

“四川卫生康复职业学院学生次尔拉初，荣获2026年度‘十佳职校生’称号。”近日，一条题为《川康学子站上全国领奖台》的推文让四川卫生康复职业学院不少师生的朋友圈“沸腾”了。“十佳职校生”宣传选树活动是经中央宣传部批准、由中华职业教育社主办的全国性品牌活动，是2026年职业教育活动周系列活动之一。次尔拉初是本次评选中四川唯一的获奖者。

“不是我厉害，是职业教育让我们掌握了‘一门手艺’，把这门‘手艺’精进去，每个普通人都是可以迎来高光时刻。”面对荣誉，次尔拉初谦虚地说。领奖台上的高光固然璀璨，背后的故事更令人动容，有藏族小姑娘逐梦的勇气，也有摔跤选手痛别赛场的失意，有职教学子勤修技艺的刻苦，还有大学生反哺家乡的情怀。

## 走出大山习本领 回到大山育新苗

——记四川卫生康复职业学院学生次尔拉初

■ 本报记者 张玥(图片由受访者提供)



次尔拉初和家乡孩子在一起。

### 良驹不畏路远

换条赛道，一样可以成为冠军

“2022年，我因韧带断裂、半月板损伤等问题，被医生告知无法继续从事高对抗性竞技项目，那段时间，我躺在床上休养，觉得未来是‘灰色’的。”时至今日，那次伤病仍令次尔拉初记忆犹新。那段时间，每当看到曾经的队友训练、参赛的消息，她的心里都会泛起一种难以言说的滋味，“非常羡慕，但更多的是对自己前路的迷茫。”

伤病发生前，次尔拉初的路一直走得很坚定。

六年级时，在木里藏族自治县城关小学就读的次尔拉初，因为“突出的运动天赋”被人校选材的基层摔跤队选中。

“当时，教练要带我去西昌参与选拔，阿爸阿妈很替我担心，一个小孩子去西昌会不会被骗？当运动员会不会太辛苦？”那时，从次尔拉初

的家到木里县城要走7个小时，“那时候，我去趟小卖部都要骑马”，进入凉山州摔跤队前，她只去过一次西昌。

但是，小次尔拉初相信自己的运动天赋，更重要的是，她想去更大的世界看看。“一定要去看看，到底是怎么回事。”次尔拉初说。

来到西昌后，她顺利入选凉山州摔跤队。训练很苦，每天都是早出晚归，汗水常常浸透训练服，这个藏族小姑娘却毫无退意，一步步成长为国家一级摔跤运动员、四川省女子摔跤队队员。“我凭借自己的努力和天赋走出了大山，这一步我用了10年。”次尔拉初说。

伤病发生后，次尔拉初对“无法重返赛场”的现实难以释怀。这时，父母建议她参加高职单招，“转轨而行”。

“爸妈告诉我，在自贡有一所四川卫生康复职业学院，那里有一个专业叫‘休闲体育’，有‘健身’和‘瑜伽’两个方向，和我的特长还算比较接近。”带着“试一试”的想法，次尔拉初来到四川卫生康复职业学院就读，“一开始，我只想能够完成学业，平平淡淡地度过3年。”

入学军训期间，次尔拉初第一次走进瑜伽室，彼时，该校瑜伽专业教师邓玉凤正在指导学生备战全国比赛。“原来瑜伽也可以竞技”，这一场景吸引了仍有冠军梦的次尔拉初。

在老师的指导下，次尔拉初模仿了几个瑜伽动作，“拉初，你很有天赋，第一次尝试就成功了。”邓玉凤夸赞道。

“那天，我和邓老师谈了很久，她告诉我，凭借我的运动天赋和科学的训练方法，在瑜伽这条赛道上，我一样可以成为冠军。”次尔拉初的未来再次变得清晰了，她坚定地选择了瑜伽方向，全力以赴向瑜伽专业赛事发起冲击。

