

特警,是守护平安的钢铁长城;
运动员,是拼搏赛场的无畏勇士。

在拉萨,有这样一位女警,她曾是驰骋赛场的国家健将级运动员,如今是守护高原平安的实战尖兵;她既是冲锋在前的特警队员,也是传道授业的警务实战教官,她就是拉萨市公安局特警支队突击三大队教导员吕晓淋。

文/记者 次吉 图/记者 贡曲罗杰



吕晓淋

巾帼尖兵绽芳华 从摔跤健将到雪域特警



吕晓淋指导队员训练。

跨界逐梦:从赛场健将到雪域特警

在拉萨市公安局特警支队的训练场上,口号声铿锵有力,此起彼伏。吕晓淋身着作训服,身姿挺拔、神情专注,正在手把手指导民警开展实战技能训练。“注意重心,动作再快一点!”“防守要稳,出击要准!”……她一边标准示范动作要领,一边大声提醒训练细节,对每一个姿势、每一步走位都严格要求、耐心纠正。阳光洒在训练场地上,也映照着她专注而坚毅的脸庞,昔日摔跤健将的过硬功底与如今实战教官的专业素养融为一体,尽显新时代雪域公安女警的飒爽英姿。

今年37岁的吕晓淋是河北邯郸人,大学时期便立下扎根边疆、服务西藏的远大志向。2013年7月,她怀揣着投身边疆、建设西藏的理想,作为专业人才被特招进入拉萨市公安局特警支队,从此扎根雪域高原,一干就是十余年。从中国式摔跤运动员到公安特警,从赛场拼搏到警营坚守,她把运动员的坚韧意志、过

砺剑高原:严训实干铸就实战尖兵

高原缺氧、气候特殊,在雪域开展实战教学,难度与挑战远超区外,对民警的体能和心理都是巨大考验。而吕晓淋始终以运动员的拼搏精神迎难而上,将赛场的严苛标准带到警营训练中,用专业与专注打磨每一名民警的实战本领。

2018年,吕晓淋带队开展为期三个月的新警集训,长时间高强度训练让不少民警身心承压。她既严格抓训练、抠细节,对动作规范毫不让步,也用心暖人心、聚合力,利用休息时间为民警过生日,在轻松氛围里谈心交流、纾解压力,既锤炼了队伍的实战能力,也坚定了大家坚守高原的信念,这段温暖又拼搏的时光,成为她从警路上最难忘的记忆。

新警高福林与吕晓淋一同工作训练三个

硬本领,全部融入高原公安事业。

雪域高原环境艰苦,气候恶劣,但吕晓淋从未动摇。“早在大学时期,我就立下了扎根边疆、服务西藏的志向。”吕晓淋看着远方,眼中闪着光芒。参加工作后,面对高原反应、工作压力和生活挑战,她始终以运动员的拼搏精神迎难而上,主动学习藏语,拉近与本地民警的距离,用坚守与担当践行“人民公安为人民”的铮铮誓言。

“运动员时期的训练生活简单专注,而特警工作全面多元,我既要精通战术技能,也要统筹日常管理、撰写方案计划、开展思想工作。”吕晓淋坦言这段跨界经历让自己快速成长,她始终坚持“技多不压身”,在多岗位、多任务中锤炼综合素质,实现了从体育健将到全能特警的华丽转身。凭借扎实专业能力,她担任西藏自治区公安厅、拉萨市公安局两级警务实战教官,2021年成功入选公安部专家人才库。

月,也深深被她的作风打动:“吕教工作认真负责、严谨细致,对待每一项任务都一丝不苟。她业务过硬,训练、执勤、处置突发情况都冲在前面,专业能力强,让人十分信服。她还特别有责任心和人情味,对我来说既像领导又像家人,温暖又感动。”在高福林心中,吕晓淋是自己信赖的教导员,是自己学习的榜样。

