



我们的节日

新春至 年味浓

本报记者 王雅慧 本报见习记者 权文娟

随着春节、藏历新年到来,拉萨街头处处洋溢着温馨祥和的新春气息,欢声笑语间,浓浓的年味扑面而来。

八廓商城内,240个免费摊位有序分布。对联、酥油花、青稞苗、卡塞、羊头分区陈列,叫卖声与油炸香在空气里交织。

43岁的索朗次仁穿梭在摊位之间,手里拎了鼓鼓一袋。他来自那曲市班戈县,2019年来到拉萨,如今在堆龙德庆区安了家。平日里,他是一名滴滴司机。今年过年,他特意给自己放了7天假,决定放下方向盘,好好陪伴家人。

家里年货早已备齐,切玛盒和青稞苗也已摆上藏柜,卡塞炸得金黄酥

脆;此刻,妻子正领着女儿们扫尘,等索朗次仁带糖果和副食回去。

索朗次仁说,如今很多那曲老乡都在堆龙德庆区买房定居。“日子好了,我们都想到城里置业安家,这里的年味一点不比老家差!”索朗次仁挑完最后一包糖果,他把袋子扎紧,脸上漾开笑意,“现在的日子,感觉很幸福。”

“恭喜你发财,恭喜你精彩,最好的请过来,不好的请走开……”走进拉萨城关万达广场永辉超市,“喜市”年货装饰专区引人注目。磁吸对联、卡通红包、创意门贴等文创产品摆在显眼位置。传统年饰也“潮”了起来。“一进门就感觉年到了,红火、喜庆,看着心里暖。”来自北京的张星宇把几副对

联放进购物车,又回头去挑“福”字。

年货区,张星宇的车里,坚果礼盒码成小山,还有刚称好的大蒜。“腌冬蒜是我记忆里最正宗的老北京年味。我喜欢‘懒人腌法’。一个玻璃罐,蒜米倒进去,米醋没过瓶口,封存一周,腌生、绿莹莹,仪式感一点没少,省下的时间还能多陪陪爸妈。”

年轻一代的年味,则更多藏在手机屏幕里。“90后”且增曲珍的购物车里,麻辣小龙虾、卤味拼盘、新鲜水果蔬菜摆满一车。手机里时不时闪烁的购物物流消息也让且增曲珍期待不已:“改良版低糖卡塞、牦牛奶藏式太妃糖、藏式蛋糕,给爷爷奶奶换的大屏电视,都在路上了。”

对她而言,过年不再是围着灶台转。线上下单、线下体验,甚至通过视频连线教区外同学如何正确敬“切玛”,都是年的一部分。“年味没有变淡,只是变‘宽’了。我们既要传统的庄重,也要现代的轻松。”

夜幕降临,街边一串串红灯笼高高挂起,黄白彩灯装点枝头,流光溢彩。喜庆的灯饰不仅点亮了冬日街景,也点亮了人们心中的欢喜,吸引了不少市民驻足拍照、打卡留念,让团圆的期许藏进每一个温暖的镜头里。春节与藏历新年咫尺相望,一日之隔,喜意加倍,雪域大地处处漾着融融暖意。各族儿女相拥在这片热土,守传统年味,品现代欢喜,共赴马年的崭新征程。



除夕逢“古突” 雪域高原话团圆

2月16日是农历除夕夜,恰逢藏历新年的“古突”夜。春节与藏历新年“相逢”,雪域高原处处洋溢着浓浓年味。

在藏语中,“古”意为“九”,“突”意为“面”,“古突”是一种用牦牛肉汤加入牛肉、萝卜、奶渣等食材熬煮的面食。按西藏传统习俗,“古突”夜,家家户户迎来团聚,一起享用“古突”。

在拉萨堆龙德庆区东嘎街道桑木社区,群群一家围坐一堂,热热闹闹准备“古突”。藏式民居的门窗贴上崭新的香布,厅堂里精致的切玛盒装满期盼,处处透着辞旧迎新的喜庆。

制作“罗萨美朵”(即藏年花,染色

青稞穗),是群群家里传承多年的老手艺,也是家庭收入的一部分来源,今年年前的忙碌为家里带来了5万多元的收入。群群的儿子罗桑土旦是桑木社区的负责人,虽工作繁忙,仍抽空赶回家与家人共度“古突”夜。祖孙三代围坐一起,共享“古突”,话着家常,在传统习俗中感受着团圆的幸福。

图①:群群在装扮切玛盒。

图②:群群的孙子洛桑珠扎在戴帽子。

图③:群群在家门口更换香布。

香布是藏式建筑门窗上装饰的布料,每年藏历新年到来之前更换一次。

新华社记者 丁增尼达 摄



(上接第一版)

