

勇救落水者，为索朗次仁点赞

本报记者 次吉

春寒料峭，波光粼粼的河水，透着刺骨的冰冷。突然一声呼喊传来，“有人落水！”生死瞬间，索朗次仁没有丝毫犹豫、退缩，立即冲入河流抓住落水者，并与环卫工人、热心群众一起将落水者救上岸。而这位救人者经过被路过群众拍下发布至网络，被各大网络平台相继转载，网友们纷纷为救人者点赞。为了让大家了解到事情的详细经过，3月26日，记者采访了救人者索朗次仁。

“听到呼喊声，第一反应是有人需要帮助”

3月22日16时许，索朗次仁与妻子驾车途经拉萨市城关区仙足岛附近时，听到有人用藏语呼喊“抓住、抓住”。索朗次仁立即停车观察，发现河面上有两只鞋子，定睛一看是漂浮的人影，头部朝下，显然已经失去意识。

情况危急，索朗次仁不顾个人安危，第一时间冲入湍急的河流中将落水者抓住。与此同时，几名环卫工人与热心群众也加入到救援中，与索朗次仁合力将落水者拉上岸。“当时，我听到有人喊‘抓住、抓住’，第一反应就是‘有人需要帮助’，所以立即停车观察情况，发现有人落水，我立刻过去救人。”索朗次仁回忆道。

上岸后，索朗次仁浑身湿透，但他仍心系落水者的安危，顾不上休息，立即将落水者的身体倒立控水、避免窒息，因为救援及时，也因为他紧急实施的救助措施，落水者逐渐恢复意识。随后，索朗次仁与环卫工人、热心群众一起看护着落水者，待附近公安民警到场确认其无生命危险，送往医院进一步检查治疗后，方才放心，默默离开。

坐在车上，一直强忍的寒意瞬间袭来，索朗次仁的四肢麻木，牙齿不住打颤，而他紧绷的神经也才慢慢松弛下来。“当时太紧张了，我就想着要尽快救人，没有去想自己的安危，更没有觉得冷。我也是后面看视频时才发现

环卫工人和热心群众一直在帮忙拉我的衣服，也挺感谢她们的。”索朗次仁说。

“做过卫生员，日常也会学习急救措施”

今年35岁的索朗次仁在2008年应征入伍，2010年从部队退役后，成为拉萨市人民检察院的一名干警。春季强降温、河水冰冷，水情复杂、险情重重，索朗次仁却没有丝毫犹豫、退缩，在没有任何防护措施的情况下，迅速冲入湍急的河流。然而提及此事，他表示自己是一名军人、一名干警，为民服务是自己的责任。

“我当时只有一个念头，那就是先救人，尽快把人救上来。会急救知识是因为我当兵时做过半年卫生员，而且我是一名父亲，平常也会观看相关视频学习急救措施，所以有一定的经验，这也为我当时救人、采取急救措施发挥了很大的作用。”索朗次仁说。

索朗次仁的家人虽然担心，但也支持他。“我去救人时，妻子只是叮嘱我‘小心一点’，并没有阻拦我。”看着没有做任何防护措施就去救人的丈夫，妻子坦言其实也很紧张，害怕丈夫出事，但是仍支持他的选择。

救人视频被发到网络上后，众多网友为救人的壮举点赞，并纷纷表示：“所有见义勇为的人都应该被点赞，向你们的勇敢和善良致敬。”“这个季节水很冷，好人一生平安。”“舍身救人，为所有救人者点

赞。”……面对众多赞赏，索朗次仁表示，看到暖心评论，心里也会觉得很温暖，但是于他而言最重要的是成功把人救上来了，这是最重要的事情。

“作为检察干警，我理应挺身而出”

“这几天我看到，网络上都在宣传这件事，说句心里话，我只是做了一件应该做的事情，身为一名退伍老兵，我时刻牢记人民军队的光荣使命，退伍不褪色，作为一名检察官，帮助群众是我义不容辞的责任，服务群众也是我的宗旨。”索朗次仁说。

