

# 西藏队好样的!



11月15日,第十五届全国运动会马术三项赛团体场地障碍赛、个人赛场地障碍赛决赛在广东深圳举行。西藏队在团体赛中排名第四。

左图:11月15日,我区运动员格桑平措在比赛中。



右图:11月15日,我区运动员旦增平措在比赛中。

新华社记者 冯开华 摄

本报记者 洛桑 平措尼珍 摄



## 西洛卓玛的人生“接力”

新华社记者 王楚捷 黄耀漫 胡拿云

十五运会上,西洛卓玛格外忙碌。

15日清晨,她出现在马拉松赛事的十五公里补给站,为选手递水、加油;当天下午,她又从香港赶回广州,投入田径项目的赛事服务。几天前,她还一直守在清远的摔跤场边,盯着年轻选手的每一次进攻与防守。

角色在变,脚步却没停下。曾经的世界冠军,如今是西藏自治区体育局竞体科科长,西洛卓玛依旧在赛场上,只是换了一种方式继续陪着体育前行。

在清远市体育中心体育馆,蓝黄相间的摔跤垫在灯光下格外醒目。西洛卓玛坐在看台上,看着年轻的西藏选手在垫上拼搏,不自觉地攥紧了手。“都输得太可惜了,还是缺乏经验。”她叹了口气,“这些孩子们就像当年的我。”

十多年前,西洛卓玛也是这样在垫子上摔过来的。

2011年伊斯坦布尔摔跤世锦赛,她第一次代表国家队出战国际赛事,也是第一次坐长途飞机出国。“那会儿升级别,体重甚至还差一点,真没想过能拿冠军。”西洛卓玛回忆说,“就觉得在飞机上坐了可长时间了,挺累的。”

结果,这次比赛改变了她的命运,也改写了西藏体育的历史——西洛卓玛夺得世锦赛女子自由式摔跤

67公斤级金牌,成为西藏和平解放以来的第一位竞技体育世界冠军。

“我当时都不知道这是多大的事。”她说,“家里人也不懂,记者去家采访,他们打电话问我‘你这个比赛是不是挺重要的?’我才意识到这个冠军的意义。”

从入队到退役,西洛卓玛整整摔了16年。

第一届全运会我才练了四年,预赛就被淘汰了。第二届进了决赛阶段,一轮游。第三届,我练了12年,心态稳了,终于拿了冠军。”她数着指头,说得平静,“真的是要一直坚持,一直付出,有经验的积累,就是天道酬勤。”

2013年第十二届全国运动会上,西洛卓玛代表西藏队夺得女子自由式摔跤63公斤级冠军。十五运会再来全运会摔跤赛场,西洛卓玛感慨良多。“我们现在出去比赛,保障、待遇越来越好,这些小孩只要专心好好训练就行。”

2017年退役后,西洛卓玛回到家乡,开始从事运动队管理工作。身份的转变,让她从另一种角度继续见证西藏体育的发展。

“我在北京待了12年,回去是早就想好的事。”她说,“在那里看到过很多别人没看到的东西,见识、理念、训练方法。我想把这些都带回去。”

如今,她负责项目管理、教练选

拔、运动员注册、比赛、转训等工作。“琐碎得很。”她笑道。

西洛卓玛说,西藏体育的发展这些年肉眼可见。“我们刚进体校时,整个摔跤馆只有一块垫子,田径场跑道是煤渣,黑黑的,男队员、女队员轮流练。现在馆里有四五块垫子,各个项目的基础设施、器材、场馆都越来越好。”

她平时也常去训练基地看望运动员。那些年轻的摔跤姑娘们都亲切地叫她“姐姐”,只有在正式场合才称她“西洛科长”。

“我以前不爱说话。”她笑着说起年轻时的自己,“那时候刚从西藏出来,到国家队遇到教练、队友跟我说话,我都低头抠头发,生怕说错了。”

在西洛卓玛看来,年轻一代的西藏运动员更自信、更外向。“他们去国家队训练,跟各地方队的队友交流都没问题。”她说,“他们比我们幸运,但也更需要目标。我常跟他们说,要相信自己,不要太早就说‘差不多了’。”

西洛卓玛如今想的是更长远的事。“西藏体育的瓶颈还在‘走出去、请进来’。我们要让孩子们多出去比赛,见见世面,也要请好的教练来西藏。”

她相信西藏体育还有更大的潜力。“我们从小生活在高原,心肺能力比别人强,这是优势。要抓好训练、积累经验,就一定能在更大的舞台上站稳。”

U20短距离比赛中为中国队摘得滑雪登山世锦赛首枚金牌。

据统计,2013至2024年间,西藏运动员参加国际国内比赛共获得奖牌823枚,其中金牌289枚、银牌219枚、铜牌315枚。

“他们都特别有希望。”西洛卓玛说,“很多人年纪很小就打出名气了,未来的路还很长。”

