

次仁措姆:

一位田径老将的心旅

本报记者 晓勇



近年来,次仁措姆在全国各大赛事上频频露脸,不断刷新个人纪录。(图片由受访者次仁措姆提供)

2025年12月底的一个中午,暖阳高挂在蔚蓝天,令高原寒冬暂时隐退。位于拉萨市娘热路西藏体育馆偌大的操场上,只有零散的几人在跑步。待走近些,一眼便认出纤瘦的次仁措姆也在那里,她的神情轻松又自在。

第十五届全运会结束后,次仁措姆迅速从被聚焦的光环里走出来,回到阔别多年的老家,短暂地享受了与家人在一起的快乐时光。

这次的采访,让人强烈感受到,这位不善言辞的女性不仅拥有稳定的内核,而且对生命充满了笃定与自信。她信奉成功从来不是偶然事件,而是在每时每刻的当下,不断付诸行动的努力。正是这一品质助她一路从小山村跑来,持续15年,一跃成长为在国内拥有一席之地中长跑顶尖选手。

一路奔跑,从山谷到山外

在休赛期,次仁措姆从拉萨一路驱车回家,临近时,她将车窗打开,看向生养她的小村落——日喀则市南木林县奴玛乡扎雄村,在这个普通到与西藏众多农区并无二致的小村落,她快速找到了自家的房屋,双眼不自觉湿润,兴奋与激动间,掺杂着莫名的惆怅。28年前她在那里呱呱坠地……如今她马上就要拥抱那里的一切,与操劳一生的母亲亲昵,也与自己时代的自己独处。次仁措姆的家就在村落中部位置,从这个祖孙三代居住的普通农家往前再深走,便是山谷。

从小,她便对跑步表现出天然的兴趣,她喜欢跑去完成家人安排的零碎小活,也喜欢在傍晚时将那些恋着山野不肯回家的黄牛赶下山。学校里举办运动会,她总能领到一支笔或一个本子。于她而言,跑步是再自然不过的事情。

因为表现突出,她在南木林县中学上初一,恰逢自治区体校老师到此选材,她以3000米第一名的成绩被选中。但她因害怕离家太远,也害怕陌生的新环境而本能拒绝。

无法说动她的老师,转而找到她爷爷。爷爷鼓励她说:“欧罗(指孩子),你应该去。”

2011年,14岁的次仁措姆忧心忡忡地跟着爷爷从老家搭乘同村人的货车到达拉萨市堆龙德庆区,又从那里辗转多个公交车,最终找到了位于拉萨北郊的自治区体校。

将她送到学校后,爷爷即将返程。

那一天的画面至今定格在次仁措姆的脑海里,看着爷爷向学校大门口越走越远的背影,站在校园一角的她,伤心地哭了很久。

2011年临近深秋,拉萨半程马拉松赛事即将开赛,尽管次仁措姆连一双像样的跑鞋都买不起,但她还是参加了比赛,全程5公里,她用时19分37秒。

出色的成绩让她再次被在田径场上拥有独到眼光的西藏中长跑教练格桑次仁选中。她显然是一匹“千里马”,在第十五届全运会上,她三次亮相,两次打破个人历史最好成绩,在马拉松和10000米比赛中,分别摘得1银1铜。

她在2025年创造了我区参加全运会马拉松历史的最好成绩。这段从小山村向国内顶尖跑者的心旅,她整整跑了15年。

当年哭哭啼啼跟随爷爷走出家园的小女孩,如今已然长大,成为村落里跑得最远的人。

深沟之上,是更广阔的天

这次休假,次仁措姆在家里足足待了15天。她舍不得花任何时间去别处。每天清晨,她沿着山村少有人出没的小道,独自一人跑步一小时。回来后,再与家人一起喝早茶,吃自家青稞磨得香喷喷的糌粑。尽管休假期间她恪守不能乱吃东西的纪律,却很愿意为全家人做一顿可口的饭菜。她和母亲偶尔也会包她喜欢吃的牛肉包子。她总在午后小憩,下午再接着爬个山或散散步。

