

织密“信息网” 赋能新生活

——记西藏通信发展的惠民之路

本报记者 彭琦 董国峰 本报见习记者 土旦仁青



图为西藏电信公司施工人员开展通信基础设施建设,材料搬运现场。

本报记者 董国峰 彭琦 摄

“过去,我们想给外面的亲人报个平安都要跑到几公里外的山上找信号。”那曲市色尼区古帕村村民普布次仁感慨地说,“现在哪怕是在最偏远的冬季牧场,也有信号了。”

今年是我国5G牌照发放6周年,结合西藏实际,通信监管部门联合相关部门印发《5G规模化应用“扬帆”行动实施方案(2025—2027年)》。经过不懈努力,西藏通信基础设施实现了历史性飞跃——行政村(居)光纤宽带通达率从4%跃升至100%,4G网络通达率从近乎空白提升至100%,提升幅度高居全国首位。

目前,全区已有90.4%的行政村通达5G网络,彻底改变了我区农牧区通信落后的面貌,为经济社会发展注入了强大动力。

那曲,平均海拔超过4500米,年平均气温在0℃以下,极端最低气温可达零下40℃。在这里开展通信网络建设,堪称世界级难题。

2017年—2024年,中国电信西藏公司承接西藏自治区通信管理局“电信普遍服务项目”的建设任务。其中,那曲市任务尤为艰巨,共有384个村。部分偏远行政村及自然村海拔超过5000米,施工环境极其恶劣。

面对巨大挑战,西藏电信那曲分公司迎难而上。针对现场交底中设计不合理、覆盖不全的问题,及时要求设计单位变更整改。同时,严格规范施工作业流程,坚决杜绝安全事故。最终,在规定时间内完成所有试点村的服务建设任务。

西藏移动那曲分公司的土旦顿桑,带领团队在那曲市1区10县的偏远村落建成466座基站。“记得在

索县草场纠纷区,我们连续7天协调选址;在双湖县零下30℃的荒野中,我和同事饼干充饥、睡在车上。”土旦顿桑说,“如今,看到牧区孩子能流畅上网课,虫草采集点能拨通5G高清通话,我们实现了‘海拔高,质量更高’的承诺。”他们以“电信普遍服务项目”为抓手,加速推动5G网络向行政村延伸,持续

提升农业生产区和加工区的网络覆盖水平。

2024年,西藏电信日喀则分公司承担亚东县上亚东乡嘎林岗村沟曲雄的建设任务。该点位于海拔4200米的峡谷地带山上,施工半径内无通行道路,所有设备必须全程人工负重搬运。

为解决信号覆盖“最后一公里”问题,日喀则分公司成立专项攻坚队,制订详细方案,多次实地勘察协调,解决人员、器材等难题。最终,团队协作奋战24天,成功点亮该点位的信号。

漫天云霞掠过念青唐古拉山脉,夕阳在20岁的姑娘罗曾卓嘎黝黑的脸上晕开“金妆”。“莫啦,快看,咱家的青稞田今年又丰收啦!”完成一天的劳作,坐在田地边,她迫不及待地拿起手机与莫啦打起视频电话。当平均海拔超过4000米的世界青稞之乡日喀则进入采收季,沉甸甸的青稞穗随风摆动,丰收在望的景象让人满心欢喜。

为进一步提升全区通信信号质量,深化城市重点场所5G覆盖,我区正以打造“信号好、体验优、能力强”的高品质网络服务为目标,开展“信号升格”专项行动。该行动聚焦文旅、交通、教育等12类与群众生产生活密切相关的重点场景,加快提升其网络质量。同时,积极布局建设更先进的

5G-A(5G-Advanced)基站,推动5G网络向5G-A演进,优先覆盖人流量大、业务需求密集的区域,在珠峰、“环喜”论坛等场景试点建设5G-A基站587个,开通5G轻量化基站7700个,更好地满足数字时代生活需求,支撑行业数字化转型。持续推进5G行业虚拟专网建设,探索建立电信企业与行业企业网络共管共维的新模式,持续增强网络运维、监测和服务能力,强化网络与终端协同管理,提升网络能力开放水平。

通过实施“电信普遍服务项目”“信号升格”专项行动和“宽带边疆”建设,一张覆盖更广、质量更优、能力更强的信息网络正在雪域高原不断织密,为“幸福西藏”的建设提供着坚实的通信保障。

