

高原扎根立业 生活有滋有味

——看“70后”河南大姐在拉萨打拼创业

本报记者 旦增玉珍

“阿佳,这个怎么卖?”“这个一斤15元,这个一斤20元,分甜口和原味,您可以先尝一尝。”在拉萨市城关区八朗学的一间蛋糕店里,店主孙小瑞用一口流利的藏语招呼着顾客。这位个子不高、脸红扑扑的女士,在麻利地帮顾客装好面包的同时,总会贴心地多塞一块小点心:“这个带回家给孩子吃。”顾客笑着道谢离去,她才抽空擦拭台面散落的面包屑,将一炉刚出炉、热气腾腾的面包,逐一规整地码进玻璃柜中。

这间店面不过70平方米,收拾得干净整洁。玻璃柜里各式面包、糕点摆得整整齐齐,空气里弥漫着面包刚出炉的甜香,暖意融融。

听着这口地道的藏语,很难有人想到,眼前从容温和的店主,38年前跨越千里,颠簸七日奔赴拉萨,一句藏语不懂,一身青涩懵懂。如今,她在这条老街坚守半生,从一间15平方米的小店起步,到和弟弟们一起供出6个大学生的蛋糕店,孙小瑞用半生光阴,在这座高原城市深深扎下了属于自己的根。

19岁踏上高原——
一腔闯意赴半生征途

“那时候哪像现在交通便利。我们坐的那种大卡车,从河南到西安,再到西宁、格尔木,颠簸了整整一个星期才到拉萨。”说起1989年初到拉萨的经历,孙小瑞的话匣子一下子就打开了。

那年春天,19岁的孙小瑞和弟弟从河南南阳老家出发,投奔在拉萨工作的亲戚和老乡。“当时想得很简单,就是出来闯一闯,有口饭吃就行。”孙

小瑞回忆道。

初到拉萨,第一份工作是在老乡开的餐馆打工,每月工资150元。在后来的日子里,一次机遇悄然改变了孙小瑞的人生轨迹——弟弟在一家糕点店打工,学会了烘焙技术。

“弟弟学会做蛋糕了,我就想为啥不自己开店呢?给别人打工,不如给自己干。”孙小瑞说这话时语气很平静,但当年的艰难可想而知。没有钱,找老乡借;没有好店面,就租了一间15平方米的门板房。“那间门板房现在的很多年轻人可能都没见过,就是晚上把门板卸下来,早上再一块块装上去,店小得转个身都费劲。”

1994年,24岁的孙小瑞在海城小学附近开了一家属于自己的蛋糕店,后来生意慢慢有了起色,店面也从15平方米扩至100多平方米,又到如今的70平方米。搬了几次家,但始终没有离开过这条街。“搬来搬去,隔个两三百米,老顾客走几步路就能找到,不能让人家找不到。”她说。

半生烟火暖街巷——
一味初心系街坊

初来拉萨的日子,语言是孙小瑞面临的最大难关。“那时候本地居民大多只会说藏语,我一句也听不懂,人家问价格,我就一根根伸手指头,慢慢沟通。”回望初学藏语的经历,孙小瑞笑着感慨万千。

日复一日地经营中,孙小瑞便是靠着听、靠着琢磨,一句一句学会了藏语。“莫啦是奶奶,波啦是爷爷,这些称

呼先学会,一叫人家就觉得亲切。做生意要用的词,‘多少钱’‘尝尝’‘甜的’‘不甜的’,天天说,慢慢就会了。”

语言通了,人心也近了,这间小小的蛋糕店,慢慢在老街深巷扎根生长,沉淀下浓浓的烟火温情。

“开店那几年,有一位老奶奶经常来买面包。看我一个人守店辛苦,时不时从家里带饭给我吃。那时候端着热乎乎的饭菜,心里真觉得很温暖。”说到这里,孙小瑞顿了顿,“后来老奶奶不在了,但这份情我一辈子都记着。”

扎根老街多年,孙小瑞结识了一众淳朴善良的藏族好友。她们教会了孙小瑞制作藏式点心“卡塞”,让这间小店有了地道的拉萨味道。店里的员工都是本地藏族群众,“相处这么多年,早就是一家人了”。