休假的时间飞快逝去。她时不时拿出手机回看全运会的比赛,她了解自己的失误,也想知道对手究竟胜在何处。

15年前,格桑次仁在次仁措姆身上不仅看到了高原特有的长跑天赋,还看到了一种源自内在的不服输的韧劲。他将她纳入到西藏中长跑一线队伍里,也开启了对她系统并长期的专业培养。

2012年,乘着国家“高原人才开发计划”的东风,次仁措姆和几位队友被送往云南昆明参加第二届田耐力项目高原地区对抗赛。她在14—15岁组的越野赛中表现优异,拿到两枚金牌。

田径耐力项目高原地区对抗赛不只是一场比赛,还兼有选拔后备人才的用意,她和另外两名女孩被国家青少年队伍选中,赴北京参加集训。

但这条看似光鲜的通道,次仁措姆走得并不顺遂。原本开局良好的远行,并未让孩子们开心多久。在国少队,她们明显感觉到自身不足所带来的挫败感。资历与差距就摆在那里,那是区别于其他省市女孩们从童年时就进入专业的训练与次仁措姆她们从普通学校中途转专业队之间那条清晰可见的深沟。

之后,尽管有过几次类似的机遇,但次仁措姆的失误和受伤频发,体检时又出现贫血,使她根本无法跟上强度更大的训练,也很难跑出成绩。她和队友不久便悻悻地回到西藏中长跑队伍里。

作为西藏首位从马拉松赛手转战教练的格桑次仁,对自己精挑细选的运动员从不轻言放弃。他对这些青少年的鞭策与鼓励融在他日复一日系统制定的训练计划中。他是次仁措姆和队友们心里最严的老师,也是每一批西藏田径事业未来希望的孩子们成长过程中陪伴最长久的长辈。

在格桑次仁的鼓励和训练中,2015年后,次仁措姆的状态明显好转,她开始努力备战全运会。尽管,教练对她的期望原本仅在于多体验大赛,但她在2017年举办的第十三届全运会

上,意外获得5000米和10000米长跑的第8名。这对刚满20岁,且第一次参加全国最高规格赛事的田径小将而言是莫大的鼓舞。

次仁措姆的名字开始在全国中长跑比赛中被人提起。

相信巅峰,还在前方

自2014年起,以多布杰领衔,以扎西次仁、次仁措姆等为梯队的西藏田径中长跑运动员被外界广泛关注。人们在他们身上看到了西藏优秀中长跑运动员的实力与不服输的精神。

2018年,次仁措姆在衡水湖全国马拉松锦标赛获得国内女子组冠军。但



次仁措姆在埃塞俄比亚与世界顶级田径运动员一同训练。(图片由受访者次仁措姆提供)

她的名字真正闪耀赛场还得从她参加2019年徐州国际马拉松暨世锦赛选拔赛获得女子组季军说起。

这并非她运动生涯里真正意义上的马拉松首秀,但对她的成长意义非凡,她因而入围中国田径队多哈世锦赛参赛名单,由此迈入国家队的行列。

2021年,在第十四届全运会比赛来临一周前,原本备战训练状态最佳的次仁措姆突然感觉体能下降,“跑不动了”的无力感深深地困住了她,她意识到自己可能训练过度了。

果然,她在5000米和10000米比赛中身体不时出现僵硬和吃力的状况。原本寄予厚望的两个赛道,竟一无所获。

格桑次仁教练看在眼里,急在心里。他紧急为次仁措姆备战接下来的马拉松比赛做了心理和训练上的调整。尽管赛前她的状态还没有完全调整好,但功夫不负有心人,她获得了马拉松女子组第4名。

