

# 青春献雪域 热血铸警魂

## ——记全国最美基层民警候选人赵阳

本报记者 杨子彦

新时代奋斗者

海拔 4000 米的青藏高原，风如刀割，氧气稀薄，却有一道身影始终挺立。从“橄榄绿”到“藏蓝”，从“优秀士兵”到公安特警的“全国冠军”，他有训练时的伤痛，有执勤时的艰辛，有获奖时的喜悦，也有对家人的愧疚，但从未后悔自己的选择。

17 年来，日喀则市公安局特警支队二级警长赵阳以忠诚为魂、实干为本、奉献为荣，生动诠释了“退役不褪色，转警不移志”的内涵，展现出一名共产党员、一名人民警察最无私的奉献精神 and 最深沉的家国情怀。

### 从“橄榄绿”到“藏蓝”的忠诚印记

“到西部去，到祖国最需要的地方去！”2008 年，19 岁的赵阳远离家乡，踏上了前往西藏的列车。

5 年军营生活中，作为连队重点培养对象，赵阳曾获评“优秀士兵”，还获得部队嘉奖、个人三等功。

2013 年，赵阳通过招考，进入了日喀则市公安局特警支队。他在日记里写道：“西藏的风教会我坚韧，军营的火炼就我忠诚。这里不是终点，而是我人生之路的起点。”

赵阳说，正式成为人民警察后，有两件事让他印象深刻——

一次是 2014 年参加塔尔钦安保工作。

塔尔钦小镇位于冈仁波齐山脚下，平均海拔 4600 米，每年夏季都会迎来大

量游客。

7 个多月的时间里，他与战友累计巡逻上千公里，帮助游客和当地群众解决困难 200 余件，确保了负责区域安全事故“零发生”。他被评为“2014 年全区公安机关塔尔钦安保活动先进个人”。

“这是我成为民警后获得的第一个荣誉，是激励，更是动力。”他说，“特别是听见‘警察同志，谢谢你’，我感受到从‘橄榄绿’到‘藏蓝’，不仅仅是身份的转变，更是使命的延续与责任的升华。”

另一次则是 2025 年参与定日 6.8 级地震抗震救灾行动。

时间就是生命，救援必须快点，再快一点！赵阳带领特警队员辗转长所乡古荣村、嘎旦村等地，成功救出群众 4 人，转移疏散群众 30 余人，为群众搭建临时帐篷 5 顶。

“面对失去亲人、失去家园的同胞，我这些苦都算不上什么。”回首在灾区奋战的 20 个日夜，赵阳眼含热泪，他说：“人民公安为人民，从不是一句空洞的口号，而是我们需要用一生去践行的誓言。”

### 实战教官的“坚持”与“担当”

到日喀则市公安局特警支队后，赵阳被任命为特战大队中队长兼教官，负责带领特战队员开展业务技能训练。

赵阳始终坚持“实战导向”的教学理念，“实战中的胜负，往往取决于细节。”他常说，“我多教一分本领，他们就能多一分安全，群众就能多一分安心。”

战术训练中，他针对近年来突发事件的新特点，及时调整训练方向和方

式，认真指导学员每一个动作，纠正每一个错误。

赵阳训练时一丝不苟，课后会找学员谈心，了解他们的困难和思想动态。谁身体不适，他会第一时间送去药品；谁技能跟不上，他会利用休息时间“开小灶”单独辅导……在赵阳的鼓励帮助下，许多学员训练成绩逐渐提升，还在各项考核、比武中获奖。

多年来，赵阳积极探索建立“理论授课+实战演练+复盘研讨”的培养模式，将自己十几年来总结的执法执勤经验、训练技巧、群众工作方法倾囊相授，累计授课超过 1800 课时，培训民警 1200 人次。他培训的学员中，有 12 名被列入公安厅教官人才库，50 余名已成长为警务实战专业教官。

然而面对父母，赵阳却常常“报喜不报忧”——挑一个阳光最好的时候，把手机对准蓝天白云和飘扬的国旗：“看，我这天天气好着呢，啥都不缺。”挂掉电话后，愧疚、担忧的心绪便涌上心头。“我是独生子，父母生病时无法在床前尽孝，家中遇到急事难事时，往往只能干着急。”赵阳告诉记者，家里人十分理解并非常支持他的工作。“父母常告诉我‘没有国的安定，哪来家的安宁，你在西藏要好好干，更要照顾好自己’。”