未来,西藏通信业将聚焦矿产资源开发、清洁能源利用、高原轻工业、特色农牧业等支柱产业,深化5G融合应用创新,推动成熟应用规模化落地,赋能特色产业转型升级,助力培育新质生产力,为西藏长治久安和高质量发展提供坚实的数字底座。

安居乐业



图为近日,通信工作人员来到芒康县如美镇拉乌村村民家中了解群众关于通讯的需求。

本报记者 董国峰 彭琦 摄

西藏宣舞的传承保护与发展探究

格桑德庆

西藏阿里地区的宣舞作为藏族重要的非物质文化遗产,承载了厚重的历史记忆,其艺术形态深植于象雄文明与古格文化之中。在古代宫廷环境中孕育出的宣舞,呈现出典雅庄重的仪式感,象征着宗教仪轨与社会秩序的相融。宣舞独特的动作、韵律和服饰体系,不仅构成了其艺术上的独特性,同时也展现出西藏文化的深厚底蕴。

宣舞的起源可以追溯到西藏象雄王国时期,象雄王国位于今日西藏阿里地区,被誉为西藏文明的发源地之一。宣舞作为古老的仪式舞蹈,在象雄时期就与苯教祭祀活动紧密相连。象雄时期的祭祀活动中,宣舞的队形包括“龙摆尾”等形式,每一个队形都代表不同的宗教寓意。其中《五部箴言》中详细记载了宣舞的早期发展和象雄文化的舞蹈特征,甚至在吐蕃王朝建立之后,这种舞蹈依然在西藏传承。

2008年6月7日,经国务院批准,宣舞(包含古格宣舞和普堆巴宣舞)被列入第二批国家级非物质文化遗产名录,项目编号Ⅲ-80。自此之后,阿里地区逐步建立非物质文化遗产保护机制。在每年一度的象雄文化旅游节、藏历新年庆典等大型文化活动中,宣舞以其庄重典雅的表演形式成为亮点。

随着现代化进程加快,西藏阿里地区的文化环境发生了显著变化。原本宣

舞依托于藏族地区特定的宗教和社会环境,传统祭祀和宫廷庆典等重大场合为宣舞的表演提供了天然的舞台。然而自20世纪80年代以来,阿里地区接触到的外来文化逐年增多,农牧民的生活方式趋于现代化,生活节奏也随之加快,宣舞失去往日的舞台。

此外,当前宣舞的传承人年龄偏大,许多具有精湛技艺的老艺人迈入高龄。宣舞作为藏族古老的传统舞蹈,动作复杂,舞步韵律独特,要求舞者具备长期积累的舞蹈技巧和对传统文化理解的深刻。这些特质使得宣舞的传承难度进一步增加。

加强对宣舞的传承保护,有助于增进对民族传统的理解,促进不同文化间的交流融合。推动宣舞的教育传承需要多方面的努力,以确保这一古老舞蹈艺术在现代社会中的长久延续。许多文化专家认为,教育传承应从学校教育开始,将宣舞纳入地方文化课程,帮助学生在日常学习中接触这一传统舞蹈艺术。学校应在课程中引入宣舞基础知识,让学生学习《象雄遗韵》《吉祥之舞》等代表作品的基本动作,并了解宣舞背后的历史故事,加深对象雄文化和古格文明的了解。同时,还要以公开课的形式定期邀请传统舞者和年轻学生共同参与,用课堂演示的方式将宣舞动作逐步分

解,让学生在体验中体会宣舞的艺术精髓。除了学校教育,宣舞传承还需要依托专业培训,为有兴趣深入学习宣舞的年轻人提供系统培训。在这些专业课程中,教师应详细讲解宣舞的文化背景和表演技巧,如在《梦萱》的课程中,学生既要学习舞蹈动作,还得学习古格王朝时期的礼仪。课程设计中应强调从文化本源出发,以培养学生对宣舞的尊重。舞蹈指导强调动作的精准性和表情管理,要求学生在每个动作中传达出宣舞的神圣氛围。在这些课程中,学生应逐步深入了解宣舞中手臂的姿态、步伐的转换、表情的控制,学习如何在表演中准确传情达意。

