

铁轨上的守望： 两个铁路人的 19 年与西藏 60 载变迁

拉萨融媒记者 齐永昌 通讯员 格桑央金



2025 年 8 月，清晨的第一缕阳光穿透拉萨站巨大的玻璃幕墙，倾洒在锃亮的站台上。19 年前还是广播员的贾珂珂，现在已是拉萨火车站办公室干事，并身兼车站科室党支部宣传委员等职。记者采访间隙，她凝望着站外繁华的柳梧新区，楼宇林立，车流如织，思绪回到 19 年前，那个尘土飞扬的简陋工地上自己的影子，早已消融在岁月的光影里。

车轮驶向云端：梦启天路

2006 年初春，一列试运营的绿皮火车载着年轻的贾珂珂驶向雪域高原。当列车轰鸣着翻越南山口，她望着窗外壮阔的荒原，心中满是憧憬。然而高原的威严很快显现——行至沱沱河，剧烈的头痛与窒息感如潮水般将她吞没。幸有车上完备的供氧设施和同事及时的救护，她才得以脱离险境。抵达时，拉萨站尚在收尾，脚手架还未完全拆除，但贾珂珂没有丝毫犹豫，放下行囊就投身广播系统调试与制度完善工作中，昼夜不息，只为迎接那条“天路”的历史性贯通。

同年 7 月 1 日，汽笛长鸣，第一列正式客运列车缓缓驶入拉萨站。贾珂珂透过广播室的窗口，看见站台上

沸腾的人群与无数激动的目光。广播里响起她字正腔圆的引导语，那一刻，她的泪水悄然滑落。这不仅是一条铁路的诞生，更是她生命新章的序曲。简陋的设施下，手工检票、寒风中长时间引导是常态。也正是在这一年，一句执勤民警罗布次仁轻声的“注意安全”，如种子落入心田，悄然生根。两个年轻的生命，因这条铁路相遇、相知。2009 年，他们登记结婚，成为青藏铁路上最早一批汉藏结合的铁路双职工家庭。“那时宿舍狭小，但我们守着铁路，心里就是满的。”贾珂珂回忆道。这份相守的朴素誓言，与高原铁路一同延伸。

钢轨延伸处：家的方向

贾珂珂一家的小日子，也随着高原发展的脉搏悄然变迁。2012 年，铁路职工保障性住房政策落地生根，他们搬进了拉萨铁路安居小区宽敞明亮的新家。阳光洒满厅堂，稳定的供暖驱散了高原的寒意。更让她和罗布次仁欣慰的是，年迈的父母得以从日喀则老家过来同住。如今，这个汉藏合璧的六口之家，真正实现了“同一个屋檐下”的团圆。

清晨，小区花园里老人散步身影悠然；傍晚，孩童在游乐区的嬉笑声清脆。餐桌上，氤氲着酥油茶香，汉语与藏语的家常絮语交织流淌。“以前父母哪敢想在拉萨安家，现在医疗条件好，孙儿绕膝，交通四通八达，根

就扎在这儿了。”罗布次仁感慨。春节的饺子与藏历新年的切玛、青稞酒交替装点着餐桌，孩子们在双语双文化的浸润中，将“民族团结”理解为生活中最真切的相关相爱。

变化同样发生在站台上。当年贾珂珂初来时的手工检票口，早已被现代化的闸机取代。她见证了站前荒滩崛起为繁华新城，目睹了柳梧大桥车流如织，更欣喜地看到无数藏族青年乘着火车外出求学、创业，又带着梦想归来建设家乡。这条铁路，重塑了时空，也重塑了无数人生的轨迹。

守望相助：生命线上的微光

在离天空最近的站台上，另一位铁路守护者——客运值班员才旺占堆，同样用十九载光阴丈量着这条“天路”。从牧区走出的他，早已将“人民铁路为人民”刻入骨髓。他深知高原旅途的艰辛，一个关切的眼神，一句耐心的解答，一次及时的援手，都可能成为旅客心中的暖阳。

有一次，他敏锐察觉一位进站旅客的异样，虽被对方婉拒帮助，他仍选择默默关注。当该旅客在车厢内突发急性晕倒，才旺占堆的应急机制瞬间启动：氧气瓶、轮椅、急救呼叫一气呵成。虽最终未能挽救生命，但他在凛冽寒风中全力奔跑的身影，诠释了铁路人守护生命的最高尊严。“多看一眼，多问一句，也许就能点亮一

