口述史

读报 1986年4月26日，《西藏日报》头版刊登消息《西藏建立了八个民族乡》。消息指出，西藏在4个县建立了8个民族乡……这些民族乡是根据宪法的规定建立的。它们建立后可以更好地按照本民族的特点、风俗习惯和要求发展民族聚居地区的经济、文化。

高原甲子·时代刻度
庆祝西藏自治区成立60周年
1965–2025

①

②

③

④

从“山旮旯”到“幸福乡”——

西藏民族乡：同心绘就民族团结进步新画卷

本报记者 娄梦琳 德吉央宗 马晓艳 李梅英 旦增央啦 丹增平措 武沛涛

1986年，西藏建立民族乡的消息如春风拂过雪域高原，一块块挂起的牌匾映照着高山湖泊，谱写出民族区域自治新篇章。

近40年后的今天，全区已设立9个民族乡。

清晨的雅鲁藏布江支流南伊曲尚未完全苏醒，林芝市米林市南伊珞巴民族乡的家家户户已飘起袅袅炊烟。63岁的珞巴族老人达久站在自家小院里，呼吸着悠扬的珞巴民歌；几百公里外，勒布沟薄雾缭绕，54岁的山南市错那市门巴族退休干部普巴站在家门口，眺望着远处翠绿的植被与蜿蜒的溪流，眼中满是对美好生活的期许……

这些温暖的场景，串联起一个个独特的民族风情和当下的幸福生活，如同一幅幅生动的画卷。

建设幸福新家园

“我同意！”“我赞成！”1988年6月的一个午后，南伊沟旁的村庄里响起一阵阵热烈的掌声，村民围坐在一起，准备选举南伊珞巴民族乡的乡长。阳光透过树叶的缝隙，洒在一张张质朴而兴奋的脸上，连空气都充满了期待与希望。随后，经过村民们表决，28岁的达嘎当选为南伊珞巴民族乡第一任乡长。

“大家听说要成立珞巴民族乡，心里特别高兴，载歌载舞庆祝了整整3天。”回忆起民族乡正式成立时的场景，现年65岁的达嘎满脸笑容地说，“每家每户都拿出最好的食物，大家聚在一起唱歌跳舞、射箭拔河，共同庆祝这具有历史意义的一天。”

“珞巴”，藏语意为“南方人”，主要分布在西藏米林、墨脱、察隅等地。1965年，经多次动员，南伊沟山林中的珞巴族群众整体从高山上搬迁到条件较好的地区，并将南伊、琼林、才召三个村合并设立南伊珞巴乡社。从此，珞巴族群众过上了美好的新生活。

“小时候，我和家人都住在山上，房子都是用木板、竹藤搭建的，里面没有电话和床，大家只能用兽皮铺在身下勉强御寒。因为以狩猎为生，时节不好的时候几乎打不到猎物，经常挨饿受冻，直到从山上搬下来，家里的日子才逐渐好转。”

今年63岁的达久是琼林村原党支部书记，见证了家乡从贫穷落后到幸福生活的巨大变迁：“1976年，乡里通了电，到了1978年，乡政府开始盖土石房，第二年就给大伙分了房子，我家分到一间52平方米的房子，虽然现在看起来面积不大，但对于当时的我们来说已经非常幸福了。”

随着南伊珞巴民族乡正式成立，乡里迎来了新的发展机遇。作为第一任乡长，达嘎深感肩上责任重大，满怀豪情壮志。

上任后，达嘎和全体村干部一头扎进乡里，结合实际情况因地制宜发展种植业、加强基础设施建设、推广基础教育……他们带领村民一步一个脚印，走出了一条符合南伊珞巴民族乡实际的发展之路，逐步完成从刀耕火种到现代文明的“千年跨越”。

看着如今焕然一新、发展迅速的家乡，达嘎的眼眶不禁微微湿润，心中满是感慨与欣慰。他说：“现在大家的生活条件越来越好，道路四通八达，房子建得整整齐齐，孩子们都能上学读书，以前想都不敢想的日子就在眼前，真是太幸福了！”