利用多媒体拓展宣舞的传播渠道,是确保这一珍贵非物质文化遗产在现代社会中得到广泛认可的关键手段。借助多媒体的力量,宣舞能够在更广阔的舞台上展示其独特魅力,吸引年轻一代的关注。制作数字影片是宣舞传播的重要途径之一。比如在西藏阿里普兰宣舞专辑《古韵回响》中,摄制团队深入西藏阿里地区,用镜头捕捉宣舞的每一个细节,展示舞者身着传统藏装、手持银饰牛尾、步伐沉稳而庄重的场景,呈现出宣舞的神秘色彩。影片通过多角度的镜头切换,让观众能够近距离观察宣舞的每一个细节,从而对这一古老舞蹈有更加直观

的理解。纪录片的传播,既能让观众领略到宣舞的艺术之美,也使宣舞成为世界范围内了解藏族文化的重要窗口。此外,社交媒体平台为宣舞的传播开辟更便捷的渠道。文化团体可在社交媒体上开设专门账号,定期发布宣舞的短视频和相关资讯。

建设多层次的传承队伍,是保障宣舞这一非物质文化遗产得以持续传承的基础。作为西藏阿里地区的传统舞蹈,宣舞因其浓厚的文化意义成为藏族文化中的珍贵瑰宝。一个有效的传承体系不仅需要舞蹈技艺的精准传递,还应涵盖社区的广泛参与以及专业指导的介入。

在传承队伍中,老一辈的宣舞者多是宣舞的主要指导力量。这些老舞者大多经历过多次仪式表演,熟悉宣舞的细微动作变化。年轻传承者是传承队伍的重要层级,当地机构应定期举行宣舞集训营,吸引年轻人参与。在这些集训中,年轻舞者既要学习舞蹈技巧,还要进行宣舞礼仪、服饰穿戴、道具使用的全面培训。集训营结束后,优秀的年轻舞者可以被推荐到更高级别的文化交流活动中,使其得到更多展示机会。社区的广泛参与也是构建传承队伍的关键环节。

宣舞的发展将吸引更多人关注西藏丰富的非物质文化遗产,推动当地经济与文化的共同繁荣。宣舞将不再局限于单一的传统仪式,而是成为一种活跃在国际舞台上的艺术形式,向世界展示西藏独特的艺术魅力。

(作者单位:西藏阿里地区象雄艺术团)

工作·研究

让“爱我中华、固我边疆”的种子深深扎根

——拉萨市教育局的大中小思政一体化探索

本报记者 格桑伦珠 本报通讯员 齐永昌

金秋时节,拉萨天高云淡。西藏博物馆内,拉萨市不同学段学生沉浸在雪域高原的历史叙事中——从古老石器到精美唐卡,从革命文献到传统服饰……这场“行走的思政课”是拉萨市推进大中小思政课一体化建设的生动注脚。

今年以来,拉萨市教育局依托西藏博物馆等本土资源,构建“课堂+场馆”育人新场景,推动各学段思政教育在内容、目标、方法上有效衔接,为培养担当民族复兴大任的时代新人探索特色路径。

小学阶段的思政教育,以感性认知与情感启蒙为核心,通过直观体验让“爱家乡、爱祖国”的种子在孩子心中扎根。9月12日,拉萨市第一小学组织学生走进西藏博物馆,参与“藏博成长课堂”——这场实践活动没有抽象理论,只有可触摸、可倾听的文化故事。

博物馆内,古老的石器,色彩绚丽的唐卡以及藏式传统服饰,牢牢吸引着孩子们的目光。讲解员用童趣化语言讲述展品背后的故事:从陶器见证的藏族先民生活,到唐卡绘画里的文化传承,让孩子们仿佛“穿越时空”,感受西藏历史的沧桑与文化的厚重。“民俗文化展厅”里,藏式生活用具引发学生阵阵惊叹,大家围在展品前小声讨论;“历史文化展厅”中,历史图片与实物清晰呈现“西藏自古以来是中国领土不可分割的一部分”——从古代与中原的文化交融,到新中国成立后各族人民共建家园的历程,孩子们在视觉冲击中建立起对家乡与祖国的情感联结。

“大思政教育不能仅仅局限于课堂,更要让学生在实践去感受、在体验中成长。”拉萨市第一小学相关负责人表示,小学阶段的思政重点是通过文化浸润激发本能热爱,让“家乡美、祖国好”的认知融入童年记忆,为后续教育打下情感基础。