丝希望。即使结局难改，也要让旅客保有尊严，让家属少些遗憾。”这成为他此后服务中永不松懈的信条。他带出的徒弟们，正将这份对岗位的敬畏与对生命的关怀，接力传递下去。

铁轨为证：跨越一甲子的家国同轨

六十年沧桑巨变，一条铁路如动脉般激活了高原。拉萨站内，贾珂珂与才旺占堆以铁路为家的故事，已融入站台砖石与声声汽笛之中。贾珂珂的一双儿女，是“铁路公安爸爸和车站妈妈的孩子”。他们用童稚的画笔描绘心中的“天路”，画作被珍藏在车站的文化长廊里。当孩子问起父母坚守的原因，贾珂珂的回答温柔而坚定：“这条铁路，把我们带到了一起，更把西藏和祖国各地紧紧连在了一起。”

庆典的欢歌在高原回荡，铁轨在阳光下折射出明亮的光泽。它们默默诉说着：六十载光阴，西藏从闭塞走向开放，从贫瘠迈向繁荣。而像贾珂珂和才旺占堆这样平凡的铁路人，正是西藏这 60 年壮阔史诗中最真实的注脚。他们的坚守与付出，他们的家庭融合与生活蝶变，如同钢轨下坚实的基石，托举着飞驰的列车，也托举着雪域高原通向现代化、通向中华民族共同体的壮丽征途。铁轨延伸处，是无数个体梦想的实现，是一个民族区域自治的伟大实践，更是古老高原在新时代的铿锵脉动。

拉萨交警“双节”期间全力护航 筑牢道路交通安全防线



拉萨融媒讯(记者齐永昌)2025 年国庆、中秋“双节”期间，拉萨市公安局交通管理支队周密部署，全员在岗，紧紧围绕“防风险、保安全、保畅通”核心任务，全面强化各项交通安

保措施，有力保障了群众假期出行安全与道路畅通。

节日期间，市公安局交通管理支队启动“白+黑”勤务模式，投入专门警力对繁华商圈、交通枢纽、热门景区等重点区域，采取“定点值守+动态巡逻”相结合的方式，科学疏导交通，快速处置突发情况，有效提升了路面通行效率。同时，交警部门持续加大对酒驾醉驾、无证驾驶、非机动车闯红灯、逆行以及“飙车炸街”

等突出违法行为的查处力度，坚持“发现一起、查处一起”，形成了严管高压态势。

在源头治理方面，交警部门深入运输企业开展“体检式”安全检查，并对高速公路、国省干道进行“拉网式”隐患排查，及时整改风险点，完善安全设施。针对纳木措景区沿线突发降雪结冰情况，当雄大队快速反应，及时开展铲雪除冰作业，确保了车辆安全通行。此外，拉萨市公

安局交通管理支队指挥中心 24 小时应急值守，累计受理群众求助与咨询 700 余次，执勤民警均第一时间赶赴现场处置。

为提升市民安全意识，拉萨交警创新宣传形式，深入市集、矿区、展会等场所，“零距离”开展交通安全普法教育，营造了文明出行的良好氛围。通过一系列扎实有效的工作，拉萨交警圆满完成了“双节”交通安全任务，为群众平安出行提供了坚实保障。

城关区多部门联合开展世界精神卫生日义诊活动



拉萨融媒讯(记者吴敏通讯员白央啦)10 月 10 日是世界精神卫生日，为响应国家号召、落实宣传要求，城关区卫生健康委员会联合城关区疾病预防控制中心，围绕“人人享有心理健康服务”主题，携手西藏

自治区藏医院精神科专家及辖区卫生服务中心医生，共同举办义诊宣传活动，将专业心理健康服务送到居民身边。

活动现场，医务人员不仅免费为居民测量血压，还带来平衡针灸、推拿等中医适宜技术服务，让居民在咨询心理健康问题的同时，也能享受便捷的身体调理。来自自治区藏医院的精神科专家更是成为“核心焦点”，他们耐心倾听群众诉求，细致解答关

于情绪调节、压力缓解等各类心理健康疑问，同时结合案例普及常见心理问题的识别方法与应对技巧，引导公众摒弃对精神心理疾病的偏见，科学认识心理健康的重要性，助力提升全民心理健康素养。

