

卓玛仁增： 党恩浸润一生路 七旬银发守家园

2025年8月21日，拉萨市布达拉宫广场旌旗猎猎、欢声如潮，西藏自治区成立60周年庆祝大会在此隆重举行。2万余名各族各界干部群众齐聚一堂，共同见证西藏60载沧桑巨变。在这场意义非凡的盛会中，一位身着民族服饰的老人走上发言台，用亲切的藏语讲述着自己与西藏共同成长的故事，朴实的话语里满是对党的感恩之情，引发全场阵阵掌声。这位老人，便是拉萨市城关区嘎玛贡桑街道统建社区推荐的基层群众代表——卓玛仁增。

文/记者 德吉曲珍 图由嘎玛贡桑街道统建社区提供

人生每步成长皆沐浴党的光辉

1952年，卓玛仁增出生在西藏拉萨。巧合的是，她的人生重要节点，都与西藏发展的关键历程紧密相连。“西藏和平解放后第二年我出生，民主改革后第二年我上学，自治区成立后第二年我参加工作。”每当回忆起这些，卓玛仁增的眼神里总会泛起光芒。在她看来，自己的每一步成长，都沐浴着党的光辉，是党给了她“第二生命”。

1959年，西藏民主改革彻底废除了封建农奴制，百万农奴翻身做主人，教育事业也迎来了曙光。正是在这一背景下，卓玛仁增得以走进学堂，第一次拿起课本，开启了知识的大门。“如果没有民主改革，我这辈子都不可能读书识字。”卓玛仁增感慨道，是党让她拥有了追求梦想的机会，让她看到了人生的另一种可能。

1965年，西藏自治区正式成立，标志着西藏进入了民族区域自治的新时代。这一年，14岁的卓玛仁增怀着对党的感恩之心，踏上了工作岗位。凭借着在学校学到的知识和踏实肯干的态度，她成为了一名广播员。在那个信息传播相对匮乏的年代，广播是党和政府传递政策、联系群众的重要桥梁。每天清晨，卓玛仁增都会准时坐在

广播前，将党中央的关怀、西藏发展的好消息，通过清脆的声音传遍千家万户。

日子像酥油茶一样香甜

时光荏苒，岁月如梭。如今，73岁的卓玛仁增已不再年轻，但她对党的忠诚和对家园的热爱却丝毫未减。在党中央的关怀下，西藏发生了翻天覆地的变化，卓玛仁增的生活也随之改善。她住进了宽敞明亮的大房子，家里买了小汽车，儿子儿媳都成为了光荣的人民教师，孙子也顺利考上了大学，一家人的生活幸福美满。

“你看现在的西藏，城市道路越来越宽，路灯越来越亮，南北山越来越绿，八廓古城越来越美，我们的日子就像酥油茶一样香甜。”谈及如今的生活，卓玛仁增的脸上满是幸福的笑容。

虽然年事已高，但卓玛仁增始终没有停下为群众服务的脚步。在统建社区，她身兼数职，既是147名联户长中的一员，也是社区微网格银龄党员突击队队长，还是社区党员中心户的典型代表。多重身份的背后，是她对基层工作的满腔热忱，是她“为人民服务”的不变初心。

作为联户长，卓玛仁增对辖区居民的情况了如指掌，被大家亲切地称为“社区活



卓玛仁增（第一排左二）参加社区活动。

地图”。哪家有老人需要照顾，谁家家庭经济困难，谁家邻里之间有矛盾纠纷，她都一清二楚。每天清晨，卓玛仁增都会沿着社区的小路散步，看似悠闲的举动，实则是在“巡查”。看到小区里的路灯坏了，她会第一时间联系社区维修；发现有乱扔垃圾，她会主动上前劝导；遇到邻里闹别扭，她会耐心调解，直到双方握手言和。

“社区就是我的家，居民就是我的亲人，家里的事、亲人的事，我不能不管。”卓玛仁增是这么说的，也是这么做的。社区里有邻里间发生不愉快时，卓玛仁增一向会主动上门了解情况，一边安抚双方情绪，一边讲道理、摆事实，用自己的亲身经历和朴实的话语化解双方的矛盾。事后，居民都对卓玛仁增的调解感激不已，这也促使社区里的邻里关系变得更加和谐。