在三月的春风里以温暖义举践行雷锋精神，这不仅是一次生命的托举，更是索朗次仁与环卫工人、热心群众内心深处正义与善良的本能彰显。“当时也有好几名环卫阿佳和热心群众立即跑过来帮忙，不然我一个人可能也有点吃力，她们都很勇敢。”索朗次仁说。

3月25日，落水者及家人拿着写有“水深浪急见真情 舍己勇为真英雄”的锦旗来到拉萨市人民检察院，为索朗次仁送上锦旗致谢，表达着自己的感激之情。这场发生在春日河畔的暖心救援，让所有人都感受到了人性的温暖和力量。这世上并无超人，但总有无畏者挺身而出、勇敢前行，这些“民间超人”用自己的义举，为这个乍暖还寒的春天增添着一抹温暖。



车载危重病患者 交警开辟“绿色通道”送医

本报拉萨讯（记者 娄梦琳）3月24日9时17分，拉萨市公安局交警支队城北大队接到交警支队二级分控中心指令，称“藏A83339车上有危重症患者，急需送往医院救治”。巡逻组执勤民警接到任务后，快速反应、高效处置，迅速驾驶警车与载着患者的车辆会合。

随后，执勤民警在拥堵路段一路通过车载喊话器高频次提醒车辆避让，交替使用警笛开道，成功为患者开辟出“生命绿色通道”。期间，分控中心同步调控沿线路口的交通信号灯，实现全程“绿波带”通行。

经多部门协同配合，患者被安全送达西藏自治区第二人民医院，执勤民警协助医护人员顺利转运患者至急救室，为患者赢得了宝贵的救治时间。

护航青春筑防线 山南禁毒宣传进校园

本报山南电（记者 次吉）为深入推进青少年毒品预防教育工作，护航青少年健康成长，增强师生识毒、防毒、拒毒意识和能力，连日来，山南市两级禁毒办开展禁毒宣传进校园活动。

活动期间，山南市两级禁毒办通过举办禁毒主题讲座、发放禁毒宣传资料、组织学生参观禁毒教育基地等方式开展禁毒宣传活动。活动上，民警展示了多种仿真毒品模型，包括毒品基本常识、禁毒法律法规、防范药物滥用等相关禁毒知识，全面提高广大青少年学生的识毒、防毒、拒毒意识和能力，加强校园禁毒宣传力度，切实筑牢校园“防毒墙”。

此次禁毒宣传进校园活动形式多样、内容充实，有效增强了学生的法治意识和自我保护能力。不仅扩大了宣传覆盖面，也提升了校园安全防范水平，为学生健康成长筑牢安全屏障。记者了解到，此次活动，共发放禁毒宣传资料2560余份，禁毒宣传品2450余份，受教育学生2450余人次。

山南市禁毒办相关负责人表示，通过此次禁毒宣传进校园活动，增加了青少年群体对毒品危害的认识，增强了他们的防毒意识与能力，为创建平安无毒校园奠定了基础。

南木林县检察院、尼木县检察院 联合开展司法救助回访活动

本报南木林电（记者 次吉）近日，日喀则市南木林县人民检察院、拉萨市尼木县人民检察院联合开展司法救助案件回访暨党建共建活动，旨在充分发挥司法救助对涉案困难群众的解危济困作用，巩固司法救助成果，将司法救助工作做实、做细，扎实做好司法救助的“后半篇文章”。

2024年4月，针对一起交通肇事案，日喀则市南木林县人民检察院、拉萨市尼木县人民检察院经调查核实，认为该案符合司法救助条件和要求，遂决定联合开展司法救助。考虑到被救助人家庭实际情况，两县检察院经充分沟通，抽调精干力量加班加点，在规定内最大限度缩短办案时限，在最短时间内完成了该案的协助申请、调查核实、上门检察听证、司法救助金发放等工作，及时传递了检察温情，帮助被救助人家庭纾解困难、重拾生活信心。

在此次回访中，两县检察人员与被救助人一起打扫家中卫生，并详细了解被救助人当前的家庭生产生活、子女教育等情况，鼓励其坚定生活信心，同时向其送去价值1000余元的生活物资。

据悉，下一步日喀则市南木林县人民检察院、拉萨市尼木县人民检察院作为跨地市、跨区域互助结对共建单位，多形式、多层次落实互助协作机制，结合实际，将在党建共建、刑事打击、公益诉讼、司法救助、信息共享等方面不断加强交流合作。



图为德庆康卓在训练中。图片由山南市公安局提供

含着巨大的能量。

海拔4000米的野外生存训练，她背负10公斤装备长途跋涉；

早起训练、跨越障碍，即便大腿被人字板磨得淤青渗血也咬牙坚持；

加练核心力量，她和男队员一样，磨破了8双作战靴；

.....

