

## 滑雪运动员拥青拉姆:

## 每一片雪花都见证了我的成长

本报记者 德吉曲珍



图为2月19日,在内蒙古乌兰察布市凉城县滑雪场举行的第十四届全国冬季运动会单板滑雪青年组女子障碍追逐赛中,中国西藏队选手拥青拉姆正在比赛(资料图片)。

新华社记者 伍志尊 摄

## 新时代奋斗者

“山村的一年四季都有它的魅力,吸引着每一位漂泊在外的游子,尤其是那冬日的雪地,仿佛具有无尽的魔力,让我深深着迷。”说起故乡的冰雪,拥青拉姆的思绪回到了童年。

拥青拉姆来自昌都市左贡县,是西藏滑雪集训队单板运动员,第十四届全国冬季运动会单板滑雪青年组女子障碍追逐赛冠军。2022年北京冬奥会,拥青拉姆在赛前测试中意外受伤,泪别赛场。虽然因为伤病遗憾退赛,但她曾创造了中国选手在单板滑雪障碍追逐世界杯上的历史最好成绩,是该项目首位拿到冬奥会参赛资格的西藏运动员。

2004年,拥青拉姆出生在昌都市左贡县旺达镇普绒村。静谧的村庄里,当地人过着半农半牧的生活。大山深处,孩子们热衷于足球、跳格子和踢毽子等游戏。“女孩子们喜欢跳皮筋、踢毽子,但我更喜欢跟男生一起踢足球,这是我童年最快乐的时光。”拥青拉姆回忆说。

童年的爱好陪伴着拥青拉姆成长。虽然村里没有正规的足球场,但只要能找到一块简单的空地,热爱足球的心就会战胜简陋的硬件设施,拥青拉姆和小伙伴经常会会在沙地上踢一场酣畅淋漓的比赛。那段时光,她不仅感受到了足球的魅力,更学会了和队友们相互信任、相互配合。

在左贡县上小学期间,凭借着出色的运动天赋,拥青拉姆曾两次被自治区体校选中。第一次被选中,因为年龄还小,她一时间不知如何选择,而父母同样不忍心让年幼的她离开家,便婉拒了。作为家里最小的孩子,拥青拉姆得到了全家人的呵护。“爸爸妈妈不了解体校生,只知道每天需要训练,他们心疼我太累,希望我好好读书,考上大学,找一份稳定的工作。”

拥青拉姆读小学五年级时,命运的齿轮再一次转动——自治区体校再次到左贡县选拔,拥青拉姆因表现突出,再次被选中。这一次,拥青拉姆似乎看到了未来自己闪闪发光的样子,她想去拉萨,想当一名职业足球运动员。那年,拥青拉姆11岁,她坐上了去拉萨的大巴车……

2018年,拥青拉姆通过跨界跨项人才选拔,从足球“转行”到单板滑雪。“刚开始对滑雪一点都不了解,只是觉得好奇,而且滑雪装备很漂亮。”

随后的很长一段时间里,拥青拉姆跟随西藏滑雪集训队辗转国内外进行系统性训练。她还记得第一次在户外接触真雪训练时激动的心情。“第一次滑雪的时候感觉很神奇。那天我拍了很多照片和视频发给家人,也让家人了解我的训练日常。”

四季交替,训练如常。在陡峭起伏的雪场之上,拥青拉姆和队友们坚定地

投身于那漫长且充满挑战的训练时光。每当黎明时分,夜色尚未褪尽,她们就迎着刺骨的寒风,踏上雪道,怀揣着对自我突破的渴望,开启一天的训练拼搏。

日复一日,拥青拉姆不断重复那些高难度动作,持续向自身极限发起冲击。每次跳跃、旋转、滑行,她都一丝不苟,努力做得更好。

气温越低,雪下得越大,拥青拉姆越享受在风雪交加中的训练。训练时偶尔跌倒,偶尔冲出赛道,她都会迅速爬起,继续奋勇向前,全身心融入这片冰雪天地。队友说,拥青拉姆是个追求极致完美的人,对待训练更是如此。

