

在亿万人民向着“十五五”奋斗目标进军之际，我们迎来了西藏民主改革和百万农奴解放67周年。纪念这一伟大社会变革，西藏人民奋发昂扬，在党的领导下创造更加幸福美好的生活。

从黑暗走向光明、从落后走向进步、从贫穷走向富裕、从专制走向民主、从封闭走向开放，民主改革使西藏社会制度一步跨千年，脱贫攻坚让西藏人民历史性消除了绝对贫困，西藏发展取得的历

史性成就、雪域高原发生的翻天覆地的变化充分证明，没有中国共产党就没有社会主义新西藏，就没有今天西藏人民的安居乐业和幸福安康。

2025年，习近平总书记率中央代表团出席西藏自治区成立60周年庆祝活动，给林芝市嘎拉村全体村民写信，极大鼓舞了全区上下共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章的信心决心。从科学有序推进灾后恢复重建，谱写民族团结、守望相助的

感人乐章，到雅下水电工程开工建设，几代人的梦想变为现实……奋斗的步伐无惧风雨、坚定有力。

极不寻常的“十四五”时期，西藏地区生产总值年均增长6.3%，五年跨越两个千亿元台阶。城乡居民人均可支配收入从2021年的46503元和16935元分别提高到58794元和23184元，各族群众获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

(下转第三版)

纪念西藏百万农奴解放67周年 “升国旗 唱国歌”仪式在拉萨举行

本报拉萨3月28日讯(记者 次仁片多)3月28日上午，纪念西藏百万农奴解放67周年“升国旗 唱国歌”仪式在拉萨举行。自治区党政军领导与各族各界干部群众代表参加。

清晨的拉萨，一场春雪不期而至。雪花纷纷扬扬，将布达拉宫广场装点得分外壮丽。各族各界代表身着盛装，整齐列队。10时整，仪式正式开始。礼兵队伍迈着铿锵有力的步伐，护卫五星红旗走向升旗台。伴随着雄壮激昂的《义

勇军进行曲》，全场肃立，大家齐声高唱国歌，鲜艳的五星红旗冉冉升起。

67年来，在党中央坚强领导和全国人民无私支援下，西藏各族干部群众团结奋斗，把贫穷落后的旧西藏建设成了经济文化繁荣、社会全面进步、生态环境良好、人民生活幸福的新西藏。特别是党的十八大以来，习近平总书记亲自为西藏工作把舵定向、谋篇布局，确立了新时代党的治藏方略，规划实施一大批国家重大项目，制定一系列惠及各族

人民的政策举措，推动西藏各项事业取得全方位进步、历史性成就。自治区党委团结带领全区各族干部群众，持之以恒抓好稳定、发展、生态、强边四件大事落实，推动新时代西藏长治久安和高质量发展行稳致远。今天的西藏，社会稳定、经济发展、民族团结、宗教和睦、生态良好、边防巩固、人民安居乐业，社会主义现代化新西藏建设展现勃勃生机。

参加仪式的各族干部群众纷纷表示，要铭记历史、珍惜现在、开创未来，更

加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，奋力推进西藏长治久安和高质量发展，为建设社会主义现代化新西藏作出新的更大贡献。

自治区省级领导同志，西藏军区、武警西藏总队、空军拉萨基地主要负责同志，区(中)直和拉萨市直单位负责同志，学校师生、离退休干部职工、居民群众和僧尼代表参加。



3月28日上午，纪念西藏百万农奴解放67周年“升国旗 唱国歌”仪式在拉萨布达拉宫广场举行。图为仪式现场。

本报记者 次仁平措 摄

3月28日清晨，古城拉萨飘起雪花。上午10时，庄严的纪念西藏百万农奴解放67周年“升国旗 唱国歌”仪式准时在布达拉宫广场拉开帷幕，来自各行各业、各族各界的干部、群众早早来到现场，整齐列队、庄严肃立。春雪虽带来些许寒意，却难掩现场人们心中滚烫的家国情怀。