然而,在此后持续的瓶颈期,仍在2022年前后困扰着次仁措姆,她甚至怀疑过自己是否适合田径运动,好在亦师亦父的格桑次仁一直陪伴和鼓励着她。

而次仁措姆对自己也有着近乎苛刻的自我要求,不服输的精神贯穿了她成长的每一个阶段,包括那段状态最低迷的时期。

她靠着“蛰居”式的严苛自律,一步步把自己拉出了人生的低谷。她一次次告诫自己,付出必有回报,吃过的苦终会变成身上的光。回想在埃塞俄比

亚训练的日子,饮食、生活、语言,处处皆是难关,就连去训练场,来回也要花上半天时间……可每当忆起第一次与偶像——世界顶级田径运动员根泽贝·迪巴巴握手、拥抱的那一刻,她仍会心头一酸,激动得说不出话来。

自2014年起,次仁措姆前后8次赴埃塞俄比亚参加被称为“与狼共舞”的训练计划。在那里,她和世界顶级田径运动员一同训练,时刻感受到拼搏精神充盈在每一个训练场,更感受到那些优秀的运动员不只有天赋,还有极致的努力。

作为运动员,次仁措姆很少有时间接触外面的世界,只知埋头苦练,也没



次仁措姆在2024年全国马拉松锦标赛(第二站)获得冠军。(图片由受访者次仁措姆提供)



次仁措姆在2024年全国马拉松锦标赛(第二站)获得冠军。(图片由受访者次仁措姆提供)

有时间关心周边的同龄人都在干什么。她最好的两个朋友曾和她一起一步步艰难地走上了职业运动员的道路。但不知在哪一天,一个训练午后或一场赛后,她们悄悄地退役了,除了伤病,不再有人问“为什么”。

次仁措姆也深知,自己走上田径运动员的这条路并非一帆风顺。这里面饱含家人的期待,更有西藏体育部门及格桑次仁等人的不断托举。

2023年7月,次仁措姆在全国田径锦标赛女子10000米决赛中获得季军。自此之后,她在全国各大赛事上频频露脸,不断刷新个人纪录。她的名字常与张德顺等国内顶级田径运动员一起出现……

2026年,新的一年开始了,她的心灵依然如从前般耐得住寂寞,这是她始终能保持自律的内在动力之一。她坦言自己很少环顾四周,去与年轻人比较着与任何时新的东西。她也从没有过真正意义上的旅游,即使是去国外比赛,她也是两点一线往返住所与赛场。

直到现在,次仁措姆从不认为自己是天赋型选手,她的成功在于后天的不断努力。除了期待再继续深造学业外,她对未来的想象其实不多。她只想过好当下,在训练时把每一个细节做到最好,一心一意做一名优秀的跑者。

她坚信自己的巅峰还未到来,那份属于她的荣誉终会如期而至。提及国家和自治区的培养、教练多年的付出,她总说“太不容易了”。如今,她只想用最好的成绩,去回应这份沉甸甸的期待。

亲子文旅微短剧《扎西德勒》正式上线

本报拉萨讯(记者 曹琳 通讯员 赵岩)3月20日,亲子文旅微短剧《扎西德勒》正式上线,由西藏白玛岗文化影视传媒有限公司等单位出品,西藏影视发展有限公司等多家机构联合出品,儿童演员均由塔那梅朵美育培养中心选拔。同时,该剧还成功入选国家广播电视总局“跟着微短剧去旅行”创作计划第五批推荐剧目,以及2024—2025年“网络视听节目精品创作传播工程”扶持项目,是全国仅15个人选该工程的微短剧项目之一。

剧中,萌娃扎西和德勒在卓玛姐姐的带领下,开启了一场超有趣的布达拉宫探索之旅,目标是找寻传说中“香巴拉”的入口。这个秘境被称作世界最后一块净土,像八瓣莲花般美好,不仅藏有无尽宝藏,抵达的人还能解锁超能力。

作为全国稀缺的少儿题材微短剧,《扎西德勒》以孩子的童真视角展开故事,一边带着大小观众沉浸式领略西藏的独特魅力,一边生动展现出蓬勃发展和和谐幸福的新西藏风貌,让大家在趣味剧情中感受不一样的西藏之美。

