系列纪录片《心上高原》总视频脚本

第一集《山海重逢》

**同期声：**

索朗多吉：9点半从拉萨出发的，十年没有见（面）。

**旁白：**

索朗多吉是原林芝米林农场党委书记，退休后长期定居在拉萨。今天对索朗多吉来说是特殊的一天，他特意从拉萨驱车赶往林芝，来见一位多年未见的老友。许少钦是福建省漳州市政协原副主席、第一批援藏干部。1995年，时任漳州市芗城区副区长的许少钦，被选派到当时福建省对口支援的西藏林芝地区，任米林农场场长、党委副书记。许少钦和索朗多吉也在那时相识。

今年6月，林芝市委组织部邀请82名援藏干部代表赴林芝参加“重走援藏路·再续山海情”活动，许少钦借此重新回到了阔别已久的第二故乡——西藏，见到了老朋友索朗多吉。这天，索朗多吉盛情邀请许少钦去他在林芝的家里做客。许少钦也特意换上了一身正装，这是他们久别重逢的仪式感。尽管时隔多年，二人当年相处的点滴依然历历在目。

**同期声：**

许少钦：每每都会想到咱们农场，想到咱们在一起工作的那种情景。

**旁白：**

春华秋实，寒来暑往。三十年过去了，曾经意气风发，如今脸上已刻满岁月的痕迹，可二人多年的情谊从未改变。

**同期声：**

许少钦：这是巴桑吧。

索朗多吉：对。

**旁白：**

第二天，索朗多吉陪着许少钦回到米林农场，这是他们曾经共同奋斗的地方，也是永远牵挂着的地方。那些曾经共事的老友也纷纷赶来，献上洁白的哈达。米林农场创办于1960年，最初以种植粮食水果为主，可耕地面积8200多亩，其中粮食种植面积6400多亩。随着计划经济向市场经济的转轨，单一的产业结构、传统的经营方式及自然条件的制约，让农场的产业发展、经济效益、职工待遇都出现不同程度的困难。

**同期声：**

索朗多吉：当时我们的农场呢也是比较困难的时期，主要就是我们缺乏资金，有时候我们的产品销售出去，钱没要到，在这种情况下，（他）派出了人员把（债）讨回来，解决我们的职工工资发放问题。在当时的这种情况下，我们的职工不愿意去（讨债），最后做了一些奖励机制，最后，缺资金的问题基本上得到了解决。

许少钦：西藏是我的第二故乡，回到漳州以后，大多都是梦到西藏。割舍不下农场的藏族同胞，在三年多的这种生活工作的过程中，我和索书记和班子的同事和干部群众，有时候出现的那种场景，那真的是让我一辈子感动的，我跟他们是结下了这个生死之交的这种情谊的。

**旁白：**

2021年底，米林农场改制为林芝农垦嘎玛农业有限公司，走上市场化发展的新征程。如今的米林农场，基础设施取得质的提升，支柱产业蓬勃发展，职工收入大幅提高，生产经营焕然一新。30年前，许少钦踏上了这片高原热土，在这里，他与同事、朋友们共经风雨，建立起深厚的情谊。30年后，他将对西藏深深的眷恋与不舍藏于心中，无论身处何方，这里将是他永远的牵挂。

第二集《见字如面》

**同期声：**

次仁央宗：今天我们班会的主题是感恩，主要内容是对口支援西藏30周年，哪位同学知道什么是援藏？

学生：全国人民在医疗教育等很多领域支援帮助我们。

次仁央宗：其实我曾经也是一名受助对象。

**旁白：**

次仁央宗是山南市桑日县中学九年级（1）班班主任兼英语老师。2002年夏天，次仁央宗刚从湖北省沙市六中西藏班毕业，考入河北师范大学附属民族学院。但因贫困，上学所需费用让次仁央宗的家庭不堪重负。当时，湖北省第三批援藏干部於翔正在桑日县绒乡扶贫调研，得知次仁央宗的情况后，当即决定资助她继续上学。於翔深知，走出高原去内地学习，对一个农村孩子来说是一次人生重要的机遇。