中学阶段的思政教育,从“情感启蒙”升级为历史认知与信念塑造,引导学生把对家乡的感性热爱,转化为对历史脉络、民族团结的理性思考。近日,拉萨市第一小学以“探寻雪域文明根脉,筑牢民族团结信念”为主题,组织学生走进西藏博物馆,让课本上的历史“活”起来。

在讲解员引导下,学生沿“历史文化—革命历程—非遗传承”展区参观。不同于小学的趣味讲解,此次更注重历史逻辑与背景:“革命历程”展区内,讲解员结合西藏和平解放时期的文件、老照片,详细讲述西藏从封建

农奴制到人民当家作主的转变。初三学生次仁卓嘎在一组解放影像前驻足良久,感慨地说:“以前课本上读这段历史只是文字,今天看到这些实物,才真正懂得‘民族团结’不是口号,是前辈换来的安稳生活。”

活动中,教师以“引导者”身份参与,围绕“如何守护西藏文化”“新时代青少年的责任”等话题与学生平等交流,让思政教育从“单向灌输”变“双向互动”。随后,学生以“我眼中的西藏故事”分享感悟,有人说要“学好藏语,把唐卡故事讲给更多人听”,有人表态“要努力学习,为西藏发展出力”。拉萨市第一中学负责人翟建国表示,这种“本土资源+实践育人”模式,让中学思政更具针对性,引导学生将个人成长与国家发展、民族团结紧密结合。

针对大学生,思政一体化实践聚焦理论探究与责任担当,依托深度文化资源,引导学生从“认知历史”走向“践行使命”。西藏自治区成立60周年之际,拉萨师范学院组织大学生,参观西藏博物馆“祥光万象——故宫与西藏文物联展”,让文物成为“活教材”。

展览以“花”为意象串联“向日含荣”“花繁叶茂”“春华秋实”三大单元,梳理青藏高原与内地中原的交流脉络。故宫精选的95件套文物中,23件首次回藏,14件是西藏向明清中央政府进献的贡品——从精美金银器到珍贵经文,每一件都印证“西藏与祖国血脉相连”。拉萨师范学院教育系主任白玛旺堆解读:“比如这件清代金奔巴瓶,直接体现中央对西藏宗教事务的管辖,比文字更有说服力。”

大学生带着学术视角参与:在中央与西藏关系文物前,他们观察细节、记录文字、拍摄特征,还围绕“文物背后的历史逻辑”“如何用文物讲好民族团结故事”讨论。学生边巴说:“以后讲解‘民族团结’时,老师把这些文物故事讲清楚,可以让我们学生从根上认同中华民族共同体。”这种学术探究与责任教育结合的模式,让大学生不仅是思政接受者,更成为未来理念传播者。

从博物馆内不同学段学子凝神思考的身影中,能看到思政教育已形成“小学启蒙—中学筑基—大学赋能”的育人链条,实现从“形式创新”到“内涵深化”、从“塑形”到“铸魂”的升华,让“爱我中华、固我边疆”的种子,在拉萨年轻一代心中深深扎根。

拉萨市教育局相关负责人表示,下一步将建立长效机制,推动更多文博机构、红色遗址成为思政基地,开发系列化、阶梯式实践课程。

拉萨市诚信宣传周活动启动

本报拉萨讯(记者 刘琳琳)近日,以“信用拉萨·雪域同行——构建诚信社会,共筑发展基石”为主题的拉萨市2025年诚信宣传周活动正式启动。

本次活动采取“褒扬诚信、曝光失信、发出倡议”相结合的方式。启动仪式上,拉萨市发改委发布了《诚信建设拉萨倡议书》,号召全社会增强诚信意识。同时,公开曝光了2025年度失信名单,涉及连续两年未报年报企业、拖欠农民工工资企业及失信被执行人,彰显了多部门联合惩戒失信行为的决心与力度。

为树立诚信典范,活动现场,自治区发改委和拉萨市委宣传部共同为6家“诚信企业”和6位“诚信之星”授牌,获奖代表分享了“以信立业、以信立身”的实践经验。

据悉,诚信宣传周期间,拉萨市还将陆续组织开展信用体系建设培训、“诚信进学校、进社区、进村居”系列宣传活动,多渠道普及信用知识,努力提升市民对信用建设的感知度与获得感,为构建诚信社会奠定坚实基础。



图为拉萨市“2025年诚信宣传周·拉萨市2025年诚信之星”颁奖仪式现场。

本报记者 刘琳琳 摄