

跳起欢快锅庄 舞出健康活力

本报记者 明吉 郑璐

多彩高原

的日常生活。

在西藏,你一定见过这样的场景:人们随着悠扬的旋律围成圆圈,顺时针踏歌起舞——这就是锅庄。没有人数限制,不分男女老少,没有专业与业余之分,只要你愿意,随时可以加入队伍。

锅庄舞不局限于舞台表演的形式,而是一种群众性、生活化的娱乐活动。

无论公园、广

场,还是街边的空地,处处都能成为锅庄的舞台,能洋溢出浓郁的生活气息和轻松欢快的氛围。

锅庄舞者挥动着袖子,边唱边跳,时而奔跑跳跃,时而变换队形,整个舞蹈节奏明快,充满活力,既有美感又富有动感,不仅热闹喜庆,还能锻炼身体,展现出热情开朗、健康向上的精神风貌。

正是这种独特的文化魅力,让锅庄舞在2006年5月20日被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。从此,这项古老的民间艺术获得了更好的保护传承和发展。

近年来,随着全民健身的普及,锅庄舞的健身功能日益受到认

可,甚至还被称为“藏族广场舞”,不仅是在区内各地,区外许多地方也开始流行起跳锅庄舞来。

锅庄通过舞蹈的形式,有效降低了健身门槛,鼓励了更多人走出家门参与运动,丰富群众体育文化生活,提升全民身体素质,积极营造了“全民皆可舞、处处皆舞台”的健康生活氛围。

傍晚时分,在拉萨林琼公园内,传来阵阵悠扬的歌声,循声走去,只见一处空地上早已聚满了人——原来他们都是锅庄舞的爱好者。每天傍晚七八点,这片角落便热闹起来,音乐响起,舞步轻扬,欢声不绝。即便你从未跳过锅庄,那热烈的节奏、融洽的氛围,也自然会将你吸引过去,让人情不自禁地融入这片欢腾与温情之中。

自2017年首届赛事举办以来,西藏自治区健身锅庄舞大赛已走过八年历程,成为深受群众喜爱的品牌文体活动。2023年6月,拉萨市首届锅庄舞大赛成功举办,吸引了700余名爱好者热情参与,场面热烈。2025年7月,中国健身锅庄舞大赛在林芝市尼洋河畔精彩上演,来自全国各地的锅庄舞爱好者齐聚一堂,集中展现锅庄舞的独特魅力与全民健身的蓬勃活力。

除了这样的大型赛事外,还有许多锅庄舞比赛在民间广泛举办,由此可见,锅庄舞已深深融入高原人民的日常生活,成为深受群众喜爱的全民健身活动。无论清晨傍晚,城市广场、乡村舞台、公园空地,处处可见人们踏歌起舞的热闹场景。锅庄舞不仅强身健体、愉悦身心,更成为促进民族团结、增进情感交流的重要纽带。

近年来,随着我区文化的蓬勃发展,锅庄舞在传承中不断创新,既保留了传统韵味与文化内涵,又融入现代元素和健身理念,焕发出蓬勃生机,多地还将锅庄舞引入校园、机关、企事业单位等,丰富了大家的业余文化生活。

如今,从社区自办的小型比赛到跨区域的竞技展演,从节庆助兴的民俗表演到国家级赛事舞台,锅庄舞正以多元的姿态绽放在雪域高原。它不仅是优秀传统文化的鲜活载体,更是新时代西藏社会和谐、文化繁荣、人民幸福的生动写照。在这片神奇的土地上,锅庄舞将继续跳下去,绽放出更加夺目的光彩。

昌都市文化和旅游局

开展“Hi澜湄·昌都行”文旅采风暨线路推广活动

本报昌都电(记者 范怡星)为深度融入澜沧江—湄公河区域合作,进一步拓展昌都文旅在澜湄区域的影响力和合作空间,近日,昌都市文化和旅游局在重庆昌都两地开展“Hi澜湄·昌都行”文旅采风暨线路推广活动。

本次活动由重庆市文化和旅游发展委员会、西藏自治区文化和旅游厅及西藏自治区外事办公室联合指导,昌都市文化和旅游局主办,重庆武陵文旅融合发展有限公司承办,在重庆市第十一批援藏工作队、重庆市文旅集团等单位支持下开展。

活动以“澜湄之源”为核心纽带,通过组织澜湄区域国际旅行商代表、高校青年群体,以实地采风、文旅推介、赛事选拔与绿色共游等形式,深度推广以“澜湄之源”为核心主题的文化旅游线路,全面展示昌都的自然人文魅力,为昌都持续深化澜湄文旅融合、增强区域合作软实力奠定坚实基础。