次仁央宗毕业后，被分配到了日喀则市定日县绒辖乡中心小学。那里是边境乡，离次仁央宗的家乡很远。2014年夏天，於翔得知次仁央宗父亲去世，母亲生病，生活不能自理。于是，他在藏考察期间积极联系援藏医生为次仁央宗的母亲治病，为了照顾母亲，次仁央宗也申请调到了桑日县中学。

**同期声：**

敬爱的於叔叔：

您好！见字如面！

离我们上次见面已经过去两年了，您近来过得好吗？身体如何？

前段时间偶然在新闻上看到，今年是对口支援西藏30周年，这让我又想起您在西藏的情景。20多年过去了，每当我拨通电话，都有很多很多话想跟您说，可又不知从何说起。借此机会，就用这封信来表达我对您的感激之情吧。

我带的两个班级已经初三了，这段时间一直很忙，考试一个接着一个，这周在准备实验考试，还有即将到来的中考，身为班主任，我真的比学生们还要着急。

孩子们很调皮，很多时候不够自觉，所以每天都得花大把精力去盯着他们、引导他们，无论是孩子们的学习、吃饭还是睡觉，所有的事情我都亲力亲为才安心一些。

虽然忙碌，但时常能够感受到孩子们对我的关心与爱。最近整理学生的毕业档案，我时常加班到很晚，孩子们看到我不舒服，会把写着“注意身体”的小纸条偷偷塞给我；还会把亲手制作的小礼物放在我的抽屉里；也会在我家门口的墙上悄悄写下“老师，您辛苦了！”

想到这些孩子就要毕业了，心里很是不舍，但一想到自己培养的学生即将踏上新的人生旅途，我不胜欢喜，我想这就是作为老师最大的幸福和成就吧。

儿子索旦今年也要初三毕业了，我和老公工作很忙，顾不上儿子的学习，总觉得亏欠他太多。索旦很懂事，从来没有埋怨过我们，学习成绩在班上一直名列前茅。

这两天，我们一家人终于有时间坐下来好好吃顿饭。趁着休息，我也给他补了补英语课。都说中考是大事，为了增添一点仪式感，我还特意带他买了身新衣服。

索旦还特别喜欢画画，去年他的画还入选了少儿书画展。

於叔叔，现在的我虽然每天都有忙不完的事，但我觉得自己很幸福很充实，而这一切都是您带给我的。和您认识20多年了，当初，我们素昧平生，可您却给予了我太多太多的爱与温暖、力量与希望。我深知，没有您的资助，家里是没有能力让我继续上学的，我更不会过上如今这样幸福的生活。遇到您是我最大的幸运，在我心里，您就像我的父亲一样呵护着我的成长，您对我的这份恩情，我永远都不会忘记！

从前的我是一名受助者，在您的帮助下我成为了一名施教者，我希望我能让更多像我一样的农村孩子，接受更好的教育，实现他们的人生价值。千言万语道不尽您的恩情，我只能通过不断地提升自己，来表达我的感谢，我想这也是给您、给我自己最好的答卷。

**旁白：**

两年前，於翔再次回到山南，专程去桑日县中学看望次仁央宗。那时，次仁央宗已成长为一名教学骨干，深得学生的喜爱。那一次，他们在学校的民族团结拱门前留下了一张合影。

**同期声：**

於叔叔，索旦时长听我提起您，可他一直没见过您。很遗憾，与您相识20多年，我们也只留下过一张合影。我和儿子商量好了，等中考完，我带着他去武汉和您相聚，到时候我们多拍几张合影。不知您是否有空？盼望您的回复！

**旁白：**

援藏的机缘，将於翔和次仁央宗联系在一起。或许他们都未曾想过，这份情谊会延续20多年。次仁央宗成长路上的艰辛与不易，喜悦与收获，於翔是见证者，也是陪伴者，她是於翔在西藏的孩子，是他在西藏永久的挂念。

第三集《“绒”暖心田》

**旁白：**

清晨的第一缕阳光温柔地洒在帐篷上，金色的光芒为乡村带来了安宁与希冀。平措旺久一家，是日土县热帮乡龙门卡村的一个普通家庭。八口之家的生活，简朴却温馨。每天清晨，平措旺久的女儿和儿媳都会早早地给羊挤奶。帐篷里，一家人围坐在一起，其乐融融，碗里的酸奶和糌粑，是他们一天的能量源泉。