30余年小店长盛不衰,守住老味道、留住老顾客的秘诀,藏在孙小瑞始终不变的坚守里。“我从来不用预制品,店里所有糕点全是纯手工现做现卖。预制品的口感和新鲜度,一口就能尝出来,糊弄不了人。”正是这份坚持,让她的蛋糕成了无数周边孩子记忆里抹不去的味道。

“常有老顾客带着孩子来,尝一口就说,‘就是这个味道,跟我小时候吃的一模一样。’”孙小瑞笑着说这话时,眼角的皱纹里都是骄傲。

小店托举求学梦——
半生耕耘他乡是故乡

扎根拉萨的第八个年头,孙小瑞在这里成家立业,丈夫是同样在高原工作

的河南老乡,退休后,时常帮着她送货,成了她专属的“送货司机”,默默陪伴她守护小烟烟火。

她的儿子从小在拉萨长大,成绩不错,初中就考上了西藏班,如今已有了自己的工作。而这家不起眼的小店,还托举着更大的梦想——孙小瑞和两个弟弟靠着卖蛋糕,一共供出了6个孩子。“有读本科的,有读研究生的,还有考上博士的。”

“当年哪有想这么多啊,就是想能活下来,不饿肚子就好。”孙小瑞说,“现在回头看,真的是做梦都没想到能走到今天。”

半生漂泊扎根高原,问及是否想过返回河南老家,孙小瑞短暂沉默,目光望向店外熙攘的街巷。“落叶归根嘛,这个念头是有过的。但说实话,真舍不得。青春、汗水、大半辈子时光,都留在了拉萨。这里的街坊邻里淳朴善良,几十年的相伴相知,早已胜过寻常乡情。”

如今,孩子已经独立成才,孙小瑞本可以歇一歇了,但她却依旧坚守着这间小店。“现在开店不是为了挣钱了,是一份割舍不下的情怀。舍不得这间老店,舍不得相伴多年的老顾客,舍不得这条充满烟火气的老街。”

38载春秋更迭,一个人、一家店、一座城。从19岁到56岁,从只想活下去到活出了滋味,孙小瑞用她的大半生告诉我们:他乡,也可以变成故乡。而拉萨这座高原城市,用它宽广的胸怀和朴素的情义,稳稳地接住了每一个用心生活的人。

把社保服务『搬』到家门口

本报记者 拉巴桑姆

社区广场上,拉萨市城关区人社局的工作人员刚将综合宣传台布置妥当,闻讯而来的居民们便纷纷围拢过来。桌上,双语政策手册、色彩鲜亮的宣传品被码得整整齐齐,一场以“社保服务进万家”为主题的城乡居民养老保险宣传服务活动,就这样在城关区金珠西路街道洛堆社区热热闹闹地开了场。

“阿佳,您别急,我给您一笔一笔算清楚。”工作人员蹲在一位年长的居民身边,指着宣传册上的表格,用藏语细细讲解着缴费档次、补贴标准和待遇申领政策。老人眼睛不好,工作人员就凑到她耳边念,一边讲一边耐心解答她的疑问。听着听着,老人脸上的愁容慢慢舒展,攥着刚领到的双语手册,连连点头:“以前总怕缴错费、领不到钱,今天听你这么一说,心里一下就踏实了。”

人群里,有来问线上认证操作的老人,有拿着旧缴费单来算待遇的居民,也有在外务工、特意赶来咨询异地参保政策的年轻人。面对大家的提问,工作人员一一耐心解答,从参保范围、缴费档次到待遇核算、线上办理流程,每一个问题都讲得明明白白。用不了一上午,50余份藏汉双语政策手册和宣传品就被居民们领走,原本陌生的社保政策,就这样变成了大家听得懂、算得清的“明白账”。

洛堆社区户长索萨达瓦也挤在人群中,手里的记事本上记得密密麻麻。他一边听一边点头,遇到不懂的地方就举手提问,生怕漏了什么关键信息。“以前好多邻居来问我社保的事,我也不清楚,今天这堂课,可算是学透了!”他笑着说,回去就要把这些政策讲给更多居民听,让大家都能明明白白参保、安安心心养老。

活动现场,工作人员还随机抽取不同年龄段、不同从业类型的居民进行匿名问卷调查,精准摸排政策知晓度和服务盲点,确保每一项政策都能真正落到实处。夕阳西下,小广场上的人渐渐散去,不少居民手里攥着宣传册,边走边和身边的人讨论着自己的参保计划,脸上都带着踏实的笑容。

