



在平均海拔4000米以上的雪域高原，藏医药这一承载着藏族人民千年智慧的文化瑰宝，经历着一场场扎根基层的实践活动，正以蓬勃之势焕发新生。由西藏自治区科学技术协会资助，西藏藏医药大学实施的“藏医蓝·词子情”系列活动项目，聚焦稳定、发展、生态、强边“四件大事”，围绕“一流藏医药大学、一流藏医药研究平台、一流藏药企业、一流藏医医疗中心”的“四个一流建设”目标，组织多支青年实践团队深入西藏各地以及青海省循化县等地，开展藏医药名人寻访、地理坐标挖掘、文化科普传播等系列活动，为藏医药活态传承注入青春力量。

“藏医蓝·词子情”系列活动项目是一场场充满惊喜与收获的“高原探秘之旅”。活动以“实践育人”为核心，让学生走出课堂，走进草原牧区、乡村诊所、寺庙医院，用脚步丈量藏医药文化的广度与深度，让西藏藏医药大学“厚德、勤学、笃行、利众”的精神内核深入人心。活动从最初的团队组建、方案策划，到实地走访时的沟通交流、记录整理，再到后期的成果汇总、分享交流，每个环节都充满了新鲜感与挑战性，让学生们直呼“过瘾”。

活动中的亮点更是不胜枚举。在“名人寻访”环节，学生们化身“故事记录者”，与藏医名

# 在实践中谱写藏医药传承新答卷

——西藏藏医药大学开展“藏医蓝·词子情”系列活动项目

图/文 西藏藏医药大学 次仁德吉

家面对面交流。在那曲市索县荣布镇，学生们跟着旦增曲桑医生上山采药、学习炮制技艺，听他讲述二十余年免费诊疗、守护乡邻健康的暖心故事；日喀则市的旺久医师一边为患者诊治疑难杂症，一边给学生传授《四部医典》的实操精髓，让他们真切感受到医者仁心和无私奉献精神；那曲市索县的旦松扎巴医生则将藏医“杂烟”特色疗法传承至今，通过手把手教学让这一特色技艺得以延续；在青海省海东市循化县，30岁的主治医师才让吉用基因检测改良藏药配方的创新实践，让学生们看到了传统医学与现代科技碰撞出的火花。活动中，学生们与扎根基层的藏医名家“对话”，聆听他们的从医初心，感受他们的医者担当，见证传统医学在现代医疗中的独特价值。

“地理坐标挖掘”活动环节，像是一场趣味十足的“寻宝游戏”。学生们深入乡镇、村落，走访民间藏医、药农，循着线索，找到了那曲市比如县这个盛产绿绒蒿、冬虫夏草的药材宝库。在山南市扎囊县扎塘镇体会到了作为《四部医典》最早木刻版“扎塘版”刻印地的历史厚重感，探寻山南市扎囊县桑耶镇作为藏医药学摇篮的传奇故事。在藏药挖掘过程中，还学到了生态保护知识，明白了藏医药可持续发展与高原生态保护的紧密联系，真正实现了“在玩中学、在学中悟”。

在志愿服务环节中，学生们体会到了付出的快乐。在日喀则市定日县震区安置点，他们消毒防疫、发放药品、疏导群众情绪；在乡村社区，他们为村民测量血压、普及健康常识、设置手机地震预警；在知识小课堂上，为学生补课辅导、开展环保宣传。这些看似琐碎的小事，让他们切实感受到了学医者的社会价值，也锤炼了他们沟通协作、应急应变的实战能力。

更值得一提的是，学生们在实践中收获了书本上学不到的“真本领”。跟着藏医老师学习放血疗法、艾灸、药浴炮制等实操技能，亲手制作藏香、药丸，整理近千个传统秘方，参与藏药标准化研究与制定。从一开始面对患者时的紧张忐忑，到后来能从容辅助诊疗，从起初记录访谈时的手忙脚乱，到后来能清晰梳理学术成果，学生们的专业能力在实践中快速提升。同时，

