



我们的节日

品藏家年味 享欢乐时光

——拉萨市城关区“两新”工委与新就业群体代表共庆新春

本报记者 鹿丽娟

酥油茶的醇香飘散在洒满阳光的藏式院落,欢快的笑声与新春的祝福交织回荡。近日,一场充满温情与民族特色的“暖心家宴”在拉萨市城关区夺底街道维巴村群众德吉家中温馨举办。这是城关区“两新”工委联合维巴村精心组织的一场特别活动,旨在将关爱与温暖送到新就业群体身边,让他们在异乡也能感受到家的温暖和当地文化的独特魅力。

受邀前来的“客人”是平日里穿梭于城市大街小巷的快递员、外卖配送员以及留守商户代表。他们平日里是城市运转的“摆渡人”,是服务千家万户的“奔跑者”。

在工作人员的陪同下,新就业群体代表们来到了德吉家。刚踏入院门,身着节日盛装的德吉一家人便热情地迎了上来,献上洁白的哈达,送上“罗萨扎西德勒”(新年快乐)的诚挚祝福。屋内,节日的布置更是让代表们眼前一亮:客厅中央的藏式茶几上,象征着五谷丰登、吉祥如意“切玛”(五谷斗)绘制着彩色图案,金黄酥脆的“卡塞”(油炸面团)堆叠得错落有致;一旁,风干牦牛肉、人参果饭、青稞酒等独具特色的传统美食琳琅满目,浓郁的年味扑面而来。

“在我们藏族传统里,年前的‘古突’之夜是要吃‘古突’面疙瘩,迎接新一年的平安顺遂。”主人德吉热情地向大家介绍起藏历新年的各种习俗,从“古突”之夜的传统,到新年清晨迎接说唱“折嘎”艺人的寓意,再到走亲访友、互赠“切玛”的礼仪,每一个细节都蕴含着藏族人民对美好生活的向往和对传统文化的传承。大家围坐在一起,听得津津有味,不时就感兴趣的问题进行提问,现场气氛热烈融洽。外卖员郭瑞文感慨道:“跑了这么多年外卖,送过很多藏餐,但今天才真正了解到这些美食和习俗背后的故事,感觉一下子拉近了我们和这座城市的距离。”

随后,丰盛的“家宴”正式开始。德吉一家端上了热气腾腾的牦牛肉炖萝卜、鲜美的人参果饭、香醇的酥油茶……大家一边品尝着地道的藏式美食,一边聊着家常,分享着各自的工作和生活。欢声笑语中,不同民族、不



图为快递员、外卖配送员、留守商户代表等在夺底街道维巴村群众德吉家中欢度新年。

本报记者 鹿丽娟 摄

同职业的人们,心与心之间的距离被逐渐拉近。

快递员左可路激动地说:“平时工作太忙,很难有机会这样坐下来感受节日气氛。今天在藏族同胞家里,品尝着这么丰盛的美食,听着这么温暖的故事,真的像回到了自己家一样,心里特别暖和,感觉自己也真正成了这座城市的一份子。”

拉萨市城关区“两新”工委相关负责人表示,这场别开生面的“暖心家宴”,不仅是一次舌尖上的美味体验,更是

一次深入的文化交流和心灵交融,不仅让辛勤奔波的新就业群体在城市中找到了归属感,感受到了来自社会大家庭的关爱与温暖,也为促进各民族交往交流交融,增强社区凝聚力搭建了一座坚实的桥梁。

他表示,将继续探索更多形式,开展更多贴心服务,让新就业群体在城市中不仅有奋斗的舞台,更有温暖的港湾,切实提升他们的获得感、幸福感、安全感,共同绘就城市和谐发展的美好画卷。

带来了充满地域特色和民族风情的歌舞、民俗表演等节目。演出内容紧扣党的创新理论、乡村振兴成果、文明新风倡导与新春美好祝福,营造了喜庆祥和、团结奋进的新春氛围,展现了申扎县牧民群众昂扬向上的精神风貌。