随着年龄的增长,拥青拉姆对滑雪的热爱愈发浓厚。即使是休息时间,她也会独自前往训练场默默地打磨每一个动作,很多时候,需要教练催促,她才会停下来休息片刻。她深知,要成为一名优秀的单板滑雪运动员,不仅需要出

色的技术,还需要强大的体力和意志力。在训练过程中,拥青拉姆经常是遍体鳞伤,尤其是胳膊和腿,家人都非常担心。“作为一名运动员,受点伤不算什么!”这句话她说得云淡风轻。

2022年,在2021-2022国际雪联单板滑雪障碍追逐世界杯俄罗斯站的比赛中,拥青拉姆获得并列第17名的成绩,创造了中国选手在该项目世界杯上的历史最好成绩,并获得北京冬奥会参赛资格。

为备战北京冬奥会,拥青拉姆加大了训练强度。然而,天有不测风云。在北京冬奥会单板滑雪女子障碍追逐赛开赛两天前的赛道测试和官方训练中,拥青拉姆摔伤,导致第一尾椎骨折,憾别北京冬奥会。没能在北京冬奥会上绽放,仿佛是命运对她开了一个玩笑。

北京冬奥会已经落幕,但拥青拉姆心中的北京冬奥会一直都在,且越发热烈。在休养身体的那段时间里,她上网寻找北京冬奥会比赛视频反复观看,关注每一位参赛选手的比赛情况。“那时候,对我来说是一个低谷期。是对对手的拼搏精神让我更不放弃,也让我更加珍惜在雪道挥洒汗水的时光。”

两年之后,20岁的拥青拉姆等到了第十四届全国冬季运动会。而这场青年组的比赛,也让所有人看到了她的实力。“我很开心,这枚金牌弥补了之前北京冬奥会的遗憾。”接受采访时,拥青拉姆难掩激动地说。

年轻的拥青拉姆并不满足于于此。她知道,要成为顶尖的单板滑雪运动员,她还需要不断突破自己。于是,她训练更加刻苦,不断挑战更高的难度。

“每一片雪花都见证了我的成长。”回首自己的成长经历,拥青拉姆说:“无论是在陡峭的雪道上,还是人生的道路上,只要怀揣着梦想,并为之努力奋斗,就一定能够创造属于自己的辉煌。”

拥青拉姆告诉记者,对她而言,单板滑雪早已成为生命中不可或缺的一部分,她期盼能在单板滑雪领域持续突破自我,勇攀高峰。

## 自治区领导会见越南《人民报》代表团一行

汪海洲出席

本报拉萨4月25日讯(记者 桑邓旺姆)24日下午,自治区党委常委、宣传部部长汪海洲在拉萨会见了以越共中央委员、越南《人民报》总编辑、中央宣教部副部长、越南记协主席黎国明为团长的越南《人民报》代表团一行6人。

汪海洲首先向大家来我区参观访问表示热忱欢迎,并转达了王君正书记、严金海主席对代表团一行的问候。会谈中,汪海洲简要介绍了西藏经济社会发展及新闻媒体领域有关情况。他指出,中共十八大以来,在以习近平总书记为核心的党中央坚强

领导和关心重视下,在新时代党的治藏方略科学指引下,西藏各项事业取得全方位进步、历史性成就。希望加强彼此间的交流合作,借助越南《人民报》的影响力,把这次访问中的所见所闻所感,传递给越南社会各界乃至全世界更多民众,让真实生动立体的西藏故事和声音传得更远更广。

黎国明就我区对代表团一行热情周到的接待表达了感谢,对西藏经济、文化、民生等各方面取得的发展成就表示祝贺,并表示希望进一步加强双方媒体间的交流合作,深化中越友谊、促进共同发展。

## 赖蛟在区党委组织部传达学习习近平总书记在新时代推动西部大开发座谈会上的重要讲话精神时强调

## 解放思想 创新思维 在服务西藏长治久安和高质量发展中彰显组织作为

本报拉萨4月25日讯(记者 次仁片多)25日,区党委组织部召开会议,传达学习习近平总书记在新时代推动西部大开发座谈会上的重要讲话精神。区党委常委、组织部部长赖蛟出席会议并讲话。