伴随着铿锵有力的步伐，国旗护卫队护

卫着鲜艳的五星红旗走向升旗台，雄壮的《义勇军进行曲》响彻古城上空。全场所有人挺直身姿、行注目礼。

“看着国旗缓缓升起，我心里暖暖的。”拉萨市第三中学七年级五班的学生次仁吉拉仰头凝望着国旗，眼神里满是专注与炽热。“今天能够参加升旗仪式，我感到非常自豪。作为新时代的少年，我们要铭记历史，珍惜现

在的幸福生活，更加努力学习文化知识，长大后为家乡、为祖国贡献自己的力量。”次仁吉拉说道。

今年67岁的普尼玛是城关区夏萨社区的居民代表，看着冉冉升起的国旗，老人眼眶微微湿润，满是岁月痕迹的脸上写满感慨。

(下转第二版)

心向着五星红旗澎湃

纪念西藏百万农奴解放六十七周年“升国旗 唱国歌”仪式侧记

本报记者 拉巴桑姆

雪域高原，春意渐浓。67年前的春天，西藏百万农奴挣脱封建农奴制的枷锁，迎来了翻身解放；67年后，一个人民当家作主的社会主义新西藏傲然屹立于世界之巅。在西藏百万农奴解放纪念日来临之际，各族干部群众用亲身经历讲述着这翻天覆地的变化。

80多岁的退休干部普次仁对此感触颇深。作为日喀则发展的参与者、见证者、受益者，他亲眼见证了在党的坚强领导下，雪域高原发生的翻天覆地的变化：交通路网四通八达，民生保障持续改善，民族团结进步之花常开长盛，边境地区和谐稳定。“这些变化，让我深刻体会到‘听党话、感党恩、跟党走’不是一句口号，而是我们最坚定的信念。”普次仁表示，虽然已退休，但初心不能忘、使命不能丢，“我们要坚定政治信仰、严守纪律规矩，继续发挥政治优势、经验优势、威望优势，为日喀则建设‘两个中心城市’建言献策，为全区高质量发展凝聚银发力量。”

在西藏各界纪念百万农奴解放67周年座谈会上，来自拉萨中学高一(二)班的学生代表彭德措说：“67年前，中国共产党把西藏黑暗的‘冬天’永远画上了句

感恩伟大时代 携手勇毅前行 ——西藏各族各界热议百万农奴解放67周年

本报记者

号，从此，温暖的阳光普照雪域高原。”她表示，将不忘旧西藏黑暗历史，珍惜新西藏美好生活，时刻牢记总书记的嘱托和党的恩情，自觉维护祖国统一、加强民族团结，刻苦学习、奋发有为，努力成长为担当中华民族伟大复兴大任的时代新人。

一夜春雨，林芝市巴宜区林芝镇嘎拉村的桃花显得更加娇艳。3月28日，林芝市第23届桃花旅游文化节暨巴宜区林芝镇庆祝“3·28”西藏百万农奴解放纪念日活动在嘎拉村“桃花源”景区举行。嘎拉村党支部书记边巴牵着他96岁的母亲拉珍坐在观众席，一起看演出。“我母亲说，67年前，大家都还在为怎么填饱肚子而烦恼，她从未想到，山上没人在意的野桃花，如今成了大家的‘致富花’。”边巴说。

回忆中黑暗、落后的旧西藏和眼前的

场景截然不同——舞台上，村民们唱着歌颂党、歌颂美好生活的歌谣，跳着欢快的工布舞蹈；台下的游客们不时鼓掌欢呼；桃林里，咖啡车、小吃摊、写真拍摄等业态丰富多样，村民们忙着售票、当导游、制作特色美食，每个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。“嘎玛泽登主席在纪念西藏百万农奴解放67周年讲话中说，民主改革后，广大人民群众过上了尊严体面、幸福美好的新生活。”边巴说，“这翻天覆地的变化，是党的好政策带来的，是每一位嘎拉村村民用勤劳换来的。去年6月，习近平总书记给嘎拉村全体村民回信，也勉励大家继续努力奋斗。我们会坚定不移听党话、感党恩、跟党走，努力创造更加幸福的生活，让桃花村的故事，年年写年年新。”