舞台外,党的创新理论、文明新风的种子也在播撒。申扎县委宣传部联合相关部门业务骨干组建宣讲志愿服务队,采用“理论宣讲+实践服务+互动答疑”的模式,用藏汉双语、通俗易懂的语言和贴近牧民生产生活的鲜活案例,深入解读党的创新理论核心要义、乡村振兴相关政策、畜牧养殖先进技术要点及法律法规知识。依托县新时代文明实践中心“群众点单、中心派单、志愿者接单、群众评单”机制,志愿者围绕《那曲市文明行为促进条例》,结合文明交通、文明上网、文明餐桌等生活场景开展靶向宣讲。活动现场发放各类宣传资料800余份、实用宣传品300余件,志愿者现场为群众答疑解惑30余人次。

服务群众的温度,同样在“村晚”前后延续。当天,医疗志愿服务队在活动现场设立专属服务区,聚焦高原群众常见健康问题,提供免费血压测量、心肺检查、慢性病咨询、藏西医诊疗等全方位健康服务,惠及群众300余人次,发放价值2548元的72种西药与藏药,让群众在家门口就能享受到优质医疗资源。

当歌声散去、舞步渐止,不少牧民仍围坐交谈,回味“村晚”的精彩。

“不仅要送温暖,还要送知识、送防范。”志愿者益西曲珠告诉记者。在智能手机普及的今天,高原农牧民面临的金融诈骗风险并不比城里人低,这样的“金融知识下乡”正是补齐乡村金融素养短板的务实之举。

村委会会议室里,金融青年们搭起讲台,用藏汉双语为村民讲解反电信诈骗知识和征信常识。有人举着手机,给大家看一个个真实的案例:“阿佳,您看,这就是前几天发生的,有人冒充银行客服打电话骗走了两万块钱……”征信记录就像人的信用身份证,可不能随便借给别人用……”村民听得认真,不时点头。

临近中午,阳光照在每个人的脸上。有人摸着新理的头,笑得合不拢嘴;有人已经抱着足球在空地上踢了起来;有人把围巾小心地叠好放进书包。志愿者和村民围坐在一起,喝着酥油茶,欢声笑语此起彼伏。

“这样的活动我们还会坚持下去。”人行昌都市分行志愿活动组织者德西说,“乡村振兴不是一句空话,得一件一件实事去做。孩子们是村子的未来,让他们感受到社会的温暖,他们长大了也会把这份温暖传递下去。”

一缕书香,则让人们在节日里收获了更丰盈的精神滋养。

走进拉萨中心书城,藏文典籍、文学社科、少儿绘本等各类书籍应有尽有,作为西藏首座综合性书城,这里品类丰富、功能齐全,节日期间正常开放,日均客流量较平日大幅增长,成为人们假日里的“精神栖息地”。

少儿阅读区,市民德吉正陪着5岁的孩子翻看绘本,温馨的亲子画面格外动人。“这里环境舒适又安静,书的种类很多,在这里,孩子和我都能够找到属于自己的阅读空间,读书休闲过大年,感觉特别好。”德吉笑着说。

角落阅览席上,大学生丹增正沉浸书海:“假期不想一直玩手机,来书店待一下午,心里特别踏实。”书店内,不少青年读者与他一样,“充电过大年”。

如今的拉萨,阅读空间多元共生、各美其美:三联韬奋书店将人文阅读与藏地风景相融,成为游客与文艺青年热门打卡地;天堂时光旅行社以旅行文学与手写明信片为特色,在慢时光里安放心灵;赤狄书店获评全国“年度最美书店”,以设计感与丰富的藏文书籍圈粉无数;遍布社区的小型书屋,把书香送到了居民家门口……从连锁品牌到独立书店,从综合书城到微型阅读空间,多层次的文化供给,让市民在家门口就能拥抱书香、涵养精神。

光影相伴、咖啡飘香、书香满城。这个春节,拉萨消费市场活力迸发、业态丰富。从吃喝玩乐到精神滋养,从传统年俗到时尚新宠,越来越多的拉萨人以更现代、更讲究、更多元的方式欢度新春、藏历新年,展现着高原古城蓬勃的消费活力与时代新气象。在政策赋能与消费升级的双重驱动下,拉萨假日经济持续升温,在传统与现代的交融中,绽放出别样的高原风采。

