

高原逐梦人索朗曲珍:

在古城拉萨,澄澈的阳光滋养着坚韧的生命,也孕育着无畏的梦想。2017年,26岁的索朗曲珍带着对家乡的热爱与对女性健康的深切关怀,创立了西藏小酥友生物科技有限公司。从一场场公益讲课点燃的初心,到克服创业困境中坚守的执着,索朗曲珍在八年时光里,以女性独有的细腻与韧性,让“小酥友”成长为守护高原女性健康、串联家庭温情的重要力量。她的创业故事,是公益初心与商业实践的双向奔赴,是女性力量与家庭幸福的彼此成就,更书写了新时代女企业家的责任与担当。

记者 樊梦琳

守护女性健康与家庭幸福 以「小酥友」



索朗曲珍开展公益讲座。



索朗曲珍。图由受访者提供

初心萌芽 一心想守护女性健康

“希望未来我们多开展几场公益讲座。”我们要捐赠的产品已经准备好了,这周就会送到村里。”一个冬日的午后,记者初见索朗曲珍,她正坐在办公桌前,指尖快速敲打着键盘回复工作消息,脸上却始终挂着温和的笑意。“最近我们比较忙,不仅要筹备后续的公益讲座,还准备去一些偏远的地区捐赠产品。”索朗曲珍笑着说。

索朗曲珍从最初在微信群里为女性讲解健康知识时的紧张,到如今能从容地统筹覆盖全区各地市的商业项目,她指尖敲下的每一条消息背后,都藏着时光磨炼出的坚韧与智慧。回忆起最初创业的时光,索朗曲珍告诉记者,其实从2015年开始,她就萌生了创业的想法,当时还在为创业项目发愁时,是表姐的几句话点醒了她。“那时候表姐经常跟我说,西藏一些偏远地区女性对健康知识了解得太少,导致有些小问

题拖成了大麻烦,连去医院检查都觉得不好意思。”索朗曲珍说,表姐的话像一颗种子,悄悄在她心里扎了根。

随后,索朗曲珍建立了多个微信群,“那个时候没有直播,大家的交流还是集中在微信上,所以我们通过互相介绍,建立了不少微信群。”索朗曲珍说,当时的群成员大多是通过朋友介绍,社区走访等方式认识的女性,大家在群里互相交流,分享一些生活中的苦恼和身体上的不适。“后来总有人通过微信加我,向我讲述一些平常难以启齿的身体困扰,我更加意识到这些问题不是个例,而是不少女性共同面临的困境。”于是,2017年,索朗曲珍创立了西藏小酥友生物科技有限公司,开始将全部精力投入到创业当中。“我觉得个人的力量太有限,只有把这件事做成一个可持续的事业,才能真正帮助到更多女性。”索朗曲珍说。

步履不停 在困难中筑牢“小酥友”温度

“女性是家庭的支柱,也是社会的重要力量,守护女性健康,就是守护幸福与希望。”这是索朗曲珍创立“小酥友”的初心,她告诉记者,为公司取名“小酥友”,“酥”取自西藏传统饮食酥油茶,代表着扎根高原的温暖与亲切,“友”则寓意着陪伴与守护,希望用这份家乡的“温暖陪伴”,成为广大女性可以信赖的健康挚友。

创业的道路从来都不是一帆风顺的,“小酥友”成立之初也遇到了很多棘手难题。索朗曲珍说,起初,她和团队几乎是“摸着石头过河”——没有成熟的产品研发经验,就一次次往返于区外的科研机构,带着高原女性的体质数据和真实诉求,与专家反复沟通配方细节;没有稳定的生产渠道,就逐一拜访区内外外的加工厂,从生产线的洁净度到原料的储存条件,逐一核对标准,甚至在工厂里守着试生产的每一个环节,确保产品质量。“其实,创业遇到的最大难题是大家对于产品

的不接受和不理解,我们在调研的过程中,发现不少女性因地域偏远、观念局限,对女性健康知识知之甚少,对一些基础的护理产品都抱有抵触心理,所以如何改变大家的观念,是我一直在思考的问题。”索朗曲珍说。

