

28年扎根高原——

我和“西藏青稞”一起成长

本报记者 丹增朗赛 潘凯 嘎娃白玛 索朗旺久



清晨的阳光穿透云层，洒向雅鲁藏布江畔的青稞田，麦浪随风起伏，勾勒出我区农业高质量发展的生动图景。

回溯过往，受高寒气候与地理条件制约，农牧民守着辽阔土地，却常常为温饱问题发愁。如今，田间地头机声隆隆，仓库里粮谷满仓，我区实现了从“靠天吃饭”到粮食自给自足的历史性跨越，这背后是无数奋斗者的汗水与智慧。

1997年，出身农村的陈以生怀揣着建设边疆的热忱奔赴西藏。2002年投身西藏农牧事业，自此与高原农业发展结下了不解之缘。

“这么优质的地块，必须释放标准化种植的生产潜力！”2005年，时任山南市贡嘎县农牧局局长的陈以生，在调研时，被甲竹林镇连片平整的土地深深震撼。

他立即联合自治区、各市地的农技专家组一头扎进甲竹林镇，从土壤改良到品种选育，从

播种技术到田间管理，手把手指导农户开展标准化种植。最终，一片集现代化农机作业、科学栽培技术于一体的青稞标准化示范田，在高原上荡起了麦浪，并很快成为带动全县乃至周边地区青稞产业升级的样板。

2011年，陈以生调任至西藏自治区农业农村厅。从推动地方产业升级到统筹全区农业发展规划，角色的转变让他肩负起更重责任，也将基层经验融入全区农业发展大局。

“那时候是‘摸着石头过河’，现在不一样了。”陈以生感慨道。如今，自治区持续推进高标准农田建设，累计投入资金约128亿元建成高标准农田445.23万亩，超额完成“十四五”规划目标；120万亩青稞标准化基地落地，农机、化肥等政策红利持续惠及农牧民。

粮食生产中，良种推广是关键一步。“十几年前，贡嘎县东拉乡因海拔高，只能种老品种，青稞亩产仅300多斤。”陈以生回忆说。如今，科研人员攻关高海拔育种，东拉乡推广的藏青17等品种，亩产达300多公斤，翻了一倍！

目前，西藏已选育出78个青稞品种，精准适配不同生态区域——在低海拔地区，“藏青2006”“喜玛拉22号”成为主推品种；在高海拔地带，“藏青17”“喜玛拉23号”等“尖兵”品种顶风冒寒，稳稳扎根。2020年，“藏青17”在海拔4560米的那曲市尼玛县文布乡创下亩产325公斤的奇迹，这在以前是“想都不敢想的数字”。

“一粒青稞种，凝聚千般力。”陈以生感慨道，“从实验室的育种瓶到田间地头的青稞穗，靠的是全产业链的协作——农科院专注育种，农业农村厅打通推广链条，农户反馈反哺科研改良。‘育、推、改’的良性循环，让良种在高原大地生根发芽。”

当良种结出硕果，科学种植的理念也如春风化雨浸润土地。“以前农民

种地凭经验，如今靠标准、靠技术。”陈以生举例，“现在化肥施用推行测土配方，每年覆盖190万亩耕地，用量精准可控。”

“产量提升只是第一步，还要让青稞‘走出去’，变成农牧民的‘钱袋子’。”陈以生谈及未来规划，满眼憧憬。在他看来，西藏青稞的潜力藏在“特色”里：无污染的高原生态环境，赋予其独特优势，尤其是隆子县黑青稞，花青素含量突出，保健价值显著。

“要向精深加工要效益，把优质品种转化为特色产品，让‘西藏青稞’成为金字招牌。”陈以生说。

从乡镇农技员一路成长到现在，陈以生见证并参与西藏农牧业的每一步跨越。回顾28年扎根高原的岁月，他感慨：“基层的摸爬滚打，让我读懂了农民的期盼、土地的秉性。如今参与全区农业规划，心里更有底气。”

亲历者的讲述



巧手做花灯

浓情迎中秋

中秋佳节到来之际，拉萨市图书馆举办“荷灯映秋宵 巧手迎中秋”主题活动，家长与孩子们共同制作荷花灯，在沉浸式体验中共迎传统佳节。

图为家长和小朋友们正在制作荷花灯。本报记者 旦增兰泽 摄

阿里地区生态环境显著改善

本报狮泉河10月5日电（记者 洛桑旦增 达珍）十月的阿里，狮泉河畔的红柳与班公柳绿意正浓；昔日荒芜的山坡，悄然披上层层绿装。“今年的阿里，绿色比往年更多了”“‘十一’来到这里，和我印象中的阿里完全不一样”……这些感叹，正是阿里地区近年来扎实推进生态文明建设的生动注脚。

