

# 天然温泉 走进市区内的“温暖秘境”

温泉水漫过脚踝、窗外秋叶染透窗棂、氤氲水汽裹着药香……当西宁的秋风卷走最后一缕夏热，夏都温泉水乐园里却始终氤氲着暖意。这处藏在市区里的“温暖秘境”，在秋日里以一池温润泉水为笺，邀您赴一场“汤暖、景柔、心闲”的休憩之约。

## 天然药泉水—— 地下1650米的天然底气

夏都温泉水乐园的核心底气，藏在地下1650米的深处。这里的温泉水取自天然药泉水，经检测含有偏硅酸、氟等多种矿物质，对缓解关节不适、滋养肌肤都有帮助，是秋日里天然的“养生剂”。

踏入园区，清甜雾气扑面而来，裹挟着自然馈赠的矿物清香，瞬间驱散秋日的萧瑟。沿着石板路往里走，数十种特色汤池错落分布。水温覆盖38℃至44℃，适配老人、孩童、年轻人等不同人群的需求。

园区精心复刻了全球知名温泉的风情。马金汤红酒池泛着醇厚光泽，红酒与温泉的交融如丝绒轻拥肌肤，被誉为“气血之汤”，在氤氲中为身体注入活力；冰岛蓝湖汤以清透蓝调营造北欧秘境氛围，泉水可帮助排出体内酸性物质，促进新陈代谢，加快血液循环，舒缓肌肉紧绷；巴厘岛褐褐汤茶汤池，泛着淡淡茶色，被称为“丽人汤”。绢丝風呂牛奶汤池，泉水泛着柔润奶白光晕，触感如牛奶般丝滑。为了

完善温泉体验，园区特设冷水汤池。温泉热疗使血管扩张后，入冷水池可促使血管收缩，通过“扩张—收缩”交替增强血管弹性、缓解疲劳，并快速平衡体温。“它尤其适合运动后或长时间泡热汤的人群，能减少乳酸堆积、缓解肌肉酸痛。”园区工作人员提醒，“要遵循循序渐进原则，单次浸泡不超过3分钟，同时要及时补充水分。”

## 秋日小确幸—— 泡汤之外的“双重治愈”

在夏都温泉水乐园，“温暖”从不只限于泉水。室外休闲区的“围炉煮茶”雅座，成了秋日里最受欢迎的角落——泡完温泉后，坐在藤编椅上，看水汽与茶香袅袅升腾，手边摆着枸杞、红枣等养生茶点，指尖触到温热的茶杯，“偷得浮生半日闲”的惬意瞬间拉满。不远处的烧烤区飘着阵阵香气，现点现烤的羊肉串、鸡翅外皮焦脆、内里鲜嫩，咬一口满是肉香，搭配温泉带来的暖意，味蕾与身体都得到了双重满足。秋日暖阳下，露天温泉区与秋日山色相映成趣，游人泡在温泉里看秋叶簌簌，身心在自然与烟火气的交融中，得到双重治愈。

## 6D水雾系统—— 西北首家黑科技水疗

如果说传统温泉是“温柔治愈”，那园区的“暴风骤雨”水疗空间便是温泉界的“硬核惊喜”。作为大西北首家暴风骤雨水疗项

目，这里藏着满满的黑科技。

22平方米的水域里，6D水雾系统如同藏了片“移动的暴雨云”，能精准模拟每秒8米的疾风骤雨，精密的水流裹挟着力度落下时，配合着墙面传来的雷鸣共振、角落灯光模拟的闪电光影，瞬间让人有种闯入旷野暴雨中心的错觉，连呼吸都跟着变得紧张又刺激。更妙的是，水流会像“专业理疗师”一样，能精准锁定肩颈、腰背等久坐人群常见的劳损部位，力道从轻到重恰到好处。