作为澜沧江源头城市,此次活动旨在借助昌都的鲜明区位优势与深厚文化底蕴,整合昌都“自然奇

观+人文遗产+非遗体验”核心资源,打造区域标杆性文旅产品,同时构建跨区域传播与人才协作网络,助力昌都文旅深耕澜湄市场、拓展国内影响力。

在重庆活动面向重庆交通大学、西南政法大学、重庆财经学院、重庆对外经贸学院等高校学生群体,特别是澜湄流域各高校学生征集昌都文旅创意视频,最终选拔5名青年推介官纳入昌都文旅人才库;采风出征启动仪式及采风线路推广活动在昌都举行,包括澜湄流域相关文旅代表、国际旅行商、主流媒体及高校青年代表,共同见证活动启航。为期3天的实地采风将串联澜沧江源头、卡若遗址、茶马古城及昌都市博物馆等核心点位,采风团将实地考察文化保护成果、体验非遗项目、调研线路配套设施,强化国际资源对接。

据介绍,此次活动不仅是昌都文旅融入澜湄合作的关键举措,也将为澜湄区域合作、国际文旅融合、人文互鉴注入持久动能,让澜湄之源的独特魅力走向更广阔的舞台。

自治区民族艺术研究所

举办藏戏传承与发展主题学术讲座

本报拉萨讯(记者 赵越)近日,自治区民族艺术研究所举办藏戏传承与发展主题学术讲座,为藏戏在新时代的传播与创新提供助力。此次讲座邀请南京大学出版学博士齐江蕾,以“在共同体意识下推动技术赋能藏戏传播——藏戏的多维度数据集构建”为题展开深入探讨。

讲座围绕藏戏传承与发展,剖析了当前面临的挑战。在数据层面,藏戏数据分散于各处,不同机构平台标准不一,数据形态失衡,结构程度欠佳,技术应用也较为滞后,这些制约了藏戏数据的整合与利用。术语标准方面,藏戏术语体系缺乏统一共识,导致数据检索时歧义频出,跨平台数据共享困难重重。资源转化上,非数字化藏戏资源虽价值高昂,却因脆弱性、专业壁垒等问题,面临数字化转化率低、转

录标准低等困境。针对这些难题,齐江蕾提出构建多维度数据集的创新思路,旨在通过技术手段打破藏戏传播的瓶颈,实现藏戏资源的有效整合与高效利用,为藏戏的传承与发展开辟新路径。

据介绍,此次学术交流会不仅促进了艺术实践单位、艺术科研单位与高校之间的交流,也为未来藏戏传承和发展提供方向。有关方面表示,将加快推进藏戏共识性问题的研究与成果转化,让研究成果尽快落地生根。规范化技术档案管理流程,确保藏戏资料的完整性与安全性。坚持问题导向,抓紧制定第5届藏戏研讨会具体工作任务与实施流程,为研讨会的顺利召开作好充分准备,扎实推进人员联络、资料收集等基础工作,保障各项工作有序推进、取得实效。

拉萨文旅在海口备受国内外朋友关注

本报拉萨讯(记者 刘琳琳)近日,“中国西藏·扎西德勒”文化旅游推广活动在海口举行。拉萨文旅资源推介作为压轴环节登场,以创新形式展现“日光城”魅力,备受国内外朋友关注。

推介环节中,传统舞蹈与灵动可爱的吉祥物“小牛”共同表演,巧妙融合厚重文化与现代趣味,生动呈现了拉萨的活力。随后的英文推

介以“翻开拉萨之书”为线索,系统介绍了当地的历史遗产、自然风光、节庆活动与新文旅场景。

活动现场还设有拉萨勉唐画派唐卡非遗互动体验区,让与会者亲身感受拉萨文化。本次推介精准对接了全球近百名入境旅行商,有效提升了拉萨旅游的国际关注度,为拓展海外市场奠定了基础。

乡野瑰宝从“活”到“火”

——措美县走好非遗文化活态传承之路

本报记者 武沛沛 本报通讯员 王利军

在拉萨市堆龙德庆区国家级非物质文化遗产木隆藏戏保护传承中心的教室里,来自山南市措美县的当许藏戏传承人仁增卓玛缓缓起身,一段古朴悠扬的唱腔自喉间流淌而出。她的对面,坐着扎扎服饰传承人、打奶歌舞传承人等一群特殊“同学”——他们正在参加措美县第三批公共文化服务体系与非遗代表性传承人的研学培训。

“从前我在村里唱戏,台下多是老人。年轻人嫌节奏慢,也说听不懂。”表演间隙,仁增卓玛向围坐的同行们坦言,目光里交织着坚守与忧虑。“但我始终相信,这门技艺不该只属于过去。就像各位做的服装、首饰,都是措美的珍宝,怎么让更多人看见、爱上这些文化,正是县文化和旅游局组织大家聚在一起,在培训中要琢磨的事。”

此次的研学培训,正是措美县在非遗保护战略中进一步“赋能于人”的关键举措。课程不仅涵盖电商营销、品牌设计等实用技能,还组织非遗技艺传承人“走出去”,前往山南、拉萨的博物馆、文创企业及市集观摩学习,旨在激发传承人创新融合的无限可能。

