系列纪录片《心上高原》文字汇总

# 心上高原 | “回去之后，做的梦都是关于西藏的”

林芝的初夏清晨，阳光穿透薄雾，轻拂大地。索朗多吉早早起来，带上事先备好的哈达，满怀与老友重逢的期待，匆匆出了门。

回到第二故乡

索朗多吉是原林芝米林农场党委书记，退休后定居拉萨。为了这次久别重逢，他特意提前一天从拉萨赶到了林芝。

1995年，时任福建省漳州市芗城区副区长的许少钦，被选派为福建省第一批援藏干部，来到当时福建省对口援助的西藏林芝地区，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，受林芝市委组织部邀请，许少钦回到了阔别已久的第二故乡——西藏。

“少钦！”索朗多吉声音略带颤抖。

他快步向前，为许少钦献上哈达，两人紧紧相拥……

我们是生死之交了

米林农场是许少钦和索朗多吉最初相识的地方，也是他们曾经共同奋斗的地方。“我们的情谊是在工作和生活中建立起来的。”索朗多吉说。

米林农场创办于1960年，几经转变，1986年划归林芝地区。当时米林农场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，导致农场经营出现困难。看着农场种植的山桃、核桃、嘎玛苹果无法带来效益，当时新任米林农场党委书记的索朗多吉忧心不已。

也是在这个时候，许少钦来了。面对这个年轻小伙，索朗多吉的心中既有期盼，又有几分怀疑。

初来乍到的许少钦了解农场的困境后夜不能寐。他顾不上高原反应带来的头疼和胸闷，连着在农场转了好几天。发现农场存在很多时隔多年未能收回的欠款后，许少钦决定先从清理欠款入手。他制定了详细的收款计划，组织人员分赴各地催收。这项工作尝试设立激励机制，团队成员各展其能，清欠效果明显。

然而，要实现农场的可持续发展，仅仅依靠解决眼前的资金问题远远不够。许少钦不断思考、摸索，发现这块土地还有许多尚待挖掘的潜力——

漫山遍野的野毛桃，因果实不大，当地群众往往摘下来直接喂牲畜，但如果把这些野生原料加工成蜜饯，农牧民就能多一笔收入；

这里出产的嘎玛苹果颇负盛名，正常年产为150万公斤，但由于运输跟不上，每年都要烂掉50多万公斤，如果能利用下脚料做果脯，每20万公斤就是120万元的价值；

这里的土壤易种植白菜、土豆和萝卜，如果每年提供市场5万公斤，每公斤卖2元，就可收入10万元。

……

说干就干，接下来的日子，许少钦与农场职工同吃同住同劳动，带领他们挖了十来个简易腌制池，把山上的野桃子腌制在池子里。

刚来时，农场为了让许少钦住得宽敞些，腾出了一个30平方米的房间当宿舍。但许少钦找到场办的同志，要求把大房子让出来用来储存蜜饯等产品，自己去挤一个七八平方米的房间。

此后，许少钦又将单位招待所和索朗多吉的住房全都腾出来储存蜜饯。“他当时为了储存蜜饯，把我的住房也腾了出来。我起初是不理解甚至有意见的，可是后来看到蜜饯厂慢慢办起来了，才明白他做的一切都是为了农场的发展。”索朗多吉回忆道。

一次，许少钦累得胃出血，当过医生的索朗多吉知道其严重性，连忙将他送至附近的医院。医生让许少钦住院治疗一段时间，许少钦却在第三天就匆忙赶回了农场。索朗多吉催促他回去继续接受治疗，许少钦却说：“我没事……”

后因发展需要，农场开始修建水电站，许少钦与索朗多吉等人便经常穿梭于山间，爬上爬下。一次施工中，许少钦不慎失足从悬崖边滑落，幸好下方有岩物支撑，索朗多吉等人见状急忙将命悬一线的许少钦拉了上来。“那次经历后，我和索朗多吉真的是生死之交了。”许少钦说。

在漳州市的大力支援和当地干部群众的共同努力下，许少钦和班子成员不仅解决了农场1000多名职工的吃饭问题，还办起了西藏第一家蜜饯厂，陆续建起养猪场、面粉加工厂、食用菌培植基地……有了一定的经济基础后，许少钦又着手进行改革，精简机构、引进技术，米林农场焕发出勃勃生机。

“我能把工作做成，离不开索朗多吉的关心、理解和支持。他当时是米林农场的书记，在农场工作多年，有很强的群众基础和号召力，如果没有他，我再好的想法也很难实现。”许少钦说。