除了实用的理疗功能，这里还是社交平台上的“爆款打卡点”。昏暗的灯光、闪烁的“闪电”、倾泻的水流，随手一拍都是电影级大片，让泡汤多了份新潮乐趣。

## 地址与交通指南

夏都温泉水乐园位于西宁市城中区麟江路31号。公共交通：市民游客可乘坐909、302、905、912、911、52、48、U68路公交车前往。

自驾出行：千余个车位的停车场正常开放，扫码缴费、无感支付等快捷方式让停车更省心，停好车步行3分钟即可入园。

无论是想在泉水中舒展筋骨，还是携家人共享温馨时光，夏都温泉水乐园都能用地下1650米的天然活水，回应每一个人对“温暖”与“治愈”的渴望。秋意渐浓，当忙碌让身心紧绷时，不妨来这里赴一场与温泉、与秋日、与自己的温柔约会。

(记者 措毛)

## “孩子别怕，我们都在！” ——护学岗上的生死时速



本报记(记者 宁亚琴)“警察同志，有个孩子呼吸微弱，请求救援！”一声急促的呼喊，划破了午后宁静的校园。

近日，在巡警大队负责的青藏铁路学校护学岗上，执勤人员吴威彪和张喜正如同往常一样守护着孩子们入校的安全。谁也没有想到，正是他们再寻常不过的一次执勤，竟成为挽救一个年轻生命的关键……13时30分，一名男生突然身体僵直、重重倒地，周围瞬间一片慌乱。吴威彪与张喜正没有丝毫犹豫，迅速冲上前去。只见该学生脸色发青，呼吸微弱，几乎失去意识。“呼吸困难，全身无力。”一旁惊慌失措的同学这样说道。“快，上警车！”没有一秒迟疑，吴威彪和张喜正一个

负责驾驶，一个抱起学生冲进车内。警灯闪烁、警笛鸣响，他们一边联系指挥中心报备紧急情况、请求绿灯支援，一边通知校方紧急对接家长。而此时正值午高峰，路面车辆密集，他们凭借日常训练的应急驾驶技术和清晰的路线判断，在车流中迅速穿行。仅用5分钟，就将学生送达省医院急诊部。“还好送得及时，再晚几分钟就危险了！”急诊医生事后说道。

生命至上，使命必达。当警笛划破午后宁静的校园，当警灯闪烁在街头，我们看到的不仅是一次紧急救援，更是一种深入骨髓的职业信念。在这个中午，护学岗的意义被重新定义——它不仅是孩子们的安全屏障，更是所有市民的安心所在。

# 用责任担当谱写医院高质量发展新华章

## 西宁市第一人民医院“十四五”高质量发展纪实

记者 慈然

从“优势专科”到“集群发展”，市第一人民医院以学科建设筑牢健康根基；从“聚才育才”到“筑巢引凤”，市第一人民医院以人才战略激活发展动能；从“创新破题”到“科研赋能”，从“精细管理”到“精益发展”，市第一人民医院以实干担当书写高质量发展答卷。

“十四五”期间，西宁市第一人民医院始终以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，在市委市政府坚强领导和市卫健委的有力指导下，锚定《全市卫生健康工作要点》与医院“十四五”规划发展战略，将“以人民健康为核心”的发展理念深植血脉，以党建为引领，充分发挥党委“把方向、管大局、保落实、作决策、促改革”的核心作用，在综合管理升级与服务能力提升的道路上精耕细作、谋篇布局，交出了一份亮眼的发展成绩单。



