步扩大比分优势。

尽管比赛当天天气欠佳，但整场比赛节奏紧凑、看点十足。每一次冲刺、抢断与射门都引得现场观众阵阵

欢呼。双方队员始终秉持“友谊第一、比赛第二”的体育精神，奋勇拼搏、全力以赴，在高原绿茵场上挥洒汗水，充分彰显了格尔木运动健儿昂扬向上、锐意进取的精神风貌。

本轮战罢，各参赛队伍将继续蓄力冲刺。后续，“决战昆仑”格尔木市足球超级联赛还将上演多轮精彩对决，持续丰富群众文体生活，点燃全民运动热情，助力全市文体事业高质量发展。

本报讯(记者 张金凤)5月19日，杨树巷社区在幸福嘉园小游园开展“学法明纪守底线 普法惠民进社区”主题普法活动，旨在进一步提升居民法治素养与反诈意识，营造尊法守法的良好社区氛围，夯实基层法治建设基础。

活动现场，司法所工作人员、驻社区律师及辖区民警结合居民生活实际，围绕相关法律法规，用通俗易懂的语言讲解邻里纠纷、赡养继承、物业权责等常见法律问题，同时普及电信诈骗、养老诈骗防范知识，解读未成年人保护、反家暴等法律法规，并剖析养老诈骗常见套路，提醒老年居民提高防范意识，学会运用法律武器维护自身合法权益。

活动中，社区创新形式，设置普法闯关、有奖竞答、随机抽答等趣味互动环节。居民踊跃抢答，在轻松的氛围中巩固法律知识。工作人员为答题参与者发放精美礼品，极大激发了群众的参与热情。此外，活动还开设专属法律咨询专区，律师面对面为居民解答婚姻家庭、邻里矛盾、养老维权等疑难问题，提供免费法律服务，切实为群众排忧解难。

此次活动以寓教于乐的方式开展普法宣传，有效提升了普法实效，进一步拉近了党群距离。杨树巷社区负责人表示，将常态化开展普法文明实践活动，不断创新普法形式、拓宽宣传渠道，深耕法治社区建设，持续筑牢基层法治根基。

趣味普法入社区 法治清风润民心

建兴巷社区举办社区广场文艺汇演

本报讯(记者 朱玲玲 马俊杰)5月15日，“昆仑欢腾·生命礼赞”社区广场文艺汇演在奥体广场精彩上演。本次汇演由昆仑路街道建兴巷社区承办，辖区多家共建单位、在校师生、退伍老兵及文艺爱好者共同参演。

演出内容丰富多彩，亮点纷呈。动感的舞蹈节奏明快，洋溢着青春朝气；婉转悠扬的古筝独奏，尽显传统艺术之美；模特秀中，演员们仪态端庄、优雅从容；戏曲舞蹈巧妙融合传统与时尚；退伍老兵带来的红色主题歌舞节目，饱含军旅情怀。独唱、合唱、朗诵等节目轮番登场，精彩的表演赢得观众阵阵喝彩，现场气氛热烈。

此次文艺汇演充分整合辖区文艺资源，不仅丰富了市民的夜间精神文化生活，也进一步营造出文明和谐的城市文化氛围。



文艺汇演现场。

记者 朱玲玲 摄