扎根基层诠释党员担当

作为社区微网格银龄党员突击队队长，卓玛仁增更是以身作则，冲在基层工作的第一线。为了改善社区环境，她倡议将每月11日定为社区微网格银龄党员突击队统一行动日，组织党员们一起清理社区卫生死角、修剪绿化带、擦拭公共设施。每次行动，卓玛仁增都带头干活，即使累得腰酸

背痛，她也从不抱怨。“我是一名党员，党员就要有党员的样子，就要为群众办实事、解难题。”在她的带动下，越来越多的社区居民主动加入到社区建设中来，统建社区的环境变得越来越整洁，邻里关系也越来越融洽。

除了参与社区环境整治，卓玛仁增还是党的政策“宣传员”。她经常利用社区广场、居民楼道等场所，用通俗易懂的家常话，向居民们宣讲党的惠民政策、西藏发展的辉煌成就。她结合自己的亲身经历，把“共产党为什么好、社会主义为什么优”讲得明明白白，让党的政策深入人心。“以前我们连饭都吃不饱，现在不仅能吃饱穿暖，还能享受医保、养老等福利，这些都是党给我们的好处。我们要守护好我们的家园。”卓玛仁增的宣讲接地气、有温度，深受居民们的欢迎。

从14岁参加工作到如今73岁仍坚守基层，卓玛仁增的一生，是与西藏共同成长的一生，是感恩党、跟党走的一生，也是为群众服务的一生。她用自己的实际行动，诠释了一名基层党员的责任与担当，也成为了西藏发展的见证者、参与者和受益者。在卓玛仁增看来，党的恩情早已深深扎根在她的心中，成为她前行的动力。



滕雅琪： 拉萨逐梦，从剪刀手到美业的传奇

清晨7点，拉萨的天刚蒙蒙亮，滕雅琪已打开美容院大门，点燃藏香，调试好美容仪，煮上一壶花茶。这是她在拉萨的第17个年头，从一家不足10平方米的理发店起步，到如今成为拥有一家美容院、一家泰式按摩店以及一家连锁抄手店的女老板，她的故事，恰似拉萨的阳光，温暖而明亮。

文/记者 卓嘎 图/记者 阿旺尼玛



滕雅琪正在给客户做皮肤项目。

初到拉萨：一把剪刀闯高原

2008年，17岁的滕雅琪跟随父母从四川广安来到拉萨。滕雅琪回忆道：“当时我印象里的西藏特别寒冷，所以披了好几层外套，下了飞机又是一件一件地脱，现在想想都觉得好笑。”

滕雅琪的父母当时在拉萨宇拓路一条巷子里开了一家理发店，所有生活开支都靠那间理发店的生意来维持，生活条件并不富裕。她平日里就在店里帮忙，闲暇时还学理发。经过一段时间，滕雅琪也开始给顾客理发、做造型，熟练掌握了这门手艺。那时，开一家理发店也是一条发家致富的经商之路，滕雅琪也想拥有一间属于自己的发廊，不想让父母这么辛苦。“我想在拉萨其他地方开一家店，多挣一些钱，减轻家里的负担，可当时实在拿不出那么多资金。”滕雅琪皱着眉头说道。

之后，滕雅琪离开父母的理发店外出打工，在一家品牌直销店里做销售，主要卖化妆

品、提供护肤服务，包括上门推销、帮顾客洗脸等。“日复一日，年复一年，无论日晒雨淋，每天都要走街串巷去推销产品，有时还会被人当成骗子，遭受各种辱骂。”滕雅琪回忆道，“为了攒够资金去开店，我咬牙坚持了近三年。好在我没有放弃，经过努力打拼，2012年我的梦想终于实现了。”这是滕雅琪给自己21岁的最好礼物。

