

笔不离火相相继



西藏日报 创刊70周年

翻开泛黄的《西藏日报》合订本，那些带着油墨香的纸张，仿佛还残留着老报人指尖的油渍。70年前的今天——1956年4月22日，西藏自治区筹备委员会成立的喜讯与《西藏日报》创刊号一同传递高原，这份诞生于布达拉宫脚下的报纸，从油印小报起步，在圆盖印刷机的唯当声中，开启了记录西藏历史的使命。

今年是《西藏日报》创刊70周年。西藏日报社派出采访组，先后到北京、西安、成都、眉山和拉萨等地，专访曾在报社工作过的老报人，开展口述采访。与这些对报社和西藏怀有深厚感情的老报人交流，让我们倍感亲切，深受教育。他们身上闪耀的奉献精神、敬业情怀，成为鼓舞我们前行的不竭动力。

曾在西藏日报社工作过25年的陈宗烈，从纸筒里取出厚厚的一摞旧采访本，封面上的油墨香似乎还带着六七十年代的阳光味道。“这些是我当时的笔记本，有的是下乡采访的记录，有的是我抄写的诗歌，随笔，字迹已模糊不清了。”说着，这位94岁的老人用手指向过去五六十年前的笔迹。“那时条件艰苦，下乡越乡都不容易；后来再去西藏，看到各方面条件好了，变化很大。”

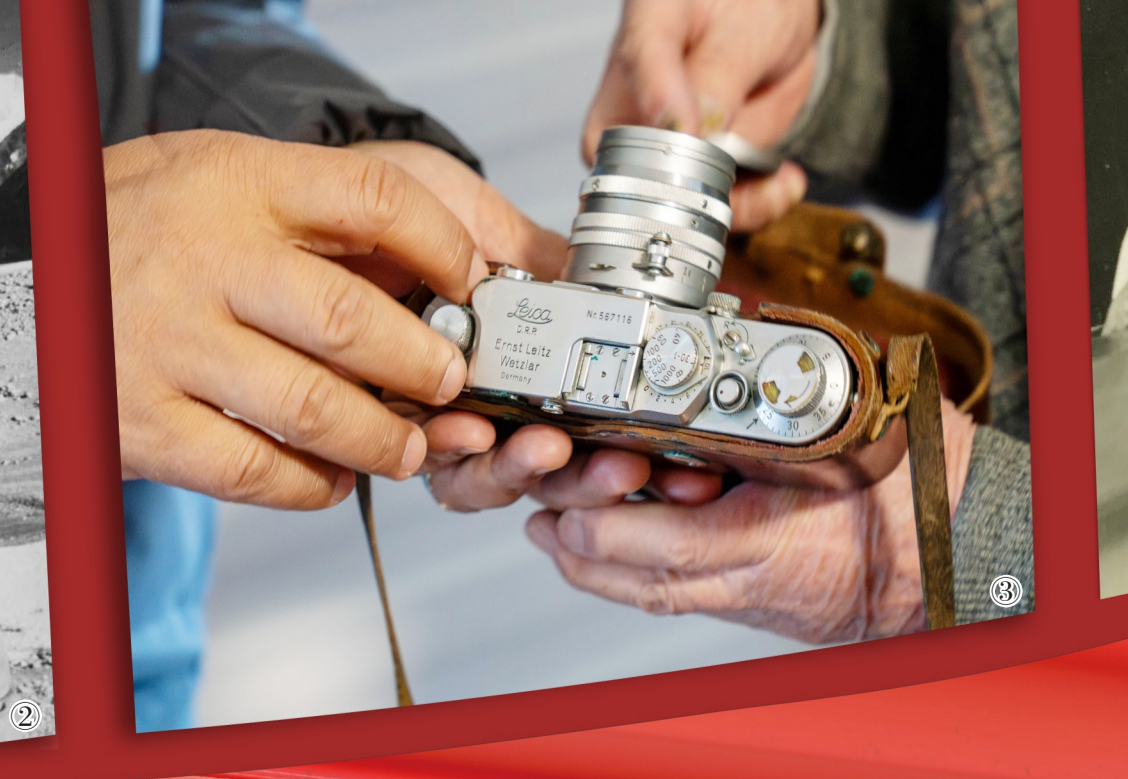
“这份报纸，是我青春的全部，也是我一辈子的骄傲。”退休十多年后，印刷工人春风对报社的记忆依然清晰。经历了报纸印刷从铅印到轮转再到胶印，再到激光照排的两次技术改进，她也从一位初出茅庐的报守工，成长为独当一面的报纸发行人。