### 专科集群崛起：以“质量建院”夯实核心支撑

学科建设是医院发展的“生命线”，西宁市第一人民医院始终将“质量建院”作为高质量发展的核心支撑，从“提升核心专科、夯实支撑专科、打造优势专科”多点发力，构建起多学科协同发展的新格局。眼科医学中心获准成为青海省和西宁市眼科质控双中心，获批国家级重点专科建设项目；心血管内科、急诊医学科获准市、省级质控中心；皮肤科、心血管内科通过省级临床重点专科验收；神经医学中心获准省级重点专科建设项目，获得中国卒中中心联盟(CSCA)认证，被国家卫生健康委能力建设和继续教育中心授予“2024年度神经介入建设中心突出贡献建设单位”荣誉称号；医学检验科通过市级重点专科评审验收，顺利通过实验室ISO15189认可复评审；老年医学科获得国家级“认知障碍疾病专科能力建设培训基地”称号，成立了青海省首家日间宫腔镜手术诊疗中心。今年上半年，开展手术9787例，其中三四级手术比例为67.87%，开展日间手术2238例，比例为25.69%。

### 人才梯队构筑：以“人才强院”激活硬核动力

“功以才成，业由才广”，西宁市第一人民

医院始终将人才作为医院发展的“第一资源”，坚持“人才强院”战略，从“聚才育才”到“筑巢引凤”，为医院高质量发展注入硬核动力。

医院通过“直接+柔性”相结合的方式累计引进招聘人才300余名，直接引进学科带头人、骨干人才10余名，研究生50余名，依托“昆仑英才”“引才聚才555”等政策入选省外知名专家20余名；借助“东西部协作”和“兰西城市群”合作平台，建立“金陵名医工作室”，先后柔性引进南京10余名博士、专家来院“传道授业”；外派国内知名医院进修300余人次。眼科医学中心和神经医学中心获批青海省名医工作室；稳步推进医院住培工作，经国家卫健委批准该院住院医师规范化培训基地在全科专业基础上增加内科专业，开启了医院住培综合基地工作新篇章。

### 科研创新突破：以“科技兴院”实现内在跃升

创新是引领发展的第一动力，西宁市第一人民医院始终牢记“科技兴院”使命，从科研体制机制宏观布局，到制度人才微观谋划，以科研创新驱动医院高质量发展实现内在跃升。

医院在“政策支撑、外部协助、内部协同”

配合下，眼科医学中心顺利通过了青海省耳鼻喉疾病临床医学研究中心，皮肤科成立了院内高原皮肤病临床医学研究中心，为顺利申报青海省皮肤与免疫疾病临床医学研究中心打下坚实的科研基础，医院成立GCP办公室，有序开展临床药物实验科研工作，同时积极探索“院企协同创新”合作模式，夯实科研基础，拓宽科研视野，稳步推进产学研医一体化建设路径，逐步建立以临床需求为导向的科研创新体系。同时累计申报省科技厅、省卫健委、市科技局各类科研、三新项目200余项，发表各类论文300余篇。

### 精细管理升级：以“管理立院”筑牢发展根基

管理是医院高效运转的“指挥棒”，西宁市第一人民医院始终恪守“管理立院”理念，从“精细管理”向“精益发展”迈进，以高质量管理筑牢医院发展根基。

医院始终把抓细抓实运营管理作为开展精细化管理的必经之路，不断优化内部管理流程和组织框架，提升服务效率，持续强化以“经济运行”和“业财融合”为核心的运营管理模式，医院管理费用率由24.84%下降至9.93%。探索开展职能部门岗位设置和行政职能部门岗位绩效考核管理工作，积极推进DRG病案首页智能质控系统和DRG医保智能审核系统的上线工作，同时发挥援青博士桥梁纽带作用，组织人员到省外跟班学习，提升跨部门协作能力，目前第一批12名中层干部已顺利完成培训。

下一步，西宁市第一人民医院将在市委市政府和省市卫健委的领导下，秉承“德润仁心、精益惠民”的发展宗旨，借助公立医院改革和高质量发展示范项目发展契机，聚焦“强基转型、提质增效、精益发展”的战略理念，围绕“党建”引领，“文化”聚力的发展方向，念好“真、实、高、新、质、效”六字发展口诀，科学合理规划“十五五”发展规划，持续在综合管理和服务能力上深耕细作，谋篇布局，不断巩固市一医院省会“担当”的核心功能定位，为健康西宁建设贡献“市一”力量。