(下转第二版)



3月28日，“铭记历史 珍惜今天 开创未来”——拉萨市纪念西藏民主改革67周年暨“3·28”西藏百万农奴解放纪念日群众文艺演出活动在宗角禄康公园举行。图为演出场景。

本报记者 次仁平措 摄

三个场景，看社会主义现代化新西藏 ——写在第十八个“西藏百万农奴解放纪念日”到来之际

人民日报记者 袁泉 徐琼 琼达卓嘎

西藏日喀则市江孜县班久伦布村，老人拉巴仓决跟青稞打了一辈子交道——

少年时，被农奴主打骂，仅因少交了点青稞收成；中年时，经过民主改革，她翻身成为土地的主人种青稞；现在，爆米花、饼干、面包……江孜的青稞深加工产品让她大开眼界。

“我这一辈子啊，总是能遇到各种新东西。”拉巴仓决感慨，“党带着我们哟，生活越来越好啊！”

67年前，在中国共产党领导下，西藏进行了波澜壮阔的民主改革，彻底废除了政教合一的封建农奴制，使西藏社会制度发生了根本性变化。

新时代是西藏发展最好、变化最大、群众得实惠最多的时期。2025年8月，习近平总书记在听取西藏自治区党委和政府工作汇报时殷殷嘱托：“努力建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏。”

牢记嘱托，西藏立足自身发展特点，把增进人民福祉摆在突出位置，推动各项事业高质量发展，更好满足人民群众对美好生活的新期待。

——一架无人机，透视农牧产业发展新趋势。

春耕在即，日喀则市桑珠孜区堆堆村，一台银白色的多光谱无人机掠过田野。次旺桑珠手持遥控器，从容操作。

他是堆堆村农机合作社负责人。2021年，他成为村里第一批持证上岗的无人机操控员。

前些年，一到春耕，村里的每块地他都得走一遍。“一天下来腿都软了，还看不全。”

现在，上千亩地半天“飞”完。“哪块地墒情好可以早播，哪块地还需要晾晒，清清楚楚。”

原来，这台无人机接入了日喀则青稞产业大数据平台，经过整合无人机遥感、地面传感器、气象站等多源数据，实现了墒情、苗情、灾情可视化监测。

“近年来，我们持续推广无人机遥感、大数据监测等智慧农业技术和装备应用，真正把技术优势转化为粮食增产、农户增收的实效。”日喀则市农业农村局信息中心主任索朗说。

高原特色农牧产业优势逐步形成。2025年，西藏粮食总产量达115万吨，肉蛋奶、蔬菜产量均突破百万吨大关。

(下转第三版)

农奴后代站上冬奥赛场 ——藏族运动员次旦玉珍的家族史诗

新华社记者 王沁鸥 黄耀凌

三代人的时间，一个家族能发生多少改变？

70多年前，一个名叫扎西旺扎的藏族青年或许怎么都想不到，日后，他的后代能站在聚光灯下，成为全世界某一领域最顶尖的人物之一。身为旧西藏的一名农奴，那时的他，或许都没想过自己能活过壮年。

2026年2月，一名藏族女孩代表中国代表团站上了米兰冬奥会新增项目滑雪登山比赛的赛场。阿尔卑斯山脉的雪道上，这名全场最年轻的女选手和队友搭档，首次参赛就闯入冬奥会前八名，中国雪上运动又向前迈出了一步。

这个女孩名叫次旦玉珍，她，正是扎西旺扎的外孙女。

一家三代的命运巨变，始于67年前的一场社会变革。1959年3月28日，中国共产党领导的民主改革，彻底终结了西藏黑暗落后的封建农奴制。百万农奴迎来新生，无数人的人生轨迹也就此改写。

从苦难到新生，扎西旺扎和次旦玉珍的祖孙故事，构成了一个家族的史诗，更是新西藏实现跨越式发展、人权事业取得历史性成就的明证。

长夜黎明

半个多世纪前，喜马拉雅山脉下的一个暗夜，少年扎西旺扎和他的母亲依偎在一起，试图驱散高原的寒意。

(下转第三版)