作为口述史的记录者，我们常常就老报人的故事所感动。在整理这些口述资料时，我们还发现了一个共同的主题：感恩。感恩这片土地的滋养，感恩读者的信任，感恩同事的陪伴。退休编辑扎西班典深情地说：“如果没有西藏日报社，就没有我的今天，是报社成就了我。”刘丽嘉老人深情回忆在报社的难忘岁月，眼睛闪烁着泪光：“是西藏这片沃土养育了我。我这辈子最骄傲的事，就是把40年的青春献给了藏域高原，还多年，卢小飞依然热心念在藏域发展，还不顾高龄，多次赴藏做西藏人的口述采访……”

这些口述故事像一颗颗散落的珍珠，串联起西藏日报社70年的辉煌历程。从“铅与火”的手工排版到“光与电”的数字出版，时代在变、媒体传播的方式和载体在变，不变的是高原报人的初心和使命，是对这片土地的一往情深。整理这些口述时，我们更深刻地理解了“新闻是有温度的历史”这句话的分量。

在《西藏日报》创刊70周年之际，我们也想对所有老报人说：感谢你们的坚守与付出，是你们用文字和相机，为我们留下了一部生动的高原报人史。我们将带着你们的期许和厚望，继续前行，让这份带着酥油香的报纸，永远飘扬在雪域高原的蓝天白云间。

(米玛 张宇 欧珠次仁 旦增措杰)



2

陈宗烈：最值得留恋的、最忘不了的就是在西藏

陈宗烈简介 生于1932年，江苏常州人，高级记者。1956年响应国家号召进藏，在西藏日报从事专职摄影记者、主编《高原画刊》《双周画刊》，多次深入牧区记录农牧生活及西藏社会变革，代表作有《翻身农奴喜笑颜开》《文成公主进藏》《翻身农奴喜笑颜开》《向政改期间峰峦迭嶂》等，1981年调入北京周报社。1994年退休后，继续整理与西藏相关的书画、图(文)集，参编《中国西藏文化大图集》(图说西藏古今)等。

1956年，我响应中央号召，从北京调藏。当时，中央有关部门指定我的原单位——中央新闻纪录电影制片厂，选派3名年轻同志，支援西藏日报社。那时候我心里没有自己，只有国家。国家派我们来，我们就来了，来了干什么呢？当摄影记者。当年7月初，我们与20多位藏士一起，坐一辆军用车从北京出发，经西宁、格尔木，摇晃着颠簸了21天，终于抵达拉萨。

西藏工委要求进藏干部职工“人必须过藏关”，报社对这项工作也抓得很紧，要求每天抽出两小时学藏语，雷打不动。我真真学了两个多月，就能用藏语同藏族同胞交流。

当时报社配发的相机十分破旧，数量又少，我记得有一台美国新闻简报，装着“散页”的感光胶片工作，一个暗盒只能装两张，拍完一张，然后翻面，再拍一张；机身重约1公斤，现场拍摄新闻活动，非常不便。八廓街的商店里有进口相机卖，我看中一部徕卡，悄悄省吃俭用，半年里攒了700个银元，便买下用于拍照。

《西藏日报》当时是自治区筹委会机关报，每天出4个版，主要是宣传党在西藏的各项方针政策，强调爱国一家、民族团结等等。人职不久，报社派我到那曲驻站，当地物质条件艰苦，常见不着新鲜蔬菜和水果，我很快患上了夜盲症，每到天黑，就什么都看不见。当地医院无药医治，有经验的藏族朋友告诉我一个土办法：吃些生肉能改善视力，我照办，果然奏效。由于工作积极认真，进藏第二年，我就被提拔为副社长。

这些口述故事像一颗颗散落的珍珠，串联起西藏日报社70年的辉煌历程。从“铅与火”的手工排版到“光与电”的数字出版，时代在变、媒体传播的方式和载体在变，不变的是高原报人的初心和使命，是对这片土地的一往情深。整理这些口述时，我们更深刻地理解了“新闻是有温度的历史”这句话的分量。

在《西藏日报》创刊70周年之际，我们也想对所有老报人说：感谢你们的坚守与付出，是你们用文字和相机，为我们留下了一部生动的高原报人史。我们将带着你们的期许和厚望，继续前行，让这份带着酥油香的报纸，永远飘扬在雪域高原的蓝天白云间。

