

# 达州小伙扎根雪域近十载 跑遍街巷， 见证拉萨蝶变



今年32岁的秦天鹏，来自四川达州。2014年，他第一次奔赴拉萨寻梦，到如今扎根高原近十年，这名外卖骑手，早已把青春和生活融进了拉萨的大街小巷。从游客、快递员再到外卖员，他用车轮丈量城市变化，用脚步触摸拉萨温度，在慢节奏的雪域烟火里，活成了最安稳的模样。

文/记者 次吉 图/记者 贡曲罗杰



## 一念向往 从匆匆过客到扎根雪域

“当年看到一句话，人这一生总要去一次西藏，我当即就辞掉了成都保安的工作，过来这里看看。”2014年，秦天鹏怀揣着满心向往，第一次踏上拉萨的土地。初见雪域，澄澈的蓝天、辽阔的景色、纯净的自然生态，深深吸引了他。

一次短暂的旅行，在秦天鹏心里埋下了眷恋雪域的种子。2015年，他再次搭车进藏；2016年，他来到拉萨，做过一段时间快递员；2017年，割舍不下心中的向往，他正式留在拉萨谋

生，成为一名外卖员。

回望最初的快递员从业时光，秦天鹏依旧记忆犹新。那时他主要负责团结新村片区，整片区域配套简单，冷清街巷里只有零星几家茶馆、安多面片店，超市数量寥寥无几，一条巷子最多只有一家客栈。“那时候送一件快递只有一块钱，行业规矩也少，比较松散。现在不一样了，违规寄递、配送的处罚机制更加严格。”秦天鹏说。

2017年，为了谋求更好的发展，

秦天鹏转行成为一名外卖骑手，彻底在拉萨安定下来。“我刚入行的时候，所在站点只有13名外卖骑手，配送范围也小。如今站点有两百多人，配送范围也逐步扩大，看着行业一步步发展壮大，心里满是感慨。”秦天鹏说。

一晃八年，行业不断规范，如今配送薪资、行业管理制度、安全检查标准愈发完善。从粗放随意到规范有序，他亲历了拉萨同城服务行业的迭代升级，也坚定了留在高原踏实打拼的想法。



## 车轮丈量街巷 见证城市十年蝶变

八年外卖路，穿梭于拉萨的街头巷尾，秦天鹏是城市变迁最真切的见证者。常年跑单，他早已熟记拉萨每一条道路、每一处街巷，不用导航，便能精准穿梭全城，城市的每一处细微变化，都逃不过他的眼睛。

“变化真的太大了。”这是秦天鹏时常挂在嘴边的话。曾经不少道路光秃秃、缺少绿植，如今全城绿化全覆盖，街巷四季有景、整洁美观；曾经

冷清的街区商铺林立、烟火繁盛，从前零星的小店，如今街巷满是餐馆、超市、民宿、商铺。尤其是北京中路，路面平整、藏式特色浓郁，早已褪去旧日模样，成为拉萨的城市名片。

从业多年，热爱自由的秦天鹏，利用休息时间走遍了西藏除拉萨市以外的所有市(地)。2017年，他专程前往阿里，极致纯粹的高原风光，让他读懂了“无阿里，不西藏”的真正含义。

## 心安即是归处 慢城烟火最抚人心

在成都、杭州，秦天鹏体验过快节奏的生活。朝九晚五、步履匆匆、行业竞争激烈，让人始终紧绷神经、内心慌乱。而扎根拉萨多年，慢悠悠的生活节奏、松弛自在的生活氛围，彻底治愈了他的浮躁。

“我在拉萨挺好的。”这是秦天鹏最朴实的心声。在这里，没有紧绷的压力，生活自由舒心，民风淳朴温暖。如今的拉萨更是交通便捷、购物

便利、配套完善，衣食住行样样方便，气候、人文、生活他早已全然适应。

在秦天鹏眼里，拉萨的美好，藏在日常的蓝天白云里，藏在街边慵懒的茶馆里，藏在温柔的阳光里。近十年雪域生活，改变的不仅是城市面貌，更是他的心态。从前急躁浮躁的少年，如今沉稳平和、知足通透。

走遍雪域山河，看遍城市蝶变，秦天鹏早已把拉萨当成了故乡。谈

及未来，他的愿望简单纯粹。好好工作、认真生活，继续在这片热爱的土地上，守着慢烟火、不负好时光。

从异乡过客到城市扎根者，一名普通外卖骑手的十年，是无数在拉萨普通人的缩影，更是拉萨城市蓬勃发展的最好见证。蓝天白云依旧，烟火岁岁更新，这座温暖的雪域之城，正以温柔的姿态，接纳、治愈着每一个奔赴而来的追梦人。