近年来，阿里地区持续推进全民义务植树、北山绿化、生态修复与沙化治理等重点任务，不断厚植高原生态

底色。截至目前，全地区累计栽植各类苗木344.19万株，播种草籽1.11万公斤，苗木整体成活率稳定在85%以上。同时，坚持“宜林则林、宜草则草”原则，大力实施西藏“两江四河”流域造林、重点区域生态公益林建设、防沙治沙等工程，累计完成造林9.12万余亩，推动城乡绿化同步提升，全民绿化意识显著增强。

为补齐“缺林少绿”短板，2024年，阿里地区坚持以科学规划为引领，推动绿化工作与国土空间规划、

林草保护等专项规划深度融合。因地制宜编制《阿里地区狮泉河中游生态修复规划》与《阿里地区国土绿化三年行动方案（2025—2027年）》，明确构建多维度生态绿化体系的阶段性路径。“根据规划，到2027年底，全地区力争新增造林绿化面积10.34万亩，树木成活率保持在85%以上，建成2至4个苗圃基地、2个生态公园，修复3处国家重点沙化土地封禁保护区，实施60万亩草原生态修复治理，为高原生态文明高地建设提供坚实的项目与资

金支撑。”阿里地区林业和草原局相关负责人介绍。

如今的阿里，早已告别“风沙满天飞”的往日景象，生态环境显著改善，风沙天气大幅减少。与1994年相比，狮泉河镇年大风天数明显下降，无霜期由83天延长至322天，年降水量由76.5毫米增至82.4毫米，生态系统稳定性和涵养能力持续增强。盆地水土流失得到有效控制，草原植被盖度稳步提高，沙地生态系统实现了从“退化”到“恢复”、从“破碎”到“稳定”的历史性转变。



要乡镇全覆盖的目标。西藏供电可靠率达到99.6%。2024年西藏人均电力消费4404.8千瓦时，比2012年增长162.89%。

2024年12月，西藏拉萨500千伏输变电工程建成投运，把超高压电网网架延伸至用电负荷中心，推动了环拉萨500千伏主网架构建。

今年9月28日，青藏直流二期扩建工程正式投运，将青海与西藏之间的输电能力提高一倍，达到120万千瓦。今后通过这条“电力天路”冬季送电入藏的电量可达到全西藏用电量的35%，有效解决西藏冬季枯水期缺电的问题。

随着青藏联网、川藏联网、藏中联网、阿里联网4条“电力天路”先后建成，以及新一轮农网改造升级，西藏电力消费和经济发展愈加活跃。数据显示，2025年1至7月，西藏全社会用电量97.73亿千瓦时，同比增长13.33%，增速位居全国第一。

（新华社拉萨10月4日电）

绿电照高原

（上接第一版）

华电新能源集团股份有限公司西藏分公司相关负责人介绍，华电曲松堆风电项目总装机40兆瓦，安装8台5兆瓦风电机组，并同步配套建设8兆瓦/32兆瓦时构网型储能系统。项目投产后每年输送的清洁能源可满足约4.5万户家庭的用电需求，相当于每年减少二氧化硫排放约7.44万吨。

在西藏东部的昌都市邦达草原，20架银白色的风车迎风旋转，一组95米长的叶片每转动一圈，就能发出9.5度电。这是八宿100兆瓦风电项目，平均海拔5050米，于2024年10月底并网发电，实现了“当年开工，当年投产”的目标。

这座年发电量达2.23亿千瓦时的风电场，可满足约23万人全年生活用电。其产生的电能并入昌都片区电网，保供当地电力需

求。

“十四五”期间，西藏积极推进百万千瓦级光伏基地和高海拔风电建设，有序推进“新能源+储能”试点示范，装机容量突飞猛进。与此同时，电网不断向更加偏远和艰苦地区延伸覆盖，迈入了以500千伏为主网架、各级电网协调发展的超高压统一电网新时代。

“过去全县就靠两个小型水电站供电，经常停电，我们酒店烧柴油发电，负荷太小，带不动电暖器，客人经常盖三层棉被御寒。而且柴油发电费用是正常电费的3倍多。”西藏日喀则市萨嘎县一家酒店的经理达娃说，“现在每个房间都装了空调，住宿条件大为改善。”

2020年12月，平均海拔超过4500米的阿里联网工程建成投运，实现了建设西藏统一电网以及大电网对全区74个县（区、市）与主

自治区调研组赴拉萨市调研安全生产和环保工作

张利率队

本报拉萨10月5日讯（记者 史金茹）近日，自治区副主席张利率队在拉萨市调研燃气安全、重点项目建设安全生产和中央环保督察整改项目推进等工作，强调要持续加强安全生产工作，扎实有效防范化解安全风险，确保人民群众生命财产安全。

在中国石油昆仑燃气液化气站，调研组认真察看工作调度、应急值守等情况，强调要深入开展燃气安全全链条整治，消除重大安全隐患。在拉萨综合保税区和聂当特大桥工地现场，调研组详细了解有关项目施工组织和安全防范措施，强调要全面加强