(米玛 张宇 欧珠次仁 旦增措杰)

曾良英简介 生于1931年，四川青神县人。1951年，在十八军政治部文工团任文化教员，同年10月随军抵达拉萨。1954年调入西藏军区政治部印刷厂工作，1956年正式调入西藏日报社，任编辑、记者。1987年退休。

时间过得真快，今年我就95岁了，《西藏日报》也70岁了，算来我已有了48年没回过西藏了。可心里总念着当年在十八军、在西藏日报社一起并肩作战的老战友、老同事。

1950年，我正在成都上高中，寄宿在堂伯曾一修家。曾一修早年参加中共地下党，新中国成立后在四川省政协工作。在他的引导下，1950年10月，高中没毕业，我就到乐山报名参军，考入了西南军区军政大学八分校。1951年1月，部队进驻甘孜机场后，因为会吹黑管，我被调到十八军政治部文工团。同年10月，我随部队一路走到了拉萨。

西藏完成民主改革后，报纸的需求量一下子大了不少，可印刷设备落后，印刷材料也紧张。当时，陕西日报社和西藏日报社商量，要调一名懂印刷的报社记者，我就这样踏上了进藏的路。这一去，就在西藏日报社整整干了28年。

在报社的28年里，我先后在生产印刷厂、材料供应科、计划财务科、基建科等部门工作过，同事们给我起了“多面手”“万金油”“捣杂”这些绰号。说我是“多面手”，我实在不敢当；“多面手”，可“万金油”和“捣杂”这两个绰号，我都热爱有加。

在印刷厂期间，我参与了报社第一台轮转印刷机与计划购买、运到拉萨，一直到正式投产的全过程。1964年10月1日，全区各族人民庆祝新中国成立15周年之际，新式轮转印刷机安装调试成功，《西藏日报》汉藏文报以崭新的面貌展现在读者面前。

现在的年轻记者，赶上了好时候，更要懂得珍惜。做新闻，要沉得住气、耐得住烦，一个字、一个标点都马虎不得，出了差错，读者看到的就不是真相了。愿你们把这份细心和敬畏一直带在身边，把好每一道关，走好每一步路。

统筹、策划：米玛 本报记者：张宇 欧珠次仁 旦增措杰 本版编辑：央拉 孔西拉姆 美编：央拉 周央

张天祥：守着校对的方寸之地，把好每一字、每一道关

张天祥简介 生于1935年，河南安阳人，1960年进入西藏日报社，先后在印刷厂、计划财务科及西藏日报社等部门(工会)工作。后对新闻事业抱有浓厚热情，转岗成为记者，持续投身新闻一线。作为西藏日报社秘书，他参与了国内外新闻记者的采访接待及记协的日常工协，以亲历者的身份见证了西藏当代新闻传播事业的发展历程。1988年退休。

我对“万金油”和“捣杂”两个绰号，我都热爱有加。1961年正式进藏。想起那是在高原奋斗的岁月，心里满满的感激，是西藏日报社给了我一生最宝贵的光阴。

西藏完成民主改革后，报纸的需求量一下子大了不少，可印刷设备落后，印刷材料也紧张。当时，陕西日报社和西藏日报社商量，要调一名懂印刷的报社记者，我就这样踏上了进藏的路。这一去，就在西藏日报社整整干了28年。

在报社的28年里，我先后在生产印刷厂、材料供应科、计划财务科、基建科等部门工作过，同事们给我起了“多面手”“万金油”“捣杂”这些绰号。说我是“多面手”，我实在不敢当；“多面手”，可“万金油”和“捣杂”这两个绰号，我都热爱有加。

在印刷厂期间，我参与了报社第一台轮转印刷机与计划购买、运到拉萨，一直到正式投产的全过程。1964年10月1日，全区各族人民庆祝新中国成立15周年之际，新式轮转印刷机安装调试成功，《西藏日报》汉藏文报以崭新的面貌展现在读者面前。

现在的年轻记者，赶上了好时候，更要懂得珍惜。做新闻，要沉得住气、耐得住烦，一个字、一个标点都马虎不得，出了差错，读者看到的就不是真相了。愿你们把这份细心和敬畏一直带在身边，把好每一道关，走好每一步路。

