2026年11月9日
星期一
责任编辑 泽仁正光
编辑 刘娅灵
校对 杨燕
版式编辑 边强
新闻热线
0836－7777385
投稿邮箱
garb@gzznews.com

“只要有我在，无论有多难，我一定会把弟弟照顾好，让他在世上有尊严地生活。”世上有一种爱叫手足情深，有一种爱叫长姐如母。在丹巴县丹东镇边耳村，人们常常会说起次成下姆、尼玛德青姐弟俩的故事。弟弟尼玛德青的人生充满曲折与艰辛，但在姐姐次成下姆的悉心照料下，他重新振作起来，谱写了属于自己的精彩人生。

每个生命都有裂缝，如此，才会有光照进来。有裂缝，又哪能没有痛苦呢？2017年的一场车祸造成尼玛德青颈椎神经受损，导致高位截瘫。2021年，母亲确诊癌症，反复的病情和持续的治疗耗尽了家中全部积蓄，2023年母亲离世。丧母之痛还未平复，同年父亲又因高血压引发脑梗，抢救后留下偏瘫后遗症，并彻底丧失劳动能力与生活自理能力，2025年父亲撒手人寰。对于尼玛德青和次成下姆来说，这或许是人生的另一道“加试题”，姐弟俩同94岁的外婆相依为命。

在最难熬的那些日子里，尼玛德青时常会因为病痛的折磨想要放弃生命，是他的姐姐用9年多的时间无微不至地关怀他、照顾他，才让他有了勇气活下来，用一颗坚强的心去积极面对生活、抚平伤痛。次成下姆一边务工谋生，一边悉心照顾弟弟，用九年青春坚守，把手足亲情变成绵长温暖的陪伴。

用爱撑起一片天空

姐弟同心谱写逆境奋斗最美答卷

◎全媒体记者 周燕/文 巴丹/图


尼玛德青和姐姐合影。

A 芳华许给至亲 余生只为守望


姐弟俩和自媒体博主“偶遇老胡”合影。

“故事的开头要从弟弟24岁那年说起。”次成下姆说，“1993年弟弟出生了，作为家中的老幺，从小无忧无虑的他毕业后从事自己喜欢的汽修工作。24岁那年的一场车祸，从此改变了弟弟的命运。当他从昏迷中苏醒，以为自己只是受了点小伤，像平日一样，对家人露出灿烂的微笑。随后，他发现盖在被子下的双腿无法动弹。医院的诊断结果显示，颈椎神经受损导致高位截瘫，弟弟再也无法站起来了。”

住院期间，次成下姆和母亲一直陪护悉心照顾着弟弟。擦身、换衣服、消炎伤口、翻身等一套程序干下来熟练得让人心疼。

“那段时间，我都不敢出医院门，怕走远了，弟弟有事叫我，我听不到。所以我就哪儿都不去，每天都守候在他的床边。”次成下姆回忆说，特别是受伤初期，为了配合医护人员把弟弟护理好，她几乎没有上床休息过，困了也只是小憩一会儿。她日夜守候在病床边，精心照顾弟弟，坚持每一小时为弟弟翻一次身，每天为弟弟换洗衣服。

“那一瞬，我觉得天塌了。”尼玛德青说，在卧床期间，自己深深感觉到拖累了姐姐，情绪一直很低落。出院后那半年，尼玛德青都是在家里躺着度过的。从一个活蹦乱跳的阳光少年突然变成了生活不能自理的瘫痪在床的残疾人，还要面临巨额的治疗费用，巨大的变化让他无法接受，他甚至一度变得有些自闭。

“现在想起来，都像一场噩梦。”尼玛德青说，那几年，他连续经历了人生中的至暗时刻。他不见朋友，不想说话，白天不出门，只有到了晚上才会偶尔坐着轮椅外出呼吸新鲜空气。

“白天怕被别人看到，所以不敢出门。”尼玛德青说。可看到家人奔波操劳的身影，尼玛德青的内心逐渐动摇，想要坚强起来。

次成下姆苦口婆心地安慰他：“弟弟，只要你活着，你就是我们的精神支柱，只要我能动能跑、我愿意照顾你一辈子。”

姐姐的话深深温暖了尼玛德青的心。“姐姐为我操碎了心，我不能再让家人为我担心了。”尼玛德青说，秉持着这样朴素的想法，他坦然地接受了现实。在姐姐的陪同下，尼玛德青开始积极进行康复治疗。他第一次用手机拍摄的自己做康复治疗的视频，得到了很多热心网友的点赞、评论，看着大家鼓励的话语，他被触动了，勉励自己逐渐走出阴霾。

经过漫长的治疗和自己刻苦的锻炼，从最开始卧床需要几个人照顾，到后来拄着助行器可以行走百余米……每一点进步的背后都是痛苦的坚持。

“出门买衣服、吃饭，我慢慢开始跟人交流。”在姐姐和朋友的帮助下，在网友的鼓励下，尼玛德青一步一步从低谷走了出来。

无论经历多少磨难、多少痛苦，生活总要继续下去。尼玛德青的遭遇，引起了丹巴县、丹东镇党委、政府和边耳村“两委”的格外关注。镇、村干部帮助他申请了重残补贴和生活补助，让他的生活得到了基本保障；积极帮他对接医疗报销政策，大大减轻了他的医疗开支。县、镇、村的领导干部还上门走访送温暖，在生活上给予了他很多帮助。办理低保、代缴医疗保险……在党和政府的关怀下，尼玛德青心里感到十分温暖，对生活燃起了更大希望。