这里已是永远的牵挂

回首援藏3年，许少钦心中满是感慨：“当年我只身一人来到西藏，虽然艰苦，但从不孤独，农场的干部职工和当地群众都把我当成家人。我在西藏过了3个春节和藏历新年，不是我不想家，是我割舍不下这里的同事、朋友。西藏是我的第二故乡，农场就是我第二个家。”

“回到漳州后，脑海中经常浮现我在西藏的点点滴滴，做梦都是关于西藏的梦。”许少钦眼含热泪。

在许少钦回来的这几天，索朗多吉陪着他在米林农场到处走走看看，看到如今走上市场化发展道路、生产经营稳健的农场，两人心中满是欣慰和自豪……

30年前，许少钦踏上了这片土地，在这里，他与索朗多吉等同事、朋友共经风雨，建立起深厚的情谊。

30年后，许少钦将对西藏深深的眷恋与不舍再一次藏于心中。无论身处何方，这里已是他永远的牵挂……

# 心上高原 | “她是我在西藏的孩子……”

晨光初破，一缕阳光洒在山南市桑日县中学九年级（1）班教室的窗前。学生们早已坐在了课桌前，为即将到来的中考做准备。

“中考明天就开始了，都复习好了没有？”“记得拿到卷子后先写上名字，这是最基本也是最重要的一步。”……讲台上，次仁央宗一遍又一遍地叮嘱学生，生怕有任何疏漏。她的声音虽不高亢，但句句有力。

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，在近二十年的教学生涯中，她迎来了一个个朝气蓬勃又满怀憧憬的脸庞，送走了一批批展翅翱翔的雄鹰。对次仁央宗来说，教师不仅是一份职业，更是传递爱与希望的事业。而从自己的角度来说，她从事教育工作，也是在书写一份回馈过往的答卷。

困境中的希望

2002年夏天，次仁央宗从湖北省沙市六中西藏班毕业，考入了河北师范大学附属民族学院。

升学的喜悦还未散去，贫困的家庭如何负担她的求学费用？这又如一片阴云笼罩在次仁央宗的心头……

就在这时，湖北省第三批援藏干部於翔正在桑日县绒乡进行扶贫调研。得知次仁央宗的情况后，於翔决定去她家看看。

奔腾不息的雅鲁藏布江畔，绒乡静静依傍在群山脚下，次仁央宗的家就在这里。

於翔到次仁央宗家时，正值夏收时节，三间土坯房陈设简陋，但干净整洁。父亲顿珠下地干活去了，母亲吾金曲珍性格腼腆、不善言辞，见於翔来便微笑着端来了酥油茶。

次仁央宗一家五口人，除了父母外，还有两个妹妹。家里三亩地，种些青稞、土豆作为口粮。次仁央宗和两个妹妹九年义务教育阶段在校期间的吃穿住都由国家承担，家里尚可维持。但上高中后，次仁央宗上学所需的路费、学费、生活费都需自己承担，这对于一个贫困家庭来说的确很是吃力。上学时间日益临近，一家人着急得不行。

一个西藏农村的孩子，能通过自己的努力，走出高原去内地学习，实属不易，如果因经济拮据错过这重要的人生机遇，实在可惜。於翔深知这一点，当即决定资助次仁央宗继续上学。一家人喜极而泣。

在於翔的资助下，次仁央宗于当年9月如期上学。不久后，於翔收到了次仁央宗的来信，信中她动情地写道：“那时的您就像一束光，照亮了我的世界，给予了我希望。我从来没有想过自己会得到这样的帮助，这是我人生最难忘、最幸福的一件事情。”

离别后的牵挂

2003年夏天，於翔的援藏工作即将结束，可他心里始终牵挂着次仁央宗一家。带上茶和毛毯，於翔再一次踏上前往绒乡的路，这已经是他第五次来到次仁央宗家里了。

那天，吾金曲珍从地里赶回来，为於翔献上了哈达。吾金曲珍用满是老茧的双手捧着於翔的手，眼里噙着泪水说道：“不是您的帮助，我们的女儿就无法继续上学。您就像她的父亲一样，我们一家永远都不会忘记您的恩情。”分别的时候，吾金曲珍将家中积攒了很久的一小布袋藏鸡蛋送给於翔。於翔知道这可能是家里唯一能拿得出手的礼物了，于是狠下心来婉言谢绝，但这份真情却永远留在了心里。

