

时讯快速

西藏攀岩队队员白玛玉珍：

攀岩，让我遇见更好的自己

图/文 本报记者 王莉



第一次见白玛玉珍，是在中华人民共和国第十四届运动会攀岩成年组女子两项全能决赛直播大屏幕上，“自信、爱笑”是她给我的第一印象。那一天，27岁的她为西藏夺得了该届全运会的第一枚奖牌。

再见白玛玉珍，已是2021年11月中旬，她正忙着做一个题为“我攀岩我快乐”的PPT，问及缘由，她笑着说：“我想让更多的人了解攀岩、喜欢攀岩。”

鼠标轻轻一点、滑动翻页，让我们走近白玛玉珍十多年的攀岩岁月。

选拔，十多年前难忘的经历

白玛玉珍出生在林芝市布久乡，那里盛产苹果、核桃和各种野果。“苹果成熟的时候，我一天能爬好几次苹果树，而且每次都要爬到最高处。”聊及童年的趣事，白玛玉珍像孩子一样兴奋，“红透了的苹果吃起来最甜，运气好的时候，还能摘到有糖心的果子。”

2009年，白玛玉珍15岁，是林芝县中学二年级的一名学生。有一天正在上课，老师临时通知，西藏登山学校（现已更名为西藏拉萨喜马拉雅登山向导学校）来学校选拔登山运动员。“当时老师和我们说登山学校要选登山运动员，我还以为是来学校选人去看珠峰呢。”十多年前的那次选拔，白玛玉珍至今记忆犹新。

其实，那一次选拔，是西藏登山队的老师陪着已故著名攀岩教练丁承亮来学校为西藏选拔攀岩运动员。

“登山运动员应该要壮一些、有力量一些的人吧，我这么瘦肯定没戏！”虽然想被选中，可白玛玉珍心里还是没底。选拔测试的项目有很多，测试结束后的第3天，白玛玉珍接到通知前往位于拉萨的西藏登山学校进行攀岩测试。站在高达15米的攀岩路线前，从底端望向高处，几十个大小不同、形状不均的支点布满崖壁，正当所有人都充满疑惑的时候，耳边传来一个声音：“用你们自己的办法，试着爬上去，有安全绳，放心，不会摔的。”

也许是无知者无畏，或许是初生牛犊不怕虎，在登山队老师的帮助下，绑好安全绳的白玛玉珍用了不到20分钟的时间完成了自己攀岩生涯的第一次攀爬。“那种感觉就像我爬上苹果树，摘到最甜的那颗苹果，有些激动。”第一次攀爬，白玛玉珍觉得很开心，很兴奋，甚至有想再爬一次的想法。

通过几轮筛选，白玛玉珍最终被选中。2010年8月，她和另外4个同学踏上了拉萨开往广州的列车，前往位于赣州市的江西应用技术职业学院。该校于1958年成立，从上世纪90年代初开始，学校大力推广攀岩运动，顺理成章，攀岩成了该校的特色和品牌。

自2006年以来，西藏登山队选派了3批次10余名藏族学生到江西应用技术职业学院进行攀岩训练和专科学历教育，这些藏族学生在完成学历教育的同时，获得了2项亚洲锦标赛冠军、80多个全国冠军、个别留队担任教练。

成长，在训练与比赛中不断超越自己

来到江西应用技术职业学院，白玛玉珍和小伙伴们原以为很快就可以上岩壁训练，但在最开始的一年多时间里，丁承亮教练主要让他们进行一些如拉韧带、小步跑、高抬腿等基本的身体素质训练，“印象最深的是绕着操场快跑，跑5圈，休息几分钟，再跑4圈，再休息几分钟，然后3圈、2圈、1圈，跑完后累得想吐。”白玛玉珍回忆道。

除了日复一日的训练外，还要上文化课。由于训练基地在老校区，上文化课在新校区，周一至周五，白玛玉珍和小伙伴们每天早上要从老校区坐校车到新校区上课，下午放学后再坐车回老校区训练，周末和节假日要全天训练。

现任西藏攀岩队主教练的索朗加措和前国家攀岩队队员仁青拉姆等6人是西藏登山学校选派到江西应用技术职业学院进行攀岩训练的这批学生，是白玛玉珍的师姐。

在生活上，学长们对白玛玉珍关爱有加，让远离家人的她感到了家的温暖；在训练中，除了指出她在技术动作上的不足，还时常开导她：“攀岩不是一下子就能练成的，不要着急，要有耐心，一点一点去努力。”

由于训练条件有限，老队员们在好一些的攀岩墙上训练，白玛玉珍和小伙伴们在教练用土法制成的“木岩壁”上练习。

“木岩壁”是3米多长的木条，上面打孔，安装木头支点，甚至木质的象棋棋子，也会被教练“相中”，装在木条上变成手点和脚点。

虽然小时候爬惯了苹果树，可等真正训练时，白玛玉珍的心里还是很害怕、很担心。一害怕就会紧张，一紧张就会畏手畏脚，爬不了多久，浑身就没有了力气，一个多月的训练下来，收效甚微。