从警多年,吕晓淋多次荣立个人三等功,获评优秀教官。2016年,在全国第七届警体三项比武中,她代表西藏出征,与全国五六百名顶尖选手同台竞技,凭借顽强毅力斩获最佳拼搏奖,手上磨出的血茧、赛场拼搏的汗水,都成为运动员精神在警营传承的最好见证。



吕晓淋指导训练。

芳华坚守:雪域警营书写忠诚担当

作为基层教导员,吕晓淋始终坚守共产党员的初心使命,将对党忠诚镌刻进血脉、融入到行动,铸就最鲜明的政治底色。她凭借女性独有的细腻情怀与坚韧品格,把从优待警工作做深做实,成为战友们心中值得信赖的“领头雁”。

吕晓淋通过特殊人才招聘加入公安队伍,是行业内公认的业务精英、顶尖骨干,却始终保持着谦逊低调的作风。在日常执勤训练中,她以身作则、冲锋在前,用实际行动为全体民辅警树立标杆。与她共事12年的同事黄江由衷感慨:“吕教业务能力出类拔萃,工作上标准严谨、一丝不苟,生活中却暖心贴心,但凡同事家中遇到困难、急事难事,只要合乎规定,她都会倾力相助,我们都打心底里敬佩她。”

工作中,吕晓淋坚持言传身教、悉心传帮带,用心用情呵护、培养每一位年轻民警,助力他们快速成长成才;生活里,她温

柔坚定、乐观向上,以昂扬姿态展现新时代女警的责任与风采。凭借过硬的专业能力,成功入选公安部专家人才库,吕晓淋称这份荣誉不仅是对个人能力的肯定,更承载着组织的悉心培养与高度信任。她表示,自己始终心怀感恩,会将这份认可转化为履职动力,立足本职深耕教学、锤炼本领,以实干担当守护一方平安,全力做到让组织放心、让群众满意。

十余载扎根高原、坚守一线,吕晓淋始终坚信,巾帼不让须眉,女性在细致、耐心、坚韧等方面具备独特优势,只要信念坚定、全力以赴,便能在公安一线挑重担、立新功。她常以自身经历和全国特警挑战赛等重大任务中女警能征善战、勇毅出彩的实例激励身边人,用坚守诠释信仰,以奉献践行使命。十余载默默耕耘,芳华绽放,吕晓淋在雪域警营书写着新时代公安女警对党忠诚、服务人民的责任与担当。

吕晓淋

雪域高原上 文武双全的铿锵玫瑰

记者手记

初见吕晓淋,最先打动我的,是她那爽朗洒脱、极具感染力的笑声。性格率真明亮的她,一谈起自己深爱的特警事业,便目光坚定、神采飞扬,字里行间满是藏不住的热情、骄傲与赤诚。

当被问及为何选择来到高原,她脸上的笑意瞬间化作深沉的认真,望向远方的眼神格外坚定:“我从大学时就立志,要到边疆来、到基层来,这是我真心的选择。”一句朴素却掷地有声的话语,道出了这位年轻女警扎根雪域的初心与信仰。

采访中,说起2025年全国公安特警挑战赛上大放异彩的四川女特警,吕晓淋由衷赞叹、倍感振奋:“女性特警同样能冲锋在前、勇挑重担。”她表

示,女性特有的细腻、专注与韧劲,在实战对抗和竞技比拼中都是独有的优势。新时代女特警,从不被标签定义、不被性别局限,找准所长,全力以赴,同样能在警营中绽放锋芒,书写不输男儿的使命担当。

从心怀家国的追梦青年,到能征善战的特警尖兵;从赛场之上奋勇拼搏,到雪域高原坚守使命,吕晓淋以刚柔并济、文武双全的姿态,生动诠释了新时代公安女警的忠诚与风采。

值此三八国际妇女节,向每一位像吕晓淋一样,坚守雪域高原、奋战警营一线的巾帼英雄致敬。她们以女子之肩扛起平安重任,以青春热血守护万家灯火,是高原之上最耀眼、最无畏的铿锵玫瑰!