

珠峰脚下一堂别开生面的“思政课”

——日喀则市定日县第一初级中学“寒假第一课”见闻

图/文 人民日报记者 徐驭尧 人民网记者 吴雨仁



巍峨珠峰见证，琅琅书声回响。近日，在日喀则市定日县第一初级中学，一堂别开生面的“寒假第一课”情景思政课，将青藏铁路的壮丽篇章与沪藏两地的深厚情谊紧密相连，生动展现了教育援藏工作的创新成果。

这是定日县第一初级中学首次举办“寒假第一课”活动，主题聚焦“天路铸魂、重建育心、健康同行”。活动现场，由师生自编自演的情景剧《天路上的思政课》成为亮点。该剧浓缩再现了师生乘坐Z166次列车前往上海交流学习时，在移动课堂上的精彩瞬间：列车长讲述青藏铁路建设者的奋斗故事，老师细数西藏自治区成立60年来的沧桑巨变，以及定日县灾后重建中展现的中

国速度与温暖。舞台艺术让天路精神变得可感可知，焕发新的生命力。

“这场演出不仅是艺术，更是一堂深刻的思政课。”定日县第一初级中学党支部书记顿珠表示，“我们通过这种沉浸式体验，将铸牢中华民族共同体意识、感恩教育、生命健康教育有机融合，让学生在实践中受教育、得成长。”

参与演出的学生且增感触颇深：“通过排练，我更深刻地理解了民族团结的意义，也收获了自信和团队合作的能力。”

活动中，一份跨越山河的明信片互动尤为动人。第十批上海援藏干部、原定日县教育局副局长汪海鲸从上海寄来了上海市松江区上海外国语大学附属外国语学校松江云间中学学生的明信片，热情邀请西藏学子赴沪交流。参与情景剧表演的20名学生获得了这份邀请，他们立即用绘有西藏风光的明信片写下回信，向远方的“有缘”小伙伴描



图为定日县第一初级中学“寒假第一课”活动现场。

述家乡的雪山圣湖，发出做客邀约，并共同约定了一场今年4月的沪上文化之旅。

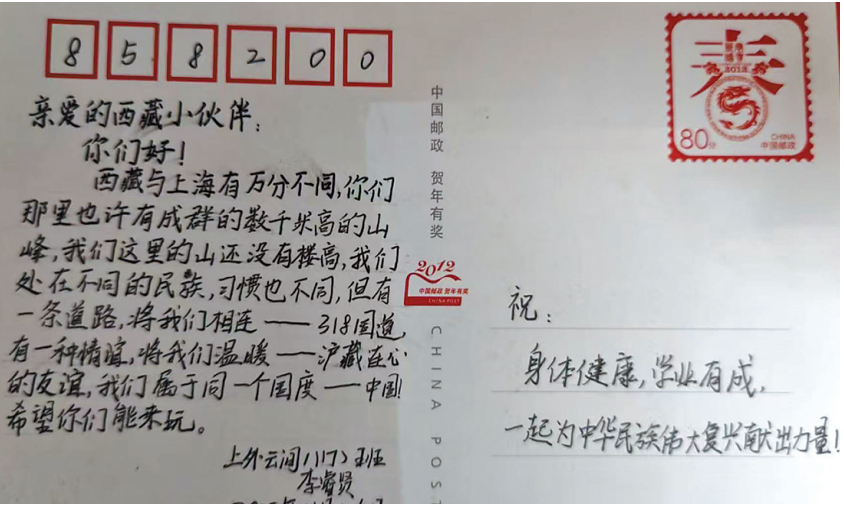
“看到上海的美景和真诚的祝福，我很激动。我在回信里邀请他来我家做客，体验西藏风情。”学生卓玛高兴地说。这小小的明信片，承载着深情厚谊，也为促进各民族交往交流交融搭建了心灵桥梁。