这种紧张,并非毫无来由。

上一个奥运周期,她离赛场只差一步。资格已经到手,却在赛前训练中倒下。北京冬奥会比赛日,她只能在电视里看着别人出发。

“我当时(北京冬奥会前受伤那一次)醒过来第一件事,就是摸腿。”她回忆说。确认还能动,她才慢慢放下心来。

那段经历在她心里留下了深深的阴影。她说,刚回到赛道时,会在起跳前犹豫一瞬,“脑子里会闪一下以前的画面”。这次来到利维尼奥,前两天试滑,她在个别跳台选择保守处理,没有完全放开。

“现在最重要的是安全。”她说,“我不想再有‘遗憾’这个词了。”

但她也清楚,这个项目没有退路。四人同道竞速,一旦起滑,自己很难控制节奏。她坦言自己的出发并不是强项,“国外选手那种攻击性特别明显”,而她能做的,是把每一个弯道、每一次压板都处理到位。

“只要不到终点线,你永远不知道谁赢。”她说。这也是她喜欢这个项目的理由——结果不交给裁判,只交给速度。

计时赛结束,她排在32名选手中的第26位。

进入淘汰赛后,她从出发开始就落后,几次试图贴近前面的线路,但始终未能追上。冲刺时,她排在末位。

终点线上,她终于能把压在胸口的那口气呼出来——这一次,她站着滑完了。

重启之路

这趟冬奥之旅之前,拥青拉姆的重心并不是瞄向利维尼奥,而在那条冷冰冰的世界杯积分线。

北京冬奥会那次,她是凭东道主身份获得参赛名额;米兰周期,中国队第一次完全依靠国际雪联世界杯积分体系去“打”资格。国家队教练孙鹤鹤说,

四年后,她终于滑过了奥运终点线

这个项目在中国起步晚,国家队2017年才组建,很多队员跨项而来。要在世界杯积分体系里站稳,本身就是一道门槛。

“世界杯前30怎么可能。”拥青拉姆回忆起最初的想法时笑了笑,“我当时有点傻。”那时候,她甚至觉得这条线离自己很远。

真正进入积分通道,是从一场资格赛开始的。她和队伍一起辗转不同国家,适应不同赛道。积分涨一分,掉一分,心也跟着上上下下。

2024-2025赛季北大湖站世界杯,她获得第11名,她的名字首次进入世界杯积分榜前30。

“第一次看到了希望。”她说。那一刻不是狂喜,而是更加紧张——因为守住,比冲进去更难。

她形容那段时间像“站在悬崖边”。名次不能太低,每站“攒一分”,慢慢往上累积。格鲁吉亚一站,她摔伤膝盖,后续比赛受到影响,积分再次悬着。

“那段时间挺慌的,觉得可能比不上了。”

直到本次冬奥会前的沈阳东北亚站,她再次滑出第11名的成绩,名次才真正稳住。

“那时候心才放回肚子里。”她说。积分之外,是心理的另一场拉锯。她清楚,冬奥会本身就意味着压力。“我不敢去想冬奥会,一想就会闪现以前那个画面。”她指的还是北京冬奥会前的那次意外。

于是她给自己定下规则:按普通比赛来,不临时换动作,不刻意去听外界的声音;听音乐,把它当成一场普通比赛对待。

“以前会在意,会被影响。现在就

没当看见。”

赛道之外,拥青拉姆的生活也在继续向前。除了是运动员,她还是上海体育学院的学生。课堂与雪道之间来回切换,她常年在不同城市之间奔波。

但无论在哪里,手机那一头,高原之上的家人总会问同一句话:安全滑下来没有?

家的守望

今年春节,拥青拉姆终于能回家过年了。

“整整十年了,这是第一次能回家过年。”她自己算了算时间。

拥青拉姆来自西藏昌都市左贡县旺达镇普绒村。村庄海拔三千多米,父母务农,日子简单。说起家乡,她的语气慢了下来:“山村的一年四季都有它的魅力,尤其是冬日的雪地,仿佛有无尽的魔力,让我深深着迷。”

在家里,她有两个姐姐、一个哥哥,自己是最小的孩子。

“老么,比较受宠。”她笑着告诉记者,“也有点淘气。”

小时候她爱跑、爱闹,更喜欢跟男孩子踢足球。村里没有标准球场,只要有块空地,就能踢到天黑。体育老师喜欢她,是因为她跑得快、耐力好。

“皮!”她形容自己,“我们那儿说‘皮猴皮猴’,像猴子一样调皮。”说完,她又补一句,“但我的文化课也不是特别不好,中等那种。”