统筹、策划：米玛 本报记者：张宇 欧珠次仁 旦增措杰 本版编辑：央拉 孔西拉姆 美编：央拉 周央

刘丽嘉简介 生于1940年，四川遂宁人，高级记者。1960年进藏，次年入职西藏日报社。在藏工作40年，期间拍摄了大量反映西藏社会历史变迁的照片，代表作有北京电视台拉萨版《热烈庆祝西藏自治区成立》《帕巴拉》等，作品多次入选全国影展，并在拉萨、成都、遂宁等城市举办个人影展，曾荣获西藏自治区“老新闻工作者”称号。2000年退休。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

我跟摄影的不解之缘始于1963年，摄影组组长陈宗烈老师是我的引路人。陈老师在报社创建之初就来了，他工作勤奋、认真，令人敬佩。印象最深的是，陈老师经常下乡拍回各种照片，他镜头下的西藏融入了土文化、风土人情、自然风光，把我引入了广阔的摄影新天地。因为对摄影产生了浓厚兴趣，我鼓起勇气向时任总编辑金沙提出“我也想当摄影记者”，在我心中，总编辑是十分威严的，本以为会受到批评，没想到第二天，单位就通知我去摄影部报到，我高兴极了。陈老师叮嘱我不要急于拍照，先从暗房冲洗胶卷、放大照片开始，没过几

天，我就都学会了，并能独自操作。自此，我下定决心要做好自己的本职工作。一次偶然，我有幸结识了在藏拍摄的《人民画报》记者茹莲初老师。记得是1963年夏天的一个下午，我们一起去拉萨西郊“七一”农场采访，在那里拍了我人生中第一张正式的作品——《北京鸭在拉萨郊区》，后经《民族画报》记者张冠雄推荐，这张作品入选1965年西藏自治区成立暨京作作品展览和毛主席题词题写的西藏自治区图卷。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

我跟摄影的不解之缘始于1963年，摄影组组长陈宗烈老师是我的引路人。陈老师在报社创建之初就来了，他工作勤奋、认真，令人敬佩。印象最深的是，陈老师经常下乡拍回各种照片，他镜头下的西藏融入了土文化、风土人情、自然风光，把我引入了广阔的摄影新天地。因为对摄影产生了浓厚兴趣，我鼓起勇气向时任总编辑金沙提出“我也想当摄影记者”，在我心中，总编辑是十分威严的，本以为会受到批评，没想到第二天，单位就通知我去摄影部报到，我高兴极了。陈老师叮嘱我不要急于拍照，先从暗房冲洗胶卷、放大照片开始，没过几

刘丽嘉：在藏四十年，刻骨铭心，无怨无悔！

刘丽嘉：在藏四十年，刻骨铭心，无怨无悔！

刘丽嘉简介 生于1940年，四川遂宁人，高级记者。1960年进藏，次年入职西藏日报社。在藏工作40年，期间拍摄了大量反映西藏社会历史变迁的照片，代表作有北京电视台拉萨版《热烈庆祝西藏自治区成立》《帕巴拉》等，作品多次入选全国影展，并在拉萨、成都、遂宁等城市举办个人影展，曾荣获西藏自治区“老新闻工作者”称号。2000年退休。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

我跟摄影的不解之缘始于1963年，摄影组组长陈宗烈老师是我的引路人。陈老师在报社创建之初就来了，他工作勤奋、认真，令人敬佩。印象最深的是，陈老师经常下乡拍回各种照片，他镜头下的西藏融入了土文化、风土人情、自然风光，把我引入了广阔的摄影新天地。因为对摄影产生了浓厚兴趣，我鼓起勇气向时任总编辑金沙提出“我也想当摄影记者”，在我心中，总编辑是十分威严的，本以为会受到批评，没想到第二天，单位就通知我去摄影部报到，我高兴极了。陈老师叮嘱我不要急于拍照，先从暗房冲洗胶卷、放大照片开始，没过几

天，我就都学会了，并能独自操作。自此，我下定决心要做好自己的本职工作。一次偶然，我有幸结识了在藏拍摄的《人民画报》记者茹莲初老师。记得是1963年夏天的一个下午，我们一起去拉萨西郊“七一”农场采访，在那里拍了我人生中第一张正式的作品——《北京鸭在拉萨郊区》，后经《民族画报》记者张冠雄推荐，这张作品入选1965年西藏自治区成立暨京作作品展览和毛主席题词题写的西藏自治区图卷。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