本次“寒假第一课”的另一大特色，是学校精心设计的差异化寒假实践任务。结合学生家庭实际情况，作业分为两类：对于经历灾后重建家庭的学生，任务是完成“三个一”实践——为新房拍一张幸福全家福、采访一位家人记录重建故事、用一句话提炼感悟，旨在引导学生感知温暖、学会感恩、提升能力。对于其他学生，任务则是结合近期学校流感防控实际，制作一份流感防护

健康宣传海报，担任家庭和社区的“健康宣传员”。这些实践设计贴近生活，富有深意，将教育延伸到课堂之外。

上海教育援藏工作历经多年，已从最初的物质支援，深化为理念交融与文化互动的新阶段。此次“寒假第一课”正是这一成果的集中体现。上海市第十一批援藏干部、现定日县教育局局长姚明恺表示：“我们将总结经验，争取在全县学校推广这种将思政教育融入学生喜闻乐见形式的创新做法，让人工作更接地气、更具活力。”

明信片已携着期盼飞向黄浦江畔，春天的约定悄然生根。从情景剧的舞台到社会实践的课堂，从情谊的培育到理想的塑造，教育援藏的种子正在这片雪域高原上蓬勃生长。这堂特殊的“天路思政课”，如同时代的种子，已深深播撒在学生们的心田，静待花开。



图为上海外国语大学附属外国语学校松江云间中学学生写给西藏小伙伴的明信片。

哲蚌寺民族团结主题公园向公众开放



近日，哲蚌寺民族团结主题公园正式向公众开放。

哲蚌寺民族团结主题公园紧扣“共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章”主题，打造了集文化表达、精神传承、公共教育与休闲娱乐于一体的主题空间，营造出团结互助、共筑梦想的视觉场景。

▲图为哲蚌寺民族团结主题公园内的拉萨市鸟黑颈鹤雕塑。

▲图为哲蚌寺民族团结主题公园的和谐亭。

本报记者 卢文静 摄

一只行医箱见证人间真情

——听藏医洛松斯郎讲述三代人的民族团结故事

本报记者 贡秋曲措 温凯 平措郎加



在西藏昌都日通藏医药研制中心有限责任公司的办公室里，藏医世家第九代传人洛松斯郎轻轻擦拭着外公传下来的那只漆面脱落的军绿色木质行医箱，向记者讲述起他们一家三代在昌都行医、增进民族团结的故事。

上世纪50年代，重庆江津籍战士李月圆随十八军挺进昌都，在“让高山低头，叫河水让路”的号子声中，用双手筑就雪域天路。退伍后，成为道班工人，与藏族姑娘拉姆相知相恋，最终选择定居卡若区

日通乡。李月圆略懂医术，进藏时随身带着一个行医箱，里面装有注射器、听诊器等基本医疗器材和常见药物，年轻时经常为当地藏族群众治疗一些简单的疾病。

命运的丝线因医药悄然相连。一次，李月圆罹患了连自己也束手无策的怪病，遂走进当地颇有名气的藏医章松开的诊所。两位医者一见如故，常常围绕病例长谈，中医的辨证施治与藏医的独特疗法在交流中碰撞、融合。

“你外公视群众如亲人，那份为民之心我始终记着。”章松至今对当年的交流场景历历在目，李月圆赠予的木质行医箱，成了两人亦师亦友、汉藏医学交融的见证。这份深厚情谊，也促成了李圆朗的女儿向巴与章松的姻缘，让藏

汉两家紧紧相连。

遗憾的是，两人的儿子洛松斯郎出生前，李圆朗便已离世。但父亲的言传身教，外公的行医故事，早已在洛松斯郎心中埋下学医的种子。十岁起，他便跟在章松身边学医，家中堆叠的藏医典籍、长辈们民族团结的动人故事、乡邻们对两位医者的共同称赞，构成了他成长过程中最温暖的底色。