为了帮助白玛玉珍克服紧张情绪，教练把她叫到一边，鼓励她：“胆子大一些，放开去爬，就像你爬苹果树一样，不要害怕会掉下来。”半年后，她终于克服了对岩壁的恐惧，这时，教练又告诉她：“攀岩需要体力，但要完成一条线路的攀爬，就需要机智地去破解每一条线路。”

就这样，对攀岩一无所知的白玛玉珍在教练和师姐师兄们的引导下渐渐明白，攀岩不能光用蛮力，还要有很好的柔韧性、协调性、平衡感等。“每场攀岩比赛的线路都是精心设计的，就像一场闭卷考试一样。”白玛玉珍认为，攀岩就是一个解题的过程，是解题者与出题者的博弈，更是对自己极限的突破。

2011年8月，全国攀岩分站赛在青海西宁举行，这是白玛玉珍作为攀岩运动员，第一次走进赛场。这一次，她取得了女子难度赛第9名的成绩。

为了给初次参加比赛的队员减压，比赛之前，丁教练多次叮嘱：“带你们出来参加比赛是为了练兵，你们不要有压力，发挥出平时训练的水平就可以了。”

2015年，白玛玉珍正式入选国家攀岩队；2016年5月，在全国攀岩分站赛（阳朔站）上，白玛玉珍获得女子攀岩赛冠军，这是她人生中的第一个全国攀岩冠军；2017年，白玛玉珍获中国贵州安龙国际攀岩精英赛难度冠军；2018年，在一带一路国际攀岩大师赛和中国攀岩联赛中，白玛玉珍先后摘得难度赛、全能赛冠军。

成绩的取得源于日复一日的刻苦训练，也离不开各方的支持和帮助。

2018年，白玛玉珍获得了去日本训练的机会。两个月的时间里，在日本教练的指导下，她的攀爬能力和技巧有了很大的提升；2019年1月，跟随国家攀岩队，白玛玉珍赴西班牙开展为期3个月的冬训。

两次来之不易的外训，开阔了白玛玉珍的眼界，也让她的攀爬能力有了很大的提升。攀岩，也让她遇见了更好的自己。

未来，让更多的人了解攀岩

2020年10月3日，中国攀岩联赛总决赛暨第十四届全国资格赛在江苏吴江举行，白玛玉珍获得全运会攀岩项目参赛资格。

2021年9月21日，第十四届运动会攀岩成年组女子两



项全能决赛在陕西阎良赛区举行。

4年前，攀岩作为19个群众项目之一进入了全运会，设置男女组攀岩赛、难度赛、标准速度赛、随机速度赛8个小项。而这一次，攀岩在全运会上的身份发生了变化，首次成为全运会竞技项目。对标2024年巴黎奥运会攀岩竞技项目，设速度、两项全能（难度、攀岩）赛两个单项，分成年组和16岁以下组两个组别，共产生6枚金牌。

直播大屏幕上，白玛玉珍的脸上闪现着自信的笑容，“以往比赛的时候我总是会失眠，会想各种各样的事情，所以状态总是不好，这次比赛，我睡得很好，还有些睡不够。”聊及此次比赛，白玛玉珍表示，这次比赛，让她很享受，难度赛时每一个动作都处理的很好，节奏也把握的很好。

最终，经过激烈的角逐，白玛玉珍以第三名的成绩完成了自己作为攀岩运动员的最后一场比赛，“就觉得自己很幸运，从没想过自己会走攀岩这条路，一路走来，虽然艰难，却也觉得幸福和骄傲。”镜头前，白玛玉珍言语激动，“感谢一直陪伴着我的教练，感谢自治区体育局的大力支持，感谢登山队的全力保障，感谢西藏代表团工作人员的精心指导和帮助。”

备战全运会期间，受疫情影响，白玛玉珍在国家队进入了封闭式的训练，训练期间，她因腰部受伤导致无法参加正常强度训练，情绪低落。

为了帮助白玛玉珍备战全运会，也为了确保她在全运会上能更好地展示自己的竞技水平，自治区登山队安排了专门的康复训练师，西藏攀岩队主教练索朗加措也赶赴北京陪她进行日常的训练和康复。

在国家队一年的训练让白玛玉珍收获颇多，训练空隙，攀岩运动员们总会聚在一起，就训练中比较经典的一些路线进行探讨，“探讨就像解答题一样，每个人的思路不同，所用的方法也会不同。”

从赛场归来，因为腰伤，白玛玉珍递交了退役申请。对于她的退役，父母有着完全不同的见解，妈妈希望她继续在攀岩赛场为西藏、为国家争取荣誉，爸爸则尊重她的选择，希望退役后的她能多给身边人讲讲攀岩的事情，让更多的人了解攀岩。“从小到大，妈妈总是要求严格一些，父亲总是更疼我一些。”