“感谢党和政府送来的温暖，我虽然是名肢体残疾人，但我有一颗坚强的心，我不愿做一个被人搀扶着走路的人，我要通过自身的努力，克服困难，自主创业，摆脱困境，走出一条通往成功的路子。”尼玛德青坚定地说。

有了政策托底，加上姐姐持续鼓励，尼玛德青萌生了直播创业的想法。2022年11月，他开始尝试直播，并在抖音平台开通了橱窗，主营丹巴花椒、美人脆苹果、本地粮油、手工中国结等乡土好物。

“真没有想到，我也可以直播带货。当时，很多村的花椒成熟了，却由于多种原因滞销。村里的驻村第一书记在抖音直播带货、在微信朋友圈推介，花椒很快销售一空。”尼玛德青说，这让他感受到网络销售的优势和好处，于是决定学习直播带货、网络销售。

机遇总是眷顾那些勤奋的人。购置拍摄器材和直播设备、联系厂商和快递公司……尼玛德青忙得连轴转。刚开始时，尼玛德青在镜头前很紧张，显得手足无措。经过不断地学习摸索，在姐姐和网友的不断鼓励下，他渐渐放下自卑，一场场直播越发自然，获得网友无数点赞。

“吃自己挣的饭踏实，做自己喜欢的事幸福。”正是凭着良好的心态、强大的内心，尼玛德青身残志坚，用一双巧手成就了奋斗的人生。

B 以爱治愈阴霾 逆境向阳重生


姐姐带尼玛德青到户外活动。


尼玛德青和姐姐正在洗碗。


姐姐次成下姆。

翻身、擦洗、按摩、换衣服、做饭……9年来，弟弟偶尔大小便失禁，次成下姆也从未嫌弃或者埋怨过，只是默默细致地为他擦拭和换洗。为了缓解弟弟的身体不适，她还自学了按摩，每天为他按摩捶背；为了让弟弟吃得更有营养，她每天换着样儿做一日三餐，把饭菜做得熟烂可口。

清晨六点左右起床，先帮弟弟和外婆安顿早饭；八点左右赶到打工的酒店开始工作；中午返回家中照看弟弟、料理家务、下地干农活；傍晚做好晚饭、帮弟弟按摩后，再赶去上班；晚上八点多下班，待弟弟睡下再做完全部家务，此时已近深夜。次成下姆的日程常年如此。

“照顾弟弟，不但需要爱心，更需要耐心。”次成下姆告诉记者，“夏至来时，我会帮他换成清凉舒服的单薄夏被；冬至来时，我会帮他铺上厚一些的棉被。冬天烧水洗脚时，我会用手试一下水温，不能太热也不能太冷。这都是细节啊，只有用心照顾他，他的身体才能稍稍好一些。由于不能像正常人一样走路锻炼，所以身体机能本就很差，往往偶尔的一个小感冒，都会加重他原有的神经性疼痛。”

“是什么力量让你一直坚持照顾弟弟呢？”曾有人这样问过次成下姆。她说：“这么多年来，这个问题我从来就没有想过，我是他姐姐，我是他的依靠。感觉照顾弟弟是应该的……”

父母相继去世后，因为弟弟一刻也离不开她，次成下姆选择一直单身，方便照顾弟弟。就这样，次成下姆精心照顾自己的弟弟，不觉已过了9个年头。

姐弟俩相依为命的情景让人既感到温馨，又倍感心酸。在次成下姆细心照料下，尼玛德青看起来气色还不错，说话时嗓门很洪亮。说到姐姐对自己的照顾，尼玛德青只是说：“我连累了姐姐。”

说起这些年照顾弟弟的日子，次成下姆几度哽咽，她说，弟弟很不幸，年纪轻轻就不能行走，受了那么多苦，遭了那么多罪，她不管的话弟弟活不到今天。9年来，不光是身体上受累，更多的是精神上的苦。

日复一日地照看弟弟，对次成下姆来说，只是漫长责任中的一部分。连续几年照顾身患癌症的母亲，守护偏瘫不能自理的父亲。父母离世后，她继续照顾弟弟和年迈的外婆，并就近打工，努力让家人们过得幸福。

“日子总是要努力一点点过，只要和家人在一起，我就有了力量。”次成下姆感慨地说。

除了日常的生活照料，次成下姆还特别注意弟弟的情感需求。她耐心倾听尼玛德青的每一句话，总是尽力去理解、去回应。她用自己的方式告诉弟弟，无论世界如何变化，姐姐都会在他身边，陪伴他度过每一个日日夜夜。

由于忙着挣钱养家糊口和照顾弟弟，早已到了谈婚论嫁年龄的次成下姆根本无心处对象。她觉得，家里的状况根本离不开自己。如果她嫁出去了，那弟弟和外婆怎么办呢？次成下姆一想到家中还有弟弟和外婆需要照顾，就打消了结婚出嫁的念头。之后，次成下姆再不去想自己的终身大事，一心一意地去操持这个家。

9年如一日不离不弃爱的坚守，让次成下姆付出了常人难以想象的辛劳，额角的皱纹、头顶的白发写满了人生的沧桑，但她仍坦然而淡定地接受这一切。

今年7月，自媒体博主“偶遇老胡”拍摄的次成下姆舍己护弟、终身坚守的暖心视频全网刷屏，千万浏览量让这段感人至深的姐弟故事走进大众视野。

一场突如其来的事故让正值青春年华的尼玛德青无法站立，从此他的人生轨迹发生了巨变。面对命运的打击，他抑制悲痛，摸索着做直播、编制纸巾盒，用双手撑起人生一片天。一声姐弟，次成下姆义无反顾扛起了照顾亲人的重担，无怨无悔地信守着自己的诺言，日复一日，年复一年，用一颗善良而又美丽的心谱写着不离不弃的坚守。