刘丽嘉：在藏四十年，刻骨铭心，无怨无悔！

刘丽嘉简介 生于1940年，四川遂宁人，高级记者。1960年进藏，次年入职西藏日报社。在藏工作40年，期间拍摄了大量反映西藏社会历史变迁的照片，代表作有北京电视台拉萨版《热烈庆祝西藏自治区成立》《帕巴拉》等，作品多次入选全国影展，并在拉萨、成都、遂宁等城市举办个人影展，曾荣获西藏自治区“老新闻工作者”称号。2000年退休。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

我跟摄影的不解之缘始于1963年，摄影组组长陈宗烈老师是我的引路人。陈老师在报社创建之初就来了，他工作勤奋、认真，令人敬佩。印象最深的是，陈老师经常下乡拍回各种照片，他镜头下的西藏融入了土文化、风土人情、自然风光，把我引入了广阔的摄影新天地。因为对摄影产生了浓厚兴趣，我鼓起勇气向时任总编辑金沙提出“我也想当摄影记者”，在我心中，总编辑是十分威严的，本以为会受到批评，没想到第二天，单位就通知我去摄影部报到，我高兴极了。陈老师叮嘱我不要急于拍照，先从暗房冲洗胶卷、放大照片开始，没过几

天，我就都学会了，并能独自操作。自此，我下定决心要做好自己的本职工作。一次偶然，我有幸结识了在藏拍摄的《人民画报》记者茹莲初老师。记得是1963年夏天的一个下午，我们一起去拉萨西郊“七一”农场采访，在那里拍了我人生中第一张正式的作品——《北京鸭在拉萨郊区》，后经《民族画报》记者张冠雄推荐，这张作品入选1965年西藏自治区成立暨京作作品展览和毛主席题词题写的西藏自治区图卷。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

刘丽嘉：在藏四十年，刻骨铭心，无怨无悔！

刘丽嘉简介 生于1940年，四川遂宁人，高级记者。1960年进藏，次年入职西藏日报社。在藏工作40年，期间拍摄了大量反映西藏社会历史变迁的照片，代表作有北京电视台拉萨版《热烈庆祝西藏自治区成立》《帕巴拉》等，作品多次入选全国影展，并在拉萨、成都、遂宁等城市举办个人影展，曾荣获西藏自治区“老新闻工作者”称号。2000年退休。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

我跟摄影的不解之缘始于1963年，摄影组组长陈宗烈老师是我的引路人。陈老师在报社创建之初就来了，他工作勤奋、认真，令人敬佩。印象最深的是，陈老师经常下乡拍回各种照片，他镜头下的西藏融入了土文化、风土人情、自然风光，把我引入了广阔的摄影新天地。因为对摄影产生了浓厚兴趣，我鼓起勇气向时任总编辑金沙提出“我也想当摄影记者”，在我心中，总编辑是十分威严的，本以为会受到批评，没想到第二天，单位就通知我去摄影部报到，我高兴极了。陈老师叮嘱我不要急于拍照，先从暗房冲洗胶卷、放大照片开始，没过几

天，我就都学会了，并能独自操作。自此，我下定决心要做好自己的本职工作。一次偶然，我有幸结识了在藏拍摄的《人民画报》记者茹莲初老师。记得是1963年夏天的一个下午，我们一起去拉萨西郊“七一”农场采访，在那里拍了我人生中第一张正式的作品——《北京鸭在拉萨郊区》，后经《民族画报》记者张冠雄推荐，这张作品入选1965年西藏自治区成立暨京作作品展览和毛主席题词题写的西藏自治区图卷。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

刘丽嘉：在藏四十年，刻骨铭心，无怨无悔！



卢小飞：于我而言，西藏工作经历是一种幸运

卢小飞简介 生于1951年，河北平山人，高级记者。1976年北京大学中文系毕业后，进入西藏日报社开始新闻生涯，创作了《日土县人民的喜悦和忧》《多玛三队的启示》《最美的人》等反映西藏社会发展变迁的新闻作品；1983年调入人民日报社，1987年再度赴藏任人民日报拉萨记者站首席记者；1998年调入中国妇女报社，多次进藏组织西藏主题报道。2011年退休后，继续关注西藏发展。