於翔离开了西藏，依旧关心着次仁央宗的学习和生活。在校期间，次仁央宗倍加珍惜这来之不易的机会，勤奋好学、刻苦努力。毕业后，她被分配到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，交通和通讯都很不便。坐在去乡里的手扶拖拉机上，次仁央宗给於翔打了电话告知这些情况。於翔心里明白，一个刚出校门的姑娘独自到那么艰苦的地方工作和生活，需要多大的勇气和决心，但他能做的只有嘱咐次仁央宗保重身体。放下电话，於翔望着远方，心里又多了一份担忧。

三年后的一天，於翔收到了次仁央宗发来的电子邮件。在重新取得联系的那一刻，二人仿佛久别重逢的亲人，心中充满喜悦与温暖。

2014年，於翔因工作来藏考察，再次回到阔别已久的山南。正在桑日县休假探亲的次仁央宗连夜赶到山南市区与於翔相见。时光荏苒，距二人上一次见面已悄然过去了十余载春秋。於翔的发间已经多了几缕银丝，而次仁央宗也不再是当初那个有些怯生的小姑娘了，岁月的磨砺让她变得更加成熟。

这次见面，於翔得知次仁央宗的父亲已经去世，母亲生病生活不能自理，於翔立即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。在外工作十余年，次仁央宗长久的期盼，有了圆满的结果。

最好的答卷

2022年，於翔再次回到山南，专程去桑日县中学看望次仁央宗。那天，次仁央宗早早在学校门口等候，满面的笑容像高原的阳光一样灿烂。见到於翔，次仁央宗热情为他献上哈达，领着他走进学校参观。这一次，他们在学校的民族团结拱门前留下了一张合影。

从受助者到施教者，次仁央宗执着于心，兢兢业业，坚定地走出了自己的人生之路。她工作出色，在山南市、桑日县多项教学比赛中获得大奖，多次被评为“骨干教师”“优秀教师”，连续获得“优秀班主任”称号，深受学生喜爱。

让更多像自己一样的农村孩子接受更好的教育，实现他们的人生价值，这是次仁央宗选择教师职业的初心，也是交给於翔和自己最好的答卷。

与此同时，次仁央宗拥有了一个美满的家庭。她与同样是教师的丈夫相知相爱、携手共进，儿子可爱懂事、成绩优异。在与儿子的日常交流中，次仁央宗总会提起给予她人生希望的“於叔叔”，带着儿子去见於翔是她一直以来的愿望。“以前自己没条件，总是在接受於叔叔的帮助。今年儿子就要初中毕业了，趁着暑假，我想带着他去武汉看望於叔叔。”次仁央宗说。

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余年。次仁央宗成长路上的艰辛与喜悦、成长与收获，於翔是见证者、也是陪伴者。

於翔说，次仁央宗就是他在西藏的孩子，是他在西藏永久的挂念。

# 心上高原 | 温暖的产业，“绒”化农牧民心田

清晨，第一缕阳光温柔地洒在帐篷上。平措旺久家羊圈里的300多只白绒山羊也骚动起来，扰动了乡村的宁静。

平措旺久家，是阿里地区日土县热帮乡龙门卡村的一个普通家庭，一家八口过着简朴而温馨的生活。每天清晨，女儿和儿媳都会早早起来，给羊挤奶。帐篷里，酸奶与糌粑的香气弥漫，一家人围坐在一起享用着美食。

伴随着晨光，在羊儿此起彼伏的“咩咩”声中，一天的放牧生活拉开了序幕，平措旺久的两个孙女不时扎入羊群中，与小羊羔们嬉戏打闹……

平措旺久看着自己的羊群，脸上的笑容掩饰不住。收绒的时间就要到了，小羊们身上那一团团洁白的羊绒，映射着他眼中的希望之光。

抓绒的烦恼

近年来，在河北省援藏工作队的支持下，日土县羊绒产业发展，白绒山羊绒价格走势逐年向好。平措旺久家里的300多只羊，也入了村里的牧业改革合作社。

随着抓绒时节的到来，平措旺久有些着急，因为他还有一些抓绒的问题要咨询。这个时候，热帮乡农牧综合中心主任洛桑晋巴来了。得知平措旺久的问题后，洛桑晋巴当即表示，这几天就请援藏的技术人员来看看，当面解决。洛桑晋巴知道，去年绒毛拍卖活动中，超细羊绒以每公斤1355元的高价成交，之后群众养殖的积极性很高，但抓绒技术不成熟是个亟待解决的问题。

