

安居乐业

“没吃过加加面,就等于没来过盐井。”这句话是芒康盐井人引以为傲的口头禅。在滇藏线与川藏线交汇的芒康盐井,有一种延续近千年的美食,它以“小碗续面、石子计数”的独特仪式,成为藏东饮食文化的鲜活符号。它从养家糊口的家常面食,变成人气爆棚的地域名片,不仅串联起当地人的情感与生计,更成为无数游客解锁西藏文化的“钥匙”。这就是西藏自治区级非物质文化遗产产盐井加加面。

独特体验感吸引游客纷至沓来

来到芒康县,若没能坐在盐井的长桌前,亲口尝过那裹着藏香猪肠子的筋道面,没体验过“吃完续面”的热闹仪式,没参与过加加面纪录挑战,那这段旅途便少了最关键的一段精彩。

清晨时分,阳光穿透盐田的晨雾,自治区非遗传承人卓玛拉姆的盐井果拉从农家乐已燃起灶火,锅里煮沸的老卤咕嘟咕嘟作响,案板上匠人手工揉制着掺有藏鸡蛋的面团,用精心制作的加加面等待着第一批食客的到来。正午时分,农家乐内渐渐开始人声鼎沸,来自五湖四海的游客围坐长桌,面前的小碗里码起来五六根筋道面条,店家穿梭其间,见碗空便即刻续面,动作麻利如行云流水。桌上,石子随着碗数增加不断累积,时而响起“再来一碗”的加油鼓励 and 游客挑战纪录的欢呼,面香与欢声笑语交织在一起。这样的欢快景象每天都在这里上演。

在旅途中,加加面已然成为滇藏线、川藏线旅游攻略中“不可或缺”的标志性美食体验”。各大旅游平台上,关于加加面的打卡笔记不计其数,《舌尖上的中国》等知名美食纪录片的频繁报道,更让这道藏地美食的知名度火速提高。它以“一生必尝的藏地美食”之名,吸引着全国乃至全球的游客专程到访盐井,只为体验“小碗续面、石子计数”的独特乐趣。

如今的加加面,早已成为藏东饮食文化的标志性符号。据悉,在芒康县盐井(纳西民族乡),专营加加面的餐馆已有10余家,其中以卓玛拉姆经营的盐井果拉从农家乐最为知名,最多时,全年接待游客1.6万余人,卖出30万余碗加加面。从早年的街边小摊到如今的藏家乐综合体,从养家糊口的生计手段到致富产业,加加面用近千年的时间,完成了从地域小吃到全国文化名片的华丽蜕变,成为藏东最具代表性的美食名片之一。作为自治区级非物质文化遗产,它不仅是当地人的情感纽带,更成为连接藏东与外界的文化桥梁。

仪式感与风味的双重盛宴

这份让无数游客心向往之的加加面,究竟有何独特之处?据悉,它打破了常规面食的份量与食用方式,将“吃”升华为一场充满趣味挑战与文化底蕴的沉浸式体验。

从分量上看,每碗加加面仅有五六根面条,一口便能吃完,故而当地人也称之为“盐井一口面”。这种“小碗续面”的形式,既体现了精致与讲究,也让顾客能够在不断续面的过程中,持续感受食材的纯粹风味,避免了因一碗面分量过剩而产生的味觉疲劳。

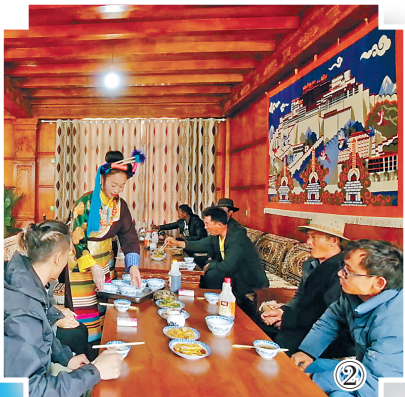
用餐过程中,“石子计数”是极具特色的环节。店家会在食客桌前放置一盅石子,每续一碗面便对应放置一颗石子,既直观统计食用碗数,又蕴含着“累积福气”的美好寓意,传递着对食客的真诚与热情。而“筷子横放表示吃饱”和筷子摆放为“V”字形表示吃得很好、味道绝美的默契暗号,成为加加面用餐仪式中一道独特的风景线。