近年来，依托南伊沟得天独厚的原始森林景观和珞巴族独特的民俗文化，南伊珞巴民族乡走上生态旅游的发展道路。珞巴服饰传承人达娃告诉记者，村民把珞巴族的传统竹编、织布、珞巴刀舞等珞巴文化与旅游结合起来，在带动当地发展特色旅游业的同时，促进了珞巴文化的保护与传承。

“现在，每年慕名而来的游客越来越多，大伙的收入也越来越高，日子越过越有盼头。”南伊珞巴民族乡乡长达玛说。

绘就宜居新画卷

“新西藏让百万农奴翻身做了主人，也让我的父母迎来了新生。”今年54岁的错那市门巴族退休干部普巴，出生在门巴族聚居区勒布沟。从孩童时期边上学边放牧到参加革命建设直至退休定居勒布沟，他的人生经历生动地映照了边陲门隅地区及门巴族人的时代新生。

普巴回忆，父母作为门巴族干部，在60年前自治区成立初期，远赴当时的中央民族学院进修学习，后来长期奋战在公安战线直至退休。从悲惨的农奴到走进学堂成为建设家乡的主人，他感叹：“父辈的人生跨度，是西藏短短几十年跨越上千年的真实写照！”

孩童时期的普巴尽管生活在边塞山谷，但时代之变的火热气息却深刻地印在他的童年记忆里。“摆脱了世代受奴役、受剥削的境地，当家做了主人的门巴族群众不管干什么，男女老少都非常积极，家乡焕发出从未有过的生机。尤其是浓浓的军民团结鱼水情充满整个勒布沟，处处都有你帮我、我帮你的动人故事。”普巴说。

普巴在乡里完成小学学业后搞起副业，精心料理父亲从拉萨带来的鸡苗。两年里，他从几只鸡苗养到50只成鸡，其间，不仅给部队供应鸡蛋还增加了家庭收入，“咬文识字”加上“能写会算”，为他之后的乡村干部生涯奠定了基础。

1984年起，麻麻乡、勒乡、吉巴乡、贡日乡正式设立为门巴民族乡，普巴以助理的身份参与门巴民族乡人民政府的工作。

“门巴民族乡的设立如同一座历史的丰碑，开启了门巴族人全新的生活。”普巴说，原来居家办公的乡干部有了正规的办公场所和住房，国家还给门巴族群众发放修建新房的专款，让以前每隔两年就要大修一次的老房彻底成为历史，住上新房的门巴族群众从心底更加坚定了走中国特色社会主义道路的信心决心。

以门巴民族乡设立为契机，4个乡先后建成小型水电站，其中最大装机容量为50千瓦。普巴回忆说，点了千百年油灯的人们，第一次看到电力带来的光明，群众的文化生活不再只有乡干部读报纸，而是通过大喇叭和放映机等设备，让党的方针政策走进群众心中。“通过向门巴族群众发放补贴的形式，麻麻乡部分家庭第一次有了电视机，以前的‘奢侈品’走进寻常百姓家。”普巴说。

普巴举例说，1984年4个民族乡成立后，国家投入大量资金建桥修路，让山杏绵亘、河流湍急的门隅地区逐渐实现从乡到村的通车条件；乡里建立公办小学、开办扫盲夜校，在拉萨中学成立门巴族班，安排乡里的门巴族生活老师跟班服务，让一大批门巴族学生走出大山实现求学梦；支持群众养殖猪、鸡和种植蔬菜，并给予扶持资金，让勒布沟不仅实现粮食自给自足而且还有余粮。

“如今，门巴族群众的生活就像这漫山的杜鹃花，兴边富民的政策越来越好，日子越过越红火！”如同普巴的感慨，新时代的勒布沟沐浴着党的光辉，规划整齐的楼房点缀于绿水青山间，旅游等特色产业不断带动乡村振兴，家家户户实现了家门口的增收致富，努力践行“神圣国土守护者、幸福家园建设者”已然成为门巴儿女的时代共鸣。

迁出美好新生活

“嘭！”“大家注意安全！”2000年4月9日，排龙门巴民族乡被一声巨响打破宁静，波密县易贡乡发生大规模山体滑坡，突如其来的泥石流裹挟着巨石和泥沙，堵塞易贡藏布河谷形成堰塞湖。63天后，湖水溃决暴泄，瞬间侵袭了乡里的农田草场、道路桥梁等，严重威胁着当地村民的生命财产安全。

