

# 指尖传情,让石榴籽同心相拥

——西藏民族大学“朋友圈”里的民族团结印记

本报记者 王莉 本报通讯员 张翠娟 孙霖鑫

铸牢共同体  
中华一家亲

“从藏族同学的‘朋友圈’里,我看到了西藏,短短几十年,跨越上千年,的真实变迁!”西藏民族大学汉语言文学专业的云丹顿珠发布的一组西藏新貌照片,让同学刘嘉福心中的雪域高原,从遥远的想象变成了真实的图景。

在西藏民族大学,这样的跨文化互动每天都在“朋友圈”里悄然发生,已成为各族学子传递文化、交流生活、凝聚情感的隐形桥梁,也成为铸牢中华民族共同体意识的鲜活课堂。

运动会开幕式刚结束,藏族学生仁青卓玛就迫不及待地在微信“朋友圈”晒出九宫格:身着藏装的她跳起锅庄,汉族同学围过来合影、学动作,每个人脸上都笑开了花。“大家都非常喜欢了解西藏的民族文化。”仁青卓玛的“朋友圈”里,纳木错的星空、冒热气的手抓肉、家乡的新居“轮番登场”,成了展示西藏发展的微观窗口。

“以前说起祖国只知道‘辽阔多元’,现在看得见日喀则青稞田的金色麦浪、那曲草原的牧歌、墨脱梯田的稻穗,藏族同学的每条‘朋友圈’都是西藏风物志。”刘嘉福说,这正是学校“文化浸润”育人理念的生动体现——用年轻人的方式,

让民族文化可感可触。

“仁青顿珠教我写藏文名字,我帮他将数学公式,我们的宿舍小课堂天天开课!”河南学子孙雯博的“朋友圈”里,他和藏族室友并肩学习的照片温暖了许多人。

这背后,是学校推行的“混合编班、混合寝居”政策——综合考量民族、地域等因素,打造“共居共学”的嵌入式环境。刚开学时孙雯博还怕合不来,直到一次帮仁青顿珠讲数学题,两人打开了话匣子:扎念琴弹唱遇上周口豫剧,羽毛球爱好者碰上火辣口味,陌生感瞬间消融。“就是想用‘朋友圈’记录下这份情谊。”孙雯博说。

甘肃姑娘刘梓妍的“朋友圈”里,藏着更多温暖碎片:第一次梳藏式发型时室友的夸赞,冬至和藏族同学包的歪扭饺子……

“以前觉得民族团结很宏大,现在才懂它藏在室友递来的酥油茶里、难过时的安慰里。”24级新闻学专业的王一如也深有感触。今年暑假,她带藏族同学回宝鸡看秦岭,“朋友圈”里存满了“跨省家人”的回忆。

“看完玉麦乡军民巡边的视频,更加坚定了我要去西藏教书的想法。”江西学子谢斌的这条“朋友圈”,源于藏族同学分享的兴边固防故事。

这样的思想转变在西藏民族大学很常见。陕西学生任宇想亲眼看看青稞田,为西藏教育添砖加瓦;藏族姑娘



图为西藏民族大学“我们‘粽’在一起”端午节主题活动现场。

本报通讯员 张翠娟 摄

次珍则在同学们“想去西藏”的留言里坚定了回家乡创业的决心……

指尖的共鸣,正逐渐转化为脚下的行动。2025年暑期,西藏民族大学赴西藏开展社会实践的学生达400人,较上年增长33%。“这就是润物无声的教育力量,”学生工作部相关负责人表示,这些日常分享正是学校铸牢中华民族共同体意识工作的自然延伸,比任何说教

都更具感染力。

指尖滑动间,“朋友圈”里的故事仍在不断更新:青春成长中,民族团结的旋律越发响亮。在西藏民族大学,一条条动态、一次次互动,正让“像石榴籽一样紧紧抱在一起”的理念落为日常,也让青春理想与家国情怀,在共同成长的土壤中绽放出最绚烂的光彩。