此次义诊并非单一服务，而是城关区构建多元宣传服务体系的重要一环。活动现场同步发放藏汉双语心理健康宣传资料，通过“面对面咨询+健康筛查+多语言科普”的组合

形式，切实打破服务壁垒，提升精神卫生服务的可及性与公众认知度。

据悉，为持续扩大宣传覆盖面，城关区还同步拓展线上线下宣传渠道：线下依托社区宣传栏、校园板报等阵地打造“随处可见”的科普场景；线上通过新媒体平台推送心理健康知识；同时鼓励专业机构开通心理援助热线，全方位织密社会心理健康服务网络，为营造“全社会关注心理健康”的良好氛围奠定坚实基础。

城关区人社局举办中式烹饪及缝纫工高级培训班

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)为进一步提高城关区群众烹饪、缝纫技能，增加市场竞争能力，促进就业。近日，城关区人力资源和社会保障局在西藏现代服务业技工学校举办“中式烹饪高级培训班”和“缝纫工高级培训班”。

培训中，老师用通俗易懂的藏汉双语进行教学，主要采用理论和实际相结合的方式讲授课程，不仅对烹饪过程中调味料用料情况进行合理指导调配，还亲自下厨为学员们讲解做菜过程中要注意的细节；在缝纫工高级培训班，教师对缝纫过程中衣服裁剪的尺寸、外衣和内衬缝纫方式方法以及手工缝合针脚等相关细节、实用技能进行了详细介绍。

西藏现代服务业技工学校老师潘绍兵说：“通过十天的培训，学员在基本功的掌握方面进步非常大，在后期十多天里，我们将会为学员讲解很多高级中式烹调菜品、制作方法、制作流程以及菜品拓展等知识。”

在教学中，学员们及时提出烹饪、缝纫中遇到的问题，教师积极指导，学员互相探讨，品尝、评价彼此的菜肴，互相试穿、交流缝制衣服的关键细节，营造出融洽浓厚的培训学习氛围。参训学员普遍反馈，培训内容实用、针对性强，不仅有效填



图为在中式烹饪高级培训课堂上，学员练习刀工。
拉萨融媒记者 莫瑞英摄

补了自身技能短板，更让大家对通过技能实现就业创业、增加收入充满信心。

学员普巴说：“我 2020 年到这里学习了 6 个月，学得不错，自己开了个店，收入也不错。今年继续来

这里学习高级技工证，我有信心将手艺学得更精，未来的生活也会更好。”

下一步，我们计划举办民族歌舞、物业管理等 5 种不同类型的培训班，覆盖 400 余人。同时，我们将持续加大职业技能培训开班力度，实时

掌握培训进展，确保培训切实提升学员职业技能水平，为城关区餐饮、服装等重点行业高质量发展精准输送合格技能人才，助力辖区实现产业升级与就业稳定的双赢目标。”城关区人社局工作人员何艳梅说。

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下

拉萨融媒讯(记者郝奕凝)日前，市委老干部局组织召开拉萨市离退休领域深入学习习近平总书记

在西藏视察时的重要讲话精神座谈会，各县(区)驻拉萨离退休党组织书记和市直各单位离退休干部党组织书记，以及市委老干部局全体党员近 100 人参加。

会议传达学习了习近平总书记在听取西藏自治区党委和政府工作汇报时的重要讲话精神等。随后参加西藏自治区成立 60 周年庆祝活动的老干部代表作交流发言。

拉萨市关心下一代联络服务中心主任次仁卓嘎说：“召开这次座谈会，旨在教育引导全市广大离退休干部党员切实把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来，把银发智慧和力量凝聚到坚定坚决落实习近平总书记作出的战略部署上来，确保广大离退休干部党员永远做到‘离岗不离党，退休不褪色’。”

“此时此刻，回看拉萨市委党校走过的路，就是西藏发展的缩影，比如说我们的校舍，从 1959 年成立拉萨老年训练班的民房，到 80 年代白色铁皮房，再到如今教育城的高楼，这就是一个最直观的变化。”离退休老干部米玛央决在交流发言时说道。

离退休老干部扎西朗杰出生在旧西藏，他说：“我作为一名亲身感受、亲身经历西藏 60 年翻天覆地变化的党员干部，深知西藏的发展，离不开中国共产党的领导。”