洛桑晋巴干脆利落的答复，让平措旺久心安了许多。

第二天，河北省第十批援藏干部康冬冬就和洛桑晋巴来到了平措旺久的家。康冬冬立即了解情况、讲解技术，他告诉平措旺久，援藏工作队会经常提供指导，还会组织培训，目的就是让包括平措旺久在内的村民们钱袋子更鼓。听到这个话，平措旺久心里亮堂堂的。

康冬冬和洛桑晋巴走后，平措旺久和妻子按照指导，一直在忙着抓绒。他们相信，今年自家的羊绒一定能在县里拍卖会上卖出好价钱。

收绒的期待

收绒的日子到了。

一早，平措旺久就将已经抓好的白山羊绒堆到了门口，并不时向远处张望。终于，那辆他等待已久的小货车出现在视野中……

因为牧业点分散，驻村干部需要开着小货车前往各个牧业点收绒，称重登记。

车子停靠在平措旺久家前，驻村干部开始检查平措旺久家羊绒的质量。当听到驻村干部“质量不错”的评价后，平措旺久长吁了一口气，脸上的笑容更灿烂了……

平措旺久说，去年他卖了400 多斤白山羊绒，今年一定可以比去年卖得更多更好……

闪光的“纤维宝石”

过去30年间，河北省援藏工作队为日土县引入了绒毛制品加工厂，让日土县拥有了藏西北地区首家羊绒深加工企业；助推日土县原种场获得ISO9001质量管理体系认证、ISO14001环境管理体系认证日土目前，日土白绒山羊绒已拥有“日土山羊绒”国家级地理标志和“日土白绒山羊”国家级农产品地理标志、“日土白绒山羊”商标地理标志等3个国家地理标志，1个白绒山羊羊绒制品商标。

2023年，第四届日土县白绒山羊绒毛品鉴暨产品竞拍会成功举办，超细羊绒以每公斤1355元的高价成交，创下了竞拍价格的新纪录。全县实现羊绒收入1298余万元，户均增收达到5500余元。

白绒山羊绒这一“纤维宝石”，正在日土这片藏西北大地上熠熠闪光，羊绒产业成为带动农牧民增收致富的“温暖产业”。

# 心上高原 | 边关的梨花又开了

高耸如云的雪山，繁茂幽深的森林，奔腾清澈的溪流……这就是有“喜马拉雅后花园”之称的日喀则市吉隆县。这个平均海拔超过4000米的小县城，地处边陲却声名远播。“吉隆”在藏语中的意思是“舒适欢乐的村寨”。

“一条吉隆沟，半部西藏史”，自古以来，吉隆便是青藏高原腹地与南亚往来的交通要道。

从吉隆镇出发，沿姆拉山一路盘旋向下，热索桥头的吉隆口岸国门巍然耸立。出口岸，便是尼泊尔。

1962年，吉隆关设立。从那时起，一代又一代海关人驻守在这里，用青春、热血乃至生命守护国门。

新老梨树的接续

在吉隆镇“老海关”院内，五棵老梨树枝繁叶茂，硕果飘香。这些梨树是1959年海关总署抽调的首批进藏建关干部种下的。在那段峥嵘岁月里，老一辈海关人顶着风雪、拽着马尾翻山越岭，巡边、开荒，承受高原缺氧和物资匮乏的考验，肩负起建设“西南锁钥”的如磐使命。

王镇成是筹备建设吉隆海关的干部之一。1961年，王镇成在从日喀则出差返回吉隆途中因车祸殉职，年仅29岁，牺牲前他留下了一封还未来得及寄出的家书。

斯人已逝，精神永存。60余年春华秋实，如今，五棵老梨树旁，几棵新梨树苗昂然挺立，这是援藏干部陈可炎和同事们种下的。2023年3月，陈可炎作为第十批援藏干部，自“海上花园”厦门奔赴雪域边关吉隆口岸，开启了为期3年的援藏工作。作为新一代国门卫士，在他眼里，办实事解难题，是对守护国门丰碑最好的诠释。

时隔三年的大考

陈可炎刚到吉隆海关时，正值吉隆口岸全面复通前夕，而他所在的监管一科是唯一常驻热索桥头负责该项工作的科室。

口岸顺利复通，需要做好各项准备工作。然而，当时的监管一科是一个非常年轻的集体，过半关员均为近两年入职，受疫情影响，有些年轻干部还未进行相关系统应用培训，缺乏一线实战经验。

