

## 新房里过新年

### ——记者探访日喀则市定结县扎西岗乡仲康村

本报记者 马晓艳 旦增嘎瓦

午后的风吹得正劲，但一走进日喀则市定结县扎西岗乡仲康村群众次仁旺加新家的院子里，风沙瞬间被挡在了围墙外，阳光暖洋洋地铺在二楼阳光房的玻璃顶上，屋顶被风卷起的国旗猎猎作响。

推开厚重的防盗门，次仁旺加的妻子桑木珍笑着把我们迎进客厅，映入眼帘的是图案繁复、色彩斑斓的成套藏式家具，靠墙的立柜上，中央代表团赠送的纪念品金光灿灿，藏式茶几上摆满水果、奶渣、糖果等。

见记者打量着房子，次仁旺加夫妇主动邀请我们上楼参观。二楼的一间屋子已经装修完毕，藏式彩绘爬满了整面墙，木质的装饰线条透着古

朴的光泽。“这样好的房子，一定要好好装修。”次仁旺加搓着手说，“全部装好大概还要八九万元，但我们不着急，准备慢慢攒钱、慢慢装。”

桑木珍指着悬挂着蓝色窗帘的窗户说：“外墙加了保温层，房子特别暖和，隔音也好。不像以前的老房子，冬天风一吹，灰尘大得很。”

在2025年1月7日发生的定日6.8级地震中，次仁旺加家的老房子被震得柱子歪斜、险些倒塌，幸好人都没事。原本次仁旺加和妻子还发愁，以自家的经济条件只能再建一栋小房子，没想到国家用半年时间就给他们建起了坚固安全、漂亮舒适的新房。

在仲康村这个150多人的小村

庄里，有7户重建、23户维修加固。次仁旺加一家有10口人，因而重建房也是面积最大的260平方米。

“2025年5月30日开始挖地基，7月12日主体封顶，10月31日搬进来。”作为村里第一户封顶的重建户，次仁旺加对房子的建设过程历历在目，“封顶那天，很多村民都来祝贺，乡干部也一直守在这里，热闹了一天。”

“过年了，家里的年货准备得很丰富啊。”记者看着桌上摆得满满的各种食品说：“是啊，还酿了青稞酒。”次仁旺加笑着说，“大米、面粉、肉都买了，还给孩子们添置了新衣服。”

仲康村村民要过两个年——刚刚过完日喀则农事新年，紧接着是藏

历新年，“这辈子没想过能在这么好的房子里过年。”次仁旺加开心地说。

藏历新年期间，仲康村里有四天的热闹：第一天观看村文艺队节目，第二天五个村小组进行表演比赛，第三天请藏戏演员演出，第四天开农牧民运动会。

“新的一年有什么愿望？”记者问。次仁旺加想了想，笑着说：“把二楼装修完，孩子们考上好学校，老人身体健康——就是这些。”

记者离开的时候，看到院子里还是裸土，次仁旺加计划着开春把地面硬化一下，边上再种些花草草。遥想半年后再访仲康村，一定是家家户户窗明几净、鸟语花香，日子如画般美丽。

## 刘江调研慰问节日期间值班值守人员时强调 全力做好各项服务保障 确保人民群众平安祥和欢乐度过双节

本报拉萨2月17日讯(记者 王雅慧)2月17日，是农历正月初一，也是藏历“囊嘎”。自治区党委常委、政法委书记刘江来到宗角禄康便民警务站、大昭寺、自治区总工会24小时智能化工会驿站等地，检查慰问节日期间值班值守和安全稳定等工作情况，代表自治区党委和王君正书记向坚守一线的干部职工表达崇高敬意，致以新春美好祝福。

唐明英、朱守科参加。在宗角禄康便民警务站，刘江详细了解值班备勤和便民服务等情况。他说，春节、藏历新年是万家团圆的日子，广大公安民警坚守岗位、连续奋战，舍小家、顾大家，守护了雪域高原的万家灯火。希望大家继续保持昂扬的斗志，用我们的“辛苦”指数换来群众的“幸福指数”，让广大群众平安祥和欢乐过好节。

大昭寺里游人如织，不少游客是专程来西藏过节的。刘江偶遇来自浙江的旅游团，与游客们互致新年祝福。他说，欢迎你们来西藏感受春节与藏历新年氛围，这里的山水风光、民俗文化都承载着雪域高原的热情与祝福。我们一定会做好景区秩序维护、便民服务等工作，希望每一位游客都能在安全、舒心的环境中领略西藏的魅力。