西藏自治区成立 60 周年庆祝大会上，卓玛仁增作为群众代表发言，在交流中，她神情并茂地说：“发言前，我给习近平总书记鞠了个躬，给群众鞠了个躬，那时激动得眼睛里全是泪水，发言稿子都看不清了，我把眼睛擦了一下，就开始谈，虽然前一天晚上整夜没睡着，但是读得特别顺，一个字都没错，因为每一字都代表着我最诚挚的感情……”

在交流发言中，三位离退休老干部结合自己的生活、工作经历，讲述了亲历的发展变化。他们用亲切轻松的交流谈感想、讲收获，也用自己的经历验证了“短短几十年，跨越上千年”人间奇迹和没有中国共产党就没有社会主义新西藏这一永恒不变的真理。

我市开展农村生活污水治理专题调研



拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日，拉萨市生态环境局调研指导组先后赴堆龙德庆区、达孜区、曲水县、林周县、柳梧新区开展农村生活污水专题调研与精准帮扶。

期间，调研指导组先后深入曲水县热堆村、江村、才纳村，堆龙德庆区加入村、加木村，柳梧新区达东村，林周县康姆桑村、江夏村及达孜区德庆村，通过“现场查、听汇报、深交流”的方式，重点

检查农村生活污水治理设施运行状态，核查生态环境部反馈问题整改落实情况，并针对各县(区)工作中的难点堵点，现场提出具体指导意见与整改要求。

拉萨市生态环境局党组书记格桑巴珠说：“农村生活污水治理是改善人居环境、推动乡村振兴的关键环节。下一步，全市将从四个方面持续发力：提高站位压实责任，确保问题整改到位；聚焦短板建立闭环管理机制，加强设施运维；结合地方实际分类施策，探索可复制的高原治理模式；强化部门协同与群众参与，巩固治理成效，助力乡村振兴。”

全市医保经办系统练兵比武活动举行

拉萨融媒讯(记者齐永昌)10 月 11 日，拉萨市医疗保障局组织开展全市医保经办系统练兵比武活动。

此次活动以“党建引领启新程 砺兵强技建新功”为主题，旨在深入贯彻落实党的二十大精神，全面提升医疗保障工作水平，为全市医疗保障工作高质量发展提供坚实保障。

活动中，来自全市各级医保经办机构的 6 支代表队、24 名业务骨干同台竞技，约 200 名相关人员现场观摩。竞赛设置别开匠心，涵盖必答题、抢答题、风险题以及情景模拟题，内容涉及医保政策法规、业务实操、服务礼仪及党建知识，全面考查选手的政策理解、业务熟练度、临场应变及团队协作能力。

市医保局医保服务和信息化中心主任谭娟说：“此次活动，全面激发了全市医保经办系统工作人员的学习热情和干事劲头，为打造出一支政治坚定、业务精通、作风过硬的医保经办铁军奠定了基础，为拉萨市医疗保障事业持续健康发展提供了人才支撑。”

首届西藏喜马拉雅文化艺术与古物双年展开幕

绘就文旅融合新图景

拉萨融媒讯(记者满文妍)10 月 10 日，由西藏文化旅游创意园区管理委员会指导、西藏唐卡艺术博物馆主办的首届西藏喜马拉雅文化艺术与古物双年展在西藏唐卡艺术博物馆开幕，活动将持续至 16 日。展会以“活化文化资源、深化文旅融合”为核心，通过多元展品、学术交流与互动体验等形式，为西藏文旅融合发展注入强劲活力。

作为西藏文化旅游创意园区管理委员会践行“以文塑旅、以旅彰文”理念的关键实践，展会吸引了近千名古物藏家、文博专家及市民游客参与。现场亮点纷呈，2000 余件来自西藏、青海、四川等地的藏毯器具等珍品集中展

出，让观众沉浸式感受高原文化的独特魅力。

学术交流环节同样精彩，10 月 10 日至 12 日，藏族美术史、民俗学等领域专家围绕西藏服饰礼制等主题开展多场讲座，线上线下文博爱好者积极参与，共同探讨文化传承与创新之路。此外，集市区域 200 余家摊位汇聚古玩与文创产品，在公益性古玩知识普及摊位上，资深藏家以实物讲解技艺，家长携孩子聆听学习，让文化在互动中焕发新生。

未来，西藏唐卡艺术博物馆将继续深耕文旅融合领域，搭建更多文化交流平台，推动传统文化与艺术走向更广阔的舞台，为区域文化繁荣和经济发展持续赋能。