除了极具仪式感的用餐模式,加加面的核心魅力当然在于其地道醇厚的藏式风味。荞麦面或高筋面粉与藏鸡蛋充分混合,加入青杠树灰制作的碱水

藏文化的名片盐井加加面：

解锁富裕生活的「金钥匙」

本报记者 芮怡星



运、筑牢生活根基的“致富面”。

作为自治区级非遗传承人、芒康县“妇女致富带头人”的卓玛拉姆,于2010年开办盐井果拉从农家乐,凭借着正宗的加加面风味和热情的服务,逐渐积累了口碑。2012年,在各级政府的支持下,她采用“民族特色餐饮+乡村旅游接待”的经营模式,生意日益红火。2017年,通过贷款300万元、自筹160万元翻建了农家乐,将其升级为综合型的民族特色餐饮店,经营规模大幅扩大,最多时日接待游客达300余人。

如今,卓玛拉姆的农家乐全年接待游客数不胜数,卖出的加加面更是不计其数。从2017年至2024年,每年收入均

能稳定在60万元以上,经济收入的提升,直接改善了家庭生活条件,实现了真正意义上的增收致富。

不仅如此,卓玛拉姆长期雇佣当地群众,带动帮扶10户贫困户共同增收致富,让更多家庭通过这碗面改善了生活。

加加面带来的收益,不仅体现在物质生活的改善上,更体现在社会地位的提升。卓玛拉姆凭借经营加加面取得的成绩,多次获得全区各级党委、政府的嘉奖:被评为2016年度民族团结进步模范个人;2023年,当选为全国十三届妇联代表;2024年,“盐井果拉从农家乐”被自治区商务厅认定为第二批“西藏老字号”,成为芒康文旅的金字招牌;2025年,荣获西藏自治区第六届劳动模范荣誉称号。

在芒康县,像卓玛拉姆这样依托加加面发展致富的家庭还有很多。对于更多经营加加面的家庭而言,这碗面不仅让他们增收致富,更让他们在传承传统文化的过程中,找到了自身的价值。他们当中,有返乡创业的年轻人,有世代传承的老手艺人,还有曾经的贫困户,凭借着一碗碗加加面过上了富足生活。对于这些家庭而言,加加面绝非一碗普通的面条,而是盐井人民生活的生动见证——它承载着厚重的文化底蕴,是旅游经济的坚实支柱,更是他们走向富裕生活的“金钥匙”。

政策扶持加加面传承与发展

“加加面的传承与发展,还需推动加加面事业向‘现代化’‘品牌化’转型,持续提升产业附加值,让大家真切意识到传承加加面从来不只是谋生的手段,更是一份兼具前景的文化事业。”芒康县文化和旅游局党组书记、局长叶聪表示,为了支持鼓励加加面事业蓬勃发展,该局积极采取措施,精准扶持,通过提供安居补助、贴息贷款等方式,帮助传承人改善经营环境,扩大经营规模,降低创业门槛,为年轻人返乡创业创造条件。如,早年为卓玛拉姆送去2.5万元安居补助,支持她将破旧旧馆改建成藏式农家乐;后续又提供300万元贴息贷款,助力她把农家乐升级为集餐饮、住宿、文化体验于一体的综合体。

同时,当地政府主动将加加面纳入区域文旅发展推广重点,通过文旅融合拓宽传承路径,将其与盐井千年盐田、高原葡萄酒等特色资源深度绑定,打造“千年盐田+葡萄酒美酒+加加面”特色文旅线路,大幅提升产业附加值。

“人才培养是保障传承活力的核心所在,也是让年轻人扎根的关键。”叶聪介绍,在芒康县,加加面各级传承人主动扛起责任,开设“加加面公益课堂”和“非遗传承培训班”,毫无保留地向村民传授和面、熬汤、炒臊子等核心技艺,既让更多人掌握了安身立命的本领,也为产业发展储备了充足人才。在此基础上,当地政府还通过政策引导为学会技艺的学员提供创业支持,从手续办理到经营指导全方位帮扶,催生了更多加加面专营店与配套民宿,逐渐形成规模效应显著的产业集群,如今盐井周边已发展出10余家加加面专营店。

