

农民工范勇在河南老家珍藏着一个书包。女儿范婧婧常常把它拿出来看看，再小心翼翼地放回柜子里。

“舍不得用，那是习爷爷送给她的。”范勇说。

2013年农历春节前夕，习近平总书记来到中铁十四局北京地铁8号线施工工地，看望慰问坚守岗位的一线劳动者。在钢筋工范勇工地上的临时小家里，总书记关切地询问：“来这多久了？”“工作稳定吗？”“收入怎么样？”“家里生活条件怎么样？”

得知范勇的妻子和女儿来了北京，总书记特意叮嘱范勇一家人：“来一趟不容易，看看北京的景点，好好

## “无论时代条件如何变化，我们始终都要崇尚劳动、尊重劳动者”

团聚一下。”

看到范勇6岁的女儿，总书记送给她一个粉色的书包，还俯下身子，摸着她的脸颊，大朋友小朋友相视而笑……

书包虽小，承载的却是总书记同劳动者心贴心、实打实的深情厚谊。

在多个场合，习近平总书记作出

重要指示：

“无论时代条件如何变化，我们始终都要崇尚劳动、尊重劳动者，始终重视发挥工人阶级和广大劳动群众的主力军作用。”

“全面建成小康社会，我国亿万劳动群众是主体力量。”

“劳动没有高低贵贱之分，任何一

份职业都很光荣。”

……

2022年北京冬奥会开幕式上，一面五星红旗在100多位普通中国人手中传递。“快递小哥”刘阔就是其中一个。

三年前的春节前夕，北京前门石头胡同快递站点，刘阔和同事们遇到

了前来看望他们的习近平总书记。听说大家年三十才能回家，总书记说，“快递小哥”工作很辛苦，起早贪黑、风雨无阻，越是节假日越忙碌，像勤劳的小蜜蜂，是最辛勤的劳动者，为大家生活带来了便利。

——摘自《习近平关心关怀劳动者的故事》(2022年5月1日《人民日报》刊发)



本栏目主持人：叶子

### 第一位登上万国邮联讲台的中国乡村邮递员、“全国劳动模范”尼玛拉木：

# “一旦信件背到肩上，就成了生命的一部分”

本报记者 叶子

时值5月，在云南迪庆藏族自治州德钦县云岭乡，圆润透亮的红樱桃已挂满枝头。云岭乡邮政所的藏族邮递员尼玛拉木，正忙着帮乡亲们，将当季水果、农特产品销往大山之外。岁月更迭，今年46岁的尼玛拉木坚守在这里为村民服务已有20余年。

尼玛拉木为人所熟知的，是“溜索姑娘”这个称号。过去，交通不畅，尼玛拉木

穿行在雪山峡谷地带，多次挂上溜索飞越澜沧江，为村民们投递信件，因此被当地人亲切地称为“溜索姑娘”。这些年来，尼玛拉木坚守山村，从未误过一个班期，没丢过一件邮件。她先后获得“中国十大杰出青年”“全国敬业奉献模范”“全国劳动模范”等荣誉称号。2011年5月13日，尼玛拉木成为中国第一位登上万国邮联讲台的乡村女

邮递员。

如今，偏远山区修了路、架起桥、通了网，尼玛拉木踏上新路。送件之外，她变成家乡产品代言人，通过邮政电商平台帮乡亲们卖货增收，助力乡村振兴。接受记者采访时，尼玛拉木说得最多的就是：她想要发挥劳模带头作用，带领乡亲们创收增收、共同富裕。

### “溜索姑娘”

地处梅里雪山和白马雪山之间的云岭乡，尽是险峰深谷。由于海拔高、地形复杂，长期以来这里交通和通讯都不畅，邮政成为许多村寨与外界联系的重要渠道。

1999年，23岁的尼玛拉木通过层层选拔，成为一名乡村邮递员。她服务的云岭乡是一个藏族乡，面积960平方公里，人口5000多人。人们的信件、包裹、生产生活用品等，都要靠邮递员徒步投送。

尼玛拉木的步班邮路路线有3条：一条是沿着澜沧江顺流而上，穿过九曲十八弯的月亮湾峡谷，一直到41.5公里外的明永村，这条路来回需要行走4至6天；第二条是从月亮湾峡谷入口直上翻越雪山，经过海拔4500米的雪线，到达雨崩村，行程约为3天；第三条路线是从海拔2400米的云岭乡政府所在地出发，先向上走10公里山路，到达海拔4000米的红坡村，平行投递2个村庄后，再沿着羊肠小道直插海拔1900米的澜沧江河谷，顺着河谷走13公里，再过溜索到对岸的3个村子。

最后这条路线是3条邮路中最近的，来回行走50多公里，行程只要2天，但需要坐溜索横渡波涛汹涌的澜沧江。“一开始也害怕，可是我必须过江，不管怎样一定要把邮件送到。”尼玛拉木说。