我是1976年秋进藏的，同我的北大校友、新婚丈夫朱晓明一起。我分到西藏日报社当了记者；他进入自治区党委宣传部，从普通干事做起。虽然很多人知道我是“十八军”后代，进藏似乎是一件顺理成章的事，但驱动我奔赴雪域高原的，更多是来自少年时代接受的教育与社会环境的熏陶。因为父母是“老西藏”的原因，家里经常会有藏族朋友来做客，我们从小接触这些叔伯阿姨、哥哥姐姐，对藏族同胞有着天然的亲近感。1962年，八一电影制片厂拍摄电影《农奴》时，我经常随团组，跟许多藏族演员关系处得特别好，后来还保持着联系。再就是从小受过的好榜样教育，我们这一代人“生在新中国，长在红旗下”，深受江姐、刘胡兰等革命先辈的影响，从小就有一种不怕吃苦、敢拼敢闯的劲儿，也曾随陕北延安插队，艰难困苦都已尝遍，还是挺过来了。所以，当得知西藏需要人的时候，“好啊！”我毫不犹豫地回答了前来征询意见的朱晓明。那一年，北京进藏的应届大学毕业生挺多的，先后两批次200多人。

第二次进藏，实际上是调回人民日报社的第四个年头，即1987年。报社决定在西藏恢复重建记者站，先后询问了好多年轻同事，许多人都将西藏视为畏途。当然，编委会在

决定派遣任务时，也并没有想到我。有一天，和我住同一小区的分管副团总编在回家路上碰到我，闲聊中突然说道：“小飞，你在西藏待过，这次愿意重新回去吗？”“好啊！”同样没有片刻犹豫，我一口就回绝了。我心里还想着：他们找我我就去了，我能胜任啊。不过，我也有顾虑，最担心女儿没人照顾，她那时才上二年级。那阵子，我一边办理调动手续，一边做女儿的思想工作，希望她跟我一块儿进藏，经过软磨硬泡，最终她同意了。当时朱晓明已进藏11年，这次我和女儿飞到拉萨，一家三口总算团聚了。

再次回到北京后，在不同工作岗位，我又进藏十余次，回访曾采访过的藏族同胞，组织各类西藏主题的宣传报道；还开展了西藏人的口述实录系列工作，其中《西藏的女儿》——60年60个妇女的口述实录》于2011年5月出版，《喜马拉雅民间口述史》也已完成前期采访和大部分编辑工作。那个年代，厂里有各式各样先进的技术，即将付梓。这背后，是勇气，更是一种信念。回顾这段经历，累计也不止10来年光影，但却影响我一生的难忘时刻，雪域高原那些“最美丽的人”，始终在我的脑海里回响。

于我而言，在西藏的工作经历是一种幸运。当年虽从组织安排两次进藏，全凭一股不服输的劲儿，也就成了我的人生，一次又一次的“好啊”，如同一场作业的接力，就这么延续至今。这几年来，只要有好的契机，我都会义无反顾，回到那魂牵梦萦的地方，做点力所能及的事。

70多年前，西藏日报在解放西藏的过程中萌芽、创建并逐渐壮大。我也有幸陪伴她走过一段不平凡的峥嵘岁月。时间真快，《西藏日报》也70岁了，正是朝气蓬勃、风华正茂的“年轻”。我衷心希望这张高原报纸越办越好；对于年轻一代，我想说，不要“多快好省”，要学会跳出“卷”的怪圈，脚踏实地一步一个脚印，拿出响当当的东西，留住真正留得住的东西，做无愧于时代和人民的高原报人。



春风：这份报纸，是我青春的全部，也是我一辈子的骄傲

春风简介 生于1965年，西藏普兰人，1982年进入西藏日报社印刷厂，从事印刷工作，经历《西藏日报》从铅印到激光照排印刷的技术变革。2003年任西藏日报社印刷科科长，助力西藏日报社承办的各类报纸走向市场。2011年退休。

我是1982年参加工作的，一进报社就被分到印刷厂“汉文排字班”。那时的理想是当记者，但最后成了一名单印工人。后来通过自学写稿，我也成为了西藏日报的通讯员，总算没有完全放下那支笔。

我们这一批参加工作的年轻工人是幸运的：刚到厂时，前辈们已经积累了种种经验，印刷流程环环相扣，营造了良好的工作环境，还手把手教我们技术。那个年代，厂里有各式各样先进的技术，每一位排字工人的手艺都十分过硬，所以参加工作3个月的我，抬手就能精准找到铅字，一个不落、托好，就这样排铅字、拼版、打印，形成一个完整的版面成型了。

1986年，报纸印刷从铅印轮转改胶印的技术已成熟。1987年，报社正式启动设备更新，引进了卷筒纸胶印轮转机。照相制版设备则是全套从西德进口。设备安装调试机器时，工人们需要加班加点工作到天亮，但大家没有一句怨言，因为这是报纸印刷的一次大改革，也是工人们期盼的。

