



我在拉萨挺好的

在拉萨雪三村安居苑，一间小小的小卖铺，温暖了小区十六个春秋。东北汉子张雷带着向往来到高原，从孤身打拼到成家立业，从陌生过客到邻里亲人，在柴米油盐里扎根，在朝夕相伴中归属。他用一间小店，守护着日常烟火，维系着民族情深，把他乡过成了故乡，也用最朴素的幸福告诉所有人：我在拉萨挺好的。

文/图 记者 旦增玉珍



在小卖部理货的张雷。

十六年 一间店 一个家 张雷：把异乡过成了故乡

十六年守望 从异乡人，变成家里人

走进雪三村安居苑，巷道干净整洁，居民往来和睦，张雷的小卖铺就藏在这片熟悉的烟火里。没有华丽的装修，没有醒目的招牌，推门而入，货架整齐，货品充足，热气轻轻飘起的炸串炉，让小小的屋子满是温暖的气息。门口总摆着几条板凳，那是留给街坊歇脚的地方。

“张哥，来包烟。”

“张叔，我要两串炸串。”

一声声家常的招呼，日复一日，轻轻落在这间小店里。张雷总是笑着应下。大家临走时，他不忘温和地说一句：“没事过来坐啊。”对安居苑的居民来说，这里早已不只是一家小卖铺，而是大家共同的“暖心客厅”。

十六年前，年轻的张雷从东北来到拉萨。那时的他，还是个意气风发的帅小伙，怀揣着对西藏的向往，也揣着靠双手打拼好日子的简单心愿。他先做厨师，颠勺炒菜、踏实肯干，高原的气候与生活，他慢慢适应、默默坚守。如今再提起当年，他只是温和一笑：“刚来是帅小伙，现在也变成老头啦。”

真正让他停下脚步的，是雪三村安居苑的淳朴与善意。没有喧嚣，没有陌生，邻里见面点头微笑，遇见困难主动搭把手，那种踏实的温暖，一下子留住他了。他租下这间小铺，简单收拾，诚信经营，一开，就是十六年。

也正是在这里，他收获了一生的温暖——他遇见了温柔的藏族妻子，两人相知相爱，组成了一个藏汉相融、温馨和睦的小家。孩子在拉萨长大，在邻里的关爱中成长，一口流利的藏语和汉语，是这个家最动人的模样。从此，他

不再是漂泊的异乡人，而是在拉萨有了家、有了根、有了一生牵挂的家里人。

一店烟火 看着孩子长大，守着邻里温暖

十六年朝夕相处，张雷比谁都熟悉这个小区。谁家老人爱吃什么东西，哪个孩子偏爱什么零食，他都默默记在心里。而最让他心软、最让他牵挂的，是那些在小卖铺旁一天天长大的孩子。

松热、曲旦、次仁、顿珠……这些名字，他张口就来。

小时候，他们拽着大人的衣角，蹭着脚尖来买零食；

上学了，背着书包围在柜台前，挑文具、说趣事；

再后来，一个个长高了、成熟了，考上大学，走上岗位、组建家庭。

张雷就那样安安静静地守在店里，看着他们从稚嫩的少年到独当一面，像看着自己的孩子一样，温柔、欣慰、满心欢喜。

“我们全是张哥看着长大的。”已经成家立业的松热提起张雷，眼神里满是亲切，“小时候天天在他店门口玩，饿了买吃的，累了就坐着歇会儿，张哥永远那么和气、那么热心。在我们心里，他早就不是外地来的老板，是我们的亲人，是安居苑离不开的自家人。”

最让张雷难忘的，是去年参加松热的婚礼。他以长辈的身份被请到现场观礼，松热一家人轮流向他敬酒，隆重、真诚、温暖。那一天，欢声笑语里，他深深感受到，自己早已被这片土地、这些亲人，稳稳地放在了心上。

每到春节、藏历新年，小店更是暖意融融。不用邀约，邻居们自发聚来，喝茶聊天、说说笑笑，像一家人一样守岁迎新。过年期间，邻居们还会端来一

份份年货与他分享，一同过年。店里遇到难处，不用开口，左邻右舍都会主动搭把手。点点滴滴的温柔，汇成一条暖流，悄悄融化了所有乡愁。

心安即是家 在拉萨，把日子过成暖光

十六年光阴，张雷早已把自己活成了“老拉萨”。他会说日常藏语，听得懂邻里的家常话；他熟悉藏历新年的习俗，和大家一起过节、一起祈福；他习惯了酥油茶的醇香，更习惯了藏汉邻居之间不分彼此的亲近。

在他心里，故乡早已不是一个地方，而是两处心安：东北老家，是童年的回忆与根；拉萨雪三村安居苑，是爱情、家庭、奋斗与归宿，是真正意义上的家。“以前觉得故乡只有远方，现在才懂，心安处，就是故乡。”

如今的他，有妻子相伴，有孩子绕膝，有邻里牵挂，日子平淡却格外幸福。有人问他在拉萨过得怎么样，他笑得温和又笃定：“的确挺好的。”这份好，不是大富大贵，而是出门有人喊你一声，遇事有人伸手帮一把，过年有人陪你一起团圆，长大的孩子，还会回来看看你。