建筑施工领域安全管理，坚决防范遏制重特大事故发生。调研组强调，国庆中秋期间，全区已进入秋冬季，住建等部门要压实项目参建各方责任，深入推进重点领域突出问题全链条治理，着力抓好安全生产治本攻坚措施落实，以工程建设领域高水平安全保障高质量发展。

在柳梧新区污水处理厂，调研组强调，要切实落实中央环保督察整改工作要求，按照自治区党委、政府安排部署，建好用好污水处理等设施，提升科技能力水平，实现达标稳定运行，为生态文明高地建设作出应有贡献。

自治区政协召开习近平新时代中国特色社会主义思想学习座谈小组第一组2025年第三次学习会 王刚主持并作宣讲

本报拉萨10月5日讯（记者 周红雁）9月30日，自治区政协召开习近平新时代中国特色社会主义思想学习座谈小组第一组2025年第三次学习会，传达学习习近平总书记在西藏视察时的重要讲话精神，交流心得体会，自治区政协副主席兼秘书长、机关党组书记王刚主持会议并就习近平总书记在西藏视察时的重要讲话精神作宣讲。

会议强调，政协机关要把学习宣传贯彻习近平总书记重要讲话精神作

为当前和今后一个时期的重大政治任务，切实增强贯彻落的政治自觉、思想自觉和行动自觉，把握核心要义，紧密结合政协职能，找准贯彻落实的着力点和切入点，不断推动西藏政协工作迈上新台阶。要加强组织领导，把学习贯彻习近平总书记重要讲话精神与做好机关各项工作紧密结合起来，将学习成果转化为政协高质量履职的实际成效，确保习近平总书记重要讲话精神在政协机关落地生根。

青藏集团公司10月11日起实行新列车运行图

客货运输更便捷高效

本报拉萨10月5日讯（记者 嘎娃白玛）10月11日起，全国铁路实行新列车运行图，中国铁路青藏集团有限公司同步调整列车运行安排，进一步优化客货运输结构，提升运输能力、服务品质及运行效率。

客运方面，拉萨至林芝C881/2次列车新增米林站客运业务，方便旅客出行；西宁至拉萨、格尔木、成都东、北京西等多个方向的旅客列车，部分停站时间进行微调，优化旅客出行体验。

货运方面，江村至日喀则西81208/7次、江村至西宁货运列车，调整为时速120公里的快速多式联运班列，车次变更为X8670/69次，较调图前运行时间压缩2小时37分，大幅提升货物运输效率。

铁路部门提示，新图车票已于9月27日起陆续发售，旅客可通过铁路12306、“中国铁路”新媒体平台查询列车开行详情；货运客户可通过铁路95306网站、App及微信公众号，了解货物列车开行信息与服务资讯。

高原短波

2025年全区青少年民族团结实践营在拉萨开营

本报拉萨10月5日讯（记者 袁海霞）日前，由共青团西藏自治区委员会主办、西藏青少年实践教育基地承办的“民族团结谱新曲·共绘中华同心圆”2025年全区青少年民族团结实践营在拉萨正式开营，来自全区七市地不同民族的35名青少年参加活动。

据了解，此次活动为期7天，以“理论奠基、实践赋能、情感共鸣”为脉络，将在博物馆里参观促进各民族文化交融的文物，一起触摸历史的脉搏；在专家讲座中读懂“西藏青少年实践教育基地相关负责人介绍。

“西藏青少年实践教育基地相关负责人表示，将持续深化“石榴籽计划”，以“润物细无声”的方式推动民族团结教育常态化、生活化，激励新时代青少年以青春之笔书写“中华民族一家亲”的生动篇章。

阿里地区普兰县

“雪域秘境·神奇普兰”文化旅游活动开幕

本报普兰10月5日电（记者 达珍 洛桑旦增）近日，阿里地区普兰县“雪域秘境·神奇普兰”文化旅游活动启动。

据了解，此次活动为期一周，将陆续开展普兰县“村晚”暨篝火火锅庄舞会、“三球一弈”运动赛、民间传统体育赛事、巴嘎镇赛马活动，并同步举办招商引资暨民营企业高质量发展座谈会与物资交流展销会，全方位激活普兰文旅活力。

在开幕式现场，以普兰传统歌舞为内核的表演、精妙绝伦的非遗技艺展示，为线上线下观众带来沉浸式文化盛宴；10月2日，在普兰县“全民健身”民间传统体育比赛中，参赛选手精神抖擞、奋勇争先，上演了一场场精彩绝伦的竞技对决；普兰县“村晚”文艺演出延续开幕式精彩，各文艺队精心编排的舞蹈节目，赢得现场观众阵阵喝彩。同时，在当日举行的文化旅游活动招商引资座谈会上，普兰县成功与3家企业达成合作签约，项目覆盖文旅开发、智慧服务等关键领域，总投资额达2.8亿元，为普兰进一步拓宽招商渠道、扩大招商规模、推动文旅产业高质量发展注入强劲动能。