自治区总工会门口24小时智能化“工会驿站·骑手之家”主要为外卖骑手、快递员、环卫工等新就业形态户外劳动者提供免费饮水、休息取暖等基础服务。刘江看到这里设施齐全，温馨舒适，十分欣慰。他说，新就业形态劳动者推动着经济社会发展，服务着千家万户生活，是我国职工队伍的重要组成部分。

(下转第二版)

## 当大年初一遇上“囊嘎” 换着花样品年俗



本报拉萨2月17日讯(记者 平措诺吉 欧珠次仁)2月17日，农历正月初一，也是藏历新年的“囊嘎”，西藏博物馆精心推出“高原会客厅”、木刻印刷非遗体验等一系列文化惠民活动，邀请市民游客共度佳节。

活动现场，“高原会客厅”区域人头攒动。工作人员热情邀请大家免费品尝各色传统年味美食：象征五谷丰登的“切玛”、金黄酥脆的“卡塞”、醇香的青稞酒，还有“囊嘎”及糖果、瓜子等，让参与者从舌尖上感受雪域高原的浓浓年味。

一旁的木刻印刷非遗体验区同样吸引了众多市民游客。在专业指导下，大家亲手印制“扎西德勒”“吉祥八宝”等吉祥图案，近距离感受传统文化的独特魅力，并将亲手制作的新年祝福带回家。

图①：游客在西藏博物馆品尝藏族特色美食“卡塞”。本报记者 欧珠次仁 摄

图②：市民游客在西藏博物馆木刻印刷非遗体验区打卡。本报记者 平措诺吉 摄

图③：游客展示亲手制作的木刻印刷作品。本报记者 欧珠次仁 摄

## 马年喜事连连

### ——安多县特困人员集中供养服务中心见闻

本报记者 汪纯

### 新春走基层

2月16日傍晚，当夕阳的余晖洒在藏北草原上，安多县特困人员集中供养服务中心里，已是张灯结彩、喜气盈门。这一天，是农历除夕，也是藏历的“古突”夜。双节同至，让喜庆祥和的氛围也翻了倍。

走进“夕阳红活动中心”，阳光棚下，一片绿意盎然——树木灌丛吐出新绿，各色花卉争奇斗艳，让人几乎忘了这里海拔高达4700米。老人们欢聚一堂，喝着热茶，吃着各色瓜果点心，迎来属于他们的双节同庆文艺活动。

“再唱山歌给党听，我把歌儿献给你，五十六个民族同唱一首歌，我们一起再唱山歌……”当《再唱山歌

给党听》的旋律响起，老人们深情合唱，歌声真挚动人。

66岁的央珠一口气表演了两个节目，他笑着告诉记者：“征求歌单时，大家一致说要唱《再唱山歌给党听》。我们现在衣食住行都不用担心，这都是党的恩情。”

他还唱了一首《我的名字叫阿克卓巴》，唱的是游牧文化——住帐篷、喝牦牛奶、吃风干肉。央珠从小在牧区长大的，他说：“中心的饮食和文化氛围跟牧区差不多，我特别喜欢。”

工作人员自编自导自演的《安多养老之歌》将活动推向高潮。旋律借用了歌曲《大中国》，歌词将养老服务理念融入其中：“我们都拥有一个家，名字叫安多；兄弟姐妹都很多，服务暖心窝；护理细致又尽责，呵护您和他；用心守护每一刻，平安又快乐……”

安多县特困人员集中供养服务中心负责人扎平说：“歌词写的都是我们平时干的事，实实在在。老人们来自不同家庭，但在这里就像一家人。”

活动间隙，热腾腾的“古突”端上桌。老人们围坐一起，你一勺我一碗，说说笑笑，共话家常。对于住在这里的老人们来说，今年的年味格外浓，老人们谈论最多的不仅有新年，还有“新居”。就在前一天，2月15日，新建的“幸福养老”老年公寓正式启用，床铺整洁，衣柜、桌椅一应俱全。最让老人们安心的是，新居还配备了完善的供氧系统，以后在高海拔的严冬里，呼吸将会变得更顺畅。84岁的益让老人激动地说：“党的好政策普照西藏大地。”