“以前练摔跤是‘动’的，讲究对

抗和竞技，现在练瑜伽是‘静’的，讲究技巧和肌肉调动。”面对截然不同的训练逻辑和方式，次尔拉初对着运动解剖学的骨骼肌肉图谱，一个体式一个体式地练，常常练习到深夜。备战期间，她因为反复打磨动作细节导致全身酸痛，甚至痛到忍不住落泪。

“入学第一年，我参加了全国性的瑜伽比赛，取得了比较满意的成绩，这让我再次坚定意志，把自己的专业练好，才算对得起自己的选择。”次尔拉初说。

功夫不负有心人，她先后考取国家二级健身瑜伽裁判员资格、获得全美瑜伽联盟RYT200认证导师资质，并于2024年、2025年连获中国大学生健身瑜伽锦标赛冠军，连续两年获得国家奖学金。

### 骏马意在返乡

“我看到很多个‘曾经的自己’”

“赛场取得优异成绩后，学生们还需要在实践中检验水平。”四川卫生康复职业学院教育体育学院院长助理、副院长江燎介绍，学院施行“理论+实训+实战”的培养模式，课堂教学、校外实训全部对标行业岗位标准，并以校内模拟实训的形式检验学生的实践水平。

在校内实训课程上，次尔拉初一对一辅导老师和同学们进行瑜伽训练，“看到经过科学锻炼后，大家的体态得到明显改善，我很有成就感。”她说。

更深刻的成就感来自家乡。

“我是从山里走出来的孩子，也是休闲体育专业的学生，想回去看看，现在那里的弟弟妹妹想要精进体育技能时，还缺什么，我们又能给他们提供哪些帮助？”次尔拉初和老师们探讨自己的想法，并付诸行动。

2024—2025年，在学院教师的指导下，次尔拉初和团队成员走访凉山

州12所乡村学校，访谈了80多位一线教师，向学生分发500余份调查问卷。

“在调研中我们发现，尽管现在乡村学校体育硬件设施已经有了明显改善，但整体而言，体育器材还不够丰富，教学方式、评价方式较为单一。”基于调研结果，次尔拉初和团队成员结合专业知识，研究出“可穿戴器材创新+数字化资源共享”的解决方案，尝试以科技手段分析学生的个体差异，为不同学生制定更有针对性的体育训练方案。

这个项目让她站上了中华职业教育创新创业大赛、“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛、中国国际大学生创新大赛国赛的领奖台。这次调研经历则让“走出大山”的次尔拉初再次将目光投向大山：“我看到很多个‘曾经的自己’炙热的目光，那就再回去看看吧！”

2025年，次尔拉初回到家乡，在木里青少年摔跤队实习，担任助理教练。

记录、分析队员体能训练数据，矫正动作细节，分享训练经验，传递正确竞技观念……次尔拉初的角色从当年站在训练场的队员转换成了助理教练，她将自己积累的实战经验与拼搏心得倾囊相授。“在竞技体育中，稳定的心态非常重要，特别是对于青少年运动员来说，更要树立积极的竞赛意识。”这是次尔拉初肺腑之言，也是她努力向小队员们传递的理念。

次尔拉初记得，当时队里有一个队员，年龄最小，但练得最“狠”。一天，训练结束后，次尔拉初察觉到这个小姑娘独自坐在训练场的角落哭泣，细聊后得知，在比赛中连续失误后，小姑娘产生了放弃的念头。

“竞技体育中输赢都是常事，我也曾失误过，也怀疑过自己的选择，但只要你爱这项运动，坚持下去，一

定能够收获你想要的结果。”次尔拉初陪着这名队员，从技术细节到战术思维，一遍遍复盘，查找问题根源，小姑娘渐渐重拾信心，回到了训练场。

“姐姐，我被选进省队啦，还好有你，我才没有放弃。”后来，次尔拉初接到了小姑娘的来电，这让她感慨万千：“比荣誉更珍贵的，是让那些差点熄灭的热爱，因为坚持而重新燃起，对这个小姑娘来说是如此，对我亦是如此。”

次尔拉初的成长和转变，也让学院老师们感慨良多。她的瑜伽课专业老师邓玉凤说：“她让我看到，体育不只是竞技和训练，更是最生动的教育。”

