



我在拉萨
挺好的

从三尺讲台到“全职奶奶” 杜万辉用爱撑起 三代人的温暖小家

“我每天的工作就是带好孙子。”杜万辉的脸上洋溢着藏不住的笑意与幸福。清晨九点,拉萨的阳光穿透云层,轻柔地洒在小区里。55岁的杜万辉,正带着她一岁的孙子在楼下学走路。小家伙紧紧攥着她的手指,摇摇晃晃地向前挪动,偶尔站稳便咧嘴欢笑;她则微微弯着身子,护在旁侧,柔声鼓励着,眼底流转着无尽的温柔。

从四川邻水丘陵小村到西藏拉萨,九年时光如高原上静静流淌的溪流,缓缓而逝。杜万辉从三尺讲台上那位传道授业的语文老师,蜕变成了守护三代人温情的“全职奶奶”。每一段岁月里,都蕴藏着她与家人相互扶持、彼此牵挂的温情故事,在海拔三千多米的土地上,酿成了最醇厚的幸福。
文/图 记者 谭瑞华



看着可爱的孙子,杜万辉眼中满是欣慰。

盼团圆办喜宴 让亲情在故土绵延

2016年,儿子大学毕业,毅然放弃四川的工作机会,奔赴拉萨,在一家企业从事系统维护工作。“爸在这儿辛苦劳作,你一人无人照料,我来帮衬。”儿子的话语令杜万辉眼眶泛红,心头涌起一股暖流。起初,儿子因业务疏常加班至深夜,无论多晚,杜万辉都守候着热腾腾的饭菜,煮一碗卧着两颗鸡蛋的面条,看着他吃完才安心入睡。

日子在平淡中渐渐燃起新盼头,2018年,儿子在朋友的婚礼上邂逅了一位重庆姑娘,两人一见倾心,感情日渐深厚。2019年,姑娘初抵拉萨时,高原反应比杜万辉当年更为剧烈,上吐下泻、浑身乏力,步履蹒跚。杜万辉心疼不已,立刻将姑娘接回家悉心照料,每日为她熬煮清淡的小米粥、蒸制软嫩的鸡蛋羹,定时提醒服用抗高反药物,无微不至。姑娘虽身体不适,却毫无怨言,稍有好转便主

动帮忙做家务,这份懂事与真诚深深打动了杜万辉,让她真心喜爱这位“准儿媳”。

后来,儿子儿媳心意相通,为了让亲朋好友共同见证这份幸福,杜万辉与家人商议后,决定让儿子儿媳返回四川老家举办婚礼。婚礼虽无盛大排场,却宾客满座,众多亲友齐聚一堂。杜万辉看着儿子牵着儿媳的手步入婚姻殿堂,眼眶泛红,心中一块大石终于落地,感慨道:“孩子成家了,今后有人互相扶持,我也就安心了。”婚后,小两口返回拉萨工作,在杜万辉租住的小区旁租了房,既能让一家人各自独立生活,又能随时相互照应,日子过得温馨而踏实。

“都这么几年了,我的儿媳对我关怀备至,我们时常共享奶茶时光、携手逛街,那份亲密感就像亲生女儿一样。”杜万辉笑着说道。

做「全职奶奶」 琐碎日常中的满满幸福

2024年10月,一声响亮的啼哭,打破了家里的平静——孙子的降生,让杜万辉的生活迎来了改变,她也成了一名“全职奶奶”。从孙子出生的那一刻起,她就寸步不离地守在身边,喂奶、换尿不湿、哄睡觉,她和孙子一天也没有分开过。“刚出生的时候,小家伙才六斤多,小小的一只,抱在怀里都不敢用力。”杜万辉回忆起孙子刚出生时的样子,脸上满是温柔。如今,一岁一个月的孙子已经长成了活泼可爱的小不点,正是学步、黏人的阶段,杜万辉的日常被满满当当的牵挂填满,每天都过得充实而忙碌。

