

我们的节日

在这里过年，很热闹

——新年西藏牦牛博物馆见闻

本报记者 冯琳琳 曹琳

“这几天馆里一下子热闹起来了，孩子特别多，笑声也多了。”

西藏牦牛博物馆讲解员才让卓玛站在亲子体验区一侧，不时弯下身给孩子们示范卡塞的制作步骤，又招呼刚进馆的观众前往活动区域。原本安静的展厅里，多了歌声、脚步声和孩子们的讨论声，博物馆里也有了过年的味道。

春节、藏历新年期间，西藏牦牛博物馆推出“骏马迎新春 万象启新程——博物馆里过大年”线下系列活动，将民俗体验、非遗技艺展示和互动游园融入展览空间，让市民游客在参观中参与、在体验中感受传统文化的节日魅力。

“过年不只是看热闹，更重要的是

参与进来，品味其中的文化魅力。”才让卓玛说。活动期间，“迎宾纳福”年俗体验在固定时段开展，讲解员带领观众了解藏历新年辞旧迎新的传统习俗，从节日礼仪到文化寓意，让不少第一次走进博物馆过年的市民有了更直观的认识。与此同时，“雅韵贺岁”传统歌舞展演在馆内轮番上演，悠扬的歌声和欢快的舞步吸引不少观众驻足观看，展厅里洋溢着喜庆祥和的新春气息。

在亲子体验区，热闹的“游园会”几乎成了孩子们最不愿离开的地方。打牛角、阿杂击打、传统藏棋、格子跳跃等传统游戏轮流上阵，孩子们在尝试中感受民俗的乐趣；卡塞制作、剪纸、双语书法、扎念琴弹唱、传统印刷和唐卡绘画等非遗体验项目，也吸引不少家长加入

进来，陪着孩子一起动手。

“有的孩子一开始只是好奇，后来会主动问‘这个以前是怎么用的’。”馆员且增曲珍注意到，参与体验的观众停留时间明显变长，“通过动手体验，大家对传统文化的理解更自然，也更容易记住。对孩子来说，这样的过年方式很有吸引力。”

8岁的贡吉正跟着家人一起体验卡塞制作，小手沾满了面粉。他兴奋地说：“我以前只吃过卡塞，今天是第一次自己做，很好玩！我想带回家给爷爷奶奶看。”说完，他又迫不及待地回到桌前，继续忙着手里的“新年作品”。

除了现场体验，博物馆还设置了集章打卡和互动环节。“牦牛护照”集章动线将展区串联起来，“给未来的

信”心愿互动寄托新年的期盼，“牦博寻年味”拍照打卡记录下博物馆里的新春瞬间。2月16日至25日同步推出的线上答题活动“文韵呈祥 马到成功”，也让不少观众通过手机参与其中，把年味从线下延伸到线上。

“这几年，选择到博物馆过节的人越来越多。”且增曲珍说，“我们希望博物馆不仅是展示历史的地方，也能成为大家过年的一部分，让传统文化在节日里‘活’起来。”

在人来人往的展厅里，年俗体验、非遗技艺与展览空间相互交织。对许多观众来说，这个新春是一段可以被记住的节日时光——在博物馆里过年，年味也有了另一种温暖而生动的表达。

也从来不退缩，始终保持迎难而上的劲头。

四年后，当拥青拉姆重新站在冬奥会赛场上，这份执着和坚持，终于化作圆梦的底气。而这份底气，源于从未放下过热爱。

“在那段低谷的日子里，是第一次滑雪时那种奇妙的感觉拽着我不曾放手；也是队友和对手的拼搏精神激励着我继续前行。单板滑雪早已成为我生命的一部分。无论在哪个阶段，只要怀揣梦想并为之奋斗，就一定能收获属于自己的果实。”

过往翻篇，拥青拉姆终于释怀，对旧辛酸一笑而过。

此刻，她身着鲜艳美丽的藏式服饰，撒下三把青稞，与家人对着切玛祈福——未来之路还长，但此刻，她只想做回当年离家的最小的孩子。

拥青拉姆：

回家过年，真好！

本报记者 郑璐 晓勇 罗宗

2月13日，在意大利利维尼奥，我区运动员拥青拉姆完成了米兰冬奥会单板滑雪障碍追逐的首秀。两天后，她飞抵拉萨，次日乘机返回家乡昌都市左贡县，吃上了妈妈递来的古突。

“10年了，这次终于可以赶在藏历新年回家，这种感觉真好！”对拥青拉姆而言，这不仅是从竞技体育赛场的高压，回到亲情港湾的松弛，更是从运动员，回到女儿本真的温暖的

转变。

“这次妹妹能够回家，这是我们全家的幸福。”拥青拉姆的大姐卓嘎激动地说。

卓嘎告诉记者，这些年，妹妹一直铭记着2022年北京冬奥会因伤退赛的遗憾，训练更加专注和细致，反复抠技术动作、打磨落地稳定性，眼里始终燃着对单板滑雪的热爱，也憋着一股要弥补遗憾的韧劲。