更特别的是，下个月就是白吉老人的80岁生日，活动现场，大家提

前为她庆贺。白吉老人沧桑的脸上绽放出幸福的笑容。扎平告诉记者，加上白吉，中心80岁以上老人已达38人。

老人们安享晚年，离不开护理人员的悉心照料。记者了解到，90岁的玛德老人已经卧床4年，但在护理人员的精心照料下，精神状态依然很好。护理员24小时轮班，定时为她翻身、擦身、按摩、喂水喂饭。

“春节、藏历新年期间，我会坚守岗位，和同事们一起为老人提供养生保健、康复调理等服务。”格桑卓玛是一名医生，也是这里的一名“多面手”和“开心果”。这次活动中，她担任主持人，让现场氛围始终温馨欢乐。

活动接近尾声，掌声却愈发热烈。安多县民政和退役军人事务局党组书记、局长边巴次仁宣布了一个好消息：下一步，还将新建老年公寓、广场、橡胶步道，做好绿化，提高服务质量和水平，努力将这里打造成高海拔地区养老的标杆工程。

窗外寒风阵阵，屋里暖意融融，欢笑中洋溢着浓浓的年味。人间烟火气中，雪域高原迎来又一个新春。

## 四年后，她终于滑过了奥运终点线

### ——记藏族单板滑雪运动员拥青拉姆

新华社记者 肖亚卓 卢星吉 刘畅



利维尼奥的雪道在阳光下泛着冷光，雪面被一趟趟滑行刻出清晰的轨迹。这座山谷小镇的两侧，阿尔卑斯山脉轮廓分明。

13日，米兰冬奥会单板滑雪女子障碍追逐比赛在这里进行。22岁的藏族姑娘拥青拉姆滑过终点线后停住，扶了扶雪镜，站着缓了一会儿。她没有立刻去看成绩，而是抬头望向刚刚滑下来的那条赛道——半壁、跳台、弯道一段段延伸向山脚。

“过完终点那一刻，我整个人一下子松了。”她说。这句“松了一口气”的背后，是四年前留下的一道阴影。北京冬奥会前的公开训练中，她意外摔倒，脑震荡并伴随尾骨骨折，被紧急送往医院，全程失去意识。

那一次，她拿到了资格，却没能真正站上赛场。也因此，当冬奥

机会再次出现在自己面前时，她给自己定下的第一个目标不是名次，而是——滑到终点。

### 终点之上

单板滑雪障碍追逐的赛制很“干脆”。32名选手先进行计时排位赛，随后按成绩进入淘汰赛。四人一组、同道竞速，每组前两名晋级，32进16、16进8、8进4，最终决出金银铜牌和第四名。所有比赛一天比完。

利维尼奥的这条奥运赛道，“太长了！”几乎所有参赛选手都在感慨。拥青拉姆此前在国内赛道滑完大多用时三四十秒，这里却要一分钟多。她说第一次试滑下来，“感觉肺都要炸了”，腿更难受——全程几乎都在下蹲发力，滑完后“腿软得不行”。

而比体能更难的是心理。第一天训练她就紧张，“我一紧张就话多，一直跟人说话”。她甚至坦言，自己越说越紧张，还差点把队友也“带紧张了”。(下转第二版)

### 是甜头，更是奔头

## 噶尔县上左左村村民喜领发展红利

本报狮泉河2月17日电(记者 达珍)春节、藏历新年到来之际，阿里地区噶尔县上左乡上左左村牧业合作社改革合作联社举行了2025年度村集体经济分红仪式，本次分红总额达523万元，全村198名村民有序领取分红，现场暖意融融、喜气洋洋。

据了解，2025年度，上左左村集体经济分包含现金分红151万元、草场补贴22万元，人均分红2.63万元。与此同时，还为残疾人等特殊群体发放慰问金1.46万元，真金白银切实鼓起了村民的“钱袋子”。

近年来，上左左村立足本地

资源禀赋，走出了一条特色化、多元化的产业发展之路。目前已建成畜产品加工厂、冷冻库、销售点、冷链运输车等全链条配套设施，成功注册自主畜产品品牌“左左果仓”，实现那来唐卡农业点青饲料规模化机械种植，村办建筑公司业务稳步拓展，多元产业协同发力，持续为村集体经济注入强劲“造血”动能。

上左左村牧业合作社经理桑嘎石表示，将以此次分红为契机，持续巩固产业成果、深挖发展潜力，与全村群众携手奋进，共同绘就上左左村产业兴、百姓富、乡村美的新画卷。