

次旦玉珍：农奴后代站上冬奥赛场



次旦玉珍在米兰冬奥会滑雪登山混合接力比赛中。

三代人的时间，一个家族能发生多少改变？

70多年前，一个名叫扎西旺扎的藏族青年或许怎么都想不到，日后，他的后代能站在聚光灯下，成为全世界某一领域最顶尖的人物之一。身为旧西藏的一名农奴，那时的他，或许都没想过自己能活过壮年。

2026年2月，一名藏族女孩代表中国代表团站上了米兰冬奥会新增项目滑雪登山比赛的赛场。阿尔卑斯山脉的雪道上，这名全场最年轻的女选手和队友搭档，首次参赛就闯入冬奥会前八名，中国雪上运动又向前迈出了一步。

这个女孩名叫次旦玉珍，她，正是扎西旺扎的外孙女。

一家三代的命运巨变，始于67年前的一场社会变革。1959年3月28日，中国共产党领导的民主改革，彻底终结了西藏黑暗落后的封建农奴制。百万农奴迎来新生，无数人的人生轨迹也就此改写。

从苦难到新生，扎西旺扎和次旦玉珍的祖孙故事，构成了一个家族的史诗，更是新西藏实现跨越式发展、人权事业取得历史性成就的明证。

长夜黎明

半个多世纪前，喜马拉雅山脉下的一个暗夜，少年扎西旺扎和他的母亲依偎在一起，试图驱散高原的寒意。这是这个藏族少年第一次离家，也是一次为了活命而进行的逃亡。身后那个“家”，不过是领主土地上的一处牛棚，而身前的群山，是当时西方探险家口中美丽的“香格里拉”，但他却在其中看不清未来。

和那个时代的无数西藏底层人民一样，扎西旺扎自出生起就是没有人身和财产自由的农奴。从小，他就跟着母亲在领主庄园中做裁缝活儿，“住的是牲口棚子，每口糌粑都得省着吃”。按照旧西藏律法，他们全家是世代属于庄园领主的财产，性命如草芥。

民主改革前的旧西藏，农奴在总人口中占比多达95%，而占比不足5%的官家、贵族和寺院上层僧侣几乎占有西藏全部财富，并对广大农奴实施着野蛮的经济剥削和人身压迫。

“差役多到根本交不上、服不完，要活不下去了。”扎西旺扎回忆道。那时，一些农奴因为不堪屈辱和困苦选择逃亡，但被抓回来后，等待他们的注定是严刑拷打甚至死亡。

直到历史的伟大转折来临。

1959年3月28日，中国共产党领导西藏各族人民掀起波澜壮阔的民主改革，废除了政教合一的封建农奴制。从此，农奴役人的黑暗岁月，在雪域高原成为历史。

对于扎西旺扎来说，时代巨变带来的最直观变化是——“解放军来了，我们分到土地了！”

第一次，扎西旺扎住进了自己的房子，拥有了自己的土地。第一次，他成为了一个新生共和国中的一位公民。他和妻子也迎来了新生命，这也是第一次，这个家族拥有了一代在自由里出生的孩子。

飞出大山

半个多世纪后的隆子县热荣乡，海拔4000多米的山坡上，年幼的次旦玉珍正追着羊群奔跑。她的外祖父扎西旺扎已经年迈，放羊的工作落到了她和父亲旦增群培身上。

三代人的放羊记忆，各有不同。对于当年的扎西旺扎来说，能在自家的牧场上放羊，羊跑丢了还不用挨鞭子，就已是“想都不敢想的好事”。到了旦增群培这代，在当时经济发展水平较为落后的西藏农牧区，放羊是养家糊口为数不多的选择之一。

而在次旦玉珍心里，放羊则是童年课余生活里让她怀念的一个片段。出生在2006年的她从小精力旺盛，常常凭着脚力翻过海拔四五千米的山头，去寻找掉队的羊。她并不觉得这很辛苦：“我最喜欢天空飘着小雨在山上奔跑的时候，绿色的草原一望无际，很惬意、放松。”

与长辈们不同的是，次旦玉珍的人生，不止于眼前的一片草原。她从小就梦想成为一名体育老师，所以，当山南市重点业余体校来学校招生并选中她时，她甚至没和父母商量就答应了下来。“不知道去山南意味着什么，但我就是想去接触新的东西。”