今年6月，次尔拉初面临就业的抉择：是留在大城市打拼，还是回到家乡奋斗？

“瑜伽现在越来越被大众喜爱，凭借你的能力，一定可以快速成为我们这里的骨干，获得不菲的收入和更多的机会。”不久前，次尔拉初接到了成都一家大型健身机构发来的工作邀约，待遇优厚。思索片刻后，次尔拉初礼貌地回绝了这个机会。

“独行的牦牛走不远，结群的骏马跨千山。”这是次尔拉初在领奖台上说的话，也是她经常提起的家乡谚语。她不愿意自己只是优秀个例，她想回到家乡，带领更多的“次尔拉初”翻越群山。

“这两年，我亲眼看到家乡的道路更通畅了，大家的日子也越来越好了，这背后离不开党和国家的支持，和各族人民的团结奋进，我要回去加入建设的队伍，以自身所长为家乡体育事业的发展出一份力。”次尔拉初对记者说，“找到自己的价值”，是她3年学习生活最大的意义，而用自己的肩膀，为更多家乡的孩子撑起一片天，正是她的价值所在、志之所趋。



次尔拉初指导家乡孩子科学训练。



### 丝绸之路上的粽子

陈黎

到了端午节，总是要吃粽子的。于是便有了南北咸甜之争。可一进新疆，这些争论便如同被戈壁上空

的太阳晒化了，在这里，粽子不争咸甜，它走的是另一条路。

和田的巴扎上，日日都有售卖粽子的小摊。大铁桶里温着煮制一晚的粽子，卖粽子的维吾尔族老板并不吆喝。案板上堆着晾凉的米粽，苇叶被剥开，老板用一把小木铲不紧不慢地将粽子压扁。这米，不是江南的糯米，而是和田本地的长粒稻米，煮出来后，自带一股清气。

最妙的是吃这种粽子还需要额外加入佐料。先从陶瓷盆里舀上一勺自制的苏兹麦(酸奶)，稠得勺子插进去都能立住不倒，涂抹在白润的米粽上，便如一层初雪覆在一块温润的玉上，再淋上玉米烙熬制的金黄糖稀，有的还要再加入蜂蜜。如今，这传统的吃法上又添了许多新意，加入了各色果酱，有桑葚、草莓、黑加仑的，无花果酱最好，泛着莹润琥珀色的一整颗无花果落在白色绵密的酸奶粽上，绵密香甜、软嫩诱人。5块钱一盒，沉甸甸的，装在塑料盒里递到你手上，保你吃个痛快。

夏日的夜市，灯火通明。买一盒酸奶粽，先闻到一股酸香里混着米香的味道。入口，是酸奶的醇厚酸冽，紧接着是米粽的温润黏糯，最后是糖浆和果酱的甜。几种味道在嘴里打架，又奇妙地融到一起。凉丝丝的，一入口就化了。暑气顿消，心也跟着静了下来。

我吃得心满意足，听摊主讲起它的来历。说是唐时玄奘取经归来，到了于阗(今和田)，正值端午，使用中原的法子裹了粽子。当地人见了新奇，也跟着学。

就这样，一晃几千年，中原的粽子还是粽子，这里的却换了模样。早年间此地不产甘蔗，当地人便寻了蜂蜜和酸奶来配，又因为瓜果丰美，果酱也顺理成章地加入。一来二去，竟成了独一份的吃食。这东西，你说它是主食，它又像甜点；你说它是零食，它又能顶一顿饭。不管什么时令，想吃便去巴扎上买一个。

一枚粽子，从中原传到西域，换了水土，也换了性情。就如同一个人，换了地方，日子久了，口味也跟着会变。这大概就是吃的趣味，也是人的趣味罢了。

### 大海边的粽子

李晓明

还没到端午节，母亲就开始忙活了。我的老家地处粤西的一个小渔村，它靠近大海，因此粽子和其他地方的粽子不一样。

端午节前，母亲照例要忙上两天。把去年夏天晒好的箬叶翻出来，放入井水中浸泡。叶子已枯萎了大半年，遇水之后慢慢变得柔软、有韧性，颜色也从焦黄变成暗绿。拿起一片来闻一闻，有一股海风的味道，咸津津的，又有一些草木的清香。