最终，在全区特警射击比武中，德庆康卓再次斩获佳绩。

成为特警后，工作处处面临挑战。

在安检排爆一线，她发挥女性细腻敏锐特质，参与重大安保任务200余次，排查可疑物品3000余件，实现“零风险”；

日常巡逻中，她推行“双语普法+柔性执法”，化解纠纷10余起；

作为技术骨干，她完成防爆安检300余次，保持“零失误”；

在狙击领域，她研发“高原狙击弹道修正公式”，实现在恶劣环境下的精准狙击。

2023年藏历新年初一，在巡逻过程中，德庆康卓发现一位老人昏迷在路边，满脸是血。原来，这位老人因骑电动车操作不当撞到了树上。

她立即用随身急救包为老人实施头部

从“户籍窗口”到“特战尖兵”

德庆康卓的从警之路始于基层户籍民警岗位。

2015年，她加入公安队伍，成为一名人民警察。在曲松县公安局户籍窗口，她一干就是5年。5年来，她年均办理各类户籍业务2万余件，“双语服务台账”（汉语、藏语）为偏远地区农牧民解决办证难题，以温暖笑容和热忱服务成为群众心中的“微笑警花”。

2020年，转岗的消息传来，群众满是不舍，哈达与祝福是对她工作的高度认可。

从户籍民警到特警，岗位跨度巨大。进入特警支队，面对转岗考核的严苛标准，每日5公里负重越野、高空索降、移动靶战术射击等高强度训练，对于男队员而言都困难重重，德庆康卓的压力可见一斑，但她没有丝毫退缩，开启了自我突破的征程——

她绑着沙袋进行搏击练习，膝盖淤青不退；

她蒙眼拆装枪械，突破30秒大关，手指结满血痂；

她负重爬楼梯，模拟高原缺氧环境，增强体力；

她深夜对照特战教材，逐帧修正战术动作，精益求精；

.....

有志者事竟成。今年3月，德庆康卓以射击命中率98%的全优成绩，从安检排爆大队调到突击中队，成为特警支队首位女突击队员。

“铁骨柔情”巾帼不让须眉

训时多流汗，战时少流血。成为特警只是第一步，更加残酷的训练还在等着她。这个看似柔弱的女性，身体里仿佛蕴

加压止血，直到救护车赶到。当家属赶到医院时，她已悄然返回执勤岗位。

舍小家为大家 守护万家灯火

金色盾牌，热血铸就。万家灯火的温馨、祥和、平安，是多少像德庆康卓这样的普通民警，舍去了小家的团圆换来的。

作为“双警”家庭，丈夫常年在外。遇到节假日、执勤勤务时，德庆康卓只能将两个儿子留在家里，通过监控了解情况。今年3月，实战演练期间，她白天在高温环境中穿着几斤重的防爆服完成爆炸物拆除、转移、销毁训练，夜晚通过视频了解孩子状况。

演练收官当日，她才得知孩子因感冒引发了支气管肺炎，医生建议住院治疗。然而，任务在身，她只能通过电话求助朋友帮忙。视频中，看着孩子烧红的小脸，德庆康卓心里满是愧疚。她告诉孩子们：“等这次任务结束，妈妈一定好好陪你们。”

“雄鹰的翅膀丈量天空，公仆的脚步丈量民心。”在公安战线，还有无数像德庆康卓这样的人民警察。他们是雪山上的杜鹃、磐石，不畏风雪严寒，绽放、耸立在高原，守护着一方平安，成为雪域高原上一道亮丽风景。