

# 李苗:从医者到面包师的追梦之旅



春日午后,走进位于拉萨市城关区团结新村的“苗苗面包铺”,瞬间被温暖的香气包裹。这间“小而美”的社区面包店,是主理人李苗的梦想寄托。“每个人的人生都如同一张白纸,绘制色彩的画笔掌握在自己手中。”从医护人员到酒店厨师长,再到专职面包师,李苗在拉萨寻梦、筑梦,探索人生的无限可能。

文/图 记者 旦增玉珍

## 向往自由 追寻本心

李苗来自四川南充。从小,她就是家人眼中的乖乖女,成绩优异、性格温顺。填报高考志愿时,她听从家人的建议,选择了护理专业。毕业后,李苗顺利进入医院工作,然而,医院的工作环境她并不适应。每天面对生死离别,她逐渐意识到这并不是自己想要的生活。她渴望一种更自由、更富有创造性的生活方式。

一次偶然的机会,李苗接触到了面包制作。那一刻,她仿佛找到了人生的新方向。于是,她开始在业余时间学习手工烘焙,不断尝试新的配方和制作技巧。她的热情感染了周围的人,也让她对自己的未来有了更清晰的规划。

然而,追梦之路总是充满挑战。当李苗决定放弃医护工作、全职投入面包制作时,遭到了家人的强烈反对。家人认为这是一个不稳定且没有前途的职业,希望她能继续留在医院工作。但李苗却坚定地说:“我想做自己喜欢的事情,我想成为一名面包师。”她的坚持和勇气最终打动了家人,他们开始支持她的决定。

## 踏上高原 梦想扎根

对李苗来说,拉萨不仅是一座颇具传奇色彩的城市,更是绝佳的逐梦舞台。“拉萨的生活节奏、人文环境,都与我内心追求的创业梦想相契合。”在拉萨的天空下,她仿佛看到了自己未来的影子,那是充满挑战与机遇的未来。于是,她毅然决然地踏上了这片土地,将美食与高原风情相融合,创造出属于自己的故事。

的故事。

初到拉萨,李苗在一家知名酒店担任厨师长,负责整个厨房的运营和管理。她深知这是一次难得的机会,因此倍加珍惜。尽管工作繁忙且压力大,但她却乐在其中,享受着每一次烹饪的过程,不断学习新的烹饪技巧和管理经验,努力提升自己的专业素养,为将来的创业之路打下坚实的基础。

在拉萨的日子里,李苗不仅积累了宝贵的经验,也结识了许多志同道合的朋友。大家一起探讨烹饪技巧、分享创业经验,让李苗更加坚定了自己开店的决心。她发现,拉萨人对美食有着独特的热爱和追求,而面包作为一种健康、美味的食品,在这里有着广阔的市场前景。李苗深知,要想在拉萨这个竞争激烈的市场中脱颖而出,必须不断创新和提升。她开始尝试将当地传统食材与面包相结合,创造出独具特色的高原面包。这种面包不仅口感独特,而且营养丰富,深受拉萨消费者的喜爱。“我觉得按自己的态度好好地坚持这份热情、对它负责,就能做出最好吃的面包。”李苗微笑着说。

## 面包飘香 小店情长

“苗苗面包铺”选址在社区内,李苗希望,自己的面包能够成为居民们日常生活中不可或缺的一部分。在店铺装修和选材方面,她都亲力亲为,力求打造一个温馨、舒适的环境,让顾客在品尝美食的同时,也能感受到家的温暖。

开店初期,李苗面临着诸多挑战。为了保证面包的新鲜和质量,她每天亲自挑选食



李苗正在制作蛋糕。

材、制作面包。虽然辛苦,但她却从不言弃。李苗坚信,只要用心去做,就一定能够赢得顾客的认可和支持。

随着时间推移,“苗苗面包铺”逐渐在社区里建立了良好的口碑。李苗的面包以其独特的口感和健康的食材赢得了顾客的喜爱,热情好客的性格也让她与周围的邻里建立了深厚的友谊。小店不仅仅是一个销售面包的地方,更是一个充满温暖和人情味的社区交流平台。但李苗并不打算止步于此,她始终保持着一颗谦虚好学的心,不断探索新的制作方法和经营理念,“未来的路还很长,我必

须继续努力,才能将自己的梦想和热情传递给更多的人。”

回顾自己的追梦之路,李苗感慨万分,她很高兴自己选择了拉萨这个充满机遇的城市,也感谢那些陪伴她走过风风雨雨的朋友们,“人生就像一场旅行,我们都在寻找属于自己的方向。我很庆幸自己找到了那个方向,并且为之努力奋斗。”

“人生不是一条固定的轨迹,而是由我们自己选择和创造的。”李苗说,“无论我们身处何地、从事何种职业,只要心怀梦想、勇往直前,就一定能够创造出属于自己的精彩人生。”

# 百岁老人在生日宴上跳锅庄引网友点赞

近日,一则关于“一位老奶奶在100岁生日宴会上身轻如燕跳锅庄舞”的视频出现在社交平台上,吸引不少网友点赞,有网友称“健康长寿的秘诀就是跳锅庄”。随后,记者联系到视频中的老奶奶。

记者 芮怡星



永都在100岁生日宴会上。图由牛都提供。

对于老奶奶目前的身体状态,很多人羡慕的同时也提出疑问:老奶奶到底是怎么保养身体的?能在100岁时,跳起锅庄还“身轻如燕”?