据历史资料记载，排龙位于林芝市巴宜区东部，与波密县、墨脱县交界，是巴宜区唯一一个以门巴族为聚居区的乡，历经民主改革、社会主义改造、撤区建乡后，1988年5月，排龙门巴民族乡组建成立。

现年46岁的乔次仁告诉记者，排龙区域有2条大江、20多条江河支流，从乡政府到排龙村徒步约需要半个小时，到门仲村要走2天，去往最远的阿孜店村要经过13座吊桥、3个溜索，翻过7座大山，交通极为不便。“排龙门巴民族乡成立后，大家在乡政府组织下修建一条1.5米宽的骡马道，方便我们运送物资、增加收入，但这条骡马道被山体滑坡冲断了，乡里的交通几乎瘫痪。”乔次仁说。

为了尽快恢复生产生活，保障门巴族群众的生命财产安全，当时的林芝地委、行署果断作出决策，对排龙门巴民族乡实施整体搬迁。

乔次仁还记得搬迁路上的艰辛与不易，他们背着行囊、携家带口，沿着蜿蜒曲折的山路，一步步向新的家园迁进。“我们背着上百斤的家当，往返翻了好几座大山，才把新家安置下来。”

排龙门巴民族乡整体搬迁至当时的林芝县八一镇更章村附近，原排龙乡所辖的门仲、扎曲、巴玉、阿孜店、排龙、唐通、白玛店、欧穷、玉梅9个村合并为白玛店、扎曲和门仲3个村，2003年正式更名为更章门巴民族乡。此后几年间，白玛店、扎曲和门仲3个村又经历了3次搬迁，其中，扎曲村在多布湖南岸扎了根，白玛店村搬到乡政府所在地，直到2018年门仲村群众搬进了宽敞明亮的新居，历经十余载的搬迁终于画上圆满的句号。这次整体搬迁带来的不仅是交通便利和生活环境的改善，更是为门巴族群众打开了通往幸福生活的大门。

对于门仲村村民来说，搬迁让他们赶上了西藏旅游快速发展的“快车道”，在新家门口吃上了“旅游饭”。从2019年开始，门仲村以挖掘门巴民族文化和打造乡村旅游品牌为发展要点，致力于将门仲村打造成为具有门巴民族文化的特色旅游村，乡村旅游成为门仲村的经济支柱和品牌。

“现在，我们已经逐步形成从民俗体验到住农家院、吃门巴饭的特色乡村旅游产业链，每年来村里旅游的客人特别多。”门仲村党支部书记兼村委会主任旺扎说，“未来，我们计划进一步丰富乡村旅游的内涵，让门巴族文化与现代旅游完美融合，吸引更多游客前来体验，让村民真正过上‘迁’出来的幸福好生活。”

无论是坐落在南伊沟旁的南伊珞巴民族乡、整体搬迁后的更章门巴民族乡，还是基础设施逐渐完善的错那市门巴民族乡，都是民族区域自治制度在西藏成功实践的生动缩影。这一个个宛如新生的民族乡如璀璨星辰，镶嵌在西藏这片广袤而神奇的土地上，共同见证着民族区域自治制度在促进各民族团结进步、推动民族地区繁荣发展方面的强大生命力和巨大优越性。

自治区民族事务委员会共同发展处副处长洛桑群佩介绍说，目前，我区在山南、林芝、昌都三市人口较少民族聚居区共设立9个民族乡。“在民族区域自治制度的保障下，各民族在政治、经济、文化等各个领域都享有平等的权利，共同参与国家事务和社会事务的管理，共同分享改革发展的成果。全区各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起，相互尊重、相互帮助、相互学习、相互支持，共同创造了美好生活。”洛桑群佩说。

2024年，拉萨市城关区八廓街道鲁固社区居民委员会荣获“全国民族团结进步模范集体”称号。鲁固社区党总支第一书记强巴拉姆告诉记者：“如今，平等团结互助和谐的社会主义民族关系在我们社区深入人心，处处都能看到各族群众手足相亲、守望相助的温馨画面。”

截至目前，全区共有154个集体、204人获得全国民族团结进步模范称号，7市（地）全部创建为全国民族团结进步示范市（地），30个县（区、市）创建为全国民族团结进步示范县（区、市），54家单位被命名为全国民族团结进步示范单位。

