

我在拉萨挺好的

拉萨市城关区慈仁林小区,“伊简梅”瘦身美体店的暖黄灯光里藏着别样温情。31岁的重庆姑娘何菊掌心蓄力,正以娴熟手法为顾客调理肩颈,不时轻声询问舒适度。从随父母初抵高原,到成为顾客信赖的小店主理人,何菊扎根拉萨十余载,以中医养生为根基,用匠心技法与贴心服务助力顾客重拾自信,在雪域高原书写了一段坚守与成长的创业佳话,让异乡生活过得热气腾腾。 记者 梁兰

受家庭熏陶逐梦 深耕技艺启征程

“老板,今天还按上次的力度来?”“放心,你的肩颈劳损我记着呢!”走进“伊简梅”,亲切的重庆方言伴着爽朗的笑声扑面而来。店内布置简约温馨,暖黄吊灯洒下柔和光线,护理床整齐排列,货架上纯植物成分养生产品分类明晰,草本清香与窗外湛蓝天空相映成趣,让人瞬间卸下疲惫。

记者到访时,何菊正和员工为顾客芮女士做肩颈调理。她掌心搓热蘸取精油,从风池穴起,以滚、按、揉、推的手法循序渐进地进行操作,力度均匀流畅,眼神专注而认真,每推拿片刻便停下询问感受。

谈及与拉萨的渊源,何菊眼中满是怀念。“2008年我跟随爸妈来拉萨上学。”何菊说,她的父母长期在藏经商,“爸妈总说拉萨人淳朴热情,在这里做生意踏实放心。”在家庭经商氛围的熏陶下,何菊自幼对创业心怀憧憬,大学毕业后便坚定了留藏发展的决心。

“女孩子该学过硬技术,踏实做份事业。”朋友的提议点醒了何菊。机缘巧合下,她得知父母的朋友在拉萨经营美体店,当即决定拜师学艺。中医养生不仅要熟练掌握按摩、拔罐、艾灸等技法,更需精通经络穴位、体质辨识等专业知识。

为夯实基础,何菊把经络图贴在床头,睡前必默背一遍;对着枕头、玩偶反复练习手法力度,就连家人都成了她的“试验品”,只为精准拿捏推拿节奏。“第一次独立服务就缓解了顾客的肩颈僵硬,她夸我比老师还细心!”顾客的认可让何菊备受鼓舞,更坚定了深耕行业的信念。2014年,在父母支持下,何菊的第一家美体店正式开张,这位重庆姑娘带着热爱与憧憬,在拉萨踏上创业征程。

创业多经波折 坚守初心迎曙光

“创业从来不是一帆风顺,异地他乡更要步步摸索。”回顾十余载创业路,何菊感慨万千。为节省开支,她的第一家店选在堆龙德庆区临街商铺,位置相对偏僻。

从店铺布局设计到装修施工,她全程跟进,常与工人一起熬夜赶工;办理营业执照时,因不熟悉流程,她多次奔波于政务大厅,最终凭着一股韧劲办妥了所有手续。开业前,她通过朋友圈宣传并推出优惠活动,却只迎来少量亲友支持,陌生顾客寥寥无几。

但何菊并未放弃。她利用空闲时间系统学习肥胖调理、产后恢复等专业知识,根据顾客体质、作息定制专属方案,详细记录每一次服务反馈并及时调整。“做服务就是做细节,细节到位了,顾客才会真正满意。”这是她常挂在嘴边的话。

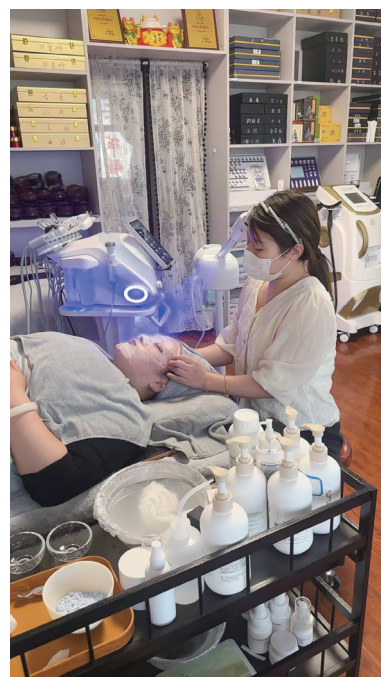
随着技术不断提升、口碑逐渐积累,温馨的氛围与专业的服务陆续吸引了不少路人,店铺生意慢慢有了起色。然而变数接踵而至:2017年怀孕后,因部分美体项目成分不适宜孕妇,她不得不暂停营业去调养;2019年,孩子入园后,她与朋友合伙在西郊重新开了店铺,然而,因怀二胎以及合伙人退出,店铺再次歇业。