如今,西洛卓玛的生活节奏慢了许多。“以前训练就像打仗一样,早上六点起床,晚上十点多才能睡觉。那个时候满脑子都在想,怎么能摔得再好一点。”她笑着说,“现在的作息倒像个老年人了。”

她的家人仍在林芝,父母年纪大了,不愿意搬来拉萨。“他们觉得拉萨(海拔)太高了,不习惯。”西洛卓玛说,“不过现在回家也方便,坐高铁从拉萨出发,四个小时就能到家。”

西洛卓玛如今想的是更长远的事。“西藏体育的瓶颈还在‘走出去、请进来’。我们要让孩子们多出去比赛,见见世面,也要请好的教练来西藏。”

她相信西藏体育还有更大的潜力。“我们从小生活在高原,心肺能力比别人强,这是优势。要抓好训练、积累经验,就一定能在更大的舞台上站稳。”

(新华社广州11月16日电)



图为我区运动员桑珠尼玛在比赛中。

本报记者 晓勇 郑璐 明吉 摄

**攀岩比赛攀石决赛 我区运动员桑珠尼玛获第七名**

本报广州11月16日电(记者 郑璐 咸勇 明吉 洛桑 平措尼珍)11月15日下午,第十五届全国运动会攀岩比赛攀石决赛落下帷幕。我区运动员桑珠尼玛获得男子组第7名。

据悉,11月12日至15日,来自全国的攀岩运动员在难度、速度和攀石等项目比赛中,展开较量。在14日举行的攀石预赛中,我区运动员桑珠尼玛在五条路线中顺利通过四条线路,以99.1分的成绩排名第5名,脱颖而出进入决赛。在15日举行的决赛中,桑珠尼玛依旧铆足了劲,力求把握好每一个抓点,奋勇攀爬,最终获得第7名。

据悉,在本届全运会攀岩项目比赛中,我区共有桑珠尼玛、强巴平措、扎西措姆、旦增拉珍、次仁德吉、次旺姆6名运动员参赛。

西藏自治区攀岩队教练索朗加措说:“对运动员来说,能够进入全运会比赛,本身就是一次自我突破。”

终践行绿色发展理念,深刻认识到西藏最大的价值在生态、最大的责任在生态、最大的潜力也在生态,才能守护好“世界屋脊”和“亚洲水塔”,为中华民族永续发展贡献“西藏担当”。

“西藏拥南北,绿水绕古城”的愿景以及“春有花、夏有荫、秋有彩、冬有绿”的目标,为拉萨建设人与自然和谐共生的现代化明确了奋斗方向。攻坚克难,接续奋斗,一张蓝图干到底、一年接着一年干,南北山绿化工程必将厚植西藏长治久安和高质量发展的“绿色家底”,美丽西藏的画卷必将更加动人。”

江扎社区相关负责人表示:“下一步,我们将组织志愿服务队,把社会主义核心价值观送进家庭、送进单位。更重要的是,我们要把‘一老一小’服务、社区环境提升这些好事办实、实事办好。”

“这不仅是一场宣讲,更是一次收集民情、汇聚民智的座谈会。”社区工作人员普布仓决感慨,“看到居民群众积极参与社区建设,我们对以后的工作更有信心了。”

江扎社区相关负责人表示:“下

一步,我们将组织志愿服务队,把社会主义核心价值观送进家庭、送进单位。更重要的是,我们要把‘一老一小’服务、社区环境提升这些好事办实、实事办好。”

这一刻,党的二十届四中全会精神在高原的社区落地生根,在群众心里开花结果。这正是政策从“听得懂、记得牢”到“用得上”的生动诠释,也是国家治理体系与普通百姓生活同频共振的生动见证。

江扎社区相关负责人表示:“下

## 解读接地气 精神入人心

(紧接第一版)有的询问社区配套设施具体建设时间表,有的关心如何参与即将开展的志愿服务,还有的就社区停车位管理、公共空间利用等提出了建议。

“这不仅是一场宣讲,更是一次

全区金融系统深入学习贯彻党的二十届四中全会精神暨地方金融系统党的建设工作会议召开  
韦秀长出席并讲话

本报拉萨11月16日讯(记者 耿锐仙 见习记者 唐艳平)近日,全区金融系统深入学习贯彻党的二十届四中全会精神暨地方金融系统党的建设工作会议在拉萨召开。会议传达学习党的二十届四中全会及相关会议精神,系统总结全区地方金融系统党建工作,安排部署下一步重点工作。

自治区副主席,区党委金融办主任、金融工委书记韦秀长出席会议并讲话。

会议强调,全区金融系统要深刻领

会党的二十届四中全会的重大意义,切实把思想和行动统一到党中央决策部署和自治区党委工作安排上来。要聚焦“四件大事”聚力“四个创建”,突出加强党对金融工作全面领导,着力打造“高原红领金”党建品牌,奋力开创全区地方金融系统党建工作新局面。要充分调动各方积极性主动性创造性,积极推动党的建设与业务深度融合,以高质量党建促进金融事业高质量发展。