西藏“好物”

惊艳进博会

11月5日,第八届中国国际进口博览会在国家会展中心(上海)开幕。进博会上,拉萨市商务局围绕文化、品牌、交流、贸易等多重视角,通过互动展演、品牌传播、实物展销等多种形式,组织13家企业、千余件展品参展。各参展企业广泛开展经贸洽谈、招商引资、文化交流等活动,积极向世界宣传西藏、推介西藏,力争让更多优质产品进入西藏、优质企业投资西藏,增强高原经济高质量发展新活力。

图为第八届中国国际进口博览会西藏馆内的客人在选购商品。

本报记者 王敏 索朗琼珠 嘎松卓玛 摄影报道



医者·学者·委员:“三重身份”同一初心

——记自治区政协委员普布坚参

本报记者 次仁片多

政协委员、政协工作者风采

在平均海拔超过4500米的西藏阿里,一位身着白大褂的藏医,三十多年如一日,穿梭在门诊、牧区与讲堂之间。他是阿里地区政协委员、地区藏医院医生、普兰岗底斯分院院长普布坚参。他以医者仁心守护健康,以学者恒心传承文化,以委员初心履职尽责,成为雪域高原上一面鲜亮的旗帜。

1993年之前,年轻的普布坚参怀着对藏医药的浓厚兴趣,踏上藏医求学之路。“那时天不亮就要起床辨认药材,深

夜还在背诵医典,”他回忆道,“老师常说,学医先修德,治病先治心。”这段艰苦而宝贵的学习经历为普布坚参打下了坚实的藏医药学基础。

1993年5月,普布坚参进入阿里地区藏医院,正式开启藏医生涯。一年后,这位年轻的医者选择了一条更为艰难的道路——成为一名赤脚医生。“当时很多村子不通路,骑马、骑摩托车是常事,有时出诊一趟就要好几天。”普布坚参回忆道。

1994年至1999年,五年间,普布坚参背着药箱走遍了阿里地区的山山水水。“最远的一次,骑马走了三天才赶到牧民帐篷,”他说,“那位老人高烧不退,当我帮他退烧后,全家人终于露出了笑

容。”他的足迹遍布阿里地区30多个乡镇,诊治患者超万人次。

1999年4月,普布坚参担任阿里岗底斯藏医学校门诊负责人。2016年5月,该门诊升级为西藏阿里地区藏医院普兰岗底斯分院,普布坚参被任命为分院院长。

“当时分院只有几间土坯房,地处偏远,交通不便,医疗设备简陋,医护人员短缺。”普布坚参回忆分院成立初期的艰难。他一方面积极争取上级支持,

改善基础设施,另一方面狠抓医疗质量和人才培养。在他的带领下,分院取得了多项创造性的成果,填补了阿里地区藏医制剂领域的空白。

2017年,普布坚参被选为政协第十

一届西藏自治区委员会委员。

“政协委员不是荣誉,而是责任。”普布坚参说。在履职道路上,他结合自己的工作经验和阿里地区的发展需求,深入调研,先后提交了10件提案,其中《关于加强偏远地区藏医药人才培养的建议》《关于加大对藏医文化传承保护力度的建议》等提案得到了相关部门的高度重视和积极回应。不仅如此,普布坚参还积极参与文史资料编纂工作,他先后参与了《阿里婚俗民歌》《藏医院藏历》等15本文史资料书籍的收集编纂工作。“这些著作是阿里文化的根脉,再不抢救性整理就可能永远消失。”普布坚参语气坚定。

对于未来,普布坚参有着清晰的规划:“我希望建设一个集医疗、科研、文化传承于一体的现代化藏医中心,让藏医药更好地服务人民健康,走向更广阔的舞台。”