伴随着晨光，一天的放牧生活拉开序幕。家中的两个孙女与小羊羔们嬉戏打闹。近年来，在河北援藏工作队的支持下，日土县白绒山羊绒的价格走势逐年向好，村里的养殖业得到了长足发展。平措旺久抓住机会，将家里的三百多只羊，加入了村里的牧业改革合作社。

**同期声**：

平措旺久：您好！

洛桑晋巴：大叔，您好！

洛桑晋巴：近来都在忙啥呀？

平措旺久：正在准备抓绒，不知道有没有更好的抓绒方法。

洛桑晋巴：羊都没什么问题吧？

平措旺久：多多少少都遇到了一些问题，希望能得到一些帮助！

洛桑晋巴：过几天我们就请援藏的技术人员来看看怎么样？

平措旺久：那就太感谢了！

康冬冬：抓绒过程中咱有什么问题没有？

洛桑晋巴：其他问题不是很大，但是主要抓绒技术还是不够娴熟，比较麻烦，群众怕的就是麻烦。

康冬冬：因为去年咱们那个超细绒价格挺高的，（群众）积极性这块儿没有问题吧？

洛桑晋巴：积极性肯定没问题呀！

康冬冬：我们也会经常提供一些指导，到最后不行，我们组织培训什么之类的，让老百姓钱袋子更鼓嘛。

洛桑晋巴：对对，援藏老师过来讲解一下也好。

旁白：

收绒的日子日渐临近。这些天，平措旺久和妻子正忙着抓绒，他们盼望着自家的羊绒能在今年的日土县白绒山羊绒毛拍卖会上，卖出一个好价钱。

同期声:

洛桑晋巴：我们对羊绒分级分类，是不是挺好的。

平措旺久：这好是好，能分门别类，就是感觉太麻烦了，您看要分好几种（袋子）。

康冬冬：我们也马上要制定咱们这个分级分类的规范。实际上我们这个分级分类工作是和国际上大牌企业接轨的最好的一个方式。

平措旺久女儿：这小羊这几天好像不太舒服。

洛桑晋巴：刚好（援藏）老师来了，帮忙看一下！

康冬冬：它是怎么不舒服？

平措旺久女儿：不吃饭

康冬冬：不吃饭是吧，倒也没事儿，看着没有什么情况。咱不是有一部分营养液嘛，可以让这小羊适当地喝一点咱们的营养液，然后它慢慢会精神起来的。再一个是，这个事也不要担心，咱们援藏工作队和咱们河北农业大学签署了战略合作协议。下一步，河北农业大学刘月琴教授她们的团队专门会针对咱们小羊接羔育幼这些情况，会开展一系列科技上的支撑，减少咱们小羊在出生以后形成的这些问题，保证咱们羊的成活率。

驻村干部：大叔，您好啊！

平措旺久：哦，您好，您好！

驻村干部：我们过来收绒啦！

平措旺久：太感谢了。

驻村干部：您的绒就这些吗？

平措旺久：是的，就刚刚收起来的。

驻村干部：这些绒的品质怎么样？

平措旺久：都是好的。

驻村干部：我看看啊！嗯，还挺不错的，那我们把绒上个称。

平措旺久：好的。

驻村干部：我先在这儿记一下。

驻村干部：叔，你去年卖了多少呀？

平措旺久：去年卖了400多斤，今年也很有信心卖得比去年好。

驻村干部：嗯，好嘞。那我们就先收走这些了啊！

**旁白：**

三十年来，河北援藏工作队接续产业援藏：引入绒毛制品加工厂，填补藏西北地区羊绒深加工企业空白；助推日土县原种场获多项重要认证和荣誉；举办种公羊大赛等活动，参加行业展会。

如今，在河北援藏支持下，白绒山羊绒毛品鉴暨产品竞拍活动已成功举办四届，在2023年第四届竞拍活动中，超细羊绒以每公斤1355元的高价成交，创造竞拍价格新高，户均增收5500余元。未来，河北援藏工作队将继续致力于构建科学选育体系，激发农牧民热情，推动白绒山羊养殖业向专业化、规模化、产业化发展，提升品牌知名度。