其他问题也接踵而至——旅检大厅长期未使用，场所设置规范性和设备可用性需要完善；尼泊尔车牌为手书的尼文数字，新人识别困难；尼方边民通关，存在语言沟通障碍等问题……

面对困难，陈可炎带领年轻干部，一项项梳理、一件件应对：调阅科室近3年的工作资料，迅速熟悉各项业务；设计多元化处置情景和预案，开展全要素全流程演练并复盘；全面规整出入境旅检大厅，确保设施设备能用、管用、好用；建立后备人员，强化应急处置，协调物资保障；同尼方保持信息交流，及时协调解决口岸复通准备工作中遇到的问题……

2023年4月1日，吉隆口岸在西藏自治区率先恢复全面通关。

“三缺一”下的磨炼

陈可炎合格完成了他到吉隆口岸的首场考试，然而，驻守边关所要面临考验远不止此。

“热索”藏语意为三座大山。吉隆口岸所处的地方，东北西三面都是壁立千仞的高山，山崖上飞瀑跌宕，山底吉隆藏布奔流不息。高山落石、大雪封山，各种地质灾害频发。

雨季，河水经常漫过道路，口岸就成了一片“孤岛”。落石经常砸坏管线，“水、电、网、路”总有一个不通，陈可炎笑称其为雨季“三缺一”。

除了工作环境的考验，驻守边关面临的更多挑战是内心的孤寂。吉隆口岸常年开放，哪怕是过年，口岸都必须有人上岗保证通关。对于常年驻守的关员，随着支援、轮战和跟岗的同事陆续撤离，孤独感不可避免。对此，陈可炎却说：“正因为艰苦才要坚守。在边境口岸度过的日日夜夜，走过的每一寸土地，让我对‘老西藏精神’有了更深切的理解。”

梨树花开的寓意

“老海关”院内的老梨树，一茬茬开花结果。

圣洁的日吾班巴雪山看惯了边关明月的阴晴圆缺，而巍然屹立的国门见证了中国与尼泊尔千年交往的历史，也见证了祖国边疆的幸福蝶变。

这些变化，离不开边疆各族人民的努力奋斗，也离不开像陈可炎一样的一批又一批进藏干部、援藏干部的接续奉献。是他们以自己的执着坚守，升华了梨树花开所蕴含的精神价值。

如今的西藏，正充分发挥区位优势和资源优势，建设面向南亚开放的重要通道，深度融入“一带一路”，推动高水平对外开放迈上新台阶。

# 心上高原 | 跨越32年，母子两人的接力

6月8日，端午假期。一串清脆的啼哭声打破了那曲市比如县人民医院产房的宁静，一个新生命呱呱坠地。

刚刚做完一台剖宫产手术，吴嘉涵又急匆匆赶向会议室。

这是援藏干部吴嘉涵在比如县人民医院妇产科工作的第83天，也是平常的一天。提起这次援藏的契机，吴嘉涵说，自己这是为了回答一个五年前的提问，也是为了给32年前援藏的妈妈交一份答卷。

母亲的回忆

1992年，吴嘉涵的母亲李白恩跟随浙江医疗队进藏，奔赴日喀则市南木林县人民医院，开始为期两年的援藏。医疗队出发的时候，父亲带着年幼的吴嘉涵一起送到萧山机场（当时叫笕桥机场）。依依不舍地看着母亲和叔叔阿姨们登上飞机，“西藏”两个字自此在吴嘉涵心里扎下了根。

李白恩在南木林县人民医院儿科工作的时候，西藏的交通还很不发达。李白恩告诉儿子，当时土布加乡局部暴发麻疹流行，她先从县里乘坐吉普车下乡，后面路不行了，又换乘马车，最后她背着背篓走了一个多小时才到达疫情防控点。

到了之后，来不及细细安顿，李白恩和同事们迅速开展工作，白天忙着探讨方案、采取措施，晚上则睡在漏雨的土坯房里。最终疫情得到有效控制，南木林县委组织部为了感谢李白恩作出的贡献，专门写了一封感谢信，这封感谢信还刊登在了1993年12月9日的浙江日报上。

端午节前夕，下乡刚回到比如的吴嘉涵给母亲李白恩打了一通视频电话。简短的寒暄后，吴嘉涵分享了这次下乡的见闻，高原反应严重的他问起母亲当年援藏的感受。

透过视频，母亲看到现在的比如县城后非常惊讶，感叹说跟她当年看到的拉萨一样漂亮。李白恩还向儿子说起当年下乡到牧区时看到墙上整整齐齐贴着牛粪、牧民吃风干肉的有趣情景，还特别说起她第一次吃糌粑时闹的笑话……