“单板滑雪障碍追逐本身就是一

项危险系数较高的项目，在长期高强度训练下，肌肉劳损以及一些突发的小伤病是很难避免的，这也是我在康复工作中一直重点关注的环节。”嘎玛桑旦，曾在“十四冬”期间保障过西藏自治区登山队滑雪集训队的队员，在他的眼里，拥青拉姆是一个积极向上、乐观勇敢的女孩。在日常的训练和康复中，她会积极主动与人沟通，及时提出想法和疑问；面对实力强劲的对手或者难度较高的赛道，她

节日动起来

活力燃起来

春节、藏历新年期间，罗布林卡内张灯结彩，洋溢着浓厚的节日氛围。这里举办的一系列丰富多彩的活动，吸引了众多市民游客。

图①②：罗布林卡上演精彩的歌舞节目。

图③：游客在留言板上书写新年寄语。

本报记者 王敏 摄



(上接第一版)

中国式现代化是亿万人民自己的事业，每一个人都是主角，每一束光芒都熠熠生辉。

正是科技工作者的埋头攻关，助力我国成为创新力上升最快的经济体之一；正是广大农民的默默耕耘，夯实我国粮食生产连年丰收的根基；正是无数企业和个人的辛勤付出，共同推动我国经济总量连续跨越新关口……

奋斗，是解码中国奇迹的钥匙，也是通往幸福梦想的阶梯。“奋斗者是精神最为富足的人，也是最懂得幸福、最享受幸福的人”。

马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中指出：“历史承认那些为共同目标劳动因而自己变得高尚的人是伟大人物；经验赞美那些为大多数人带来幸福的人是最幸福的人”。把人生理想融入党和人民事业之中，把为人民幸福而奋斗作为自己最大的幸福，才能拥有高尚的、充实的人生。

幸福都是奋斗出来的

奋斗脚步从不停息，哪怕路途遥远、道阻且长。

习近平总书记曾在《摆脱贫困》一书中，赞扬“滴水穿石”的精神：一滴水，既小且弱，对付顽石，肯定粉身碎骨。它在牺牲的瞬间，虽然未能看见自身的价值和成果，但其价值和成果体现在无数水滴前仆后继的粉身碎骨之中，体现在终于穿石的成功之中。

奋斗是长期的坚守，更是接力的征程。

“一切伟大成就都是接续奋斗的结果，一切伟大事业都需要在继往开来中推进。”2026年，是“十五五”开局之年。开局关乎全局，起步决定后势。

面对复杂多变的国际局势和日益增多的不确定难预料因素，广大党员干

部群众唯有开局即冲刺、起步即攻坚，方能奋楫争先、再谱新篇。

“希望全国各族人民更加紧密地团结在党中央周围，坚定必胜信心，保持昂扬斗志，在中国式现代化新征程上策马扬鞭、勇往直前，共同开创更加美好的未来。”2026年春节团拜会上，习近平总书记发出新的动员令。

向着幸福奋斗，让我们“拿出跃马扬鞭的勇气”。

推进中国式现代化，是一项前无古人的开创性事业，前路不会一马平川。“憧憬和挑战，都激发我们只争朝夕、永不懈怠的奋斗精神”。胸怀梦想的远征，无需逢山开路的闯劲，呼唤锲而不舍的笃行。

向着幸福奋斗，让我们“激发万马奔腾的活力”。

这是一个奋斗者的时代，涓滴努力都在向着大海涌流。从繁华城市到广袤田野，从社区街巷到工厂学校，从热气腾腾的每个“小家”到蒸蒸日上“大家”，亿万奋斗者拼搏进取、耕耘奉献，共同铸就欣欣向荣的中国。

向着幸福奋斗，让我们“保持马不停蹄的干劲”。

明天的中国，奋斗创造奇迹。奋斗不只是响亮的口号，而是要在做好每一件小事、完成每一项任务、履行每一项职责中见精神。只要有愚公移山的志气、滴水穿石的毅力，脚踏实地，埋头苦干，积跬步以至千里，就一定能够把宏伟目标变为美好现实。