2018年，洛松斯郎从父亲手中接过行医箱以及藏医药研制中心的重担，扛起了“般龙藏医药”非遗技艺的传承使命，接过了民族团结的接力棒。他深知外公与父亲的情谊，源于医学的交融与为民的初心。为此，洛松斯郎主动搭建交流桥梁。他多次邀请区外中医专家走进高原，带来

先进的诊疗理念；组织当地藏医远赴区外学习，让古老的藏医药技艺吸收新的养分，为患者提供更全面的医疗保障。

看到卡若区日通乡白达村、尼追村等5个自然村的群众受困于泥泞道路和缺水难题时，洛松斯郎当即决定出资35万元，为当地修筑公路和水渠。施工期间，他换下白大褂，穿上胶鞋，起早贪黑地与当地群众同劳动，历时数月的努力，彻底改变了5个自然村“雨天泥难行，旱天苗缺水”的困境，为各族群众铺就了脱贫致富的快车道。

从2018年至今，洛松斯郎带领藏医药研制中心，坚持不懈地为日通乡及周边柴维乡、如意乡的群众补贴医疗费以及发放慰问金、生活物资等，价值1700余万元，从最初的每户补助250元到如今的每人300元，数字变化的背后，是不变的关怀与坚守。“虽然没见过外公，但通过这只药箱和长辈的讲述，让我读懂了什么

拉萨市第一中学

开展“行走江苏·感悟文化·共筑梦想”研学交流活动

本报拉萨讯(记者 张雪芳)近日，拉萨市第一中学师生跨越3900多公里，赴江苏南京、盐城等地开展“行走江苏·感悟文化·共筑梦想”研学交流活动。

活动通过历史寻访、校际互动、文化体验等形式开展。这堂生动且深刻的行走“交融课”，让苏藏师生在感知中增进彼此了解，在互动中厚植深厚情谊。

在南京，研学团队开启了一场探寻历史足迹的旅程，先后拜谒了中山陵，走访了六朝博物馆与总统府。

走进盐城市鹿鸣路初级中学，拉萨市第一中学师生与当地师生一同，开展了“盐藏共鹿鸣·山海一家亲”研学交流活动。拉萨市第一中学与盐

城市鹿鸣路初级中学互赠具有地方特色的纪念礼品，并共同为“师生结对实践基地”揭牌，正式搭建起两校常态化交流的坚实平台，为两校未来的深入合作奠定了良好基础。

“这场跨越千里的研学，是一次知识的赋能，更是藏苏两地教育情谊有力的见证。返程后，我将把此次收获转化为教学动力，深耕课堂，助力学生全面发展，让这份跨越山海的教育火种持续传递。”拉萨市第一中学生物组教师达瓦次仁说。

据悉，此次研学交流活动，是一次双向的文化行走与情感对话。不仅是两校情谊的美好起点，更是民族交往交流交融的温暖实践，让民族团结的花朵在苏藏大地绚丽绽放。

林芝市巴宜区

原创节目亮相“格桑花演出季笑星汇”

本报巴宜电(记者 刘枫 谢筱纯)近日，自治区文化品牌活动“格桑花演出季笑星汇”在大众期待中欢乐启幕，林芝市巴宜区艺术团携《歌颂巴宜变化》《欢迎来到巴宜》两大原创节目亮相，以诙谐幽默的表演风格、浓郁醇厚的工布风情，为现场观众呈现了一场兼具观赏性和教育意义的文化盛宴，成为演出季中一道亮眼的风景线。其中，《歌颂巴宜变化》节目获得三等奖。

《歌颂巴宜变化》紧扣时代脉搏，以方言脱口秀为主要形式，串联起巴宜区近年来的发展巨变。演员们通过生动鲜活的台词、接地气的表演、幽默调侃的方式对比往昔与今朝，将产业振兴的丰硕成果、城乡面貌的华丽蜕变、群众生活的幸福升级娓娓道