做邮递员的头十多年里，尼玛拉木上千次从溜索上跨过去澜沧江，把党报党刊、信件包裹等送到住在峡谷深处的藏胞手中。直到2006年，云岭乡架起了吊桥，尼玛拉木送邮件时再也不用坐溜索了。

云岭的山“一山有四季，十里不同天”，沿途巨大的气候反差使尼玛拉木在一天之内感受四季冷暖。穿着厚厚的衣服经过海拔较低的峡谷时，浑身都会被汗水浸透；而爬上海拔4000米时，人会缺氧、头晕、耳鸣，尼玛拉木却不敢停下歇脚，因为一歇下来，湿透的衣服就会粘在身上，冰冷刺骨。

背着15公斤以上的邮包，面对高寒缺氧、滑坡、泥石流等的威胁，尼玛拉木日复一日、年复一年地徒步穿行于雪山峡谷间的邮路上。为减轻负担，她每次只随身带点糌粑或烙饼，有时候就着沿途的小溪喝几口水就把午饭解决了。

从做邮递员之初，尼玛拉木就知道，乡亲们总是盼着收到来信，所以邮递员在百姓心中是非常好、非常重要的。为了这份无声的嘱托，她克服了所有的艰难险阻。“把邮件送到村村寨寨，看到乡亲们金子一样明亮的笑容，我很开心，所有的苦、所有的累都是值得的。”尼玛拉木说。

每次上班，尼玛拉木都会穿上红色衣服。她说，大山里红色最显眼，有次她发晕倒地，对面山上的乡亲就是看见她的红衣服发现了她，才把她救回家。长此以往，乡亲们也称她为“红衣信使”。

“不少人问我，生命与信件哪个更重要？我说，这个很难回答。生命重要，信件也重要。一旦信件背到肩上，就成了生命的一部分。”在尼玛拉木看来，群众把邮件交给

图①：尼玛拉木翻越雪山送信件。

图②：尼玛拉木过溜索。

图③：尼玛拉木(左)将信送到藏胞手中。

图④：尼玛拉木(中)在直播。

本文照片均由采访对象提供  
制图：潘旭涛

她，就像亲人把信任交给了她，这是神圣而光荣的使命。

当邮包越来越重时，尼玛拉木的快乐却越来越多。她觉得，邮件越多，就意味着乡亲们与外界的联系越密切，家乡的发展就越快，大家的日子就越好。尼玛拉木说：“我生命的意义，已经和雪域高原的漫漫邮路，和藏族同胞的迫切需要，紧紧连在了一起，这是我人生价值之所在。”

### “太阳仙女”

尼玛拉木，在藏语里的意思是“太阳仙女”。在云岭乡，家家户户都能讲上几段关于这位“太阳仙女”的故事。

呢农小组村民此里农布的记忆里，深藏着尼玛拉木在雨中远去的背影。“那天下着大雨，我打开门一看，她全身衣服都湿了。”看到尼玛拉木急着送件来，此里农布赶紧打开信件，原来是朋友帮他联系好了工作，时间要求紧，要是晚一点，他就可能失去一份好工作。为了这封信件，尼玛拉木早上5时就起身出发，在崎岖山路间步行了5个小时。

羊咱小组的鲁追记得，几年前，为了给他及时送达录取通知书，尼玛拉木连闯3道泥石流，整条裤子浸满泥浆，可送来的录取通知书没有半点污损。

尼玛拉木最喜欢送的，就是大学录取通知书。不过，这个活可不好干。藏族名字译成汉语后，重名的学生特别多。比如一个村子可能有十几个人都叫达瓦，为了找到收件人，尼玛拉木常常需要满村子打

听，有时候还要去田地里找人。最艰难的一次高考录取通知书投递，尼玛拉木花了6天，最后在一个高山牧场找到了正在放羊的考生。

“孩子能走出大山上大学，家乡就有希望。”尼玛拉木说，她发现，孩子们接到大学录取通知书时非常兴奋，都说是她给他们带来了福气。每当这时候，尼玛拉木就觉得自己的工作特别有价值。

2011年5月13日，“太阳仙女”的微笑“绽放”在万国邮联。在当年的万国邮联经营理事会上，近70个国家和地区的350名会议代表及有关人员通过6种语言同声传译，聆听了尼玛拉木演讲。尼玛拉木成为第一个登上万国邮联讲台的乡村女邮递员。

没有惊天动地的豪言壮语，没有满怀激情的英雄场景，身着红色藏装的尼玛拉木讲述了自己扎根藏区、服务藏民的工作经历。尼玛拉木发言结束时，各国代表们自发地全体起立，会场爆发出长时间热烈掌声。