作为攀岩运动员，得知攀岩从群众项目成为竞技项目这一喜讯时，白玛玉珍的内心里是惊喜的，而这一消息也让她对自己的未来有了新的规划——把自己的攀岩经验分享更多的人，让更多的人了解攀岩，并喜欢上攀岩这项独特的运动。

图①：白玛玉珍（右二）在中华人民共和国第十四届运动会上为西藏队赢得奖牌。

图②：白玛玉珍参加2020中国攀岩联赛。

图③：白玛玉珍身着西藏队服参加中华人民共和国第十四届运动会。

《西藏自治区电力设施建设与保护办法》正式公布

本报拉萨讯（记者 王杰学 通讯员 赵松涛）近日，西藏自治区人民政府正式公布了《西藏自治区电力设施建设与保护办法》，自2022年1月30日起施行。该《办法》的出台，结束了西藏自治区没有电力法规的历史，将开创我区电力设施规划、建设、保护和执法活动新的法治环境，为今后我区地方电力立法奠定有力基础。

自1997年《西藏自治区电力设施保护办法》废止以来，我区电力法规长期缺位。国网西藏电力公司作为《西藏自治区电力设施建设与保护办法》制定工作

的具体责任单位和立法工作的主要协助单位，该公司党委高度重视，分管领导统筹协调，相关部门积极配合，严谨细致地完成了《办法》的起草、调研、评估、修改、报审等一系列工作。期间，自治区能源局、自治区司法厅对《办法》立法工作给予了极大的支持和帮助。

《办法》涵盖电力设施规划、建设、保护和执法等方面规定，为构建公司良好外部法治环境起到了开创性作用，填补了我区电力法规规章方面的空白，标志着我区地方电力立法的良好开端，具有历史性意义。

拉萨市城关区

开展背街小巷环境综合整治

本报拉萨讯（记者 央金卓玛）今年以来，拉萨市城关区城市管理和综合执法局坚持以人民为中心，结合背街小巷环境整治作为“我为群众办实事”实践活动举措，充分问需于民、问计于民、问效于民，收集市民群众意见建议1000余条，截至目前，整治违反市容市貌行为49875起，通过持续整治行动，改善了居民的生活环境，切实提升市民群众有更多的幸福感、满意度，得到了市民群众的一致称赞。

据悉，城关区城市管理和综合执法局会同辖区内九个街道办事处多次召开居民座谈会，进行民意调查，广泛听取社区居民对背街小巷环境整治的意见要求。同时，城关区城市管理和综合执法局加大对背街小巷环境综合整治的宣传力度，引导社会各界积极支持和参与街巷管理，以点带面促进拉萨市背街小巷环境综合整治工作开展。

西藏邮政

提升服务品质 改善用邮体验

本报拉萨讯（记者 央金卓玛）为满足人民群众对寄递服务品质的要求，西藏邮政结合区域实际，同步开展省际进出口邮件和区内邮件在提速工作，从优化网络、优化生产流程、紧密衔接时限三个方面着手，逐年增强全环节生产能力，优化邮运网络，制定严格的作业标准和时限标准，不断提升全程邮件传递速度，改善广大用户的用邮体验，提高群众的满意度，确保全网提速西藏不掉队。

西藏邮政始终坚持“人民邮政为人民”的服务宗旨，把普遍服务作为企业生存发展的“根”和“魂”，切实履行国企责任担当，不断提升邮政普遍服务和特殊服务的能力和水平。自今年4月起，西藏邮政用实际行动提升普遍服务时限，发往全国省会城市之间的互寄信函类邮件时限航空运输，全程时限达到2.5天，切实为群众带来便利。

西藏邮政不断优化运输组织，出口邮件采用汽车、火车、航空运输，拉萨出口9条直达航线至北京、上海、成都、武汉等重点城市，地市出口至成都航线4条；打破传统组网模式，陆续调整区内干线邮路10余条，确保网络层级更少、时限更优、成本更低。目前，西藏出口全国337座城市特快，隔日递占比约30%，省内互寄包裹快递邮件次日递高达55%，隔日递占比约80%。

近年来，西藏铁路网的发展迅猛，促使多地人员大幅流动，不仅加快了城市的发展脚步，也带动了城市的旅游业，地区间互寄邮件大幅增长。西藏邮政积极与青藏铁路公司协调火车运邮事宜，尽早实现区内火车运邮，实现邮件再提速，为广大百姓提供便利、快捷的邮政寄递服务。

作为快递行业的“国家队”，西藏邮政积极履行寄递物流普遍服务责任，推进邮快合作，与顺丰、京东、通达系等多家快递企业开展邮快合作，为社会快递无法触及到的“县、乡、村”运输及投递服务，履职尽责，提供持续服务，解决“快递下乡”及“最后一公里”的热点难点问题。



图为西藏邮政拉萨邮区中心局工作人员检查包裹。

本报记者 央金卓玛 摄