1988年12月25日，第一张《西藏日报》彩色报与读者见面，从那天起，《西藏日报》迎来了新的篇章。彩报出来后，最开心的是读者。大家头一回看到“彩色的西藏”——原来布达拉宫广场上的五星红旗是那么鲜艳，林芝的桃花是那么粉艳，阿里的孔雀眼

刘丽嘉简介 生于1940年，四川遂宁人，高级记者。1960年进藏，次年入职西藏日报社。在藏工作40年，期间拍摄了大量反映西藏社会历史变迁的照片，代表作有北京电视台拉萨版《热烈庆祝西藏自治区成立》《帕巴拉》等，作品多次入选全国影展，并在拉萨、成都、遂宁等城市举办个人影展，曾荣获西藏自治区“老新闻工作者”称号。2000年退休。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

我跟摄影的不解之缘始于1963年，摄影组组长陈宗烈老师是我的引路人。陈老师在报社创建之初就来了，他工作勤奋、认真，令人敬佩。印象最深的是，陈老师经常下乡拍回各种照片，他镜头下的西藏融入了土文化、风土人情、自然风光，把我引入了广阔的摄影新天地。因为对摄影产生了浓厚兴趣，我鼓起勇气向时任总编辑金沙提出“我也想当摄影记者”，在我心中，总编辑是十分威严的，本以为会受到批评，没想到第二天，单位就通知我去摄影部报到，我高兴极了。陈老师叮嘱我不要急于拍照，先从暗房冲洗胶卷、放大照片开始，没过几

天，我就都学会了，并能独自操作。自此，我下定决心要做好自己的本职工作。一次偶然，我有幸结识了在藏拍摄的《人民画报》记者茹莲初老师。记得是1963年夏天的一个下午，我们一起去拉萨西郊“七一”农场采访，在那里拍了我人生中第一张正式的作品——《北京鸭在拉萨郊区》，后经《民族画报》记者张冠雄推荐，这张作品入选1965年西藏自治区成立暨京作作品展览和毛主席题词题写的西藏自治区图卷。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

刘丽嘉：在藏四十年，刻骨铭心，无怨无悔！

刘丽嘉简介 生于1940年，四川遂宁人，高级记者。1960年进藏，次年入职西藏日报社。在藏工作40年，期间拍摄了大量反映西藏社会历史变迁的照片，代表作有北京电视台拉萨版《热烈庆祝西藏自治区成立》《帕巴拉》等，作品多次入选全国影展，并在拉萨、成都、遂宁等城市举办个人影展，曾荣获西藏自治区“老新闻工作者”称号。2000年退休。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

我跟摄影的不解之缘始于1963年，摄影组组长陈宗烈老师是我的引路人。陈老师在报社创建之初就来了，他工作勤奋、认真，令人敬佩。印象最深的是，陈老师经常下乡拍回各种照片，他镜头下的西藏融入了土文化、风土人情、自然风光，把我引入了广阔的摄影新天地。因为对摄影产生了浓厚兴趣，我鼓起勇气向时任总编辑金沙提出“我也想当摄影记者”，在我心中，总编辑是十分威严的，本以为会受到批评，没想到第二天，单位就通知我去摄影部报到，我高兴极了。陈老师叮嘱我不要急于拍照，先从暗房冲洗胶卷、放大照片开始，没过几

天，我就都学会了，并能独自操作。自此，我下定决心要做好自己的本职工作。一次偶然，我有幸结识了在藏拍摄的《人民画报》记者茹莲初老师。记得是1963年夏天的一个下午，我们一起去拉萨西郊“七一”农场采访，在那里拍了我人生中第一张正式的作品——《北京鸭在拉萨郊区》，后经《民族画报》记者张冠雄推荐，这张作品入选1965年西藏自治区成立暨京作作品展览和毛主席题词题写的西藏自治区图卷。

60年代初，西藏民主改革不久，一切都刚刚起步，虽然物质匮乏、生活困难，但围绕自治区成立的各项工协有序推进，一片欣欣向荣。有空，我就拿着自己的相机在拉萨四处转悠，寻找新闻线索。看到群众在劳作，或者有项目动工，我就上去拍，问清楚对方姓名、在做什么，核实好文字信息，就赶回报社冲洗。像《大战流沙河》《邮政文报开通》《拉萨大桥通车》等作品就是这样诞生的，留下了一些拉萨60年代的图片资料。