糯米淘洗两次后用水浸泡，等它吸饱了水分，每一粒都胀得发亮；去皮的绿豆盛在一个盆子里，呈现金黄色；五花肉切成手指般厚，用酱料加上五香粉腌制，酱色深深浅浅地渗进肉的纹理，诱人得很；海鲜配料中，干虾仁要用温水泡发，鱿鱼切丝，瑶柱撕成丝。都是当地的产物，渔船在夜里出海，清晨带回渔获，在晒场铺开晾晒，太阳和海风一起把它们晒干。

包粽子那天，母亲坐在小板凳上，面前放着一排塑料盆，里面分别装着糯米、豆子、肉、海鲜、粽叶和草绳。草绳是采自海边围基的水草。晒干后再泡软，用来捆粽子非常合适，比起棉线来多了一股自然的气息。我搬个小板凳坐在旁边看着。母亲拿起两片箬叶，首尾相连地重叠起来，一折就变成一个锥形的容器，下面尖尖的不会漏水。铺

好一层糯米之后，在上面撒上一把绿豆，放上两片肉、一些虾仁、少许瑶柱，或者加一个咸鸭蛋，然后再铺一层糯米。将叶子折过来，左边一叠，右边一收，剩下的部分往下压一压，用水草绕上两圈，一拉一紧就完成了。粽子棱角分明，像一个鼓起胸膛的小包袱。

我也试过几次，不是叶子散开了，就是米粒流出来了，或者是绑得不整齐。母亲并不恼，把散开的叶子拿过去又重新折了一次，说，多包几次就会了。她说：“注意看好了，把叶子往右收，包出来的粽子是给家里人吃的；如果往左叠的话，那就是给要出远门的人准备的。”我发现她每次包的时候手都朝着右边。

母亲把一篮粽子拿去厨房。大铁锅里水已经烧开了，把粽子放进去后盖上锅盖，再改小火。往灶膛里塞进一些硬木柴，慢慢煨煮。锅盖缝隙中有蒸气冒出来，刚开始是淡淡的水汽，后来变得很浓并且带有香味。这股香气不是一下就冲出来的，而是慢慢地渗透过来的，鼻子最先闻到的是粽叶的清香，然后是糯米的香甜软糯，最后才是肉香和海鲜的鲜美，混在一起，非常浓郁，又略带湿润。就像灶台边被水汽打湿的旧年画一样，热腾腾的，弥漫着日子的味道。我搬一把小板凳坐在灶台边。母亲说：

“还早着呢，要3个钟。”3个小时真的很长。可它终究是要熟的。

母亲把粽子捞出来，热气顿时扑面而来。粽子烫手，边吹气边剥开。金黄的绿豆、粉红的虾仁、润白的鱿鱼、褐色的肉丁和糯米完全融合在一起，咬下去，黏黏的、糯糯的，还带有些许的弹性。再嚼几下就会有鲜味出来，不是那种浓烈的鲜，而是一种淡淡的、似有若无的味道。只有在嚼到瑶柱丝的时候才会觉得鲜美，而嚼到虾仁的时候又会觉得甜美。肉已经被煮得酥烂，肥的化掉了，瘦的也松散了，和糯米混在一起，分不清哪一部分是米，哪一部分是肉。吃了一个粽子之后，嘴里还留着它的味道，不腻，还想再吃一个。

这些年在外奔波，我吃过的粽子也不少，但总觉得少了点什么。缺少的是什么呢？我也说不清楚。大概就是少了被海风拂过的箬叶里所带有的咸味，少了从海边煮出来的水草散发出的香气，少了灶火慢慢煮出来的那种绵长的味道，还有母亲低头包粽子时，把草绳抽紧的声音，短促、扎实。

如今，龙舟鼓声又从岭南的河网漫过来了。我坐在窗前，闭眼侧耳——竟真的听见，一口大铁锅在咕嘟咕嘟地煮着。而母亲，大概正在灶膛里添着最后一根柴，不紧不慢，像等潮水漫过沙滩一样。