次旦玉珍的母亲德吉卓玛一开始舍不得女儿远行，“后来知道练体育有出路，我们就开始支持她。希望孩子可以飞出大山，去外面看看”。

那一年，年仅10岁的次旦玉珍成为家中第一个离开农村、进入城市的人。在山路颠簸了快五个小时后，她抵达山南市，开始从事竞走训练。

而当时，两项由国家力量引领的历史进程也已悄然开启，并会在不久的将来再次改变这个家庭的命运。

结缘雪上

2012年底，新时代脱贫攻坚拉开序幕。扎西旺扎发现，村里逐渐发生了一些变化：马路修到了家门口，自来水和电通到了家里。扶贫干部常常到访，为他家争取了政策性兜底补助。2019年，隆子县正式脱贫摘帽。

而离家的外孙女次旦玉珍，也让扎西旺扎骄傲不已。老人没过几年就听说，外孙女进了国家队，练的还是个从来没听说过的项目——滑雪登山。

2020年，国家集训队开启新一轮跨项目选拔。排在操场上长长的队伍里，14岁的次旦玉珍还完全不知道什么是滑雪登山。那时的她不会想到，三年后，她首次走出国门比赛，就成为了这个新兴项目的青年世界冠军。

“组队后我们做过攀爬测试，男孩女孩一起比，最后拿第一的是玉珍。”说起爱徒，国家主教练金煜博充满自豪。高海拔地区的成长经历锻造了次旦玉珍出众的攀爬能力，但她更让人印象深刻的是那股狠劲儿。

“她完全没接触过滑雪，刚开始学时每个转弯都摔跤，有几次还挺严重的。”金煜博回忆，“但她从来没有懈怠过。”

在很多人眼里，次旦玉珍身上有着一股

天生适合做运动员的纯粹。“我就是不服输，就是想要拿第一。”她说，“人不能一直待在原地，要去挑战，去不断突破。”

逐梦未来

2026年米兰冬奥会，滑雪登山作为正式竞赛项目时隔102年重返冬奥舞台，次旦玉珍从阿尔卑斯山脉的雪面上飞驰而下。在几乎拿遍了青年组世界大赛的各项冠军后，这个19岁的中国女孩，作为唯一的亚洲女选手站上了冬奥滑雪登山赛场。

开赛那天恰逢藏历新年大年初二，万里之外，全家人都在关注着次旦玉珍的比赛。

过年前，母亲德吉卓玛去县里买年货，路上碰到熟悉的熟人知道她家出了个世界冠军。父亲旦增群培则骄傲地说，家里秋收用的拖拉机，就是用次旦玉珍比赛得的奖金买的。

遗憾的是，外祖父扎西旺扎已于两年前离世。2023年，次旦玉珍第一次拿到世青赛冠军后，记者曾前往她家中采访。当时，那位饱经风霜的外祖父分外动容。

“现在的生活发生了翻天覆地的变化。”老人说，“感谢国家的培养，让外孙女这么有出息，他们再也不用像我们小时候那样了。”

那个曾在群山间逃亡的少年，终于在人生尽头获得了安稳与团圆。他曾经不敢想象自己会拥有明天，幸得伟大的社会变革砸碎奴役枷锁，少年方才知道，这世间还有属于他的一份自由、温暖与尊严。

而今，昔日农奴的后代已经走出高原，在全世界的名山雪峰上驰骋追梦。三代人命运的巨变，亦映照出民主改革以来西藏社会的沧海桑田。

而在次旦玉珍心中，“这只是个开始”。

结束了人生首场冬奥会比赛后，这个一贯腼腆的姑娘面对媒体开始侃侃而谈。谈为国出战，她说：“要向世界展现中国运动员的精神面貌”；谈滑雪登山尚不普及的现状，她说正因如此，“我们才会更积极地想去每场比赛，让观众看到它是多么精彩的项目”；谈客场作战，她大方表示听到观众给对手的欢呼自己也很开心，因为“竞技体育里不管来自哪个国家（和地区），我们都属于一个共同的团体”……赛后，国际奥委会官方信息服务团队盛赞次旦玉珍发言生动、深刻，采访内容被全文翻译成英文并上载官网，供全球各地的媒体采用。

这位从雪域高原走出的年轻选手，成为世界了解中国的又一扇小小窗口。

她也已成为群山中的孩子望向世界的窗。冬奥会后，次旦玉珍回了趟家，小表妹一直围着她转。看着家里墙上挂满的奖牌，小表妹立下志愿：“长大了，我要像玉珍姐姐一样。”