经过记者多方打探,最终联系到昌都市边坝县特困人员集中供养服务中心(以下简称供养中心)的院长牛都。据牛都介绍,老奶奶名叫永都,今年100岁,目前生活在该供养中心。4月10日,永都年满100岁,供养中心特意为她举办了一场盛大的生日宴会。现场准备的鲜花、蛋糕、音乐,以及朝夕相处的老年朋友们……每个场景都让永都感动。在生日宴会的最后,现场放起了音乐,永都与在场的老年朋友们共同跳起锅庄,身轻如燕、动作灵活,每一个动作都散发出她健康与朝气的状态,现场洋溢着欢乐祥和的氛围。

在视频采访时,永都坐在牛都旁边面带笑容,抬手向记者打招呼,时不时说一句不太标准的汉语,便会害羞地捂住嘴巴。经牛都翻译,记者了解到,永都是边坝县热玉乡协地村村民。

院长牛都表示,永都是协地村孤寡老人,服务中心能够为其提供住房、医疗、精神文化、助餐服务、养老康复、基本生活服务等全方位保障。2014年,永都来到供养中心后,很快便适应了那里的生活,与其他老人一起吃饭、做游戏、跳锅庄。“虽然年龄最大,但是基本不用工作人员过多操心,她每天都很开心。”牛都说。

为丰富老人们的生活,供养中心每周都会组织几次跳锅庄舞活动,不仅锻炼老人们的运动协调能力,也让他们在游戏中获得快乐和健康。“永都特别喜欢跳锅庄,中心只要有锅庄舞活动,她都积极参与。”牛都补充道。

“自从来到这里,我心里特别高兴。在这里有人做饭,有人洗衣服,有人陪我们玩,生病了还有专人照顾。能在这里安享晚年是我最大的幸福。我感谢党的好政策,感谢工作人员对我们的悉心照顾!”永都说话的同时,频频竖起大拇指,同时她也表示,对于目前的状态十分满意,生活中保持乐观的心态最重要。

## 中国邮政集团有限公司昌都市分公司2024年邮件分拣和装卸业务外包服务项目(二次)中标结果公示

中国邮政集团有限公司昌都市分公司2024年邮件分拣和装卸业务外包服务项目(二次)经评标委员会评审,中标结果公示如下:

**1.项目名称:**中国邮政集团有限公司昌都市分公司2024年邮件分拣和装卸业务外包服务项目(二次)

**2.采购编号:**XZ-TZL-202401200

**3.中标候选人公示:**

**第一中标候选人:**拉萨祥翼物流有限公司,评分:87.32分,投标报价(含税):311899773元。

**第二中标候选人:**西藏盛域万疆外包服务有限公司,评分:79.34分,投标报价(含税):31339795647元。

**第三中标候选人:**四川康裕捷商贸有限公司、四川瑞麟航空货运有限公司,评分:42.98

分,投标报价(含税):298675322元。

**4.公示期及异议提交**

公示期自2024年4月20日至22日,公示期内如有异议请书面并付佐证材料,加盖公章后实名反馈,否则不予受理。

**5.联系方式**

**采购人:**中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司

**地址:**西藏自治区拉萨市北京中路33号

**电话:**1868919995

**代理机构:**天之瓴建设股份有限公司

**地址:**拉萨市城关区纳金东路东城金座2栋1单元13楼

**项目联系人:**王先生

**联系电话:**18908989926

## 《西藏绿邦危险废物综合利用项目环境影响报告书》公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,为广泛征求公众意见,现将西藏绿邦危险废物综合利用项目环境影响报告书公示如下:

**环评报告书征求意见稿及公众意见表的网络链接网址:** [https://pan.baidu.com/s/15D89d3w5ZK1\\_PXk3wr\\_aDA?pwd=596e](https://pan.baidu.com/s/15D89d3w5ZK1_PXk3wr_aDA?pwd=596e)。

**征求意见的公众范围:**项目周边的任何居民、单位及专家和社会团体。

**查阅纸质报告书的方式及途径:**可向建设单位及环评单位查询报告书的纸质版。

**提交公众意见表的方式和途径:**公众可自行通过网络连接下载 公众意见表进行填写,填写后交建设单位或环评单位,也可发送至建设或环评单位相关联系人邮箱。

**建设单位:**西藏绿邦环保服务有限公司;**地址:**拉萨市曲水县聂当乡垃圾填埋厂附近;**联系人:**田恬嘉;**联系电话:**18787243977。

**环评单位:**西藏瑞宁环保有限公司;**地址:**拉萨经济技术开发区金珠西路158号阳光新城;**联系人:**陈工;**联系电话:**1811496230;**邮箱:**1274213255@qq.com。

**公众提出意见起止时间:**自公示发布之日起10个工作日内。

西藏绿邦环保服务有限公司  
2024年4月20日