### 藏蓝盾牌下的“荣耀”与“誓言”

除了带教，赵阳也没有放松对自己的要求。每天早上，他会提前 1 小时到训练场，进行射击、体能训练；晚上，他会学习最新的警务实战理论，更新自己的知识储备。

被问及为何如此严格要求自己，

赵阳依然记得，2024 年 8 月，他首次代表西藏公安出征全国公安特警挑战赛男子手枪射击项目，尽管拼尽全力，但最终只获得第 37 名的成绩。

为了用实力证明“高原特警”的能力不止如此，也为了让全国看到西藏公安特警的风采，赵阳痛定思痛，反复观看比赛视频，分析差距，制订计划，逐项强化——为提高负重奔跑速度，他在训练时将两个弹药箱重量各增加 10 斤；为练稳气息，他在高强度训练后立即进行射击训练，锤炼极端条件下的击发速度和精准度；为提高精度，他把靶纸缩小到原来的三分之一，逐发分析弹着点偏差，就连吃饭时都在琢磨“呼吸与扣扳机的配合节奏”……

2025 年 7 月，他以 57.226 秒的成绩，夺得 2025 年全国公安特警挑战赛手枪射击科目冠军！这一刻，所有的汗水、伤痛和坚持都得到了最好的回报……

同年 8 月，自治区公安厅为表彰赵阳在全国公安特警挑战赛中的突出表现，记个人二等功一次。

授奖仪式后，有年轻民警问赵阳“从武警到特警，拿了这么多荣誉，有没有想过停下来歇一歇？”

赵阳笑着说：“西藏的平安需要我们守护，新的战术需要我们学习。只要我还能拿起枪，还能站在训练场上，我就会一直坚持下去。”简单质朴的表述，讲出了西藏公安队伍无数警员的心声。

赵阳的故事，是无数高原公安民警的缩影——他们扎根雪域，不畏艰苦；他们坚守初心，守护平安；他们用自己的汗水和热血，筑起了一道坚不可摧的“金色盾牌”。



## 以赛砺技强本领

近年来，我区各市地大力推行“以工代训”“订单定向”等培训方式，因地制宜开展实用技能培训，有效提高了农牧民就业竞争力。

图为 12 月 19 日，林芝市墨脱县格当乡曾求村焊工培训班（初级）技能竞赛比赛现场。本次培训为期 45 天，共有 33 名学员参与。

本报记者 王敏 本报通讯员 郎聆 摄

## 高原闯新路 服务暖万家

（上接第一版）

买菜从“跑远路”到“家门口”，变化的背后是便民服务网络的持续完善。目前，拉萨、日喀则、林芝、昌都、山南 5 市入选全国“一刻钟便民生活圈”试点，预计覆盖商业网点 5415 个、社区商业中心 22 个，一个个便民生活圈的建成，让高原群众的生活更便捷、更舒心。

民生服务的升级，不仅体现在日常消费领域，更延伸到养老医疗等关乎群众福祉的关键领域。在那曲市医养结合养老服务中心，工作人员正在为患有关节疾病的罗祖悉心涂抹药物，老人脸上洋溢着幸福的笑容。“我在这里得到了很好的照顾，吃住舒心，看病方便，日子越过越有滋味！”罗祖说。

如今，西藏三级综合医院老年科实现全覆盖，65 家社区老年人日间照料中心、156 家农村幸福院遍布城乡，公办养老机构向社会开放空余床位，累计为 130 余万人次老年人提供健康指导、文化娱乐等服务，一项项暖心举措，让高原的老年人生活更有品质、更有温度。

服务升级的浪潮中，数字经济的力

量正在高原大地加速释放。在日喀则市拉孜县吉角村的直播基地里，村民米玛仓决正对着手机镜头，向网友热情推介青稞、藜麦、藏雪菊等当地特产。“很多商品一上架就‘秒空’，现在外地客人越来越多，我们的销路也越来越宽！”米玛仓决开心地说。

直播带货的火热，是西藏数字经济蓬勃发展的一个缩影。今年 11 月 8 日，首届“珠峰·申情”购物节暨日喀则高原特色商品“藏品入沪”主题活动在上海举办。米玛仓决作为来自拉孜县的首批“藏品入沪”推荐官，带着高原特产走进上海市场，收获满满好评。“看到大家对西藏、对日喀则农特产品这么感兴趣，我特别开心，也更有干劲了！”米玛仓决说。

