

张涵(中)带领西藏青少年参加乒乓球比赛。



在“日光之城”拉萨，乒乓球与球拍碰撞的清脆声响，正奏响一曲关于热爱与坚守的旋律。六年前，重庆小伙张涵带着一颗热爱乒乓的初心，在这片高原上播下了希望的种子。如今，上万名学员的汗水已浇灌出希望之花，西藏自治区青少年首次站在了全国比赛的舞台上，距离“本土球队登上世界舞台”的梦想，在雪域高原上愈发清晰，正一步步照进现实。“我想通过不断的努力，打造一支本土的球队，有一天能够站在世界的舞台上。”张涵对西藏乒乓球的未来充满了信心。

文/记者 张雪芳
图由张涵提供



张涵教学学生练习乒乓球动作。



在西藏成立乒乓球训练基地，培训学员上万名 重庆小伙张涵逐梦乒乓路

一场旅行 埋下乒乓事业种子

1996年出生的张涵，人生轨迹早已与乒乓球紧密相连。张涵说，他8岁进入荣昌体校进行乒乓球专业训练，小学毕业后加入重庆市乒乓球队进行训练。

“当时，我在重庆市乒乓球队度过了‘半天文化课、半天训练’的少年时光。”张涵说，在20年的乒乓生涯中，他不仅斩获重庆市青少年乒乓球锦标赛男子单打冠军、重庆市大学生乒乓球比赛男子单打冠军，还获得了国家一级运动员、国家乒乓球一级裁判员、国家级社会体育指导员等称号。

运动员生活结束后，张涵通过特招进入中国南方航空股份有限公司工作，并考取了中国民用航空安全员执照。2019年6月，他利用休假时间来到西藏旅游，与西藏自治区乒乓球协会党支部书记仓姆拉的聊天中，意外得知西藏没有专业的青少年乒乓球训练基地。

“你是乒乓球专业出身，西藏乒乓球起步晚，相对落后，为什么不考虑在这里开办一家专业乒乓球训练基地呢？”仓姆拉语重心长地说道。

仓姆拉的盛情邀请，在张涵心中埋下了在西藏发展乒乓球事业的种子，于是决定从国企辞职，到西藏开启自己的乒乓球事业。

当张涵的父亲得知这件事情后，非常反对他从国企辞职，更不建议他独自一人在西藏开办培训基地。但对乒乓球的热爱与执着让张涵更加坚定。

从零起步 让热爱在高原扎根

三个月过后，张涵再次来到拉萨，在西藏自治区乒乓球协会的帮助下，成立了西藏自治区乒乓球训练基地，并在拉萨市北郊赛马场和柳梧新区设立了训练馆。

“创业初期的艰难远超想象，基地刚成立时，报名的孩子只有5个人。”张涵说，当时，他以拉萨市北郊赛马场附近的简陋场地作为训练场所，自己既要当教练又是管理员，既要手把手教技术，又要四处推广让更多的人认识、了解乒乓球。

转机出现在2020年暑假期间，当时西藏举行“一迪杯”首届青少年乒乓球比赛，为了让西藏更多的家长、孩子了解乒乓球，张涵带着球馆的几名球员报名参赛。其中，一名叫何东灿的小运动员拿下了男子单打第三名。

“获得了第三名的成绩后，我看到了希望，更加努力刻苦地练习乒乓球，并参加了区内多场乒乓球比赛，均获得了青少年男子组的第一名。”球员何东灿笑着说。

如今，何东灿正在上初中，成绩十分优异。在保证学业的同时，只要一有时间他就会练习乒乓球。在训练基地，记者见到了正在训练的这位小伙子。

“趁着放暑假，我每年都会回到这里训练，并帮教练带小队员。我从这里出去，也应该回到这里。乒乓球已经成为我生活中的一部分，一辈子都不会放弃。”何东灿说。

“正因为这场球赛，让西藏更多的家长和孩子重新认识了乒乓球，报名参加乒乓球训练的孩子逐渐多了起来，这也让我看到了希望。”张涵回忆说，自2019年起，他开始担任拉萨市实验小学课外兴趣班——乒乓球课的任课老师，每周定期授课，让小小的乒乓球在校园普及。泽仁旺扎正是通过课堂爱上了乒乓球，从此开启了数年如一日的训练之路，至今都没有放弃。

破茧成蝶

雪域少年首次登上全国赛场

随着乒乓球队员的增多，训练基地的教练组也日益壮大。国家乒乓球一级裁判员黄伟虎，国家一级运动员、国家乒乓球专项教练员刘明权等专业人才陆续加入，为西藏乒乓球注入专业力量。

“从2020年起，我开始接触乒乓球，没想到一打就是五年。如今乒乓球已成了我的兴趣爱好，我参加过区内很多大型的乒乓球比赛，也获得过一些成绩。”学员李玥说，乒乓球不仅锻炼了她的独立能力、意志力和拼搏力，更让她懂得了做人的一些道理。

当记者问道：“有多少学员接受过乒乓球训练呢？”张涵笑着说：“具体数字没有统计过，六年来，西藏各地市有上万名学员参加过培训，系统训练的学员约300人。这些孩子不仅收获了球技，更在日复一日的训练中磨炼出意志品质，这对他们终身受益。”

在张涵看来，教球先教做人，做人做事比技术更重要。孩子们在日复一日的挥拍中，不仅练就了球技，更学会了做好事、做好人，有责任、有奉献，才能打好球，这些也是他常挂在嘴边的话。