清晨六点,天还没亮透,拉萨的空气带着一丝凉意,小家伙就睡醒了。杜万辉笑着说,为了照顾孙子,她慢慢摸索出了一套“专属喂养方案”,换尿不湿、泡奶粉、做辅食,这些每天必备的流程,每一个细节她都做得格外用心。喂完孙子后,马不停蹄做早餐;上午天气晴朗时,推着婴儿车带孙子去小区散步,一边看着他扶着栏杆学走路,一边和藏族、汉族的宝妈、奶奶们交流辅食做法,偶尔还会把自家做的小零食分给其他孩子;中午哄孙子睡着后,赶紧打扫房间;下午孙子醒了,她就坐在地毯上,陪着玩积木、认颜色,每一句引导都慢慢说;晚上儿子儿媳下班,一桌热乎的饭菜早已备好,饭后一家人围着孙子,看他跌跌撞撞地扑向每个人怀里,满屋都是欢声笑语。

累的时候自然也有:孙子学步时总爱哭闹,弯腰护着走半天,腰累得

直不起来,嗓子也干得发疼;有一次孙子感冒,她整夜守在床边,每隔一小时就给孩子物理降温,直到天亮体温降下才松口气。可每当看到孙子站稳后露出的笑容,听到他模糊地喊出“奶奶”,杜万辉就觉得所有辛苦都烟消云散,心里满是甜蜜。

来拉萨九年,杜万辉早已把这里当成了自己的家。推开窗户就能看到的蓝天白云,小区里邻居热情的招呼,菜市场里新鲜的食材,还有身边朝夕相伴的家人,都让她满心知足。远在四川的亲人也让她放心——80多岁的母亲在二哥家安享晚年,二哥定居达州,退休的妹妹常陪在母亲身边,逢年过节大家还能团聚。“这儿有老公、有儿子和儿媳,还有我最疼爱的孙子,一家人平平安安地守在一起,就是我这辈子最大的幸福。”杜万辉看着孙子又一次站稳脚跟,脸上的笑容温暖而踏实。



杜万辉

告别讲台 奔赴高原 只为牵住远方的牵挂

杜万辉的人生上半场,始终与三尺讲台紧密相连。1970年,她出生在四川邻水县一个教师家庭,自幼便在父亲的粉笔灰中长大。“小时候,我总爱趴在教室后门,看我爸拿着粉笔在黑板上写字。那时候就觉得,当老师是天底下最神气的事儿。”这份童年的憧憬,成了她一生的追求。1991年,21岁的杜万辉如愿站上讲台,成为家乡一所乡村小学的语文教师,这一站,便是25年。

“那时候哪顾得上嗓子呀?一天下来,喉咙干得像要冒火,我就含块润喉糖,喝两口温水,接着又去上课。”杜万辉回忆起当年的日子,语气里满是对教育事业的热爱。25年间,她送走了一届又一届学生,看着孩子们从懵懂孩童长大成才。有的考上了大学,有的成家立业,逢年过节总会收到学生的祝福。那些泛黄的贺卡和信件,至今还被她珍藏在抽屉里。

然而,长期超负荷用嗓,让她的咽喉不堪重负。2015年深秋的一堂语文课上,正当她带着学生朗读课文时,嗓子突然一阵剧痛,随后便发不出任何声音。就医后的确诊结果如

晴天霹雳——咽喉黏膜严重受损,声带闭合不全,必须立即手术,且术后再也无法长时间用嗓。“医生说,以后不能再站讲台了,那一刻,我觉得天好像都塌了。”杜万辉红着眼眶说。

在家休养时,望着桌上堆放的课本本和红笔,杜万辉心中满是失落,而远在拉萨打拼的丈夫刘五,更令她忧心忡忡。2011年,为给上学的儿子凑学费,刘五随老乡赴拉萨,在一家玻璃厂做工,有时还需高空安装玻璃,辛苦又危险。2016年3月,杜万辉简单收拾行李,毅然登上开往拉萨的列车。

初抵高原,强烈的高原反应给了她一个“下马威”——胸闷头痛、步履虚浮,呼吸都格外费力,夜里因头痛彻夜难眠,只能倚墙而坐。刘五看在眼里疼在心底,每天下班再疲惫,也会带她去附近诊所吸氧,还不断安慰道:“适应就好,这里的阳光特别明媚。”一周后,杜万辉终于扛过高原反应,将租住的一室一厅收拾得洁净如新,有时还去玻璃厂帮衬,工友们依旧亲切地称她“杜老师”,这声称呼,渐渐驱散了她离开讲台的失落。