小学五年级,她被自治区体校选中,去拉萨练足球。第一次离开大山,第一次远行。为了让她安心训练,父母也到拉萨打工,一边照顾她,一边陪她适应新的生活。

2018年,拥青拉姆通过跨界跨项人才选拔,从足球“转行”到单板滑雪。她

最初对这项运动并不了解,“就是觉得好奇,装备挺漂亮”。第一次在旱雪上练推坡,她摔得屁股疼;第一次上真雪,她既紧张又兴奋,“感觉风从脸上吹过去”。她会拍照片和视频发给家里,让父母知道自己在做什么。

这些年,家人还从没去现场看过她比赛。“最近的比赛也在河北,但是离我家真的太远了。”拥青拉姆说。

父母不懂障碍追逐的赛制,也分不清每一轮晋级规则。他们关心的只有一件事:摔没摔。北京冬奥会的那次受伤,留下阴影的不止是拥青拉姆,还有时刻牵挂她的家人们。

“每次比赛完必须第一时间发消息。”她说,“不然他们会一直问。有时候训练忙,顾不上回信息,手机会连续响。一下雪道,手机里就有十几个未接电话。”

米兰的比赛时间,是家乡那边的晚上。她知道,父母会一边在手机上看着直播,一边等着小女儿的信息。他们或许看不太懂比赛画面,只是目不转睛地看着,直到看见她冲过终点,才算松了一口气。

她说,家人每逢比赛都会为她祈福,“不为名次,只为平安。”这句话,她说得很轻。这次比赛前,父母也只叮嘱了一句:“安全(滑)下来就行。”

名次、积分、成绩,是她要面对的压力。而在家人那里,所有复杂的赛制和积分体系,都被简化成一句话——平安就好。

比赛结束,她终于可以回家过年。她已经买了不少纪念品,带给家人。

作为本届冬奥会少数来自中国西藏的运动员之一,她的出现让人看到,冰雪运动的触角已经延伸到中国更多的地方。

从昌都的山村到阿尔卑斯的雪道,拥青拉姆的来时路不轻松,但在奥运赛道上,她顺利完成了属于自己的滑行。

(据新华社意大利利维尼奥电)

经济新亮点

打造高原民生生产业新支点

本报记者 拉巴桑姆

当满载时令鲜果的冷链车驶入高原园区,当高原特色生鲜专业仓储走向全国市场,青藏高原的冷链物流版图,正因一座国家级物流枢纽的落地迎来全新变革。

2025年6月,国家发展和改革委员会公布新一批国家骨干冷链物流基地建设名单,拉萨市成功跻身其中,这不仅是我区在国家骨干冷链物流基地建设上实现的零的突破,更标志着高原冷链物流发展迈向了标准化、规模化、现代化的新阶段。

这座总投资约5亿元、占地约56610平方米的现代化冷链物流枢纽,以硬实力重塑区域物流格局,为雪域高原的民生保障与产业升级,注入源源不断的强劲动能。

该基地坐落于堆龙德庆区工业园B区,创新采用“政府规划协调、企业联盟运营”模式,划分东西两大功能片区。基地摒弃单一企业运营模式,实行政府统筹、多家本土重点企业联盟推进,通过设施共享、运力衔接、业务协同,引入产业链上下游企业,升级现有设施,补齐分拨、加工、配送等环节短板。

东片区内,各地冷链运输车辆往来穿梭,全国各大产区的蔬菜、水果、水产在此完成冷藏、交易、集散全流程作业,随后快速分拨至拉萨及西藏各地市场,让区外新鲜滋味跨越山海直达百姓餐桌。

数公里外的西片区,现代化冷库群整齐矗立,专注肉类、冷冻食品的专业化仓储、精细化加工与精准分拨。东西两大片区构建起全品类、全链条的冷链服务体系,让青藏高原的“天然冰箱”实现质的扩容升级。

作为整合高原冷链物流港、东嘎农副产品批发市场、领峰智慧物流园等核心项目的国家级平台,该基地核心竞争力显著。西藏高原冷链物流负责人彭筱介绍,基地以仓储租赁为核心业务,配套市场经营与末端配送服务,前期严格遵照拉萨市委、市政府部署,完成多轮专业答辩、基础信息整合,同步推进服务完善、技术迭代筹备与资金规划落地,为长效发展筑牢根基。