赖蛟指出,组织部门和组工干部要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,系统掌握党中央关于西部大开发的战略布局和顶层设计,精准把握西藏“四件大事”“四个创建”的战略部署和重大任务,在谱写中国式现代化西藏篇章的实践中彰显组织作为。要在创建全国民族团结进步模范区中发挥职能作用,持续打造民族团结进步基层党组织示范点,大力实施村主干区外轮训

和国家通用语言文字教育工程。要在创建高原经济高质量发展先行区中发挥职能作用,凭能力用干部、以实绩论英雄,持续推进招商引资、招才引智“双招双引”工作。要在创建国家生态文明高地中发挥职能作用,完善生态环境保护考核指标体系,强化生态领域机构编制保障。要在创建国家边境兴边富民行动示范区中发挥职能作用,深入推进抓党建促基层治理、促乡村振兴“一抓两促”工作,常态化推进“五共五固”结对共建。要在加强和改进党的建设中发挥职能作用,巩固拓展主题教育成果,深入开展党纪学习教育,激励引导广大党员干部锐意进取、大胆开拓、担当作为。

## 逛展淘宝

4月24日,2024年春季中国西藏珠宝及艺术品博览会在自治区会展中心开幕。博览会现场热闹非凡,许多市民游客前来参观、选购商品,共同感受西藏文化的独特魅力。

图为参展商在整理展位上的商品。

本报记者 王敏 摄



## 珠穆朗玛峰区域开通5G-A基站

将为旅游、登山、科考、环保等活动提供更强大的网络支持

本报拉萨4月25日讯(记者 李梅英)4月24日,中国移动西藏公司在珠穆朗玛峰区域开通首个5G-A基站,标志着这座世界最高峰也迈入了5G-A时代。5G-A网络将为珠峰景区的旅游、登山、科考、环保等活动,提供更强大的网络支持。

2020年4月,中国移动首次将中国的5G信号覆盖至珠峰峰顶,是目前全球海拔最高的5G基站。时隔4年,中国移动西藏公司克服困难,开通珠峰5G-A基站,全面支撑高清云直播、裸眼3D云旅游等文旅应用场景部署,满足旅游景区新兴业务和游

客多样化需求,游客可顺畅实现实时视频电话、观看高清视频和直播,各类博主也能利用5G-A网络,实时上传素材。景区工作人员能实时上传监测数据,高效开展野生动植物保护研究。还可为登山者提供更可靠的紧急救援通信保障。

同时,珠穆朗玛峰国家级自然保护区可利用5G RedCap技术和太阳能光伏发电,在自然条件较差的区域部署视频监控摄像头,结合AI图像处理技术,协助管理站工作人员,进行日常巡检和异常情况实时监测,提升工作效率。

## 把好手艺变成好日子

(上接第一版)

为了更好地反哺家乡,也更好地传承皮具制作手艺,琼地自己出资筹办了皮具制作培训班,提供免费教学,现在学员人数达43人。

据悉,从2022年起,那曲市每年开展以“乡村振兴 那曲奋进”为主题的群众性竞赛活动,真正把群众组织起来、凝聚起来。现在,那曲市全面形成了“比”有目标、“学”有行动、“赶”有举措、“超”有成效的浓厚氛围。

琼地积极参加奋进活动,凭借出色的手艺,在这三届比赛中都获得了优异成绩。“我去年还到辽宁参观学习了,是巴青县政府组织我们去的,这对我们获奖选手而言是很大的鼓励。在辽宁交流学习期间,我也收获了很多当地的顾客。”琼地

欣喜地说。琼地只是巴青县奋进活动成果转化的受益者之一。巴青县委宣传部副部长刘涛介绍,去年,巴青县共组织52名群众,前往辽宁省开展了为期半个月的交流活动。

同时,为持续深化奋进活动成果转化工作,巴青县先后挖掘编织、皮具、绘画、摩托车修理、厨艺等专业技能人才,共计200余人,一方面将其纳入技能人才库,在各级技能招聘活动中优先推荐,解决其就业问题;另一方面,组织其在县域内开展技能培训,带动更多群众掌握技能、促进增收。