第四集《守望国门》

**旁白：**

一条吉隆沟，半部西藏史。地处喜马拉雅南麓、中尼边境的西藏日喀则市吉隆镇，自古以来就是西藏与尼泊尔交往通商的要道，素有“商道”“官道”之称。位于吉隆镇的老海关院内，阳光下，5棵老梨树枝繁叶茂、硕果飘香。一场特别的主题党日活动在这里如期举行。

老梨树旁，援藏干部陈可炎和同事们种下5棵梨树新苗。60多年前，海关总暑抽调31名干部进藏建关，在那段峥嵘岁月里，他们把从家乡带来的梨树种子播撒在此，海关人同梨树一起扎根边陲，历经岁月洗礼，年轮里传承的是老一辈海关人身上的“老西藏精神”。

“亲爱的张玉兰同志，你好！首先请允许我向你致以革命的敬礼！”1961年，参与筹备建设吉隆海关的王镇成，从日喀则出差返回吉隆途中因车祸殉职，年仅29岁。同事在整理他的遗物时，发现了一封还未来得及寄出的家书。斯人已逝，精神永续。

2023年3月18日，作为第十批援藏干部，陈可炎自海上花园厦门奔赴雪域边关吉隆，开始了为期三年的援藏工作。在他眼里，办实事解难题，是对国门卫士职责使命最好的诠释。今天是陈可炎与同事去草场做生物安全监测的日子

**同期声：**

工作人员：阿佳，早上好。

阿佳：早上好。

工作人员：最近病虫害方面的情况怎么样？有好些吗？

阿佳：没什么病虫害方面的情况，但是有饲草料不够吃的情况。我正想着换个好一点的草场去放牧。

工作人员：我们也正好要去做草场监测，再见。

工作人员1：尼泊尔那边饲草比较多，距离也是里我们近，而且它有个很好的点，就是它价格很便宜。对吧？

工作人员2：是的，但是要考虑到青藏高原是我们在这边的一个生态屏障嘛，而且尼泊尔那边属于口蹄疫那些疫区嘛，所以说我们要提前把饲草进口这一块工作做好，避免把那边的疫病疫情啊什么的带到我们这边来。

陈可炎：我们回去好好想想办法，尽快推动尼泊尔饲草准入。

工作人员2:对。

**旁白：**

陈可炎深知，青贮饲料进口是深度参与共建“一带一路”的具体举措，对于促进中尼贸易健康发展、深化双方多领域务实合作具有重要意义。

2023年7月19日下午，在海关等单位多方努力下，尼泊尔首批青贮饲料经吉隆口岸顺利进口。

这里风景秀丽却远离繁华，驻守这里的海关人以关为家，面对日复一日的枯燥与孤寂，将对家人的思念藏于心中。这对刚从校门走向国门的年轻干部来说，是一种挑战与考验。

陈可炎所在的监管一科是一个年轻且充满朝气的集体，关员平均年龄29岁。作为监管一科的老大哥，他时刻关心着年轻干部的成长进步。

**同期声：**

陈可炎：你这次“吉关讲堂”分享内容不错，花了很长时间准备吧？

工作人员1：对对对，谢谢哥。确实，因为没地方去嘛，我自己也想着就好好准备一下。

工作人员2：我家在拉萨，来回路途就是因为交通啊这些，其实要大概一周时间嘛，所以我也不是很想在短期内回去。

陈可炎：是，不要说人了，快递进来都很难。上次卫生监督取样送的水的清洁度有没有完善？

工作人员1:那是因为现在不是到雨季嘛，我们那个水还是有点浑浊，所以我还要再过滤过滤它。

陈可炎：嗯好，雨季呢有个问题就是道路容易塌方，然后管线也容易损毁，所以我们那个物资库还要加强储备。我们在这么一个地方，总要有人来，这些事情总要有人去做。我们远离都市的繁华，但是我们有更多的时间可以学习思考。在这个地方我们会成长非常快。

**旁白：**

历经磨难，成长成才。像陈可炎一样，一代又一代援藏干部接力前行，奋斗在祖国的西南边陲。2023年，西藏15个传统边贸点获批恢复，吉隆、普兰、樟木、里孜口岸全面实现客货双通。

如今的西藏正充分发挥区位优势和资源优势，积极融入共建“一带一路”大格局，不断扩大高水平对外开放。

第五集《医心相续》

**旁白：**

2024年6月8号，端午假期，一串清脆的啼哭声打破了产房的宁静，一个新生命在藏北高原呱呱坠地。刚刚成功做完一台剖宫产手术，援藏干部吴嘉涵又急匆匆赶向会议室。

这是他在比如县人民医院妇产科工作的第83天，也是平常的一天。对他来说，援藏是一家两代情结的传承。

**同期声：**

吴嘉涵：催产素滴的时候旁边就是要有人看的......