“两次歇业虽有失落,但老顾客的牵挂让我无法放弃。”何菊说,不少老顾客持续打听复业时间,有的还主动介绍朋友关注,这份期待成为她重新出发的动力。2022年,何菊汲取过往经验,将新店选址在居民集中、停车方便且租金亲民的慈仁林小区。她亲自设计布局,全新的“伊简梅”凭借专业技术、贴心服务与亲民价格,迅速赢得顾客认可,生意逐步步入正轨。



重庆姑娘在拉萨逐梦十余载

小店温情暖人心 指尖匠心塑美好



指尖匠心铸口碑 温情服务暖人心

“何老板,按摩之后肩颈舒服多了!”刚进店,记者便听见顾客张女士的真切夸赞。“上班一坐就是一整天,平时也少运动,肩颈、腰部酸痛得厉害,何老板不仅技术好还特别耐心,每次按摩后都能明显缓解。”

最让何菊印象深刻的是一位产后妈妈。“她产后一年体重238斤,因身材走样自卑到不敢出门,还出现了轻度抑郁。”这位顾客经朋友介绍到店时,眼神里满是焦虑不安。何菊深知产后女性的身心压力,特意为她定制了包含按摩、艾灸、食疗的专属调理方案——针对其痰湿体质、新陈代谢慢的问题,以祛湿化痰、促进代谢为核心方向。

调理初期,顾客因体重下降缓慢而灰心。何菊耐心安慰:“减肥要循序渐进,坚持就会有效果。”她专门制作体重变化记录表,每次服务后都及时记录数据,还会分享成功案例鼓励顾客。五个多月后,这位顾客成功瘦至145斤,身材恢复到孕前状态,精神面貌焕然一新。她特意送来家乡特产致谢,还主动介绍众多产后妈妈到店,成了店铺的“活广告”。

“开店最大的收获不是盈利,而是见证顾客从自卑到自信的转变,收获她们的信任。”何菊感慨,美体养生不仅是改善健康、提升幸福感,更是帮助顾客变美变瘦、重拾生活底气,“顾客的笑容与认可,让所有辛苦都值得。”

服务细节上,何菊始终追求极致:店内备有一次性毛巾、卸妆水等用品,休息区提供免费茶水与零食,让顾客感受到家一般的温暖。“每次来都像回家一样放松自在。”一位老顾客的评价道出了许多人的心声。

同时,她坚守诚信经营底线,所有产品均选用纯植物成分,明码标价,绝不乱收费。“爸妈说做生意要实在,不能赚昧良心的钱。”这份诚信让她收获了大批忠实顾客,不少人从第一家店追随至今,成了她创业路上最坚实的后盾。



扎根高原逐新梦 砥砺前行向未来

“在拉萨生活十几年,早已把这里当作第二故乡。”何菊说,初到拉萨时有过高原反应,但早已适应,“这里天空蓝、空气清,人更热情淳朴,每次遇到困难都有人主动伸出援手。”

如今的“伊简梅”生意红火,新老顾客络绎不绝。为扩大知名度,何菊紧跟潮流尝试线上推广:每天拍摄护理过程、产品介绍、顾客反馈等短视频,发布在抖音、微信视频号等平台,还定期推出肩颈按摩体验等促销活动。“线上宣传能让更多人了解我们,但效果才是留住顾客的关键,现在老顾客介绍占客源的一半以上。”何菊说。

谈及未来,何菊眼神坚定:“继续打磨技术、优化服务,扩大线上宣传,让更多人了解中医养生的魅力。”她计划引进先进养生设备与技术,拓展产后恢复、中医理疗等特色项目,培养专业服务团队,让服务更规范、更优质。

从青涩学徒到小店主理人,从两次歇业到重新崛起,何菊用十余载的坚守与付出,在雪域高原书写了温暖励志的创业故事。她以指尖匠心守护顾客美好,用贴心服务温暖人心,诠释着新时代创业者的责任与担当。“在拉萨收获了事业、友谊与幸福,我的根早已扎在这里。”何菊说,未来想与拉萨共同成长,用手艺与真诚为更多人带去美好与温暖,在这座高原城市续写精彩人生。

在拉萨,还有许多像何菊一样的异乡创业者。他们怀揣梦想而来,以坚韧毅力与踏实付出扎根成长,既实现了个人人生价值,也为拉萨的发展注入了鲜活力量。而拉萨这座包容温暖的城市,也以其独特魅力滋养着每一个逐梦人,见证着每一段奋斗旅程,书写着人与城市共生共荣的动人篇章。

图由受访者提供