从养家糊口的家常面到带动乡村振兴的致富面,盐井加加面的千年历程,是一部传统文化坚守与创新的发展史。它在政府的支持、传承人的坚守、年轻人的加入中,走出了一条成功之路。未来,随着“现代化”“品牌化”进程的不断推进,这碗小小的加加面,必将走向更广阔的舞台,让更多人感受到藏地美食的魅力与传统文化的生命力。

图①:某活动上,卓玛拉姆(左一)在宣传推广加加面。

图②③:游客前来品尝加加面。图片由芒康县委宣传部提供

物都受阻,生意大受影响。如今,专用停车场启用,乱停乱放乱象一扫而空,店内客流量显著增多,这真是为我们商户办了一件实实在在的大好事。”

在解决停车难题之外,江洛康萨社区还大力推进背街小巷的“蜘蛛网”改造工程。过去,辖区内电线与网线杂乱交织,不仅严重影响了市容市貌,还潜藏着巨大的安全隐患。经过集中整治,这些杂乱无章的线路被系统整理,既彻底消除了安全风险,又显著提升了街巷环境的整洁度与美观度。

从危房拆除到停车场建设,从整治乱停乱放到实现“蜘蛛网”清零,江洛康萨社区始终以“为民办实事”为宗旨,通过一系列民生工程 and 务实举措,有效破解了长期困扰群众的生活难题,让背街小巷焕发出崭新的文明风貌。“下一步,我们将持续聚焦群众需求,不断深化人居环境整治,完善辖区基础设施建设,让居民的幸福生活在细微处不断升级。”边巴穷达说。

西藏大学人才培养同步换挡

理工医招生占比突破68%

本报拉萨讯(记者 晓勇 郑璐)近日,记者从中国共产党西藏大学第二次党员代表大会上了解到,自2019年以来,西藏大学博士招生规模增长3.4倍,全校25%毕业生扎根那曲、阿里等市地。

自2019年以来,西藏大学抢抓“部区合建”“双一流”建设窗口期,投入3.9亿元重塑学科版图:生态学连续两轮入选国家“双一流”,工程学、环境与生态学挺进ESI全球前1%;新增全球前2%顶尖科学家2人,8个学科跻身中国最好学科排名。

昌都市经信局以通信建设架起民生发展“高速路”

满格信号进深山 数字赋能新乡村

本报昌都电(记者 贡秋曲措)近日,昌都市卡若区柴维乡金通村泽尼新建通信基站联网运行,村民们的手机首现满格信号,多年来的“通信难”问题得到彻底解决。

泽尼组地处山区,复杂地形导致该地长期处于通信不稳定状态。今年,昌都市经信局驻村工作队在常态化入户走访中,进一步摸清了这一问题对群众生活的影响。了解情况后,驻村工作队将通信保障列为“为民办实事”的重要内容,充分发挥市经信局行业优势,协调中国联通昌都分公司投资30万元建设分布式基站拉远架构。期间,驻村工作队队员化身“协调员”“攻坚队”,多次与技术人员

翻山越岭勘察点位,全力破解建设用地、电力接入、光缆铺设等难题,确保项目快速落地。

基站开通当天,村民们早早围在基站旁,拿着手机争相测试信号,拨通视频电话给远方的亲朋好友报喜:“你看!信号满格了,以后打电话再也不卡了!”现场欢呼声、笑声此起彼伏。满格信号不仅架起连接亲情的“暖心桥”,更给乡村发展注入新动能。驻村工作队表示,将借助这一稳定的通信基础,顺势推广直播带货、农业技术APP等数字应用,助力村民便捷获取政策信息、学习种养技术,让数字技术真正融入乡村日常,为乡村发展添能蓄势。

国网拉萨供电公司

筑牢冬季保供“生命线”

本报拉萨讯(记者 袁海霞 通讯员 时玥)随着寒潮来袭,电网负荷持续攀升,从调度中枢的24小时值守到街头巷尾的抢修现场,国网拉萨供电公司的电力工作者始终将民生保障放在首位,用责任与担当筑牢冬季保供“生命线”,让暖流顺着电线淌进千家万户。