在青藏高原的蓝天下,普布坚参依然忙碌着。他是妙手回春的藏医专家,是深入调研的政协委员,是文化传承的学者,虽然多重身份,但同一初心——服务人民,奉献高原。

庭院变“牧场”增收有良方

科学划分养殖区与生活区,设置防疫隔离带、消毒池,切断疫病传播源头,每年安排100万元牲畜疫病防控专项资金,严防重大动物疫病。

与此同时,达孜区扎实防疫底线,

产业链跟着牛蹄走,极大促进畜产品加工转化。现在,达孜区的奶业生产草畜循环“奶香四溢”。今年前三季度,达孜区奶产量17973.66吨。

“政府扶一把,我们自己也要争气。”次仁央宗说,按照约定,今年年底前,次仁央宗将向村集体上缴1头7月龄荷斯坦犛牛,“这头犛牛或归合作社,或分给邻居,让更多人搭上这趟‘牛车’。”

庭院虽小,潜力无限。养牛,让达

孜农户“犇”出越来越红火的日子。

赖蛟在拉萨市宣讲党的二十届四中全会精神和习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神,调研“组团式”援藏工作时强调

深化拓展“组团式”援藏工作成果不断增强各族群众获得感幸福感安全感

本报拉萨11月6日讯(记者 次仁片多)近日,区党委常委、组织部部长赖蛟前往拉萨市宣讲党的二十届四中全会精神和习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神,调研“组团式”援藏工作。

在拉萨北京实验中学和江苏实验中学,赖蛟实地察看了“雏鹰”“翱翔”等特色班级建设,与师生进行了亲切互动。

他强调,要结合受援学校自身历史、师资和区位实际,打造“科技高中”“人文高中”等,促进高中阶段学校多样化发展。要加大数理化等学科援藏教师选派力度,为提高西藏学生整体素质打下良好基础。要大力推广“智慧教育”,深入落实21所受援学校与县乡薄弱学校结对帮扶机制,助力西藏义务教育优质均衡发展。

在拉萨市人民医院,赖蛟详细了解了高原睡眠医学中心、临床试验平台

等特色专科建设情况。他指出,要加互互联网、人工智能、云计算等技术运用,完善“智慧医疗”“智慧服务”“智慧管理”三位一体智慧医院建设,加大远程诊疗平台建设力度,让群众享受到更加便捷的高水平医疗服务。要发挥西藏在研究高原医学上的独特优势,加快推进国家高原病医学中心建设。

赖蛟在调研“拉萨好物”和供销助农电商等“小组团”援藏工作时强调,要坚持“小切口破题、精细化施策”理念,着力塑造品牌、培育人才、开拓市场,打造具有市场竞争力的特色产品,推广直播带货,让好产品有好销路。

调研期间,赖蛟看望了北京、江苏第十一批援藏干部人才,勉励他们在“共建中华民族共同体”书写美丽西藏新篇章”的新征程上接续奋斗、担当作为,为推进西藏长治久安和高质量发展作出积极贡献。

阿里地区前三季度招商引资工作稳步推进

本报狮泉河11月6日电(记者 永青 达珍)近日,记者在相关部门获悉,今年以来,阿里地区将招商引资作为高质量发展的重点工作,围绕“九大产业”,突出资源优势,聚焦“产业、园区、文旅、援藏”四大方向全力推进该项工作深入开展。

1—9月,阿里地区招商引资工作稳步推进,各项基础工作持续夯实。新增落地项目43个,估算总投资16.37亿元,累计在建项目达63个;到位资金8.86亿元,分别完成自治区、地区年度目标任务的52.1%和44.3%。固定资产投资完成8.37亿元,超额完成自治区年

度目标任务,达成率167.4%。

产业招商方面,阿里地区实施清洁能源项目11个,1—9月到位资金5.94亿元,完成固定资产投资6.11亿元。文化旅游产业、现代服务业同步推进,分别实施14个、36个项目,到位资金0.89亿元、1.79亿元;绿色工业、高原特色农牧产业各实施项目1个,到位资金分别为0.24亿元、99万元。