近年来,措美县投资建设了扎扎服饰传习所,支持娘氏藏香成立合作社,让古老技艺有了扎根的“家”。

位于措美县哲古镇扎杂村的扎扎服饰传习所,变化已悄然发生。传统繁复

的服饰纹样被巧妙提炼,运用于手包、披肩、杯垫等日常文创产品上。这些产品价格亲民、特色鲜明,迅速成为游客青睐的伴手礼。

如今,扎扎服饰传习所已成为村集体经济的重要支柱,年收入超过30万元,并成功带动了村里留守妇女在家门口就近就业。

“从前一件盛装可能压箱底一辈子,如今一个小巧的手包就能让手艺变现,大家学习的劲头更足了。”扎扎服饰传承人阿旺旦达笑着说,“现在,我们的产品已经从珍藏的‘展示品’,变成了流动的‘消费品’了。”

娘氏藏香的振兴之路,则融入了现代生活的视野。传承人久美扎西在严格遵循古法配方的同时,敏锐地将藏香与现代人对健康生活、情绪疗愈的需求相结合,开发出适用于书房、冥想室、瑜伽空间等不同场景的系列香品。

久美扎西还通过短视频平台,生动展示藏香制作的全过程,讲述每一味香料背后的高原故事与文化内涵。“我想让大家知道,这不只是一炷香,更是雪域高

原的智慧,是时间馈赠的礼物。”如今,久美扎西的合作社已创造了70多个就业岗位,古老的香气正转化为实实在在的民生福祉。

非遗的传承,关键在于下一代。在措美县中学,课间时分韵律独特。由音乐教师协同民间艺人,深入收集各地锅庄舞精华,并巧妙融合热巴舞元素的课间操“热巴吉念”,正成为学生们锻炼身体、感知文化的新风尚。

“这套课间操舞曲欢快优美,共六节十余套动作,帮助学生们强身健体的同时,也潜移默化地为他们播下了文化认同与传承的种子。”音乐教师索朗泽且介绍,非遗不应只是遥远的“遗产”,更要成为青春律动中的“体验品”。

“看到别的非遗项目通过创意设计,变得又时尚又受欢迎,我脑子里一下涌现出好多新点子!”在研学培训的交流会上,打奶歌舞传承人仁增卓玛也若有所思:“也许我们的藏戏表演,也能尝试一些更贴近年轻人的短剧形式。”

从深邃的村落走向开放的课堂与市场,从孤独的坚守到群体的共创,措美县非遗代表性传承人正携带着乡野的瑰宝,踏上一条深刻的自我革新之路。他们收获的每一点新知、碰撞出的每一个火花,都将可能成为措美非遗在守护与传承路上一块坚实的新基石。措美县正在加快脚步,让非遗文化产品不再是橱窗里寂静的陈列展品,而是流动于生活之中、活跃在乡土记忆里的崭新篇章。

本报记者 刘琳琳

近日,“中国西藏·扎西德勒”文化旅游推广活动在海口举行。拉萨文旅资源推介作为压轴环节登场,以创新形式展现“日光城”魅力,备受国内外朋友关注。

推介环节中,传统舞蹈与灵动可爱的吉祥物“小牛”共同表演,巧妙融合厚重文化与现代趣味,生动呈现了拉萨的活力。随后的英文推

介以“翻开拉萨之书”为线索,系统介绍了当地的历史遗产、自然风光、节庆活动与新文旅场景。

活动现场还设有拉萨勉唐画派唐卡非遗互动体验区,让与会者亲身感受拉萨文化。本次推介精准对接了全球近百名入境旅行商,有效提升了拉萨旅游的国际关注度,为拓展海外市场奠定了基础。

“看到别的非遗项目通过创意设计,变得又时尚又受欢迎,我脑子里一下涌现出好多新点子!”在研学培训的交流会上,打奶歌舞传承人仁增卓玛也若有所思:“也许我们的藏戏表演,也能尝试一些更贴近年轻人的短剧形式。”

从深邃的村落走向开放的课堂与市场,从孤独的坚守到群体的共创,措美县非遗代表性传承人正携带着乡野的瑰宝,踏上一条深刻的自我革新之路。他们收获的每一点新知、碰撞出的每一个火花,都将可能成为措美非遗在守护与传承路上一块坚实的新基石。措美县正在加快脚步,让非遗文化产品不再是橱窗里寂静的陈列展品,而是流动于生活之中、活跃在乡土记忆里的崭新篇章。

据介绍,此次学术交流会不仅促进了艺术实践单位、艺术科研单位与高校之间的交流,也为未来藏戏传承和发展提供方向。有关方面表示,将加快推进藏戏共识性问题的研究与成果转化,让研究成果尽快落地生根。规范化技术档案管理流程,确保藏戏资料的完整性与安全性。坚持问题导向,抓紧制定第5届藏戏研讨会具体工作任务与实施流程,为研讨会的顺利召开作好充分准备,扎实推进人员联络、资料收集等基础工作,保障各项工作有序推进、取得实效。

据介绍,此次学术交流会不仅促进了艺术实践单位、艺术科研单位与高校之间的交流,也为未来藏戏传承和发展提供方向。有关方面表示,将加快推进藏戏共识性问题的研究与成果转化,让研究成果尽快落地生根。规范化技术档案管理流程,确保藏戏资料的完整性与安全性。坚持问题导向,抓紧制定第5届藏戏研讨会具体工作任务与实施流程,为研讨会的顺利召开作好充分准备,扎实推进人员联络、资料收集等基础工作,