



## 藏在高原烟火里的金婚答卷

### 半世纪相守

西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会的乒乓球赛场气氛热烈,75岁的裁判白玛身姿挺拔,眼神专注地盯着球台,每一次判罚都干脆利落,在赛场边留下了一丝不苟的身影。赛场外的检录室中,她手中始终拿着一个保温壶,壶里是爱人提前为她准备的热水,休息时可以喝上两口。这一年,是白玛与仁登携手走过的第五十个年头,没有轰轰烈烈的告白,没有刻意铺陈的浪漫,两位老人把半个世纪的感情,全都藏在了日常的一粥一饭、一朝一夕的陪伴里,交出了一份属于西藏老一辈人的爱情答卷。

文/记者 张雪芳 图由受访者提供



## 校园初遇

### 讲台边牵起的半生缘

1951年,白玛出生在日喀则市的一个乡镇,在物资相对匮乏的年代,她凭着一股不服输的韧劲一路苦读,顺利考上大学,毕业后进入西藏一所高校任教,先后在该校水电系、农学系担任党委书记,长期主管教务工作,把大半青春都献给了校园里的三尺讲台。

彼时,仁登从部队退伍后进入西藏民族学院(现为西藏民族大学)深造,学成归来后成为了白玛所在学校的藏文老师。一身军旅磨砺出的爽朗朝气,让他在校园里格外显眼。

渐渐地,白玛与仁登因工作往来熟悉起来,白玛被仁登身上的踏实与热忱深深吸引,仁登也欣赏白玛做事的利落与坚韧,在同事和亲友的祝福声中,两个年轻人组建起了自己的小家庭。

“我们那时候谈恋爱,连手都不好意思在人前牵,更别说把‘我爱你’挂在嘴边了。”白玛说着掏出手机,点开微信朋友圈里最常出现的一张老照片,照片里的仁登穿着笔挺的军装,眼神明亮意气风发。这张照片不仅是仁登的微信头像,也是他珍藏多年的青春记忆。在他自己的钱包里,至今还端端正正放着当年的退伍证,几十年过去,证件的边角已经磨得微微发毛,却被他擦得干干净净。

婚后的日子平淡又充实,两人每天一起出门工作,傍晚踩着夕阳一道回家。工作上遇到难题就凑在一张桌子前商量,生活里遇到琐事也是你帮我搭把手、我替你分担些。在校园的林荫道上,他们并肩走了一年又一年,把最初的心动熬成了刻进骨子里的默契。

## 烟火度日

### 言传身教传承优良家风

携手走过几十年的岁月,小家庭的日子慢慢热闹起来,白玛和仁登先后养育了三个孩子。朝夕相处的日子里,两人也难免有意见不合、拌嘴红脸的时候,但他们从来没有把矛盾留到第二天。

“我们俩很少真正吵架,就算当时语气重了点,转头看见对方在厨房里忙活,听见一句‘先喝口茶’,气就全消了,第二天醒过来谁也不会再提起前一天的不愉快。”白玛说,他们这辈人从来不信什么“天作之合”,只知道两个人过日子,互相让步、互相体谅,才能把日子过长久。

在教育孩子这件事上,夫妻俩有着难得的默契:他们从不干涉孩子的人生选择,从择业到择偶,都让孩子们顺着自己的心意走,也从来不会对着孩子讲空洞的大道理。

但在白玛与仁登的日常相处中,孩子们从小看到大:爸爸会默默记住妈妈的每一个习惯,妈妈会把爸爸收藏的物件一件件擦得发亮,两个人一起去老年活动中心打球,一起绕着公园散步,这些细碎的日常,成了孩子们眼里最生动的“爱情教科书”。

白玛至今保持着一个习惯,每天都会在家社群里发几段短视频,内容大多是她和仁登打球、散步、在家摆弄木雕和书法的日常,既让在外工作的孩子们随时能了解老两口的状态,也悄悄把互相扶持的生活态度,传递给了晚辈。

夫妻俩都热爱运动,乒乓球、克朗球是他们坚持了几十年的每日必修课,这份对健康生活的执着,也早在孩子们心里埋下了种子。如今三个孩子早已成家立业,三女儿接过了父母手中的接力棒,成为一名人民教师,继续扎根在西藏的教育一线,像当年的父母一样,把知识带给更多高原上的年轻人。孙辈里有的已经大学毕业正在备战公职考试,有的还在大学校园里读书,一大家子凑在一起的时候,看着两位老人相携的身影,晚辈们总说,这就是他们见过最踏实、最动人的爱情模样。

## 金婚同行

### 追光路上我永远是你的后盾

从工作岗位上退休之后,闲不住的白玛没有选择在家安享清闲,凭着对乒乓球多年的热爱,她专门备考了乒乓球裁判员资格证,重新站上了自己热爱的体育赛场上。这些年,她跟着各类赛事先后去过广东、贵州、内蒙古、新疆等地,每一次出发,仁登都会陪在她身边,当她最稳妥的“专属后勤部长”。

“我出门比赛,他从来不会说什么‘我支持你’的漂亮话,但他会提前把我的球衣、球拍收拾得整整齐齐。会在比赛结束之后递上一杯温水,比我自己想得还周到。”白玛说,她的血糖比较高,仁登每天都会提醒她按时吃药。

另外,夫妻俩的爱好其实并不完全重合,仁登喜欢四处收集奇石、木雕,家里的陈列架上摆满了他从林芝等地淘回来的藏品,墙上也挂满了他亲手写的书法作品,白玛虽然对这些爱好不算痴迷,却始终默默支持,把他的每一件藏品都打理得妥妥帖帖;而仁登也几十年如一日,陪着她练球,奔赴一场又一场赛事,做她最忠实的观众和后盾。

这次西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会在日喀则举办,仁登也早早跟着白玛一起来到赛场,把她的饮食起居安排得井井有条,让她能毫无后顾之忧地投入到裁判工作中。

2026年的金婚纪念日,仁登悄悄筹备了一场简单却充满心意的仪式,子女们和孙辈们都从各地赶回来,围着两位老人送上祝福。走过银婚、珍珠婚,直到如今的金婚,两位老人的头发早已染上霜白,看向彼此的眼神里,却还是藏着几十年如一日的温柔。

“我们这辈人,不喜欢把‘我爱你’挂在嘴边,但爱人的每一个节日、每一个习惯,每一次出门,我们都会记住,都会陪伴,都会提醒。”白玛说,爱人虽然没有进入比赛内场,但始终在赛场外守护着自己。

白玛与仁登老人的爱情故事,让身边很多人羡慕。老一辈人的爱情从来不需要轰轰烈烈的桥段,无非是一辈子把对方放在心上,用行动代替告白,用陪伴抵过万语千言,在高原的烟火里,把寻常日子过成了最动人的浪漫。