益曲河畔,生机勃勃,一大批奋进者乘着新时代的春风,迈向更大的舞台。

(紧接第一版)西藏作为中国的一个自治区,愿同俄罗斯布里亚特共和国共同探讨开展经贸、文化、旅游、传统医药、友城等各领域合作,促进两地共同发展,为中俄关系发展作出贡献。

齐杰诺夫表示,中国政府高度关注西藏经济社会发展,十分关心

西藏人民。此次参访我们也亲身感受到了西藏雄伟的山、清澈的水、友善的人,亲眼看到了西藏在政治、经济、社会、文化等方面取得的成就,令人印象深刻。俄罗斯布里亚特共和国愿与中国西藏加强交流交往,深化务实合作,实现共同繁荣发展。

## 持之以恒抓好“四件大事”落实 为推动新时代西部大开发作出西藏贡献

全,建强综合能源保障体系,大力推进水电、光伏、风能、地热等清洁能源安全高效可持续开发利用,高水平打造国家清洁能源基地。坚持巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,坚决防止出现规模性返贫,加强农村精神文明建设,持续深入推进农牧区人居环境整治提升行动,着力解决群众急难愁盼,切实在发展

中保障和改善民生。坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线,不断深化“国家意识、公民意识、法治意识”教育,依法加强宗教事务管理,积极引导藏传佛教与社会主义社会相适应,持续提升基层治理体系和治理能力现代化水平,切实维护民族团结和社会稳定。

王君正强调,西部大开发是一个长

## 锐意进取 推动形成大保护大开放高质量发展新格局

任,保持了工业经济、数字经济健康快速发展,各项工作取得积极成效,自2019年以来,我区工业增加值增速持续位居全国前列。区经济和信息化厅经济运行与合作交流处负责人刘波说:“我们将牢牢把握特色优势产业这个主攻方向,统筹高质量发展和高水平保护,在巩固提升采矿、建材传统产业,提质增效农畜产品加工、藏药、民族手工业等特色产业,培育壮大高原轻工、新能源汽车、智能装备等现代

产业上深入研判,进一步动态监测经济运行质量、效益和进度,为科学决策提供有益参考。”

习近平总书记指出,要坚持以高水平保护支撑高质量发展,筑牢国家生态安全屏障。

近年来,西藏自治区统筹落实西部大开发任务,生态文明建设示范创建有力有效,环境基础设施条件大为改善,生态环境质量持续保持全国领先态势,西藏的生态颜值不断提升,生态价值持

期的过程,要久久为功、一以贯之,以钉钉子精神推动蓝图落地。坚持党的领导、压实工作责任,自觉把西藏工作放在党和国家工作大局中思考谋划、研究推动,采取有针对性、操作性的措施,增强工作的战略性、预见性、主动性。把党的理论和路线方针政策同西藏具体实际紧密结合起来,把以习近平总书记为核心的党中央对西藏经济社会发展的各项政策举措落实好,用足、用好各项优惠政策,切实把政策优势转化为经济优势、发展优势。

自治区生态环境厅生态环境综合监测处副处长王辉说:“我们将深入贯彻落实习近平总书记在新时代推动西部大开发座谈会上的重要讲话精神,以筑牢国家重要生态安全屏障为定位,以着力创建国家生态文明高地为抓手,深入打好污染防治攻坚战,全面加强生态环境保护管控,推进山水林田湖草沙冰一体化保护和系统治理,以高水平保护支撑高质量发展,在新时代西部大开发战略中,奋力谱写人与自然和谐共生的西藏篇章。”

续增加,处处呈现“绿水青山相映美、金山银山幸福长”的美丽画卷。

自治区生态环境厅生态环境综合监测处副处长王辉说:“我们将深入贯彻落实习近平总书记在新时代推动西部大开发座谈会上的重要讲话精神,以筑牢国家重要生态安全屏障为定位,以着力创建国家生态文明高地为抓手,深入打好污染防治攻坚战,全面加强生态环境保护管控,推进山水林田湖草沙冰一体化保护和系统治理,以高水平保护支撑高质量发展,在新时代西部大开发战略中,奋力谱写人与自然和谐共生的西藏篇章。”