这个家族的故事，仍在继续。新西藏也正朝着更加光明的未来，阔步向前。

新华社



次旦玉珍（右二）在冬奥会滑雪登山女子个人短距离比赛中。



次旦玉珍父母在家中翻看女儿比赛照片。

中国艺术体操队世界杯夺金

2026艺术体操世界杯索非亚站30日在保加利亚收官，中国队在集体项目中带来两套新编排的节目，并在5球单项比赛中夺得金牌。

今年艺术体操世界杯成绩与洛杉矶奥运会资格挂钩，在2026、2027年共计8站世界杯系列赛中，集体全能参赛队伍和个人全能参赛选手将以4站最好成绩进行积分排名，其中集体全能积分排名第一的队伍、个人全能积分排名前两名的选手可为其代表队获得奥运资格，因此索非亚站作为今年首站比赛竞争强度空前。

中国队本站比赛派出王澜静、丁欣怡、蒲彦竹、刘妙婷、张馨艺、赵婉竹出战集体项目，王子露、王洪参与个人项目。

相比去年的5带和3球2圈，今年集体全能比赛项目变为5球和3圈2棒，这两个新项目也将成为洛杉矶奥运会比赛项目。中国队的5球新成套《她超越时代的诗篇》，灵感来源于宋代女词人李清照，从少女时期天真烂漫到中年颠沛流离再到老年回忆似水流年，用完整的故事线致敬这位用笔墨发声的中国古代女性；3圈2棒新成套《凛冬之战》则以《权力的游戏》为创编灵感。

在集体全能比赛中，中国队出现了一定失误，以总分53.150分获得第四名。但在5球单项决赛中，中国队完美演绎了新成套，以27.250分夺得金牌。3圈2棒单项决赛中，中国队获得23.250分，名列第七。

此外，世界体联在本站比赛中首次引入裁判可视化系统，显著提升了裁判流程的透明度和一致性。系统可实时展示每位裁判的打分时间和具体细节，让所有相关人员都能更清晰易懂地了解每一项判罚决定。

新华社

足球小镇升级文旅地标

作为贵州“村超”联动核心赛区，连日来，位于贵州黔南布依族苗族自治州的都匀足球小镇，赛事轮番上演，30片标准化足球场灯火通明，数万球迷呐喊助威。这片西南最大足球综合体自开园以来，已承办各类赛事4000余场、接待运动员及游客400余万人次。

“村超”热度让都匀足球小镇从赛事基地升级为文旅地标，带动游客体验周边景区、品尝特色食品。数据显示，2026年春节假期，全市累计接待旅游消费人次约40.78万，同比增长5.64%；旅游消费金额3.92亿元，同比增长5.87%，小镇赛事IP效应持续释放。

“村超”在都匀的常态化举办，离不开坚强电网支撑。南方电网贵州都匀供电局以电力“加速度”呼应赛事热度。贵州省级重点工程都匀王司220千伏输电工程创下建设纪录，原计划30个月工期仅用462天提前329天投运，供电半径精准延伸至足球小镇核心区域，为30片足球场及周边文旅配套提供稳定电源，让小镇有能力承接各类高级别赛事。

人民网

意大利无缘世界杯

整整三届，12年的时间，球迷无法在世界杯舞台见到意大利队。在31日进行的2026美加墨世界杯预选赛欧洲区附加赛决赛中，意大利队点球大战不敌波黑队，再次饮恨。

当天这场对决在波黑队主场进行。第15分钟，意大利队凭借基恩的进球取得领先，但中后卫巴斯托尼在第41分钟鲁莽铲球后被红牌罚下，成为本场的转折点。

少打一人的意大利队随后深度收缩阵型，但波黑队攻势如潮，塔巴科维奇在第79分钟将比分扳为1:1。双方在常规时间未分胜负，之后的加时赛也均无建树，比赛来到点球大战。意大利队的皮奥和克里斯坦特分别在第一轮和第三轮踢丢点球，随着波黑球员第四轮主罚命中，意大利队最终落败。

世界排名第12名的意大利队，历史上曾四次夺得世界杯冠军，最近一次是2006年。但如今，意大利队已经阔别世界杯许久，上一次他们出现在世界杯正赛还要追溯到2014年的巴西，那一届他们小组赛未能出线。

2026美加墨世界杯将于6月11日至7月19日举行，共有48支队伍参赛。

新华社

工伤保险 伴您同行

营口市人力资源和社会保障局

营口市社会保障中心