2012年，滕雅琪在拉萨市城关区团结新村附近租了一间小铺面，挂上“漂亮秀发”的招牌，开始了创业之路。“刚开始，客人很少。”她回忆说，“附近的居民更习惯去熟人的理发店，对我的手艺半信半疑。”为了打开市场，她主动给街坊邻居免费理发，渐渐的，她的技术得到了大家的认可，顾客也越来越多。

从理发到美容：从生意到情谊

凭借这把剪刀，滕雅琪在团结新村的巷子里小有名气。但那时店里没有热水器，她

只能每天提前烧好热水；冬天最冷的时候，店里没有暖气，她的手冻得通红，却依然坚持为顾客仔细修剪每一根发丝。

2016年，滕雅琪发现拉萨女性对美容的需求日益增长。“很多藏族姑娘开始注重护肤，但拉萨的美容院很少，而且价格很高。我决定转型，把理发店升级成美容院。”于是她前往韩国学习了三个月的美容技术。回来后，她跟朋友在德吉中路沿街合伙租了一间200平方米的店面，提供理发、美容服务。

然而，这家店铺没多久就关门了。滕雅琪遗憾地说：“德吉路那家店经营时间不长，我的合伙人不关心店里的业务，只有我一个人忙里忙外。虽然是朋友又是合伙人，最后还是分道扬镳了。”一番折腾过后，滕雅琪拿出自己这些年攒下的所有积蓄，还向身边朋友借了一部分钱，重新投身美业。

经过重新整装，滕雅琪的美容院开业了。新店开业初期，生意并不顺利，很多人觉得美容是“奢侈消费”，不敢进来。于是，她推出了“免费体验”基础护理项目。慢慢的，她的美容院成了附近女性青睐之地。藏族姑娘们在这里第一次尝试面膜、第一次体验SPA，甚至第一次学会化妆。滕雅琪告诉记者：“看到她们照镜子时惊喜的表情，我就觉得一切都值得。”

“扎央曾因为高原紫外线照射导致皮肤严重过敏，我专门研究了一套护肤方案，帮她恢复了健康肌肤。”滕雅琪说。来自安多的德吉，曾在洗车行打工，想学门手艺却没门路。滕雅琪让她从学徒做起，管吃管住，每月还发生活费，手把手教她剪发、烫染、美甲和护肤。如今德吉已是门店的技术骨干，“滕姐不仅教我手艺，更教我怎么做、做生意，真诚比什么都重要。”德吉说。

未来：想让更多女性变美、变自信

如今，滕雅琪的美容院员工已经从最初的她一个人，变成了10多人的团队。她还定期举办免费护肤清理活动回馈老顾客，教藏族女性如何护理皮肤、如何化妆。“我想让更多女性知道，美丽不是奢侈品，而是每个人都该拥有的自信。”滕雅琪说。

店里的顾客和员工与她关系亲密，她会认真记录每一位到店做美容顾客的皮肤情况，叮嘱员工了解好每一位顾客的需求，“她们不仅是顾客、员工，更像是姐妹、家人。”滕雅琪说。为了长远发展，滕雅琪一年至少参加三次培训，认真钻研护肤实操、美学设计、产品认知等肌肤管理的知识。“做美容就要不断地学习，紧跟科技发展，更要坚守职业操守，我要对每一位顾客负责，不能让她们在我的美容院失望。”滕雅琪告诉记者。

晚上10时许，滕雅琪送走最后一位顾客，轻轻关上门。她的手机里，是第二天预约的十几条消息。“其实，那时候我没想过当什么大老板，就觉得能在拉萨有个地方让我施展手艺，挺好的。”滕雅琪回忆道。2012年到2015年，她的理发价格从7元涨到15元，坚持走亲民路线，让每个人都能剪得起头发，都能变美。

“有人问我，在拉萨这么多年，苦不苦？”滕雅琪笑着说，“苦肯定有，但更多的是甜。你看那些格桑花，在高原上风吹日晒，不也开得很好吗？我们这些在拉萨打拼的人，也像格桑花一样，扎下根，就努力生长。”滕雅琪的蜕变，是无数在拉萨打拼者的缩影——他们带着勇气而来，用真诚和坚持在这片土地扎根，最终把他乡变成了家乡。