闲暇时守着小店，傍晚小酌一杯，日子简单、安稳、有烟火、有温情。他常说：“只要肯付出、肯努力，日子就一定会越来越好。”对未来，他只有最朴素的愿望：小店平平安安，邻里和和气气，一家人健康康康，像现在这样，一直温暖下去。

就这样小卖铺的烟火，日复一日轻轻升腾。十六年坚守，一间小店，一个幸福家，一群相亲相爱的人。他把异乡过成了故乡，把平凡过成了温暖。而那句轻轻的“我在拉萨挺好的”，正是无数奋斗者在高原扎根、圆梦、被温柔以待的最真实、最动人的答案。

跨越千里的致谢

西藏20余名村民联名送锦旗点赞这位好医生

文/图 记者 欧珠次仁 次吉

“医德高尚 百问不厌 医术精湛 情暖人心——西藏芒康县索多西乡格朗西村膝盖病友会敬赠。”在四川大学华西医院成都分院门诊五楼，骨科医生李浪的办公室里，这面来自西藏的锦旗格外醒目。随锦旗一同寄来的，还有一封情真意切的感谢信。

“真的太感谢您了！老家那些长辈，之前都被膝盖的毛病折磨得不行，走路一瘸一拐。自从找您做了手术，现在个个都能甩开步子走路，逢人就夸您医术好，说遇到您是他们的福气。我替老家所有康复的乡亲们，给您道一声最真挚的感谢！”

写信的人叫次仁拉姆，她的父亲阿江是格朗西村第一位接受李浪医生膝关节表面置换术的患者。原来，从2024年开始，李浪医生的团队遵循膝关节关节炎阶梯治疗原则，通过药物服用、运动康复、关节镜、单髁置换术、膝关节表面置换术等方式，为格朗西村20余名村民实施不同的保膝治疗方案，均取得良好的治疗效果。

芒康县索多西乡格朗西村坐落在金沙江畔河谷地带，村民世代依山而居，劳作于陡坡农田。常年负重上下山，加上高原气候与饮食习惯的影响，膝关节关节炎成了这里的“地方病”。起初只是隐隐作痛，慢慢发展为关节变形，双腿逐渐变成“O型”或“X型”，到最后，连出门干活都成了奢望。

“我爸爸年轻时是村里有名的壮劳力。”次仁拉姆回忆，“随着年龄增长，膝盖开始疼

得厉害，放不了牛，连走路都困难。”村里不少老人听到手术就发愁，对“换膝盖”心存疑虑。为了让父亲摆脱痛苦，次仁拉姆决定带他去成都碰碰运气。

2024年，父女俩辗转来到华西医院成都分院。没有熟人介绍，也不认识任何医生，他们只是抱着试试看的心态挂了号。接诊的正是骨科医生李浪。经过详细检查，阿江被诊断为原发性双侧膝关节骨关节炎。

李浪耐心解释：“膝关节骨关节炎的本质是软骨磨损，骨头磨骨头，所以会疼、会变形。我们做的保膝手术，不是把整个膝盖换掉，而是精准修复、替代磨损的部分，尽量保留您自己健康的组织。”

这番话打消了父女俩的顾虑。手术过程顺利，术后当天，阿江就在医护人员指导下顺利下床行走。康复期间，医护人员耐心指导、全程跟进，很快阿江就出院了。

消息传回村里，乡亲们纷纷上门打听。次仁拉姆笑称自己成了“骨科活广告”。在她的牵线搭桥下，越来越多的村民慕名前往成都。从2024年至今，李浪医生团队已为格朗西村20余名村民成功实施膝关节置换术。尽管需要排队等上一两个月，但村民们依然心甘情愿：“一定要等李浪医生亲自做！”

就在记者采访的前一天，李浪团队又为7名患者完成手术，其中就包括格朗西村的久安老人。术后当天，7人均能下地行走。这样



图为李浪医生(中)和姚瑞羽护士长(前排右二)在查看膝盖病患术后康复状态，正在接受康复治疗的患者来自索多西乡格朗西村。

的“加速度”并非偶然，作为“国家卫生健康委加速康复外科骨科试点医院”和“国家保膝联盟规范中心单位”，华西医院成都分院骨科团队在膝关节治疗技术上积累了丰富的经验，结合高原藏族患者的特点，形成了从术前评估、精准手术到术后加速康复的全流程管理体系。

“我们每位医生都会把联系方式留给西藏的患者，通过文字、语音、视频等远程沟通，

尽可能减少他们的奔波和经济负担。”李浪说，这份信任来之不易，必须用心守护。

一面锦旗，跨越千里；一份感恩，温暖人心。这封来自雪域高原的感谢信，不仅是对李浪医生个人的赞誉，更是对华西医院成都分院骨科团队保膝技术的认可。它见证了医患之间的深情厚谊，也折射出藏汉一家亲的温暖底色，彰显了医务工作者守护高原群众健康的责任与担当。