可惜，母子俩温馨的通话被一个紧急电话打断，医院有病人需要急救。意犹未尽的李白恩不得不遗憾的和儿子告别，嘱咐他赶紧回医院，病人第一。

吴嘉涵后来告诉记者，小时候自己虽然对母亲的援藏经历很好奇，但母亲并没有聊过，长大后母亲才讲了很多援藏的事情。总体的感觉就是那时的西藏很艰苦，风沙大、山路险。还有一个记忆，就是藏族群众对母亲特别好。这也让他对西藏有了一些憧憬……

吴嘉涵说，自己来援藏前，母亲李白恩凭借自己的经验，收拾行李时特意给他带了脚口很大的裤子，说这样里面穿棉毛裤才不会太紧。谈话间，吴嘉涵抬起腿给记者展示了他的大脚口裤子。

32年后，吴嘉涵沿着母亲的足迹，踏上了雪域高原。尽管母亲当年在日喀则，他如今在那曲。吴嘉涵说，自己有机会一定要去南木林县人民医院看看，给母亲多拍点照片……

手术间隙的提问

2019年10月，比如县人民医院医生嘎玛让色被选派到宁波大学附属妇女儿童医院交流学习。一天夜班，医院急诊有多名产妇需要救治，领导安排吴嘉涵带领嘎玛让色前往2号手术间完成一台急诊剖宫产。正是这台手术，让吴嘉涵与这位藏族医生相识。

手术间隙，吴嘉涵和嘎玛让色聊起西藏，聊起母亲当年援藏的故事。嘎玛让色有些激动，说现在的西藏和三十年前相比，各方面的变化可谓翻天覆地，并随口问了一句：“你会来援藏吗？”当时的吴嘉涵低头未语，默默地做着缝合。手术完毕，吴嘉涵与嘎玛让色道别，目送她走出手术室，心里却翻腾开了……

2024年3月19日，抵达比如县人民医院的吴嘉涵连行李都没来得及放下，就直奔嘎玛让色的办公室。敲开门对视的那一瞬，嘎玛让色说自己根本就没有反应过来他是谁。当吴嘉涵说起在宁波手术时她的问话，嘎玛让色不禁红了眼眶，她没想到，自己当年随口的一句问话，竟然就得到了这样的“回答”！

24小时待命

妇产科是医院最忙的科室之一。

好容易等到吴嘉涵休息，有空在办公室接受采访，但采访仍不断被前来的医生、护士和病人打断，他的手机也不时响起。不管是对来人还是电话，吴嘉涵总是不急不躁、条理清晰地作答。

抵达比如的次日凌晨，吴嘉涵被电话铃声惊醒，匆匆披上外套就赶往手术室，有一台急诊剖宫产手术需要他主刀。吴嘉涵说，作为妇产科医生，手机24小时开机、人员24小时待命是常态，不管什么时候，只要手机一响，就要第一时间到位。吴嘉涵说自己在这边每天都会查房，因为语言不通，人在现场会更方便交流，免得电话交流后再翻译转述出现偏差。

晚上11点，又做完一台手术的吴嘉涵走出手术室，准备复盘一下这个手术，因为手术准备过程中有一些不规范操作需要整改。他随手指着换衣间门上的“男”“女”标志说，这是他来了之后让贴上去的，虽然这是不起眼的细节，但也要注意。

医者仁心，大爱无疆。30年来，医疗人才“组团式”援藏取得了历史性的成就。在援受双方的不懈努力下，西藏自治区目前孕产妇死亡率为38.63/10万，婴儿死亡率为5.37‰，住院分娩率为99.15%，均达到历史最好水平。

# 心上高原｜“不敢想”的事，成了实实在在的幸福

在西藏昌都北部，与青海玉树交界处，有一个被称为“藏东小瑞士”的县，就是类乌齐。这里地势险峻、群山环绕，平均海拔达4500米，因此，用“类乌齐”这个在藏语里意思为“大山”的名称来命名，真是再贴切不过了。

类乌齐环境秀美。在这片美丽的土地上，当地群众以前“想都不敢想”的变化正在悄然发生……

发展牦牛产业，实现家门口就业

向巴一家世代居住在昌都市类乌齐县滨达乡央宗村，家里养了十多头牦牛，以前一直以传统的散养为主。向巴的母亲拉多卓玛独自抚养一双儿女，因为忙于生计，平常在家里也很少有时间跟儿女聊天谈心。