**旁白：**

1992年7月，吴嘉涵的母亲李白恩远赴西藏，对点支援南木林县人民医院。土布加乡局部暴发麻疹流行，交通不便，她夜以继日地赶路，参与防控，最终控制了疫情。

1993年12月，南木林县委组织部为感谢她援藏期间作出的贡献，专门写了一封感谢信，这封信还刊登在了《浙江日报》上。

初心不变，医脉相承。从日喀则到那曲，一南一北，援藏精神正在悄然延续。32年后，吴嘉涵亲手给母亲交上了一份答卷。

**同期声：**

吴嘉涵：前两天下乡去了，我们去恰则（乡），海拔4400米。高原反应，你说很缺氧感觉是没有，但晕车。您那时候下乡怎么去的？

李白恩：我下乡一开始是有医院的吉普（车）的，后来是坐着他们的马车进去的，有一部分走的。

吴嘉涵：您看一下，这是整个县城全貌，基本上主要的城区都在这里。

李白恩：那不得了哎！那个时候，我们那边县政府大院是有二层楼的，再高就没有了。

吴嘉涵：那当时是当时，那这里房子也是新造的，也是比较好的。

李白恩：我觉得你那个这么高房子这么繁荣，有点当时我看见拉萨的那种情况。

吴嘉涵：嗯，我医院有个电话了，我接一下，可能是急诊的事情，我问一下。

李白恩：你去忙。

吴嘉涵：端午就安康了。

李白恩：好。

吴嘉涵：再见！

吴嘉涵：喂，卓嘎，什么情况？新来的她想药流流掉是吧。两年之内最好是不要再妊娠。

**旁白：**

援藏对吴嘉涵来说，也是一份迟到的回答。

2019年，比如县人民医院医生嘎玛让色前往宁波大学附属妇女儿童医院交流学习。一次突发的急诊手术，让吴嘉涵与这位藏族医生相识，面对她的提问，吴嘉涵并没有给出回答。

**同期声：**

嘎玛让色：我在宁波大学附属妇女儿童医院进修的时候，我跟老师一起还上过一台剖宫产急诊手术，当时我还问了老师，老师会不会过来援藏，没想到老师这么快就出现在我的面前。

**旁白：**

2024年3月，带着行李的吴嘉涵敲响了嘎玛医生办公室的门，对视的那一瞬间，嘎玛不禁红了眼眶。

**同期声：**

嘎玛让色：当时看到老师我感到非常的惊喜，很亲切，就像碰见了一个很久很久没有见到的朋友一样。

嘎玛让色：怀孕两个月左右开始就有这种（情况）。

吴嘉涵：怀孕以前一点都没有这些情况。

嘎玛让色：就是平常皮肤是偏黑的，但是没有这样。

吴嘉涵：没有这样的疙瘩。

嘎玛让色：就是（怀）孕两个月左右开始就出现这种的。

吴嘉涵：以前生过孩子吗？

嘎玛让色：以前生过，但那时候没事老师。

吴嘉涵：其实是怀疑系统性红斑狼疮，没达到诊断标准。

**旁白：**

和嘎玛医生探讨完患者病情后，15:40分，吴嘉涵换上无菌衣进入产房，探望这位刚刚生产完的母亲。

**同期声：**

吴嘉涵：这个反向的运动缩肛，就肌肉锻炼，多锻炼锻炼这个肌肉会更加结实一点

产妇：谢谢啊，谢谢吴医生。

嘎玛让色：吴老师来了以后，妇产科的工作更加精细有序了，我们内心也更有底气了。因为有这样一批又一批的援藏老师的帮助和指导，我们医院的医疗水平也得到了非常大的提升，我从内心里非常感激他们，感谢他们。