管护养护工作……柳梧隧道、加嘎一汤堆隧道、拉鲁湿地等部分立地条件较好片区成活率达到90%以上。

南北山绿化工程被生态环境部引用为“推进生态环境重大工程实施”典型案例,并入选全国干部读本《碳达峰碳中和案例选》。

来自天南海北的林草人,以匠心为笔,以汗水为墨,在荒芜的石头山上,绘就了一幅波澜壮阔的绿色丹青。

人民的分量——

生态与增收“共进”,增绿和发展“双赢”

家住拉萨北山脚下的年轻姑娘泽仁巴西,是北山娘热沟2号造林片区的一名管护工人,在家门口找到生态岗位的工作让她格外珍惜。

“可以参与到南北山植树绿化,而且每天工作就能有200多元的收入,为家乡绿化作贡献的同时还能贴补家用。”泽仁巴西说,四年来,她每天攀爬陡坡,检查水管、修整蓄水坑、浇灌树苗清理杂草,从种树“门外汉”成长为精通管养技术的“种树能手”,对自己所负责片区中生长的每一种树都如数家珍,她负责的片区苗木成活率名列前茅。

高海拔地区种树,树种选择决定成败。

柳梧隧道片区,自治区林木科学研究院副院长格桑曲珍,正俯身仔细观察苗木长势。她专注于高原特色树种和引进树种选育与繁育22年,被同事们称为“育苗技术脊梁”。

“国家投入这么大,育苗技术保障必须跟上!”格桑曲珍带领区内内外科研团队联合攻关,针对不同立地条件,试验筛选出30多种耐寒耐旱的乡土树种和引进树种。巨柏、大果圆柏、油松、白皮松、山杏、江孜沙棘……如今这些精心选育的生命已遍布山野。

“顶着烈日,冒着风雨,口干舌燥、胸闷气短是家常便饭。”西藏自治区林木科学研究院副院长、中央团组部第24、25批博士服务团成员徐君,对初上高原的经历记忆犹新。

一年援藏期满,事业刚刚开头,徐君毅然选择留下,用汗水继续浇灌这片未竟的绿色事业。他带领区内内外科研团队在各造林点和苗木基地突破研发了难生根乡土树种(大果圆柏、巨柏、香柏等)扦插高效繁育技术体系、林木病虫害综合防治技术体系、南北山绿化适生树种的遴选技术、南北山绿化节水抗旱技术等一系列关键技术体系。

高原造林,是一场与时间的赛跑;又是一场接力赛,使命的接力棒,在一代代人手中传递。

2020年,自治区林草局原副局长索朗旺堆退休了,但仅仅一个月后,这位干了30余年的老林草人又上岗了,担任拉萨南北山绿化指挥部办公室专家组组长,造林技术顾问。

365天在岗,随叫随到,他带着扩音器在种植片区现场教学,并录制教学视频发到每个作业班组,确保每个环节都科学规范。比如:挖坑多大、浇水多少、填土几何、如何施肥……

“种树是百年大计,是造福子孙后代的事,必须一张蓝图绘到底,一代接着一代干下去。”索朗旺堆的话语朴实而坚定。

2023年,“00后”的舒岐祥大学毕业后,离开家乡昆明,奔赴雪域高原,成为北山拉鲁湿地生态修复片区的一名工程监理员。

“最开心的就是看到自己负责的这片树木成活率高,付出有了实实在在的收获。”看到荒山一点点披上绿色的外袍,舒岐祥心中满是作为生态文明建设者的责任与荣耀。

不仅造出了一片林,更造出了“尊重科学、攻克克难”的实干精神。

上千名建设者严格落实“引进苗木在本地驯化过渡半年以上再栽植”的要求,科学选用油松、白皮松、江孜沙棘等适生树种50余种,做到宜乔则乔、宜灌则灌、宜草则草等近自然修复模式,尊重科学,稳步推进,促进生态系统的稳定性和多样性逐步增强。

造林不易,管护更见真章。成活率成为最终考核目标,“南北山绿化工程造林成活率至少达到85%”成为标准。循着“水利先行、以水定绿”的思路,南北山绿化工程建成机井76眼、提水泵站279处、蓄水池1679座,铺设浇灌管线400万余米,选配专职管护员6000余名,常态化做好浇水、施肥、病虫害防治、森林防火等

树越种越多,路越走越宽。

绿水青山就是金山银山。让人民群众在共享良好生态环境这一最普惠民生福祉的同时,还能在生态建设中吃上生态饭、走上致富路,南北山绿化工程就有源源不断的动力与活力,“青山拥南北,绿水绕古城”的高原宜居城市图景,也必将照进现实。