# 牧野深处守初心 医者仁心暖乡亲

——记墨竹工卡县扎西岗乡仁青林村兽医、优秀共产党员次仁扎西

眼下正值高原牲畜疫病高发、换季管护关键期，走进拉萨市墨竹工卡县扎西岗乡仁青林村，连绵草场与牧民院落间，总能看到一个步履匆匆的身影：背着磨得发亮的老旧药箱，常年穿梭在崎岖山路和广袤牧场。他是仁青林村村级兽医、优秀共产党员次仁扎西，也是2026年拉萨市第三届劳动模范称号获得者。每逢防疫管护关键期，他日复一日奔走牧道，上门为牛羊诊断施治，代办牲畜保险、现场登记拍照，用脚步筑牢牧区防疫防线，用真心守护群众增收底气，成为牧野乡里最靠谱的守护者、乡亲们最暖心的身边人。

清晨天刚蒙蒙亮，高原寒意尚未消散，记者看到次仁扎西早已备好诊疗药品、听诊器和疫苗器具，挎上陪伴自己二十余年的旧药箱，骑上摩托车奔赴牧民家中。

“近期气温起伏大、昼夜温差悬殊，牦牛易感冒积食，引发消化道疾病，一旦疏忽就会掉膘减产，甚至危及生命，一刻都耽误不得。”次仁扎西一边快步走向牛圈，一边对记者说。顾不上喝一口热茶，他俯身观察牦牛采食、反刍状态，摸摸体温、检查眼鼻状况，配药、打针、灌药整套诊疗动作娴熟利落、一气呵成。

蹲在泥泞的牛圈旁，他一边为患病牦牛输液，一边用通俗藏语叮嘱牧民做好饲养保

暖、饮水清洁等管护工作，细致讲解换季疫病预防要点。遇到摩托车无法通行的偏远牧场，他便徒步翻山越岭，踩着草甸、翻越山坡，从不推诿延误。

“牲畜是牧民的半份家当，是过日子的命根子。只要乡亲们有需要，再远的路也要赶去，再难的活也要干好。”次仁扎西朴实的话语，尽显基层党员的责任与担当。

除日常巡诊治病、全域防疫外，次仁扎西主动扛起便民服务重任，践行党员初心。牲畜保险办理期间，他挨家挨户走访，清点牛羊、拍照建档、整理资料，全程无偿代办申报手续，免去牧民奔波之苦，确保全村牲畜应保尽保，筑牢养殖收入安全屏障。乡亲们纷纷称赞：“有次仁扎西在，牛羊生病有人管，办保险不用操心，我们心里特别踏实。”

今年已是次仁扎西担任村兽医的第二十三个年头。二十余载寒来暑往，他扎根牧区一线，充分发挥党员先锋模范作用，成为牧民信赖的牲畜健康“土专家”。他总结包虫病、牲畜难产、痢疾等常见病高效诊疗方法，常年开展防疫宣传，开办“冬季牧区防疫课堂”，手绘防疫海报，编创藏语防疫顺口溜，让防疫知识接地气、易传播。多年来，累计培训牧民600余人次，推动全村牲畜发病率下降近40%。

当地牧户居住分散，最远牧场距兽医站十余公里山路。二十多年来，次仁扎西始终随叫随到，隆冬深夜、寒雾清晨，只要接到求助，便即刻跨起药箱奔赴救治一线。据统计，他年均出诊超3000公里，累计救治牲畜25万余头(只)，年均处理诊疗病例1250余起。面对困难牧民家庭，他常自掏腰包垫付药费，一句“牛羊好了就行，钱的事不急”，温暖了无数牧民的心。

2012年入党时，次仁扎西立下誓言：“我不仅是一名兽医，更是党在边疆牧场的手和脚，牲畜安康，牧民才有希望。”多年来，他将誓言付诸行动，熟知牧区疫病规律与牧户养殖情况，每日细致核对药品，做好应急准备，把琐碎工作做细做实，全力守护牧区牲畜安康。

八千多个日夜坚守，高原风霜刻深了他的皱纹，药水侵蚀让双手粗糙开裂，他的笑容却依旧温暖质朴。凭借二十余年扎根基层、无私奉献的实绩，次仁扎西获评2026年拉萨市第三届劳动模范。没有惊天壮举，唯有默默坚守；没有豪言壮语，唯有初心不改。一名基层党员、乡村兽医，以初心守护牧场安宁，以担当温暖一方乡亲，在雪域牧野续写着动人的奉献篇章。

文/图 通讯员 果珍 德吉 记者 张雪芳