站在新的历史起点，在民族区域自治制度的光辉照耀下，在新时代党的治藏方略和党的民族政策的正确指引下，全区各族人民将继续团结一心、奋勇拼搏，共同书写民族团结进步、社会和谐稳定、经济繁荣发展的壮丽篇章，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献西藏力量。

讲述

强巴拉姆：

我们是个团结互助的“大家庭”

本报记者 娄梦琳 德吉央宗

拉萨大昭寺西南角，青石板路蜿蜒伸展，被无数脚步磨得温润发亮。八廓街道鲁固社区的晨光里，藏语、汉语以及其他民族语言的谈笑声此起彼伏，藏式窗棂旁挂着湘西腊肉，回族小饭馆的灶火映亮隔壁藏家新绘的吉祥八宝图……

“在这片不到一平方公里的土地上，12个民族、4954户人家、7666位居民，将日子密密织进同一幅生活的锦缎里。”鲁固社区党总支第一书记强巴拉姆说。

每周四，社区活动室的大门总被准时打开，这是鲁固社区的“双语小课堂”。走进活动室，黑板上用汉藏双语书写着日常用语。强巴拉姆告诉记者，这里的学员通常是社区居民和新来的租客，大家学习都很积极。

作为西藏首个“全国双语学习特色社区”，这里的学习远不止于课堂。汉藏双语演讲比赛的激昂、歌咏比赛的欢畅，甚至粮油店、卡垫店、小卖铺里不同民族的顾客和店主用混着双方语言的话讨价还价……社区里由不同民族组成的民族团结家庭，在他们的灶台边、餐桌上，语言的种子早已破土成林，托起繁茂的枝叶。

社区深处那些多民族聚居的大院，是幸福生活最生动的体现。26年前，青海省土族李海生初到拉萨在西郊工地探汗如雨时，未曾想过自己最终会扎根鲁固。如今，他的粮油店在鲁固社区稳稳站住脚跟，货物进进出出，顾客南腔北调。他用流利的藏语与老主顾寒暄，小小的店铺成了他融入雪域新家的船锚。“李海生经常对我们说，‘不管是什么民族，大家都吃米吃面’，这句朴实的话表明我们这个互族互融‘大家庭’的温暖，也道尽了我们的共识。”强巴拉姆感慨地说。

石榴籽的紧抱，离不开精密的组织脉络。强巴拉姆介绍，鲁固社区被划分为14个网格，网格员用脚步丈量民情，从“坐等上门”到“主动下沉”，他们为各族居民代办医保、化解邻里纠纷、排查隐患。“敲门行动”的坚持、“结对帮扶”的暖意，让185户家庭沐浴着低保、临时救助、“三包”政策的阳光。端午的粽香、藏历新年的“切玛”、孩子们的笑语，20余场活动串起四季的温度。

清晨的阳光里，不同民族的身影相互致意，坚韧而温柔的生命力在这寻常巷陌中，岁岁花开。

周林高：

“包容的拉萨，留住了我们的心！”

本报记者 娄梦琳 德吉央宗

7月的阳光透过工坊斑驳的木窗，洒在48岁白族匠人周林高身上。他微微眯起眼睛，手持小锤，对着光线仔细敲打银片。

“这是一个老顾客定的‘嘎乌’，说是给女儿结婚用的嫁妆，要做得格外精美。”周林高嘴上说着，手上的动作却丝毫不停。随着小锤有节奏的起落，细密的声响在工坊里回荡，宛如一首悠扬的乐曲。不一会儿，原本平淡无奇的银片，就渐渐显露出精巧的花纹，在阳光下闪烁着细腻的光泽。

1995年春，18岁的云南省大理白族自治州鹤庆县白族青年周林高，怀着对高原的憧憬，踏上前往拉萨的旅程。在简陋的工坊里，周林高落下在拉萨的第一锤。随后几年间，周林高与他的白族银匠同伴数次“搬家”：1996年搬至拉萨市鲁定北路附近；1997年转战拉萨市夏萨苏社区附近；2010年汇聚到新兴的太阳岛；2012年在政府统一规划引导下，整体搬迁至城关区夺底街道巴斯村附近。“于是，数百产来自鹤庆及全国各地的银匠、铜匠，如同银粒般在此沉淀、集聚。一条夸门的手工银铜器加工销售街道，在日复一日、此起彼伏的敲击声中自然生长、成形。”周林高说。如今，这条被当地人亲切称为“白族银匠村”的街道，已聚集了超过400户匠人。