两年前，重庆市援藏工作队投入资金200万元，在央宗村建起了牦牛短期育肥示范基地，大力发展牦牛产业。去年，四川康定的企业家胡麾来到央宗村，着手经营基地。

拉多卓玛听说养殖基地不仅收牦牛，还在招聘员工，权衡了利弊后，把家里的牦牛留下四头，其余全部卖给了基地，然后应聘来工作。这样，她让两个孩子在家里放牧，四头牦牛也可以保证家里的牛奶供应，自己在基地每个月可以有3000元稳定的工资收入。这样的安排，让三口之家的小日子越过越好。

和拉多卓玛一样，周边还有十多位牧民也到基地上班。

这两天，到了牦牛配种的日子。拉多卓玛让向巴把牦牛赶到基地，因为基地可以提供免费配种服务，而且基地的种公牦牛都是精心培育的，品种肯定比村里的好，以后生的小牦牛品种也会更好。

一大早，向巴就赶着家里的两头母牦牛来到了基地门口。胡麾二话没说，就答应给向巴提供最好的种公牦牛，并嘱咐向巴回到村子里帮忙多做宣传。基地不仅提供免费配种服务，还高价回收牦牛，把牦牛集中在一起规模化养殖，可以帮助大家更快走上致富路。

在援藏资金支持下，今年基地购买了3台急需的生产机械，大大提高了饲草转运的效率。目前，基地牦牛已经达到了300多头，规模化养殖初见效益。

同时，援藏干部也会来到基地，将自己新学习到的饲养牦牛的知识和技能教给村民，这样可以让他们掌握更多技术，尽快成长为牦牛养殖方面的专业人才。

今年，重庆援藏办又为基地争取了411万元资金，用于维修和提升基地的基础设施。看到基地健康发展，村民们觉得生活越来越有奔头。

援建新居，“不敢想”的生活就在眼前

距离基地17公里之外的扎西贡村，牧民次仁措姆一家四口住进了重庆援建的新房，喝上了洁净的饮用水。

这几天，援藏干部正在和次仁措姆商量，给她家安装一个冲水厕所。

次仁措姆说，重庆市第十批援藏干部梁海祥带着施工队的工作人员来自己家好几趟了，主要就是和次仁措姆确认水厕的安装地点。次仁措姆一家也展开了讨论，最终达成了一致。

确定了水厕的安装位置后，梁海祥还热心地询问次仁措姆对新房还有什么不满意的地方，次仁措姆连连摇头，连说太满意了。

次仁措姆说，自己一家以前跟父母一起居住，房屋空间狭小，生活上也有诸多不便。现在的新家，有了独立的房间，喝上了洁净的饮用水，马上还可以用上冲水厕所，能住上这样的新房，在以前真是想都不敢想的事……

说这话的时候，次仁措姆脸上一直绽放着笑容！

在类乌齐，像向巴一家那样，实现家门口就业的群众越来越多。一份工作带给他们的不仅仅是生活上的改善，更打开了他们与外界交流、提升技能的窗口。而像次仁措姆一家那样住上援建新居的更是不计其数，新居改善的不仅是居住条件，完善的设施配套更让群众的获得感、幸福感实实在在。

**心上高原｜“我的心留在了这里，从未离开……”**

整整两年后，宁洪海又回到了这片让他魂牵梦萦的土地。作为北京市第九批援藏干部，宁洪海在拉萨市当雄县的三年里，参与了全县脱贫攻坚的收官，开始了乡村振兴的起步，见证了从基础设施到产业发展的全面提升。

他说：“我好像从未离开，当雄就是我的家；这里是我心中空出来的位置，回来之后，才能填满。”

好伙伴是个“万事通”

当雄是拉萨唯一的纯牧业县，面积相当于两个上海。初到当雄，宁洪海被任命为县脱贫攻坚领导小组副组长和办公室主任，他深感责任重大。万事开头难，开会时听同事们聊县里的一些情况，他却听不懂那些专业词汇。他暗下决心，要把不懂的、不会的在3个月时间内“恶补”起来。

按照分工，宁洪海负责脱贫攻坚、农业农村、经济信息化和净土产业。开始的三个月，他走遍了全县8个乡镇29个村居。

因为海拔高的原因，当雄一年四季都会下雪。宁洪海说，下乡路上，漫天大雾、瓢泼大雨、冰封路面、山体滑坡、交通事故等各种情况都遇到过。援藏三年，宁洪海一直重度失眠，但他认为自己睡眠最好的时候就是在乘车往返各地的路上。他说，这主要得益于驾驶员也是他的好伙伴旦增达杰。