数字基础设施的不断完善，为数字经济的发展插上了腾飞的翅膀。2024 年，全区累计建成 5G 基站 22136 个，近九成的行政村实现 5G 网络覆盖，移动互联网接入流量较 2020 年增长 115.6%，西藏数字经济企业达 4275 家，增加值达 196 亿元。数字浪潮正席卷雪域高原，为现代服务业发展注入全新活力。

### 育才筑巢 激活“一池春水”

“从零基础学徒到技术骨干，是园区的培训让我掌握了一技之长，实现了人生的蜕变！”就职于拉萨高新区一家科技公司的次仁曲扎，谈起自己的成长经历，难掩激动之情。通过园区“订单式”培训，他熟练掌握了软件开发技术，月薪也从最初的 3 千元涨到了 8 千元，日子越过越好。

人才是产业发展的核心动能，是推动创新的第一资源。西藏始终把人才培养放在现代服务业发展的重要位置，通过“订单式”培训、技能大赛等多种方式，培育了一大批懂技术、善经营的专业人才。2024 年，全区新增技能人才达 2.8 万人，源源不断的人才活水，为现代服务业高质量发展提供了坚实的智力支撑。

栽下梧桐树，引得凤凰来。除了培育本土人才，西藏更注重搭建产业平台，以优质环境吸引企业落户。“十四五”以来，我区争取中央预算内资金 12.06 亿元，支持拉萨经开区、山南产城一体示范园等 24 个基础设施项目建设，持续完善园区道路、水电、网络等配套

## 日喀则首座营运车辆换电站正式投运

本报日喀则 12 月 19 日电（记者 杨子彦）16 日，日喀则市首座营运车辆换电站在樟木新区正式投运。该换电站每日可换电 540 次，最多可为 200 辆新能源出租车提供高效、稳定的换电服务。

充换电站是为电动汽车提供电能补给服务的专业设施，主要功能包括充电和电池更换两种模式。换电站主体易易互联科技有限公司（以下简称易易互联）专门针对高原低压、低温及昼夜温差大等特殊环境研制换电技术，换电时长最快仅需 60 秒，可保证车辆每日运营时长增加约 90 分钟，对应

多行驶 45 公里。

易易互联市场营销部负责人郑瑞表示，换电模式的高效与适应性，正成为支撑高原新能源出行的重要一环。未来，公司将继续深化与西藏本地运营企业的合作，完善高原换电网络，提升当地新能源出租车的运营效益，为高海拔地区新能源汽车的推广探索可行路径。

据悉，近年来，随着我区新能源汽车保有量的增长，配套基础设施也在同步提速。目前，已初步构建起“城市面状、公路线状、乡村点状”的充电网络，形成以集中式充换电站为主、分散式充电桩为辅的充电基础设施体系。

## 林芝市波密县首家 A 类生猪屠宰场投产运营

本报巴宜 12 月 19 日电（记者 刘枫 通讯员 李红艳）近日，林芝市波密县首家 A 类生猪屠宰场在松宗镇正式投产运营，这标志着波密县在推动生猪屠宰规范化、产业化发展方面迈出关键一步。

据了解，该屠宰场项目总投资达 2700 万元，设计日屠宰能力达 300 头，具备现代化、环保式的综合运营条件。屠宰场的投产运营，将有效降低波密县域内生猪屠宰成本及市场肉

价，进一步提升肉类产品的流通效率与食品安全保障水平。

目前，松宗镇人民政府与西藏健阳生态农业有限公司签订承包经营协议，由该企业开展日常生产经营活动。在收益分配方面，屠宰场租赁资金的 60% 将由镇政府统筹用于全镇整体发展，其余 40% 将直接分配至全镇 9 个行政村集体经济，带动村集体增收与区域协调发展。

## 抓住关键环节 突出重点任务

（紧接第一版）同时，必须把改善民生、凝聚人心作为出发点和落脚点，把群众身边的小事当作党委、政府的大事来抓，继续深入实施“十大民生工程”，努力为群众多办实事，解决群众急难愁盼问题。

突出重点、抓住关键环节，必须树牢系统观念。抓重点任务要处理好重点突破与整体推进的关系。各级各部门要深入领会自治区党委对西藏发展的前瞻性思考、全局性谋划、战略性部署，高度重视经济系统的整体性、关联性、耦合性和协同性，正确处理发展和安全、局部和全局、当前和长远的关系，处理好质的有效提升和量的合理增长、投资于物和投资于人、保障民生和促进消费、有效市场和有为政府的关系，既守住“稳”的底线，也保持“进”的动力。紧紧围绕持续落实“四件大事”，将七个方面的重点任务作为系统