“十四五”以来,我区整合各类资金近15亿元,聚力推进冷链仓储、城乡商贸节点、智能物流枢纽建设,配套落地多项冷链物流项目。目前,全区已建成8个覆盖林芝、那曲等地的跨区域冷链物流集散中心,有效破解松茸、冬虫夏草等特色生鲜“保鲜难、运输难”相关问题,产品损耗率从传统运输的30%降至8%以下。依托拉萨基地成熟技术,我区传统农产品运输损耗率同步降至8%以下,流通效率大幅提升。

如今,中央厨房、生鲜电商、产销一体化等新业态在基地萌芽生长,为区域冷链物流注入创新活力。此外,该基地提供近500个本地就业岗位,实现产业发展与民生改善的良性互动。

未来,拉萨将持续提升基地服务品质、升级物流技术、优化市场规划,以国家骨干冷链物流基地为核心引擎,持续赋能民生福祉,带动拉萨乃至全区冷链物流及相关产业高质量发展。

春节假期

西藏机票订单量同比增长99%

本报拉萨2月17日讯(记者 冯琳琳)近日,记者从携程旅行网获悉,春节假期西藏旅游热度明显升温,整体旅游订单量同比增长94%,机票订单量同比增长99%。布达拉宫、纳木错扎西岛、大昭寺、八廓街、西藏博物馆位列西藏热门景区前五。

从出行结构看,春节出游的“家庭属性”尤为突出,亲子家庭成为出行主力,相关预订单占比过半。2026年春节假期被称为“史上最长春节假期”,携程旅行网分析认为,超长假期与亲子出游需求叠加,推动春节出游由“短途集中”向“行程更分散、体验更深入”转变。

CHIVA技术落地乃东

医疗援藏推动先进诊疗技术在高原应用

本报拉萨2月17日电(记者 武沛涛)近日,以“汇聚专业人才,深化CHIVA技术协作,共筑高原专病诊疗新高地”为主题的CHIVA专病中心座谈会暨协作签约仪式在昌都市乃东区中心医院举行。此次协作创新采用“院校合作+院院合作”双模式,重点推进先进诊疗技术高原转化、本土医疗骨干培养及高原医学研究三大任务。

据悉,CHIVA技术作为微创血流矫正技术,针对下肢静脉曲张具有创伤小、恢复快、保留静脉功能等优势,通过超声精准定位返流点并矫正异常血流,可实现“首日检查、次日手术、三四日出院”的高效诊疗模式。

在座谈会上,长江大学附属荆州市第一人民医院与乃东区中心医院正式签署《医疗协作共建协议》。根据协议,双方将聚焦CHIVA技术的高原转化应用,通过专家驻点坐诊、订单式进修培训、远程病例讨论等方式,培育本土医疗骨干,并联动科研平台,围绕高原血管疾病开展临床研究,力争形成具有地域特色的“乃东数据”与诊疗标准。

昌都贡觉县举办非遗展销暨促消费活动

本报昌都2月17日电(记者 平措郎加)由昌都市贡觉县文旅局、经信和商务局、农业农村局联合主办的“马跃金沙·贡起新程”非遗展销暨促消费活动近日落下帷幕。超1.1万人次参加此次活动,实现现场销售额86.05万元,取得了文化传播与经济赋能的双重成效。

本次活动,围绕“藏艺传承·巧艺非遗”“笔墨唐卡·文脉流芳”“非遗食韵·舌尖匠心”三大主题,设立“非遗文创区、唐卡文化区、特色食品区”三大

展区,搭建16个展销摊位。展销商品涵盖日常生活用品、非遗文创产品与特色纪念品,贡觉本地特色农产品等多个类别。

“此次活动举办得很成功。现场商品种类丰富,人流密集,各商户生意红火,整体效果非常好。”贡觉县非遗藏香制作技艺非遗传承人西绕尼玛说。

此次活动通过多部门协同、多领域联动,成功构建“农文旅”交流合作平台,促进了资源整合与优势互补。

(紧接第一版) 各级各部门要聚焦从业人员急难愁盼问题,强化服务保障与权益维护,持续推动各项关爱政策落地见效,让每一位从业者都能体面劳动、安心工作、温暖过节。

调研中,刘江强调,各级各部门要全面贯彻落实自治区党委各项维稳部署要求,把节日期间防风险、保安全、护稳定各项工作紧紧抓在手上,推动各项

措施落实落地,有效维护社会大局和谐稳定。要认真践行以人民为中心的发展思想,带着感情和责任规范执法、文明执勤,确保社会安定有序、群众安宁安康。要科学合理安排值班备勤,关心关爱坚守一线工作人员,保障大家身心健康,始终保持队伍旺盛的战斗力。

刘江一行还在自治区维稳指挥部视频调度了各市地维稳工作情况。