来，展现了巴宜区高质量发展的成果，传递出各族人民团结奋斗的发展热情。

另一档节目《欢迎来到巴宜》则以民俗喜剧的方式，通过一段“外地游客畅游巴宜”的趣味剧情，巧妙融入美食推介、趣说方言、民族风情、地理科普等元素，尽显林芝人民的热情好客。演员们用夸张的肢体语言、诙谐的对话、动听的工布民歌、精彩的工布舞蹈，生动展现了巴宜区的自然禀赋与人文魅力。

据悉，下一步，林芝市巴宜区艺术团将坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线，持续深耕本土文化资源，创作出更多反映时代精神、展现地方发展、贴近群众生活的精品作品，以文艺宣传助力文旅融合发展。

拉萨市城关区人社局

民族歌舞技能培训班开班

本报拉萨讯(记者 卓嘎)近日，由拉萨市城关区人力资源和社会保障局、西藏谱白灵技能培训学校有限公司联合打造的民族歌舞技能培训班正式开班，近60名参训学员齐聚一堂，共同开启技能提升与传承之旅。

本次培训创新采用“理论讲解+实操实训+舞台演练”三位一体的教学模式，特邀多名深耕民族歌舞领域的教师授课。课程体系兼顾专业性与实用性，涵盖民族歌舞基础理论、传统舞步核心技法、舞台表演和台风塑造等核

心内容，重点强化学员的实操应用能力与艺术表现力，助力学员实现从“入门”到“出彩”的技能跨越。

据悉，下一步，拉萨市城关区人社局将持续强化培训全流程管理，严格落实考勤制度与教学质量监督机制，确保培训实效。同时，聚焦群众就业创业需求与地方文化传承发展需求，深化与专业培训机构的合作联动，陆续推出更多贴合市场需求、兼具文化价值的技能培训项目，为文化传承注入鲜活活力，为民生福祉提升增添持久动力。

近日，西藏大剧院小剧场里，一座被原样“搬”来的茶馆渐渐人声鼎沸。作为“格桑花”系列文化活动的暖场戏，“藏牦牦艺术实验沙龙《甜茶馆》”就这样不慌不忙地拉开了帷幕。

“老板娘，再加壶甜茶！”一声亲切的招呼，拉开了活动的序幕。由演职人员扮演的“老板娘”手提传统铜壶，身着藏装，笑盈盈地穿梭于桌椅之间。没有报幕，没有灯光切换，她一边为“茶客”们斟满热气腾腾的甜茶，一边用流利的拉萨话与大家闲话家常，悄然带出剧情的线索。

拉萨市城关区娘热乡民间艺术团带来的民族舞蹈表演，衣袂飘飘，脚步踏响。舞刚歇，民谣歌手就抱着吉他坐到了观众中间，一首用拉萨话改编的《成都》，旋律熟悉，歌词却新鲜，大家忍不住跟着哼唱起来。接着，演奏扎木念琴的小伙子拨响了琴弦，琴声清亮悠扬。

在轻松氛围感染下，好几位观众主动上台高歌一曲，引来阵阵掌声。活动尾声，所有人起身携手，围成圆圈，随着欢快节奏共跳锅庄，现场气氛达到高潮。

“文化不应陈列于玻璃柜中，而应活在呼吸之间，融入日常的吃喝坐卧。”活动导演白玛次仁告诉记者，“我们复刻一家茶馆，就是想让大家在喝茶、聊天、看表演的自然状态里感受文化。当每个人都能自在参与，文化便拥有了真正的生命力。”

本次“牦牦茶馆”沉浸式沙龙，以铸牢中华民族共同体意识为主线，通过联动“格桑花”文化IP与“藏牦牦”文旅IP，积极探索文旅融合与非遗活态传承。让藏族优秀传统文化，在可感、可触、可参与的体验中，焕发新的活力。

本报记者 平措诺吉 冯琳琳

感受文化魅力 增进交往交流

『牦牦茶馆』真热闹！