为了改变部分女性观念陈旧的现状,索朗曲珍开始从基础学习女性健康知识,利用业余时间报名各种培训课程,还前往北京中医药大学进修学习中医妇科理论,将专业知识与高原女性的生活习惯相结合,整理出通俗易懂的健康科普手册。“只有自己的专业知识扎实了,才能让大家真正信服。”索朗曲珍说,她把学到的理论转化为通俗易懂的科普内容,走进牧民帐篷、乡村和社区,耐心讲解各种健康知识,一点点打破大家心里的“不好意思”。“我们还无偿捐赠了大概价值70万元的健康护理产品,通过一次次面对面的交流和实实在在的帮,逐渐让大家敞开了心扉。”

温情延伸 以沟通解锁家庭幸福密码

创业过程中,索朗曲珍深刻体会到,女性的幸福不仅源于自身健康,更离不开和谐的家庭关系。而家庭教育作为家庭和谐的核心,却是不少家庭容易忽视的环节。于是,索朗曲珍在“守护女性健康”的基础上,又将事业的触角延伸到了家庭教育领域。“无论是夫妻关系、亲子关系,还是婆媳关系,处理不好都会影响家庭和谐,对女性来说更是一种无形的压力。”索朗曲珍说。

为了掌握家庭关系的沟通技巧与心理疏导方法,索朗曲珍再次开启学习模式,她不仅报名参加了家庭教育的系统培训,还利用空闲时间啃下一本本关于家庭心理学、亲子沟通的专业书籍。“工作中,我发现不少家庭的矛盾根源并非原则性冲突,而是缺乏有效的倾听与表达。”索朗曲珍说,记得有一次团队在山南调研,有一位妈妈说孩子上了初中后就不爱跟她说话,放学回家就把自己关在房间里,“后来我们才知道是因为大

人只关心成绩,不关心孩子心里的想法,所以她才不想交流。”索朗曲珍说,后来在我们的引导下,这位妈妈开始尝试放下“成绩优先”的想法,每天抽时间和孩子聊学校的趣事和兴趣爱好,亲子关系逐渐变得和谐起来。“这件事让我更加坚定了做家庭教育的决心,我逐渐意识到,一句温暖的表达、一个恰当的倾听姿势,就能为家庭打开一扇沟通的窗。”

后来,索朗曲珍也有了自己的孩子,母亲的身份让她对家庭教育有了更深刻的切身体会。“最开始做家庭教育调研时,更多是站在旁观者的角度分析案例,有了孩子后,才真正明白亲子关系沟通中‘共情’二字的重量。”索朗曲珍笑着说,最近这几年,我们有时间就会前往社区或者乡村开展公益讲座,用最通俗易懂的方式讲夫妻相处的技巧,教家长们怎么和孩子拉近距离,让大家学会用温暖的沟通化解家庭里的小矛盾。

逐光前行 未来坚守创业初心

如今,站在新的发展起点上,索朗曲珍对“小酥友”的未来有着清晰的规划。她表示,今后,公司将继续坚守“健康女性、幸福家庭”的初心,在产品研发、市场拓展、公益事业等方面持续发力,让“小酥友”成为广大女性可以信赖的健康挚友。

索朗曲珍告诉记者,近几年,直播逐渐成为连接品牌与用户的新桥梁,她也“赶了回时髦”,尝试在直播间里讲解女性健康和家庭教育相关知识,“刚开始面对镜头时,我还有些紧张,说话偶尔卡顿,但想到能通过屏幕把这些知识传递给更多的女性,我就慢慢放松下来。”索朗曲珍笑着说,前几次直播时,因为不懂直播技巧,直播间里的互动很少,观看人数也寥寥无几。为了尽快适应直播,索朗曲珍就对着手机镜头反复练习,从说话的语速、表情到背景的布置,一点点摸索适合自己的直播风格,“现在,我直播

间每天观看人数能达到几百人,未来,我还希望自己能把直播间的内容做得更丰富些,除了坚持进行健康科普和家庭教育分享外,还会尝试一些新的直播形式,把更专业的内容传递给大家,让更多人能从我的直播间里学到实用的知识。”索朗曲珍说。

“创业之路没有终点,只有不断前行的脚步。”索朗曲珍表示,“小酥友”的成长离不开社会各界的支持与信任,未来,她将带领团队继续秉持“诚信、创新、责任、共赢”的企业精神,以更优质的产品、更贴心的服务,回馈消费者。“我希望‘小酥友’不仅是一个品牌,更是一种健康生活的象征、一种幸福家庭的纽带。我相信,只要我们坚守初心、脚踏实地,就一定能实现自己的梦想,也能为女性的健康、为家庭的幸福贡献自己的一份力量。”