藏医名家们精诚的精神品格，也深深感染着每一位学生，让他们在掌握藏医技能的同时，更懂得了责任与担当。

“藏医蓝·词子情”系列活动项目的深层价值，在于其精准聚焦“四件大事”，用藏医药高水平传承推动西藏高质量发展。在铸牢中华民族共同体意识方面，活动将国家通用语言文字培训、民族团结宣传融入社会实践，拉近了民族间的文化距离，增强了群众的国家认同感。在中医药传承创新发展战略下，西藏藏医药大学在藏医药现代化进程中，涌现出藏西医结合诊疗、藏药标准化研究等创新实践，对一流藏药企业建设需求，让古老藏医药主动对接现代医学体系，既保留了“三因学说”“整体调理”的核心精髓，又通过技术创新拓

展了应用场景。

“藏医蓝·词子情”系列活动项目以

青年为纽带，以实践为路径，以传承为目标，既让藏医药名医名籍、技艺配方等珍贵遗产得以保护，为一流藏医药研究平台提供了丰富素材，又培养了一批兼具文化自信与创新能力的青年传承人，为一流藏医药大学建设积蓄了力量。从寺庙医务室到现代医院，从手写医案到基因检测，从高原牧区到国内专业院校，藏医药正以多元姿态深度融入新时代的发展浪潮。同时，在夯实传承根基、推动藏医药与现代生活深度融合的基础上，项目规划了走向世界的清晰步伐，依托复旦大学国际关系与公共事务学院MPA暑期国际研修项目，开展藏医药文化国际宣传推广，让这一民族文化瑰宝既服务于西藏本土发展，又为全球传统医学发展注入独特的高原智慧。

“藏医蓝·词子情”系列活动项目，不仅让藏医药这一民族瑰宝得到了保护与传承，更让青年学子在实践中长才干、增本领、明方向。学生们在实践中既深耕专业知识、锤炼实战本领，更在与藏医药文化的深度

对话中厚植文化自信，以青春之力践行“传承精华 守正创新”，为民族医药的活态传承与高质量发展注入了蓬勃生机。未来，这些带着高原印记与青春热血的传承人，必将让藏医药文化在新时代绽放更耀眼的光芒。

(本文系2025年西藏自治区科协、西藏藏医药大学科协“藏医蓝·词子情”系列活动项目阶段性成果。)

图①:旺久医师邀请学生观摩藏医展馆。  
图②:学生跟随旺久医师学习诊疗技术。  
图③:学生在藏医展馆翻阅藏医药技术配方。



援藏干部张朋：

## 从“挂职干部”到“扎根西藏”

本报记者 文凤



图为张朋在测试设备。

2025年12月，又一批援藏干部挂职期满，收拾行囊告别雪域高原。而拉萨火车站技术信息科科长张朋，却郑重向组织递交申请：“我自愿继续留在拉萨火车站工作，请批准我扎根西藏！”

这份申请，绝非一时冲动，而是730多个日夜与高原同呼吸、与职工共命运，在风雪缺氧中淬炼出的忠诚抉择；是从“挂职”到“扎根”的信念跃升，更是新时代铁路人用生命践行“挑战极限、勇创一流”青藏铁路精神的庄严承诺。

从“过客”到“归人”的蜕变

2023年12月，张朋第一次踏上平均海拔3650米的拉萨，剧烈的高原反应让他整夜难眠，嘴唇发紫、头痛欲裂。“那会儿真怀疑自己能不能坚持下去。”他坦言。但组织的信任如明灯指引，他暗下决心：“必须干出个样子来！”

白天，他扎进车站现场，逐一排查设备隐患，不放过任何一处细微的故障苗头；夜晚，他伏案疾书，梳理技术规章漏洞，精心打磨培训课件。短短数月，他牵头完成3项安全隐患整治项目，推动建立适应高原环境的设备巡检新标准，显著提升了行车安全可靠性。