“遵道而行，但到半途须努力；会心不远，要登绝顶莫辞劳”。

时代不同，使命任务发生变化，但艰苦奋斗、团结奋斗、不懈奋斗的精神永远不变。快马加鞭未下鞍，让我们为幸福继续奋斗！

(新华社北京2月18日电)

跨越千里的生命接力

——山南市第二例造血干细胞捐献小记

本报记者 武沛涛 本报通讯员 邹缘 郭

近日，中国人民解放军空军特色医学中心造血干细胞采集室内，血液分离机的嗡嗡声渐趋平缓。随着医护人员将一袋220毫升的造血干细胞混悬液仔细封存，山南市第2例、西藏自治区第23例、全国第22195例造血干细胞捐献正式完成。

这袋被称为“生命火种”的造血干细胞混悬液，随即搭乘最快航班跨越千里，为一名素未谋面的血液病患者送去重生希望。来自山南市的捐献者邓先生缓缓抬起手臂，面容释然而坚定。作为一名共产党员，他以一场跨越山海的生命接力，完成了对“随时待命”承诺的郑重践行。

邓先生是无偿献血的常年参与者。自第一次走上移动献血车，他便将这份善意延续至今。“每一次献血虽是微小的善举，但汇聚起来就能温暖很多人。”这是他常挂在嘴边的话。

一次偶然的机会，在一个献血点上，志愿者关于造血干细胞捐献的科普，深深触动了她——这种被称为“生命种子”的细胞，能为血液病患者带去最直接的救赎。邓先生当场填写志愿捐献登记表、郑重捐献血样，正式加入中华造血干细胞资料库。从那一刻起，“随时待命，为他人带去希望”便成为他心底的郑重承诺。

这份坚守终于迎来践行的时刻。一通来自西藏自治区红十字会的电话，让邓先生既惊喜又坚定——他与一名血液病患者初步配型成功。

“这不是巧合，是命中注定的缘分。”面对工作人员的询问，他没有任何迟疑，当即应允捐献。在西藏自治区红十字会与山南市红十字会的统筹安排下，他专程赶赴拉萨完成高分辨检测与全面体检，各项指标均符合捐

(紧接第一版)他说，驿站虽小、意义重大，要全力服务国家重大工程建设，凝聚人心、加强团结，促进各民族交往交流交融。基层党建是党的全部工作和战斗力的基础，基层一线干部直接面对群众、服务群众，要深入学习贯彻习近平总书记春节前夕看望慰问基层干部群众时的重要讲话精神，坚持以人民为中心的发展思想，树牢正确政绩观，厚植为民情怀，深入基层、深入群众，关心群众生产生活，转变工作方式方法，真心实意为群众做好事、办实事、解难事，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感，树立起党委、政府的良好形象。

今年是“十五五”开局之年，走访慰问中，王君正还实地察看了重大项目建设进展情况，亲切看望慰问一线建设者。“你们放弃新春佳节与家人团聚的美好时光，坚守岗位、无私奉献，大家辛苦了！”王君正关切询问施工人员的生产生活、节日期间值班情况，对大家坚守岗位、抢抓工期的辛勤付出表示衷心感谢，叮嘱企业负责人要加强人文关怀，合理统筹建设生产，做好保暖和安全管理，妥善安排留岗职工生产生活，让大家感受到家的温暖。王君正指出，业绩都是干出来的，希望大家新的一年再接再厉，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，进一步增

献要求。“我们彼此不知姓名、未曾相见，却因这份特殊的‘基因契合’紧密相连——这不仅是缘分，更是人命关天的责任。”带着这份信念，邓先生在工作人员的陪同下抵达北京，进入正式采集流程。

采集室内，鲜红的血液顺着导管流入分离器，经过精密分离，造血干细胞混悬液被精准提取，其余血液成分缓缓回输至邓先生体内。近五个小时的采集过程中，他始终心态平和、时时与医护人员交流，言语间满是对远方患者的牵挂。

当采集结束的提示音响起，他轻声说：“就像完成了一次重要的使命，心里特别踏实。”

捐献后，邓先生精神饱满，除轻微肌肉酸痛外无任何不适。谈及这次经历，这位有着多年党龄的党员道出初心：“党员的担当不是挂在嘴边，而是要用实际行动去践行。能以这种方式挽救一条生命、守护一个家

庭，我感到无比荣幸与自豪。”他特意嘱托工作人员向患者转达祝福：希望对方勇敢战胜病魔，早日康复，好好享受生活。

山南市红十字会相关负责人介绍，造血干细胞捐献是安全、科学且无损健康的公益行为，其安全性与无偿献血、血小板捐献相当，适用于18至45周岁健康人群。造血干细胞具备强大的再生能力，捐献后人体可快速完成自我恢复，不会对身体健康造成任何影响。目前，仍有众多血液病患者在“生命等待线”上苦苦期盼。每一位适龄健康人加入志愿捐献者行列，都有可能为一位患者、一个家庭点亮希望之光，让生命的火种在大爱中永续传递。