调度大厅里,屏幕上的负荷曲线不断跳动,调度员目光如炬、手指翻飞。这里是电网安全运行的“中枢神经”,为守住冬季供电“安全线”,国网拉萨供电公司科学统筹电网运行方式,精细制定检修计划,动态发布风险预警并配套完善防范措施;

超前开展电网安全稳定分析,实施超短期负荷精准预测,构建电力电量平衡风险预警与管控机制,同时强化全网运行监控与网络安全防护,持续筑牢电网“三道防线”,为冬季供电稳扎稳打。

此外,针对冬季用电高峰可能出现的故障情况,公司强化故障抢修协同联动,严格执行24小时值班制度,优化抢修力量布局,最大限度畅通服务“最后一公里”;对“五类”重要用户实施清单管理,量身定制“一户一案”保供方案,通过24小时服务热线全天候响应群众需求,以高效抢修守护用电安全。

暖心服务 实事为民

中国移动西藏公司“三项服务”破解通信消费痛点

本报拉萨讯(记者 李梅英)短信提醒怕漏看?流量超支心疼?月度账单看不懂……这些通信消费的“老难题”在西藏有了新解法。近日,西藏移动上线“业务全景提醒、流量放心用、账单清晰明白”三项服务,把工业和信息化部“明白办、放心用”要求变成群众可感知的暖心实事。

第一项是业务订购先过“双保险”:所有新业务上线前,必须通过“事前评审”,确保提醒内容清晰规范,从源头杜绝“迷糊账”。已完成全量业务系统的升级改造,确保任何业务办理都需经用户明确确认,将知情

权和选择权真正交还给群众。

第二项是流量消费实现“双提醒+自主封顶”:流量在原有短信提醒基础上,新增10086语音主动提醒,当流量即将用尽或达封顶值时,“短信+语音”双管齐下,确保提醒必达。同时,用户还可自主设定月度流量消费上限,提供从100元到500元的5个档位。通过发送短信、登录中国移动APP或拨打10086,一分钟即可完成设置。

第三项是账单查询再升级:全新上线的账单查询功能,优化了结构和展示界面,费用与优惠对应关系清晰。每月5日短信主动推送总额,APP、热线、营业厅随时可查。



图为中国移动西藏公司工作人员向客户介绍如何查询消费账单。

本报记者 李梅英 摄

桑珠孜区江洛康萨社区

“绣”出背街小巷新风貌

本报记者 谭瑞华

“现在每周一次巷道清洁,每条街巷都有专人负责,道路宽敞整洁,再也没有乱停乱放的烦恼了!”桑珠孜区江洛康萨社区居民贡嘎玉笑着说。近年来,该社区聚焦群众急难愁盼问题,通过停车场建设、背街小巷整治、“蜘蛛网”改造等一系列民生举措,让辖区环境面貌焕然一新,切实提升了居民的获得感、幸福感。

江洛康萨社区居民委员会主任边巴穷达介绍,过去,街巷狭窄,车辆随意停放在路边、人行道上,不仅妨碍

居民出行,还潜藏安全隐患。加之辖区内部缺乏专用停车场,影剧院、电影旧址及部分土坯房均为危房,既占用宝贵空间又存在安全隐患。为破解这一难题,社区积极向上级部门提交申请,将闲置地块规划改造为停车场,最终建成地上地下相结合的综合停车场,规划200个停车位,并正式投入运营。

“停车场运营效果显著,群众满意度也很高。”边巴穷达表示,为了切实惠及辖区居民,江洛康萨社区与桑珠

孜区城投公司联手推出优惠政策。“每月只需132元的停车费,比起被贴罚单,真是划算多了!规划整齐的停车场让居住环境更加舒适,道路也变得更加宽敞通畅,这项举措实在太贴心了。”贡嘎玉加的这番话道出了社区居民的心声。

民生改造既惠泽居民,也让辖区商户同享其利。在上海北路经营尺美茶缘店的负责人德庆,对此感触尤深:“我在此经商五年,从前没有停车场时,顾客与居民的车辆挤满店门口,连装卸货