咖啡香里是慢生活的惬意放松。

书香致远,精神有了新家园

咖啡香里是慢生活的惬意放松。

咖啡香里是慢生活的惬意放松。

咖啡香里是慢生活的惬意放松。

申扎县牧民群众载歌载舞赞颂美好生活——“村晚”幸福浓

本报记者 汪纯 赵书彬



图为“村晚”上精彩的歌舞节目。

本报记者 汪纯 赵书彬 摄

近日,那曲市申扎县巴扎乡文化站内笑语盈盈。随着欢快的锅庄舞步踏响,一场别开生面的“村晚”在这里拉开了序幕。台下,800多名牧民群众欢聚一堂,掌声、喝彩声此起彼伏。这不仅是迎接新春的文艺聚

会,更是申扎县以“村晚”为纽带,将党的创新理论“百人千场进万站”文明实践示范宣讲、文化科技卫生“三下乡”等系列活动送入牧区深处的生动实践。

舞台上,本土文艺爱好者与志愿者们同台献艺,

海拔四千米以上,他们为地球“把脉”

积达62万平方公里,“约占整个西藏面积的1/2”。

为了更好地实现地震的精准连续监测,在这62万平方公里土地上,包括拉萨中心站在内,共建设有200多处监测台站,其中仅3处台站有人值守,其余均为无人站。白玛桑布所在的运维室共有4个人,他们平时除了在拉萨值班,还要负责辖区预警,以及重大项目台站建设工作和维修巡检。

从2017年进入拉萨中心站开始,白玛桑布就一直从事运维工作,这一干就是9年。9年间,从海拔1500米的藏南谷地到海拔5000米左右的珠穆朗玛峰脚下,白玛桑布和同事已走遍辖区内所有台站。他粗略地算了一下,每完成一次台站巡回检查,需要走3000公里左右。

让白玛桑布印象最深的是有一次到那曲市双湖县的一处无人地震监测站巡检。他和同事早上8点左右从拉萨出发,晚上接近9点才驶达目的地。“其实那次维修工作半天差不多就干完了,但我们回去又要开12个小时,这一次台站维修就花费了3天左右。”白玛桑布说,他们每个月大约有10天、每年则有100天左右是在外面跑检修,其中大部分时间都是在路上。

然而,与高原气候相比,路途遥远只能算一个小问题——在青藏高原上,即使是夏天,也经常会出现冰雹、

大风、冻雨等极端天气,特别是在海拔5000米负重登山搬运设备,高寒缺氧的环境不断挑战着“白玛桑布们”的身体和意志。

以双湖地震台为例,这里海拔超5000米,白玛桑布从小就生活在西藏,但双湖相较于拉萨近1500米的高差,也让他产生了一定程度的高原反应。“干完活后,晚上睡不着觉,头晕、鼻塞甚至流鼻血都发生过。”白玛桑布告诉记者,刚开始工作时,他还很不适应,后面就习惯了,“这是我们的职责所在”。

365天24小时的坚守

从20世纪50年代的拉萨地球物理观测台,到如今的拉萨中心站,一代又一代地震监测人坚守在这片“缺氧但不缺精神”的高原腹地,为地球“把脉”“写病历”。拉萨中心站这本厚达60余年的“病历本”,也为地震预测、速报,甚至是工程建设提供了重要的数据支撑。

“地震具有较强的突发性和不可预测性,不是靠一两次大的地震事件或几十次地震事件就能够准确预判的。”白玛桑布至今都清楚地记得地震系统老同志说的那句话:“解决地震预报这个难题,需要几代人甚至几十代人的不懈努力。”

而要想让这本地球的“病历本”发挥作用,监测台站信号就必须稳,数据就必须准确、连续,用白玛桑布的话说:

“给地球‘把脉’这事不能停。”他说,地震监测、数据预处理是全年无休的,他们值班时,每个人要24小时值守。

00后姑娘白玛央金到拉萨中心站地磁台工作刚满一年,主要负责地球物理场地电学学科和地磁绝对观测。地磁台共有5个人负责值班以及处理数据,2月9日,白玛央金完成了为期7天的值班,准备迎接农历新年,下一次值班是大年初五到初七。

在日常工作中,地震监测员最担心的就是设备和网络发生故障,影响观测数据。白玛央金告诉记者,值班时,她必须随时注意设备的运行,每天上午9点、下午3点、晚上9点会固定检查设备,查看是否有断电、断网等情况,如果出现故障,就要及时手动采数,保证数据的连续性、完整性。

今年春节,拉萨中心站地磁台实行值班轮班制,每人值3天班,每天24小时。白玛桑布的值班时间是大年初一到初三,这意味着除夕夜当天他无法回老家亚东县过年了。

“春节回不了家,已经是家常便饭了。”白玛桑布说,因为孩子在老家,爱人在日喀则,平常他都是趁着到亚东县出差,挤时间才能和孩子吃个饭、见上一面。“节假日期间,地震监测值班工作的责任更重大。”白玛桑布说,即使在假期,也要确保监测系统最优、数据连续,为相关研究筑牢基础。

(转载自《中国青年报》2026年02月15日第01版)

米兰冬奥会上次旦玉珍与布鲁尔搭档 为中国在滑雪登山项目再创新历史

本报拉萨2月21日讯(记者 晓勇 郑璐)北京时间21日,米兰冬奥会新增大项滑雪登山混合接力赛开赛。来自中国西藏的次旦玉珍与同为“05后”的中国小将布鲁尔作为仅有的亚洲选手搭档亮相这场比赛,以自己的方式诠释青春的意义。最终,在12支参赛的队伍中,次旦玉珍和布鲁尔组合的中国队获得第8名,为中国在滑雪登山项目上再创新历史。

据了解,次旦玉珍和布鲁尔,同为湖南师范大学体育学院的大一学生。这两位分别来自西藏和新疆的“05后”小将,曾搭档在2025年哈尔滨亚冬会

混合接力项目中默契配合、勇夺桂冠。

19日,在米兰冬奥会滑雪登山女子个人短距离比赛中,年仅19岁的次旦玉珍首次踏上冬奥会的舞台,在与强大对手的角逐中,她展现出足以令世人瞩目的拼搏精神,最终以3分27秒40的成绩,获得第13名。比赛结束后,次旦玉珍在接受采访时表示,“比完觉得和顶尖选手并没有非常大的差距,自己差在细节上,转换出了失误。”次旦玉珍说,“我心态挺积极的,享受这个过程,向世界展现中国滑雪登山运动员的精神面貌,也向大家展示滑雪登山是个多么精彩的运动。”

新春走基层

初春的高原寒意未消,风刮在脸上像小刀子割过。一大早,记者跟着由共青团昌都市委员会、中国人民银行昌都市分行等单位共同组成的青年志愿者队伍,赶往昌都市卡若区如意乡桑那村开展慰问活动。

还没进村子,就听见娃娃们的吵闹声。村里的孩子早就得了信儿,听说今天要来一群特别的客人,太阳一出来就聚在村委会院子里踩影子玩儿。

桑那村位于卡若区中部,扎曲河沿岸,这里虽已实现整村脱贫,但部分家庭仍在增收路上爬坡过坎。金融系统的青年们没有坐在办公室,而是选择把温暖送到最需要的孩子手中。

村委会的小院里越来越热闹。志愿者们刚把带来的东西卸下车,就被孩子们围住了。崭新的书包、水彩笔、笔记本堆成小山,篮球、足球、乒乓球拍在地上滚来滚去,还有几盒象棋、跳棋,在阳光下发出亮光。“叔叔,这个是给我的吗?”一个穿着单薄外套的小男孩指着足球轻声问道。志愿者贺彬灿蹲下身,帮他理了理衣领笑着说:“当然是给你的,春天来了,可以和小伙伴们一起踢球了。”

话音刚落,两个年轻人拎着银光闪闪的工具箱走了过来,他们是团市委昌都市美发协会请来的专业师傅。

理发师刚把椅子支好,拿出雪白的围布,就被一个留长刘海的男孩子拽住了袖子。小男孩的头发盖过眉毛,一说话就戳眼睛:“叔叔,能剪个寸头吗?很帅气的那种!”