强发展信心，全力以赴拼经济、抓项目、促发展，真干实干加油干，确保全年经济实现“开门红”；加强调度，加快进度，向先进科学技术要生产力、要生产效益，加快数字化、智能化运用，为西藏经济社会高质量发展贡献力量。

调研中，王君正强调，要深入贯彻习近平总书记重要指示精神，毫不放松抓好安全生产，深入排查整治矿山、危化品、烟花爆竹等重点行业领域风险隐患，抓实春运道路交通安全，加强天气监测预报，进一步强化风险意识，压紧压实责任，抓实抓细春节期间各项工作，确保社会大局稳定，让人民群众过一个平安欢乐祥和的新春佳节和藏历新年。起步决定后势，开局关系全局。要切实增强紧迫感责任感，树立“抓项目就是抓发展、抓未来”的理念，以“开局就是决战、起步就要冲刺”的状态，敢作善为抓落实，全力推进重大项目建设，进一步完善产业链供应链，培育壮大特色产业集群，以高质量项目建设为高质量发展增动力、添后劲。警钟长鸣、警惕常在，严把安全关、质量关，加强要素保障，抓好配套建设，加强安全生产，加大隐患排查力度，完善应急处置机制，确保高质量施工建设，为“十五五”开好局打下坚实基础。

龚会才、郎福宽、朱守科参加。

在奔波中守护温暖

(紧接第一版)地形高低起伏，道路宽窄不一，最窄的地方三轮车勉强能过。冬天路面结冰，车还容易打滑。

“刚开始确实难。”她坦言，“找不到路，被狗追过，车坏在半路推不出来，哭过鼻子。但哭完了还得干，包裹不会自己长腿跑到客户手里。”

如今，她是这片区域的“活地图”——哪个院子住着几户人，哪条路最近，谁家的老人腿脚不便需要送到门口，她心里门儿清。

仁增曲措的“工作表”很简单：一年365天，天天都是工作日。

“我们这个行业，越是节假日越忙。”她数了数今天的任务单，“今天有100多件包裹，不算多。”

问起家里，她顿了顿：孩子在拉萨，老人带着；丈夫在昌都市里工作。一家人住在三个地方。平日里只能在视频里相见，过年时反而更难团聚。

“想孩子吗？”

“想啊，怎么不想。但没办法，选择了这行，就得做下去。”她低头整理了一下手边的包裹，“再说，我休息了，这些包裹怎么办？有些是给老人寄的药，有些是外地工作的人给家里寄的年货，耽搁不得。”

这就是基层邮政人的逻辑——没有“等一等”“缓一缓”的选项。这份坚守的底线，是像仁增曲措这样的普通员工，用日复一日地默默付出铸就的承诺。

左贡县城片区一共有3名投递员，仁增曲措是唯一的女性。这个“唯一”不是光环，而是意味着她要付出更多。

“体力上确实不如男同事，”她毫不避讳，“大件包裹搬不动，就分几次搬；三轮车没电了，就推着走。实在弄不了的，才打电话叫同事帮忙。”

但女性也有女性的优势。有些独居老人，更愿意让她进门坐坐；有些收件人是女性，跟她说话更自在；有些纠纷，她出面调解，气氛就缓和许多。

“干这行，光有力气不行，还得有耐心。”她说，“有时候包裹晚了，客户着急，电话里冲我发火。我就听着，等他说了，再解释清楚。多数时候，人家气消了，还会说声‘辛苦了’。”

正说着，手机响了。

“到了到了，今天下午给您送过去，您在家吗？”她熟练地查完系统，耐心解释。这样的电话，有时候一天要接十几个。

没有话术模板，没有标准流程，就是实打实地沟通、解决问题。

“就是把人家的事当成自己的事。”她说，“我先把政策弄明白，把路线搞清楚，再想办法给人家说明白、送到手。”

夜幕降临。送完最后一个包裹，仁增曲措回到公司后又忙着整理当天的单据，还要准备明天的工作。

窗外，万家灯火，爆竹声声。她拿起手机，给孩子打视频电话。屏幕那头，孩子又问起“妈妈什么时候回来”，她笑着应“快了”，眼眶却悄悄红了。

仁增曲措是一个普通劳动者，她和无数像她一样的人，在高原邮路上用365天的无休，诠释着中国邮政那句承诺：“中国邮政，使命必达。”