在这个由藏、汉、回、土、门巴等多个民族职工组成的集体里，张朋读懂了坚守的意义。这里的干部职工常年在缺氧环境中拼搏，不是在“坚守岗位”，而是在用生命守护天路。”他感慨道。高原不是临时驻守的“任务地”，而是干部职工世代守护的家园——车站就是家，旅客就是亲人。

这份朴素而坚韧的奉献精神，深深触动了张朋的内心，悄然埋下归属的种子。“我是拉萨车站的一员，是这条天路上的一分子。”当这个念头愈发清晰，留下来、扎根的信念，在他心中生根发芽。

以“舍小家”奉献诠释青藏铁路精神

选择留下，就意味着选择了牺牲与奉献。孩子成长的珍贵瞬间，他只能在深夜的视频通话里匆匆叮嘱；年迈父母的思念牵挂，他只能在电话里强忍愧疚倾听；妻子一人扛起照顾老小、操持家务的重担，水管爆裂、家电故障，都是她独自联系维修。每一次通话，妻子那句“你安心工作，家里有我”的背后，是无数个默默扛过的日夜。

“在这里，我不仅学到了高原铁路安全运营的宝贵经验，更真切感受到‘挑战极限、勇创一流’青藏铁路精神的千钧分量。”张朋动情地说，与高原铁路人并肩奋斗的时光，是他人生最珍贵的财富。如今，西藏早已成为他的第二故乡。

张朋舍小家顾大家的奉献精神，如同一束光，照亮了雪域天路，提振了全站干部职工的士气。青年职工纷纷以他为标杆，在急险难重重任务中主动请缨；本地藏族职工深受感动：“区外来的同志都能扎根高原，我们更应守好家园。”“一家人、一条心、一起干”的浓厚氛围，在拉萨车站蔚然成风。

从“挂职”到“扎根”，张朋的选择，是个人理想融入高原铁路事业发展大局的生动写照，更是“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”老西藏精神的赓续传承。

站临时行车办法》，完善“一站一线一方案”；针对山南站改为无人站的实际，制定《流动车站值班员、调车组管理办法》，明确人员及备品管理规范。

在设备运维保障上，他同样倾注心血。制定2份设备管理类规章制度，主导的技改项目在2024年斩获多项奖励；强化施工安全风险管控，推广施工方案及安全协议电子台账，累计审核施工方案56项，确保每一项施工计划都合规合矩。

同事们都说，张科长来了以后，技术科不仅“有技术”，更有“温度”。他主动学习藏语日常用语，一句句生涩却真诚的话语，拉近了与藏族同事间的距离；他尊重当地风俗习惯，藏历新年为藏族同事献上哈达；得知同事即将举办婚礼，他悄悄协调排班、腾出时间赴宴道贺。在他的带动下，科室里民族团结之花，绽放得愈发绚烂。

张科长来了以后，技术科不仅“有技术”，更有“温度”。他主动学习藏语日常用语，一句句生涩却真诚的话语，拉近了与藏族同事间的距离；他尊重当地风俗习惯，藏历新年为藏族同事献上哈达；得知同事即将举办婚礼，他悄悄协调排班、腾出时间赴宴道贺。在他的带动下，科室里民族团结之花，绽放得愈发绚烂。

同事们都说，张科长来了以后，技术科不仅“有技术”，更有“温度”。他主动学习藏语日常用语，一句句生涩却真诚的话语，拉近了与藏族同事间的距离；他尊重当地风俗习惯，藏历新年为藏族同事献上哈达；得知同事即将举办婚礼，他悄悄协调排班、腾出时间赴宴道贺。在他的带动下，科室里民族团结之花，绽放得愈发绚烂。

同事们都说，张科长来了以后，技术科不仅“有技术”，更有“温度”。他主动学习藏语日常用语，一句句生涩却真诚的话语，拉近了与藏族同事间的距离；他尊重当地风俗习惯，藏历新年为藏族同事献上哈达；得知同事即将举办婚礼，他悄悄协调排班、腾出时间赴宴道贺。在他的带动下，科室里民族团结之花，绽放得愈发绚烂。