“把政策讲透,把服务做实,就是要让每一位居民都感受到社保的温暖。”现场的工作人员说,接下来他们还会把这样的“社保小课堂”送到更多社区,让社保服务真正走进千家万户,暖到百姓心坎上。

湖南“毛医生”医疗援藏团队在桑日开诊——

群众沉浸式体验“中医养生市集”

本报记者 武沛涛

日前,山南市桑日县民族团结广场人头攒动,一场别开生面的“中医养生市集”火热开市。

来自湖南的“毛医生”医疗援藏团队跨越山水,与桑日县藏医医院同仁并肩而坐,把中医诊室“搬”到户外,“送”到群众身边,让广大群众在家门口零距离感受传承千年的中医文化魅力。

“来,放松,别紧张。”在正骨体验区,来自湖南省中西医结合医院的专家团队与桑日县藏医医院的医护人员联手,为一位颈椎病患者正骨。医生双手交叠,精准定位患者颈部的关键受力点——沉肩、坠肘,凝神屏息间,一个轻巧而沉稳的发力——“咔嚓”一声,患者颈部顿感轻松舒畅。

名中医现场坐诊、中医适宜技术体验……在这场以“对口帮扶显担当 湘藏同心送健康”为主题的中医特色义诊活动中,刮痧、艾灸、耳穴埋豆、穴

位贴敷等服务一应俱全。活动现场还设有健康咨询义诊、八段锦学习体验等多个板块,广大群众边逛、边学、边体验,沉浸式享受这场可观、可感、可玩、可获的中医文化盛宴。

“此次活动中,我们将藏中医药深度融合,让当地群众不仅能掌握适合高原低氧环境的八段锦功法,了解心脑血管疾病防治知识,还能亲身体验中医特色技术服务。”山南市卫生健康委副主任、湖南省第十一批援藏工作队医疗组组长周杰表示,近年来,秉持着对山南人民健康的关心关切,湖南省围绕保障和改善民生,全面开展医疗“组团式”援藏,着力改善山南医疗条件 and 环境,持续提升当地医疗服务水平,为群众的康有力护航。下一步,将充分发挥医疗援藏技术优势,推动从“治已病”向“治未病”转变,让广大群众享受到更优质、更多元的医疗服务。

时讯快递

垃圾分类进校园 绿色理念润童心

墨竹工卡县引导青少年树立绿色环保理念

本报拉萨讯(记者 裴聪 格桑伦珠)为进一步普及垃圾分类知识,引导青少年树立绿色环保理念,养成垃圾分类的良好习惯,近日,拉萨市墨竹工卡县城投净墨公司工作人员走进尼玛江热乡中心小学,开展垃圾分类主题宣传教育活动。

活动现场,工作人员用通俗易懂的语言,为孩子们细致讲解垃圾分类基础知识,阐释垃圾分类的定义与重要意义。活动中,工作人员跳出枯燥的理论讲解,用生动的动画短片、贴近校园生活的实景图片、真实的环保小故事,带领他们解锁垃圾分类新知识。重点为他们普及了标准四色垃圾桶的分类规范,手把手教孩子们看懂颜色、精准分类。

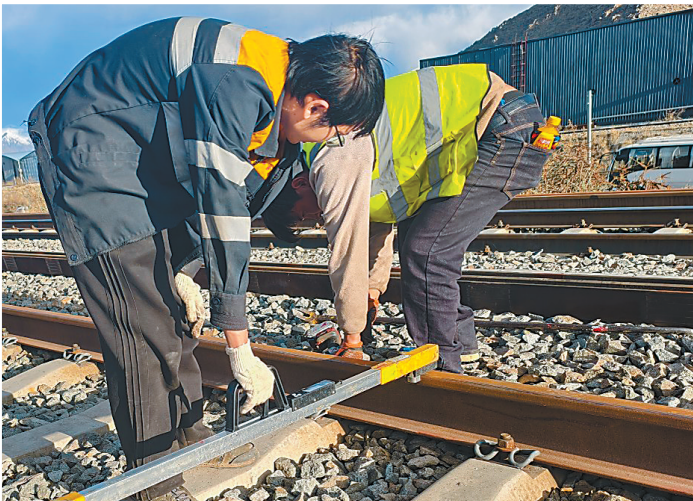
此外,墨竹工卡县城投净墨公司还为尼玛江热乡中心小学的同学们送去了丰富的学习与文体物资。