**旁白：**

医者仁心，大爱无疆。30年来，医疗人才“组团式”援藏取得历史性成就，经过援受双方不懈努力，西藏医疗管理、医疗服务等方面工作水平，有了质的飞跃。

第六集《安居乐业》

**旁白：**

向巴一家世代居住在类乌齐县滨达乡央宗村，家里养了10多头牦牛，以传统的散养为主，自给自足。2022年，为支持类乌齐县推动乡村振兴，大力发展类乌齐牦牛产业，重庆援藏工作队投入资金200万元，在央宗村建起牦牛短期育肥示范基地。2023年，来自四川康定的企业家胡麾到此经营基地，带动周边村民收入增长。向巴的妈妈拉多卓玛听说这个消息后，把家里的牦牛卖给了基地，报名来了基地打工，在这里领取每月3000元的工资，日子越过越好。基地解决了当地10多名牧民的就业问题。最近向巴家牦牛配种的日子到了。

**同期声：**

向巴：老板！我妈知道基地配种免费后，同意过来配种。麻烦帮忙挑一头种公牦牛配一下。

胡麾：你好！

向巴：你好！

胡麾：什么事儿？

向巴：我妈说可以在这里免费配种，我带了两头牛。

胡麾：哦好。

向巴：配两头最好的种公牦牛。

胡麾：好好好，没问题。这基地的牦牛肯定比你们家里面的要好一点。

向巴：没错！

胡麾：我们这边也在收牛，你回去给村里面（群众）说一下，他们有牛卖的话，可以卖到我们基地来好吧，我们基地收入增加了，你们的生活也好过了嘛，都增加了嘛，好吧！

**旁白：**

在援藏资金的支持下，今年基地购买了3台急需的生产机械，提高了饲草转运的效率。目前基地的牦牛有300多头，规模化养殖初见效益。

**同期声：**

武小龙：你看平常我们在饲养的时候，要注意观察这个草料的情况，然后湿度、干度这些，并且还可以观察一下它吃草的情况。

向巴：没错。

武小龙：便于来判断它们的健康状况。另外就是我们建立了大数据中心，数据中心也可以监测体温......

**旁白：**

第一批到第十批重庆援藏干部接续奋斗，不断推动牦牛养殖产业化发展。今年，重庆援藏办争取了411万元资金，用于维修和提升基地基础设施，基地的发展也上了一个新的台阶。援藏支持当地发展，受益的不仅仅是向巴一家。距离基地17公里之外的牧民次仁措姆一家，以前跟父母一起居住，房屋空间狭小，拥挤不堪。今年，他们一家住进了重庆援建的新房，喝上了洁净的饮用水，用上了水厕，有了独立的房间，生活条件的改善在以前是想都不敢想的事。

**同期声：**

梁海祥：阿佳，我们今天过来看一下给你们修厕所的位置。

次仁措姆：嗯。

梁海祥：你们这个，这几天的水怎么样？这几天的水。

次仁措姆：水，好好。

梁海祥：水好，水量大不大？

次仁措姆：大。

梁海祥：水量大吧！基本上你们每天的生活这个水够了吧。

次仁措姆：够了。

梁海祥：够了哈。那这样，我们进去看一下你们选厕所的位置好不好。

次仁措姆：好。

梁海祥：好的，那走。我们水龙头安在这里你看行不行？

次仁措姆：行。

梁海祥：如果厕所的话我们就安在这里，厕所安在这里，可以哈。那我们就这样，厕所我们就这样定了，好不好？

次仁措姆：好的。

次仁措姆：以前我们住的房子又小又挤，现如今在重庆的援助下，用水方便了，以前都得喝地下水，电、水、路以及住房都得到了很大的改善，非常感谢！

**旁白：**

如今的类乌齐环境美了，老百姓钱包鼓了，生活好了，农牧民脸上洋溢着幸福的笑容。

第七集《从未离开》

**同期声：**

宁洪海：诶，达杰！

**旁白：**

阔别拉萨整整两年，宁洪海又回到了这片让他魂牵梦绕的土地。作为北京市第九批援藏干部，宁洪海在拉萨当雄的三年里，参与了当雄全县脱贫攻坚的完美收官，见证了全县从基础设施到产业发展的全面提升。