“好嘛,坐稳了。”理发师笑着拍拍椅背。他手里的剪刀在阳光下闪着光,咔嚓一声,乱蓬蓬的刘海就齐刷刷地落在了围布上。其他志愿者则变身成了“小工”,在旁边帮忙抖围布、递梳子,逗孩子开心。

“你期末考了多少分?” “语文82,数学90!”小男孩的声音从围布里闷闷地传出来,带着得意,又痒得缩了缩脖子。剪刀咔嚓声中,孩子们精神了,老人们也乐呵呵地排起了队。

“不仅要送温暖,还要送知识、送防范。”志愿者益西曲珠告诉记者。在智能手机普及的今天,高原农牧民面临的金融诈骗风险并不比城里人低,这样的“金融知识下乡”正是补齐乡村金融素养短板的务实之举。

村委会会议室里,金融青年们搭起讲台,用藏汉双语为村民讲解反电信诈骗知识和征信常识。有人举着手机,给大家看一个个真实的案例:“阿佳,您看,这就是前几天发生的,有人冒充银行客服打电话骗走了两万块钱……”征信记录就像人的信用身份证,可不能随便借给别人用……”村民听得认真,不时点头。

临近中午,阳光照在每个人的脸上。有人摸着新理的头,笑得合不拢嘴;有人已经抱着足球在空地上踢了起来;有人把围巾小心地叠好放进书包。志愿者和村民围坐在一起,喝着酥油茶,欢声笑语此起彼伏。

“这样的活动我们还会坚持下去。”人行昌都市分行志愿活动组织者德西说,“乡村振兴不是一句空话,得一件一件实事去做。孩子们是村子的未来,让他们感受到社会的温暖,他们长大了也会把这份温暖传递下去。”

一缕书香,则让人们在节日里收获了更丰盈的精神滋养。

走进拉萨中心书城,藏文典籍、文学社科、少儿绘本等各类书籍应有尽有,作为西藏首座综合性书城,这里品类丰富、功能齐全,节日期间正常开放,日均客流量较平日大幅增长,成为人们假日里的“精神栖息地”。

少儿阅读区,市民德吉正陪着5岁的孩子翻看绘本,温馨的亲子画面格外动人。“这里环境舒适又安静,书的种类很多,在这里,孩子和我都能够找到属于自己的阅读空间,读书休闲过大年,感觉特别好。”德吉笑着说。

角落阅览席上,大学生丹增正沉浸书海:“假期不想一直玩手机,来书店待一下午,心里特别踏实。”书店内,不少青年读者与他一样,“充电过大年”。

如今的拉萨,阅读空间多元共生、各美其美:三联韬奋书店将人文阅读与藏地风景相融,成为游客与文艺青年热门打卡地;天堂时光旅行社以旅行文学与手写明信片为特色,在慢时光里安放心灵;赤狄书店获评全国“年度最美书店”,以设计感与丰富的藏文书籍圈粉无数;遍布社区的小型书屋,把书香送到了居民家门口……从连锁品牌到独立书店,从综合书城到微型阅读空间,多层次的文化供给,让市民在家门口就能拥抱书香、涵养精神。

光影相伴、咖啡飘香、书香满城。这个春节,拉萨消费市场活力迸发、业态丰富。从吃喝玩乐到精神滋养,从传统年俗到时尚新宠,越来越多的拉萨人以更现代、更讲究、更多元的方式欢度新春、藏历新年,展现着高原古城蓬勃的消费活力与时代新气象。在政策赋能与消费升级的双重驱动下,拉萨假日经济持续升温,在传统与现代的交融中,绽放出别样的高原风采。

咖啡香里是慢生活的惬意放松。

咖啡香里是慢生活的惬意放松。

咖啡香里是慢生活的惬意放松。

圆梦童心 点亮未来

本报记者 周婷婷 温凯