“一个技术动作，可能要重复无数次，一个成熟的乒乓球运动员，更需要日复一日、年复一年地坚持训练，这是品德与毅力的培养。而这份坚持，考验的不仅是孩子，更考验家长。只有双方都不放弃，才能离梦想更近。”张涵说。

2023年，一个历史性的时刻到来，乒训基地的队员代表西藏自治区，参加了中国乒协举办的国青和国少集训队全国比赛。“1978年到2023年，我区青少年乒乓球队登上全国舞台用了45年，我们又一次突破了。”张涵难掩自豪地说，70多岁的仓姆拉和50多岁的格桑卓嘎作为西藏老一辈乒乓球人，也见证了这一幕。退休后的她们，不仅坚持打乒乓球，而且让孙子加入乒乓球训练队伍，让西藏乒乓球队后继有人。

今年暑假，基地里又多了很多新的学员，年龄小的5岁，大的十几岁。张涵表示，在乒乓球训练中，他最害怕的就是学员断层式下滑，从目前的情况看，家长越来越重视孩子的兴趣爱好和特长培养，学习乒乓球的孩子越来越多，这也让他对西藏的乒乓球未来有了更大的信心。

奥运之光

照亮世界舞台的梦想

2025年7月，奥运冠军马龙的到来让拉萨沸腾了。“基地的小运动员和教练员们不仅见到了偶像，更与马龙切磋球技、合影留念，我们的学生圆梦了。”张涵说。

6岁的巨增旦巴紧紧握着马龙签名的球拍说：“我与马龙哥哥切磋了球技，长大后，我也要像马龙哥哥一样当世界冠军！”

“马龙哥哥也在我的球拍上签了名，我一定将球拍摆放在家里最显眼的地方，时刻提醒自己，让偶像力量成为自己坚持的动力。”10岁的女队队员李玥说。

马龙离开后，留下的是更加炙热的梦想。张涵说：“打造一支本土的球队，站上世界的舞台，可能需要很久，甚至几代人的努力。但只要对乒乓球的热爱不变，朝着目标坚持下去，终会让梦想实现。”

如今，在西藏自治区乒乓球协会的乒乓球训练馆内，球与球拍的碰撞声每天都在回荡，这声音里有孩子们的汗水，有教练的坚守，更有一个属于雪域高原乒乓走向世界的梦想，正在海拔3650米的土地上顽强生长，一步步走向更远的未来。

八旬老人嘎玛多吉巧手打造幸福花园

在拉萨市城关区金珠西路街道当巴社区，藏着一处“幸福花园”。推开81岁老人嘎玛多吉家的门，浓郁的花香与酥油茶香气交织弥漫，眼前呈现出一片生机盎然的花海世界，几十平方米的小院里，各色鲜花竞相绽放，宛如一座微型植物园。

走进小院时，嘎玛多吉正踮着脚，轻柔而细致地为月季花修剪残枝，布满岁月痕迹的手指灵活穿梭在枝叶间。“这些花儿就像我的孩子，每天早晨睁眼第一件事，就是看看它们有没有长高。”嘎玛多吉脸上洋溢着幸福的笑容。自小钟情养花的他，2005年退休后，偶然从花卉市场带回一盆绿萝，从此开启了与花草相伴的退休生活。

小院里的每一盆花，都承载着独特故事。有的是嘎玛多吉在花卉市场精心挑选的“心头好”，有的是邻居热情赠送的花苗，还有不少是子女节日里送上的贴心礼物。为了让这些在高原生长的花儿茁壮成长，嘎玛多吉从零开始，自学花卉养护知识。从土壤的精准配比，到浇水频率的严格把控，每一个养护细节他都反复钻研、精益求精。

如今，嘎玛多吉的小院里，君子兰、海棠、槐花等130多盆花卉争奇斗艳，花卉数量几乎每月都在增加。这个原本普通的小院，在他的精心打造下，

变身成为四季繁花似锦的花园。“养花就像养孩子，得摸透它的脾气。”这是嘎玛多吉常挂在嘴边的话。

子女们深知老人对花的喜爱，节假日陪伴他时，总会默契地选择前往花鸟市场、花卉基地等地。“看到喜欢的花，就忍不住要买。”嘎玛多吉笑着说。起初，老伴并不理解他对养花的“痴迷”，甚至有所反对，但随着越来越多绚丽的花儿为家庭带来生机与欢乐，她也被感染，加入到养花队伍中。

刚开始，邻居们路过小院时，也只是驻足欣赏这高原上难得一见的繁花盛景，渐渐地，大家开始主动向嘎玛多吉请教养花技巧。在他的热情带动下，整个社区掀起一股养花热潮。年轻上班族卓玛在窗台种满花草，她感慨道：“每天回家看到这些生机勃勃的小植物，一天的疲惫都烟消云散了。”

“只要用心浇灌，再贫瘠的土地也能开出美丽的花朵。”这句朴实的养花心得，不仅是嘎玛多吉对花草的深情告白，更道出了他对美好生活的不懈追求。在这片离天空最近的土地上，嘎玛多吉和他的邻居们用双手编织着属于高原的幸福生活，让幸福在花朵间悄然绽放。而这朵盛开在社区里的“和谐之花”，正以芬芳与生机，滋养着每一位居民的心田。

文/图 记者 梁兰