图为工作人员向同学们发放宣传手册。

本报记者 裴聪 格桑伦珠 摄

无缝升级 运力增效



日前,中国铁路青藏集团有限公司拉萨基础设施段工务道岔重点维修车间组织40余名职工,在拉萨西站开展股道无缝化施工,高效完成12道钢轨无缝升级改造工作。

据了解,自2026年开始,拉萨基础设施段全面展开对管内青藏铁路、拉日铁路两条铁路线站场股道无缝化改造。目前,拉萨基础设施段完成8个站场、35条股道的无缝化改造任务,高原铁路的通过能力大幅提升。

▲◀工作人员正在进行钢轨无缝升级改造作业。 本报通讯员 马生明 本报记者 史金茹 摄

昌都市洛隆县孜托镇古曲村原第一书记田静：

用脚步丈量民情 用真心焐热民心

本报记者 周婷婷

夏日的洛隆,烈日下偶有一阵阵山间的清风。孜托镇古曲村村头,16座蔬菜大棚的棚膜被阳光照得发亮,风一吹,哗啦啦地响。几个年轻人正跟着种植能手阿朗尼玛学习移苗种植。

看手上的活差不多了,阿朗尼玛又对身边人说:“水渠那头草长高了,得找时间清一清了。”

这条渠,这棚菜,是上一任驻村第一书记田静留下的。

田静在昌都市人民医院工作,背药箱入户是习惯。一次,田静敲开67岁老人次仁曲珍家的门,给老人测血压时水银柱冲到180,老人却摆摆手:“没事,祖祖辈辈都这样。”田静打开橱柜,降压药落了灰。田静忽然明白:这村子最大的问题,是健康意识的薄弱。

她以健康随访为“敲门砖”,带着工作队给全村217名老人建起动态健康档案,编印双语“健康口袋书”。一位大叔举着口袋书在太阳下笑:“田书记,这个很实用啊!”

真正让村里人眼神变了的,是那个深夜。

2025年初冬的一个夜里,田静被电话惊醒。村民色伟尼玛突然大口吐血,诊断为失血性休克,必须连夜转运到300公里外的昌都市区。横断山脉的夜,弯急坡陡,每一分钟都是在跟死神抢人。田静思考片刻后拨通派驻单位昌都市人民医院的电话:“请求支援!对开放救护车,抢时间!”电话那头传来两个字:“马上。”

窗外风刮得呜呜响。田静不敢睡觉,一直盯着手机,度日如年。半夜四点半,消息传来:对接成功,人稳住了。天快亮时,第二条信息又来了:出血止住,血压回来了。田静悬着的心终于落下来。

那是她驻村的第三个月。从那天起,村里人看她的眼神变了。那种眼神,叫信任。

有了信任,事就好办了。在卡萨自然村有条老水渠,年久失修,80多户人家守着土地等水。因为争水,邻里反目,差点动手。

一个阿佳拉着田静的手,轻声说:“田书记,水不来,地就荒;地荒了,人怎

么活?”田静带着工作队成员挽起裤腿,踩着刺骨的泥浆,一段一段勘察。不断协调水利部门,方案改了又改,资金算了又算。项目批下来那天,全村人自发跳进齐膝深的泥水里清淤。初夏的溪水仍然刺骨,但没人喊冷。

近200亩青稞地有了水。田静说,疏通的不只是一条水渠,更是淤积在群众心里的疙瘩。基层治理,靠一件件“水渠”这样的小事,把人心聚在一起,把矛盾化于无形。

水通了,心齐了,产业咋兴?田静在走村入户时发现村头有16座闲置大棚,这些大棚像扎在村民心头的刺。田静时常蹲在棚前发呆,村干部看到后叹气:“田书记,别看了,都荒透了。”

田静不甘心。高质量发展不是等来的,是干出来的。她一趟趟跑县农业农村局,磨破嘴皮讲规划、谈前景。在大家的共同努力下,终于争取到74万元维修资金。2025年年底,大棚修好了,村民们又看到新棚膜在高原阳光下闪闪发亮。

那天,村民阿朗尼玛在大棚里走来