旦增达杰是当雄本地人，在宁洪海援藏的三年里，一起出差下乡最多。

宁洪海说：“我去调研清洁能源场地选址，他给我讲20多年前那里山顶积雪明显多于现在；我去看望建档立卡贫困户，他给我讲夏季牧场的分布以及牧民真正需要的生活物资；我去为水厂寻找水源地，他给我讲一条小河的源头其实有两股水源，在冬天西侧的水源会冻住而东侧的不会结冰；我去山顶看县城建设情况，他告诉我对面山上曾经就是他的家，并指出了一条那时他每天上下学的小路……”

一天晚上，宁洪海和达杰从纳木湖乡附近海拔4750米的村子里出来，当时天气冷，刺骨寒风像刀子一样，路面也被冰罩住了。经历了一次惊险的滑行，将车停在路边停车区后，宁洪海打开车门，小心翼翼地踩进雪里，看着天空璀璨无比的银河，喘了口气，他对达杰说道“达杰，咱们这辈子，还都挺值得，对吧？”达杰无声地笑了……

让当雄好水走出西藏

宁洪海说，他和水的缘分很深。西藏没有海，却拥有世间最多的蓝色。在当雄的三年里，他的工作也和水密切相关。当雄县净土有限公司“7100天然饮用水”，正是宁洪海联系的一个项目。

“7100天然饮用水”的水源来自主峰海拔7100多米的念青唐古拉山雪峰冰川融水，生产基地位于青藏高原东南部最大的冰川区——念青唐古拉山脉。这里的冰川水和地下水经过自然净化和矿化，形成了珍贵的天然低氘小分子团泉水源。

好的产品需要好的组织能力去对接消费市场。当雄县净土有限公司天然饮用水实际年产能达到30万吨以上，经过北京援藏指挥部投入的2100多万元的资金，整个生产线又得到了很好的升级，可是销量仍然不足万吨。

在深入探讨后，宁洪海和同事们一致认为，西藏好水产业必须走出西藏，真正实现“山水相连、心手相牵”。于是，宁洪海积极组织企业参加各类展会和文化宣传活动；他向国家供销总社、三峡集团、北京首农集团和东城区政府等相关单位和企业推介当雄的好水，寻求发展机会；同时到成都、南京等地现场调查和营销，并参与网络直播带货，扩大品牌知名度、美誉度。

目前，“极净当雄”已经与多个城市的乡村振兴项目合作，同时对接拼多多等电商平台，通过更新理念、设计、模式走出了一条“卖水”新路。在就业方面，公司为60名劳动力提供了稳定的就业机会，每人平均月收入可达4000元；为20名大学生提供了就业岗位。

感悟援藏的四个层次

宁洪海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。他三年间拍下了2万多张照片，在援藏最后的半年还写下了200多首诗。其中，有4首诗发表在2024年4月9日的西藏日报上，内容是关于援藏三年的种种回忆。

宁洪海说，一天很长但三年很短，三年援藏时间转瞬即逝。他认为对援藏的感悟有四个层次：第一个层次，是认识自己，自己是特别渺小的，有句歌词非常贴切——“在奔腾的浪花里，我是哪一朵”；第二个层次，是认识援藏干部，自己是第九批2000多名援藏干部人才中的一员，有志同道合援友们的陪伴，能感觉到更多的力量；第三个层次，是认识西藏，自己和当雄本地干部群众一起，大家想在一起、干在一起，这也是个融入的过程，团结获得了更多的支持；第四个层次，是认识援藏工作，每一位西藏的干部人才都是答卷人，而时代是出卷人，人民是阅卷人，工作做得到底怎么样，最终是群众说了算。

宁洪海离开当雄时，乌玛塘乡巴嘎村尚未正式动工建设，如今看着一幢幢新房，宁洪海很是欣喜。他说，当时房子进行了专门设计，一楼村民自住、二楼作为民宿，这样住宿的游客能看到美景，村民也多份收入。

一批一批援藏干部人才，从前面的人手中接过接力棒，不停奔跑、接续奋斗。

“我们为西藏变得更好、更美做了什么？农牧民如何评价我们？这是我一直想知道的。”宁洪海希望包括自己在内的所有援藏干部，都能取得一个好成绩。

援藏到达拉萨那天，也是宁洪海第一次来西藏。没来之前，想到西藏，他觉得是山山水水、历史文化；而今，他说，想到西藏，是走过的路、经过的事和遇到的人。

返京的日子将近。离别的前一晚，宁洪海在当雄的桥头上深情凝望这片土地，很久很久……