那曲市文联

开展“天路二十载 文化润安多”主题活动

本报那曲电(记者 赵书彬 汪纯)近日,那曲市文联赴安多县以“天路二十载 文化润安多”为主题,开展“学思想、办实事、谈变化”共建中华民族共同体活动。

活动现场,一场主题鲜明的文艺汇演温情启幕,歌舞表演轮番上阵,活动现场氛围热烈、形式丰富。文艺工作者以歌声、舞蹈传递正能量、展现新气象;县文联书法爱好者现场挥毫泼墨,以笔墨寄情、以书法传韵。活动中,那曲市文联向安多县捐赠那曲市优秀文艺扶持项目文学作品等图书400余册,进一步充实

了基层文化资源,助力“书香安多”建设。

此外,活动还邀请专家围绕“藏北文学的脉络与书写”主题开展专题讲座,从传统作家文学、民间文学到现代作家文学深入浅出地系统阐释了藏北文学的发展脉络与书写实践,让大家对藏北文学、历史文化、人文风情有了更加系统、深刻的认识。

此次活动紧扣青藏铁路通车20周年节点,以文化志愿服务为载体,丰富了干部群众的精神文化生活,持续推动文化润心、文化育人走深走实。

“新概念扎年2.0”亮相拉萨

西藏非遗技艺再升级

本报拉萨讯(记者 晓勇 罗宗)日前,由西藏演艺有限责任公司联合拉萨扎念弹唱非遗代表性传承人且增益西及其团队研发的“新概念扎年2.0”正式对外亮相。据悉,这款新一代扎念琴在保留传统形制与原声音色质感的基础上,融入多项现代工艺与技术创新,为扎念琴的演奏者在弹唱技法上拓展了更多艺术空间,标志着西藏民族乐器改良工作迈入标准化、系统化的新阶段。

记者了解到,作为国家级非物质文化遗产扎念制作技艺的最新保护成果,“新概念扎年2.0”配备了专属机械弦轴,采用钢芯缠丝琴弦,并改良了多拼硬木一体式指板及全新品丝设计,有效解决了传统扎念琴在高把位演奏难度大、转调困难等方面的突出问题,同时提升了乐器维修效率,实现了传统与现代的完美融合。

“扎念”即“扎年”,是藏族传统六弦弹拨乐器,承载着深厚的民族文化。且增益西介绍,“新概念扎年2.0”的内涵可从三个维度理解:一是形态之新,乐器在外观、材料

选用及制作工艺中在保留传统基本样态的基础上又与传统匠人制作的扎念琴形成部分差异;二是服务面之新,该乐器不仅服务于传统音乐场景,还可在多种音乐场景进行演奏,拓宽了演奏技法,使其应用场景更为广泛;三是面向之新,前期定位于服务专业演奏员,虽然提升了学习门槛,但也增强了乐器的表现力与丰富性。且增益西期待,再经过几十年的沉淀,“新概念扎年2.0”也可能成为未来的非物质文化遗产。

据介绍,作为自治区文化和旅游厅主导、由西藏演艺公司执行的社会面青年文艺人才培养计划学员,拉萨扎念弹唱非遗代表性传承人且增益西是该项目研发核心力量。他深耕传统扎念琴传承演奏多年,融合专业积淀与创新思维,精准把握其文化内核,联动技术团队与各界专家推动传统工艺与现代科技融合,成为该项目落地的关键纽带。此次“新概念扎年2.0”的推出,不仅为传统乐器注入了现代活力,也为西藏非物质文化遗产保护与传承,探索出一条创新之路。



图为且增益西(左)使用新一代扎念琴进行弹唱。

本报记者 晓勇 罗宗 摄



在第十五届全国运动会上,次仁措姆(中)在马拉松和10000米比赛中,分别摘得1银1铜,创造了我区参加全运会马拉松历史最好成绩,同时获得5000米长跑第四。(图片由受访者次仁措姆提供)