此外,阿里地区项目储备正逐步扩充,拟落地项目22个,预估投资38.79亿元;在谈项目19个,预估投资158.35亿元,为后续发展积蓄了强劲动能。

浪卡子县落实极高海拔地区惠民政策

部分乡村50—59岁群众提前享受养老金待遇

本报泽当11月6日电(记者 丹增平措)近日,记者从山南市政府新闻办举行的新闻发布会上获悉,浪卡子县落实普玛江塘乡6个村和打隆镇推瓦村极高海拔地区50—59岁群众提前享受养老金待遇政策,把党和政府的关心关怀落实落地。

据介绍,普玛江塘乡平均海拔5373米,冬季长达9个月,年平均气温为零下7摄氏度,是我国海拔最高的行政乡。近年来,浪卡子县统筹本级财政,结合普玛江塘乡农牧民群众生产生活实际和人均寿命情况,对普玛江塘乡6个村和打隆镇推瓦村50—59岁

群众落实提前享受养老金待遇政策,2025年1至7月已兑现资金28.12万元。同时,着眼提升高海拔乡村基础保障水平,浪卡子县统筹各类资金800万元,实施普玛江塘村极高海拔村居居民供氧覆盖项目,实现全乡252户常住群众家庭弥散式制氧机覆盖。有效衔接自治区海拔5000米以上乡(镇)农牧区居民房屋清洁能源供暖全覆盖项目,实现5个极高海拔村居家庭分散式清洁能源供暖设备24小时低成本运行。累计投入2.8亿元,实现普玛江塘乡全部行政村公路畅通,全乡主要交通干线彻底告别了“泥泞时代”。

全球海拔最高行浸式夜游项目

“情满拉萨河”(水上林卡)正式运营

本报拉萨11月6日讯(记者 刘琳琳)近日,全球海拔最高的行浸式夜游项目——“情满拉萨河”(水上林卡)正式运营,为市民和游客沉浸式体验拉萨夜景提供了新选择。

作为2025年拉萨市重点打造的文旅项目,“情满拉萨河”项目依托拉萨城市周边壮美秀丽的山水环境,创新融合游船、餐饮、表演及声光电多媒体技术,旨在打造一个集休闲观光、互动体验于一体的主客共享文旅新场景。

据介绍,项目内容丰富多彩,其中“情满拉萨河”行浸式水上夜游让游客

得以在碧波之上领略两岸光影变幻;“遇见仓央嘉措”藏文化诗词主题夜游项目,在美食盛宴中融入仓央嘉措的诗歌意境,带来味觉与精神的双重享受;“唐蕃奇妙夜”则借助前沿的沉浸式XR数字演艺技术,构筑了一个穿越历史的奇幻空间。同时,拉萨河“一河两岸”的基础设施与商业业态也同步完成优化升级,为整个项目提供了坚实的配套支持。

此前,“情满拉萨河”夜游项目被吉尼斯世界纪录官方授予“最高海拔的夜游乘船观光”称号。

新台阶,两国人民友谊将持续深化,助力两国更加繁荣与和平的未来。

同日,国务院总理李强同萨摩亚总理拉乌利互致贺电。李强表示,中方高度重视中萨关系发展,愿同伊马莱阿利法诺国家元首一道努力,以两国建交50周年为契机,赓续传统友好,深化务实合作,书写中萨全面战略伙伴关系新篇章。

图伊马莱阿利法诺表示,萨中建交50年来,双边关系持续积极向前发展,两国友好合作不断拓展。萨方诚挚感谢中方长期以来尊重萨主权和独立,并为萨经济社会可持续发展提供宝贵支持。相信萨中关系将不断迈上

新台阶,两国人民友谊将不断迈上新台阶,更好造福两国人民。