来认识和把握，做到对主要矛盾和中心任务了然于胸，坚持统筹谋划协同推进，处理好各方面关系、统筹好各方面利益、调动好各方面积极性，才能将系统观念的科学方法转化为干事创业的成功实践。

明年是“十五五”开局之年，也是落实自治区第十次党代会部署的关键之年，做好经济工作意义重大。我区经济长期向好的基本没有改变，政策优势明显、发展基础扎实、增长潜力巨大，只要我们坚持以中央经济工作会议特别是习近平总书记重要讲话精神统揽西藏工作全局，突出重点、抓住关键，不断深化对西藏经济社会发展政治性、科学性、人民性和规律性的认识，纲举目张做好各项工作，就一定能全力推动西藏经济高质量发展，不辜负总书记的殷殷嘱托，不辜负人民群众的切切期盼。

湖北省黄石市援藏医疗队曲松县巡回义诊小记

本报记者 孙开远 本报通讯员 石振华

## 白玛墙下送医暖

当晨曦照亮海拔 4200 米的山南市曲松县白林村村委会的白玛墙时，沈其孝已经带着医疗队到达了村委会大门口。此时，他的听诊器早就被白大褂的口袋焐得温热。

沈其孝是湖北省黄石市援藏医疗队负责人、曲松县人民医院副院长。一大早，他就和其他 6 名援藏医生以及本地医务人员分装好药品箱，来到白林村为乡亲们义诊。

“扎西德勒，院长啦！”白林村村医洛桑捧着洁白的哈达迎上来。听说援藏医疗队要来，他昨天就和村民们把村委会院子打扫得干干净净，从会议室里搬出了桌椅摆好。沈其孝弯腰接过哈达，用藏语道了声“谢谢”。

当阳光洒满村委会的院子时，义诊开始了，得到消息的乡亲们陆续赶来。78 岁的格桑多吉被孙子搀扶着坐到折叠椅上，他慢慢地从口袋里掏出一个小小本子，里面记着他三年来的血压数值。“走县城医院要绕一大圈路，平时都是让孩子们给我量血压。”老人说，沈其孝已帮他粘好了臂带上的魔术贴，按下了电子血压计的开关。

“血压稍微有一点高，不要紧的。”沈其孝对格桑多吉说：“老人家，药要按时吃，酥油茶要少喝，盐巴得少放，还要多吃蔬菜。”

另一旁，一位内科医生在给年轻的孕妇讲解孕产期保健知识，阳光照在她的白大褂上，印着“黄石市中心医院”的红字格外显眼。在她面前，药盒堆叠，21 种药品都是针对高原多发病准备的。“孩子出生前，要尽量每个月做一次产前检查，这样就能根据胎儿的发育情况及时调整营养。”而此时，格桑多吉已经结束了检查，他左手摸着免费的降压药，右手与沈其孝握手告别。沈其孝的白大褂袖口上露出一小块碘伏的痕迹，这是上次他给村民次仁曲珍复位时沾上的。这位外科专家用静脉麻醉辅助复位，几秒间便解除了次仁曲珍因肩关节脱位而持续了三天的剧痛。

日头偏西，村委会院子里的影子拉得很长，医疗队也结束一天的工作。当暮色开始笼罩在村后的山头时，医疗队乘坐的汽车缓缓驶出白林村。接下来，医疗队还有四天的巡回义诊，他们要把便携式 B 超机和心电图仪带进老村、江塘村、邱多江等更多偏远村落。后续，黄石市援藏医疗队还将为全县乡镇卫生院、村卫生室的一线医护人员做一次系统性的培训，包括脑出血、高血压等常见慢性病与急症的规范处置，以及四肢创伤的现场急救固定与包扎技术和急腹症的早期甄别、肺结核的精准诊断分型与规范治疗、胸部 X 光片的判读要点等内容。

在返回县城的汽车上，沈其孝告诉记者，下一步，援藏医疗队会努力把远程会诊系统连接到各乡卫生院，就像上次为风湿病人连线湖北专家那样，让互联网变成哈达，把千里之外的医疗资源连到高原，把鄂藏两地跨越千山万水的情谊系得更紧。