银饰锻制技艺（鹤庆银器锻制技艺）不再被局限在故乡的院落，而是在拉萨的山脚下扎了根。扎根，意味着融合。初入西藏，周林高和匠人观察、学习藏民族的经典器型、独特花纹等。周林高笑着说：“在鹤庆，我们主要做的是白族风格的茶壶、酒具。到了拉萨，首先要琢磨怎么做藏式茶壶的弯嘴，怎么打酥油茶桶上牢固又美观的银箍……先得学会符合当地人需求的手艺，然后再把活儿做得漂亮。”30年间，拉萨的白族银匠设计、打制的产品种类不低于1000种，从千家万户日常使用的银碗、银壶、银杯、银勺、银筷等用品，到供应各大珠宝店的精品摆件和收藏级器物，产品主要销往西藏各地以及青海、甘肃、四川乃至海外。

随着我区民族区域自治制度的巩固与发展，越来越多的政策红利如春日暖阳般洒落在这片土地上，让周林高和其他白族银匠的生活与事业迎来了崭新的春天。

“刚来时，哪能想到会有今天。”周林高的声音里沉淀着时光的重量。当被问及何以能在离家千里的高原扎根30年，他的回答朴素而坚实：“包容的拉萨，留住了我们的心！”

整整30年的时光里，这群白族银匠将鹤庆古老的银器锻制技艺，如同淬火炼金般，一锤一锤奏响民族团结的灵动乐章。在民族区域自治制度的阳光照耀下，在民族团结的和煦春风里，“银匠村”的故事还在续写。

采访手记

石榴花开向未来

娄梦琳 德吉央宗

站在南伊珞巴民族乡的民居前，看着珞巴族老人达琼哼唱民歌时眼角的皱纹，我们突然明白了什么是“千年跨越”。那不是史书上的冰冷文字，而是珞巴族老人达嘎回忆中那三天三夜的歌舞欢庆，是门巴族退休干部普巴第一次看到电力带来光明时的震撼，是“门巴大汉”乔次仁抚摸葫芦酒壶时指尖的微微颤抖。在这片绿水青山间，我们触摸到了民族区域自治制度的真实温度。

回望这次采访，很多鲜活的画面不断在脑海中回放，无论是村民脸上洋溢的丰福笑容、老人讲述过往变迁时眼中的光芒，还是那一座座带有民族风格的新居在蓝天白云下的熠熠生辉，都深深触动着我们的心。这一个个历久弥新的故事，不仅是村民个人的记忆片段，更是民族区域自治制度在西藏成功实践的生动写照。

如今，站在新的历史起点上，西藏各个民族乡正以崭新的面貌和蓬勃的活力奔涌而来，各民族在这片土地上和谐共生，共同绘制着一幅幅繁荣发展的壮丽画卷。这些民族乡不仅是西藏经济社会发展的缩影，更能促进各族群众交往交流交融，不断增强各族群众的凝聚力、战斗力和向心力。它们像一座座桥梁，连接着过去与未来，让各族群众在共同的生产生活中增进了解、加深友谊，如同石榴籽一样紧紧抱在一起，共同书写着新时代民族团结进步的新篇章。

图①：自驾游游客在拉萨市曲水县群众家里体验藏历新年。
本报记者 格桑吉美 摄

图②：南伊珞巴民族乡才召村妇女在学习编织技艺。
南伊珞巴民族乡提供

图③：墨竹工卡县南宗实验小学学生参观该校民族团结教育主题公园。
本报记者 唐斌 本报通讯员 洛克 摄

图④：老排龙地区的索道（资料图片）。
更章门巴民族乡提供

图⑤：历经三次搬迁的门仲村一角。
本报记者 娄梦琳 摄

（扫描二维码，了解更多内容）

本版编辑：唐大山 侯朋飞 阿孜古丽
美编：孙庆庆 周科

⑤