“那么多国家的代表自发起立，报以长时间热烈的掌声，我的心情非常激动。但我知道，他们的掌声不仅仅是给我一个人的，更是给千千万万像我一样扎根基层、兢兢业业、默默奉献的中国乡村邮递员的！”尼玛拉木说。

2018年10月9日，在位于瑞士首都伯尔尼的万国邮政联盟总部，会议大厅响起悠悠的雪山牧歌。当天是第49个世界邮政日，万国邮联特意将尼玛拉木的事迹纳入到宣传活动中，还将尼玛拉木的宣传片在国际社交媒体上发布，让全球更加深入地了解邮政，了解邮政普遍服务。

“太阳仙女”的故事已经传遍海内外。去年，以她为原型的电影《信者》上映，感动万千观众。这不只是尼玛拉木个人的故事，也体现了中国对邮政普遍服务的高度重视，展示出中国邮政人忠实履行普遍服务义务，为保障公民的基本通信权利作出巨大努力。有网友留言：“全年包邮，就是最长情的承诺！”

### 带货主播

“阿称，你家的樱桃今年收成怎么样呀？”

“五一”前，尼玛拉木走进村民阿称家里，了解樱桃长势。2017年，尼玛拉木刚开始做邮乐小店，阿称是第一个来她这里寄售核桃的。几年下来，阿称已经成了尼玛拉木邮乐小店和微店的老客户。通过委托尼玛拉木销售农产品，阿称的年收入增加了近万元。

从阿称家出来，尼玛拉木盘算着，现在正是云岭樱桃成熟的季节，她要先走访调查一下，看看今年樱桃的品质和产量，等樱桃一成熟，就赶紧上架到邮乐小店上销售。

“如今的邮路不一样了，可以说变化惊人。”尼玛拉木说，现在村村通了公路，去投递邮件可以坐车了，投递的物品也由最初的电报和挂号信，变为村民网购的各类商品。随着网络购物的普及，农村的邮政物流量越来越大。

“我从小生长在云岭，以前老百姓去县城卖农产品，要背着沉重的货物走一天的山路才能到。这些年在党和政府的关怀下，大家的日子越来越好。”尼玛拉木真诚地说，

“现在，我非常想依托邮政自有的电商平台和资源，为老百姓们再多做一点。”

打开尼玛拉木的朋友圈，几乎全是与邮乐小店销售相关的内容。产品上新时她会第一时间转发“吆喝”，采摘、打包、邮寄的画面她也常常分享。从她发布的照片和视频里，人们可以了解到果园里最真实的情况。

苹果、李子、桃子、樱桃、石榴、草莓等原生态无公害的新鲜水果，牦牛肉、尼西土鸡、酥油、藏盐、青稞面、野生松茸等特色产品……尼玛拉木告诉记者，云岭的好物很多。以往，当地农特产品网上销售难，主要是因为包装不便、运输时间长等。如何将云岭好物“又好又快”寄往全国，成了尼玛拉木闲暇时思考最多的问题。

“好”，就是要能让客户完好无损收到产品，首先得质量过硬，其次就得在包装上下功夫，尤其是生鲜的快递。为此，尼玛拉木总结前期经验，采购了专门的盒子，将农产品放入后打上气泡柱，以降低鲜货在运输途中的损坏率。“快”，则是让产品能及时送达。为了确保产品当日发出，尼玛拉木与村民约定，每日邮车发班前一小时要将农产品送到邮政所。

“好”和“快”都解决了，销售量该如何提升？在手机上看过直播

带货的尼玛拉木，也学着赶了一把潮流，当起带货主播。镜头前的她，穿着邮政的制服，看起来十分干练。

去年的松茸季，尼玛拉木在直播间一边展示产品，一边穿插介绍松茸的烹饪方式，还与粉丝积极互动。“直播带货效果好，我们卖了特别多单，全国各地的买家都有。”尽管忙起来顾不上吃饭，尼玛拉木也不觉得累，她只想着，这下又能帮村民增加收入了，直播带货以后还要多做。

从自己的邮乐小店开张，到“尼玛拉木劳模创新工作室”成立，再到对着手机学当主播直播带货，尼玛拉木在帮助乡亲们致富的路上不断突破着自己。工作室开辟了劳模爱心邮路，设立了5个爱心邮路免费收寄点，还能上门收寄特色农产品，村民足不出户即可将产品销往各地。此外，收寄点还延伸服务内涵，为群众免费捎转生活用品。

现在，也有人叫尼玛拉木“樱桃姑娘”“葡萄姑娘”“松茸姑娘”。尼玛拉木很高兴，村民们也都信任她，有时在路上碰见还会问：“拉木姐姐，你来看看，我家这个东西能不能上线去卖？”

“体验装已经发出，我们的樱桃就要上市了！”尼玛拉木充满信心地说，“今年，老乡们的收入应该会更多，日子越过越红火。”