**同期声：**

宁洪海：变化特别大的是县城。

**旁白：**

他说：“当雄是他的家”。

旦增达杰是当雄本地人，在宁洪海援藏的三年里，经常给宁洪海开车。他给宁洪海介绍当雄本地的历史、牦牛的养殖方法、水源地在冬夏两季不同的分流等等，为宁洪海开展工作提供了许多帮助。宁洪海也亲切地称达杰为“万事通”，达杰是可靠的伙伴，也是宁洪海了解当雄的一扇窗。宁洪海居住的宿舍前就是青藏铁路，援藏的一千多个日夜里，他印象最深的就是火车的鸣笛声。因为工作压力大，夜不能寐，他在天台上一共拍下了两万多张照片，同时将所有对西藏的情愫，书写成了两百多首诗，其中有四篇发表在了《西藏日报》上。

**同期声：**

宁洪海：纳木错 四维的时空 溯源而上 你在大海里 看着日月

**旁白：**

宁洪海曾说他和水的缘分很深，在当雄的三年里，他的工作、生活也和水息息相关。

**同期声：**

宁洪海：（卖）这个水或者说向市场推广这个水，其实和推广整个当雄县，甚至拉萨，甚至西藏是一体的。那个时候，我们把产业和文旅都是统一来一起推进的，因为当雄是拉萨唯一的纯牧业县。像是我们县里五万四千人里面，91%都是牧民。然后呢，人虽然不多，但是纯牧业县嘛，我们还有30万头牛，有12万只羊，还有5000匹马，然后我们就想把这些东西整合去推介，包括我们的太阳能，各种风光电的东西一起去推广，包括这个水。我觉得很多的时候，卖水或者说推广水只是我们以产业带动民生的一个部分，但是它是一个很成熟的产品，而且市场很大，就是我们只要占很小的一块，其实就可以让这个水厂过得很好。然后可以通过这个水去带动人愿意来当雄看一看。

**旁白：**

宁洪海离开当雄的时候，美丽乡村建设正在推进，如今看着一栋栋别墅，宁洪海也有很深的感触。

**同期声：**

宁洪海：上一次来的时候是两年多之前，我看到的是山坡和石头和工地，那今天能看到现在已经建成了，然后今年我们的牧民就能入住，我们的民宿也能对外营业，我记得在我回北京的时候，最后还来这里边看了一下，当时我们是两方面的想法。一方面呢，我们觉得应该让我们本地的居民享受到更好的居住条件；另一方面呢，我们希望外地的游客能够领略到更美的当雄的风光。所以在这22套房子里边，有的房子是两层的，一层是我们的牧民来住，二层我们提供了民宿，这个民宿一共有30间，我希望我们的游客能感受到更美的风景。

**旁白：**

援藏的三年里 宁洪海也遇到过很多困难。

**同期声：**

宁洪海：有段时间就是我妈妈生病，然后孩子在学校有点状况，然后爱人那边工作就是好多压力交织到一起，当时说什么成年人的崩溃，我在这边遇到过几次，当时觉得实在是各方面的压力太大了。有一次就是还是接访，然后当时家里有事又去那边接访两点多回来忽然就崩溃了。在办公桌前崩溃了。然后缓了好久才缓过来，哭了不止一次。然后我后来听人说，就是说成年人其实真正的笑和真正的哭都挺难的，我在这边真正的笑过，真正的哭过，我觉得挺值得的。

最大的感受是好像没有离开过一样，今天早上从车上下来，然后拍到了我工作过的、生活过的三年的当雄，我就感觉好像我其实没离开过，跟大家一起生活奋斗。西藏这段经历对我的工作、生活，甚至对我的人生观，对很多事情的看法，其实都有巨大的变化（影响）。我也会在各个场合去推荐西藏，希望通过产业来带动民生，来带动整个县域经济的发展。我想主要的工作就是我们如何把一些很好的资源，当雄很好的资源变成一个真正的产业，能够发展起来，并且能够持续下去。我觉得援藏好像就是一代一代的奋斗，尤其是跟我们藏族同胞一起，把这个地方建设得更好。

**旁白：**

不忘初心，砥砺前行。像宁洪海一样，一批又一批援藏干部人才，与西藏当地干部群众融为一体、打成一片、同心同德，为西藏高质量发展贡献智慧和力量。