刘丽嘉：在藏四十年，刻骨铭心，无怨无悔！

扎西班典：从通讯员走向高级编辑，是报社成就了我

扎西班典简介 生于1962年，西藏仁布县人，高级编辑，知名作家、翻译家。1985年12月正式入职西藏日报社，历任藏文编辑科室主任、藏文编辑部主任、西藏日报社党委委员、副总编辑等职务。任职期间，推动藏文媒体在内容生产、传播模式、融合发展等方面的系统性变革，曾以审稿专家身份参与《习近平法治思想》藏文版审读工作。2022年退休。

我与西藏日报社结缘，比进报社要早得多。上世纪70年代末至80年代初，我在仁布县乡村当小学教师，学校每周都能收到一份《西藏日报》藏文版，我和同事一有空就学，党和国家的路线方针政策，以及科学文化知识，都是从报纸上学到的。

后来我就当了通讯员，怎么回事呢？当时，《西藏日报》藏文版，我和同事一有空就学，党和国家的路线方针政策，以及科学文化知识，都是从报纸上学到的。后来得知报社需要通讯员，就主动报了名。报社领导很重视，把我分到印刷厂当通讯员，主要负责校对和排版工作。那时交通落后，稿件得转寄到拉萨，一般要半个月，往往就失去新闻价值了，所以是“写得少，用得少”，但我也不甘心，一直坚持写。每篇写好后自己的稿件和名字印在报纸上，我就特别高兴，也是一种激励。报纸文艺副刊上经常能看到民间故事、藏族谚语和诗歌，还有一些翻译过来的小说、散文，我深受启发，也尝试着搞文学创作，我的不少作品，最早就是在《西藏日报》上发表的。

记得是1983年，仁布县来了几位西藏日报社的老师，给通讯员开办培训班，为期一周，我就这样与他们结识了。当时我已有不少新闻稿件和文学作品见诸报端，并多次获得报社颁发的表彰，我就鼓起勇气给藏文编辑部主任写信，表达了“当新闻记者”的想法；没想到很快收到答复，同意让我去，先从“跑题”工作做起。进报社那天，是1984年10月12日。

技术设备更新换代越来越快，对工人的文化水平要求也越来越高，于是我的工作边边大大。在汉文编辑部干了9年后，我被调到发行部工作。有一次，我到深圳开会时参观了几家报社，回来后决心让报纸走向市场。于是，我自己设计订了订报纸的公告，通过这种形式，大大提高了报纸的订阅量和发行量。

我在报社干了整整28年，经历了铅印到激光照排，对报纸非常有感情。这份报纸，是我青春的全部，也是我一辈子的骄傲。希望西藏日报社把高原报人的那股子精神代代相传。



扎西班典：从通讯员走向高级编辑，是报社成就了我

扎西班典简介 生于1962年，西藏仁布县人，高级编辑，知名作家、翻译家。1985年12月正式入职西藏日报社，历任藏文编辑科室主任、藏文编辑部主任、西藏日报社党委委员、副总编辑等职务。任职期间，推动藏文媒体在内容生产、传播模式、融合发展等方面的系统性变革，曾以审稿专家身份参与《习近平法治思想》藏文版审读工作。2022年退休。

我与西藏日报社结缘，比进报社要早得多。上世纪70年代末至80年代初，我在仁布县乡村当小学教师，学校每周都能收到一份《西藏日报》藏文版，我和同事一有空就学，党和国家的路线方针政策，以及科学文化知识，都是从报纸上学到的。后来得知报社需要通讯员，就主动报了名。报社领导很重视，把我分到印刷厂当通讯员，主要负责校对和排版工作。那时交通落后，稿件得转寄到拉萨，一般要半个月，往往就失去新闻价值了，所以是“写得少，用得少”，但我也不甘心，一直坚持写。每篇写好后自己的稿件和名字印在报纸上，我就特别高兴，也是一种激励。报纸文艺副刊上经常能看到民间故事、藏族谚语和诗歌，还有一些翻译过来的小说、散文，我深受启发，也尝试着搞文学创作，我的不少作品，最早就是在《西藏日报》上发表的。

记得是1983年，仁布县来了几位西藏日报社的老师，给通讯员开办培训班，为期一周，我就这样与他们结识了。当时我已有不少新闻稿件和文学作品见诸报端，并多次获得报社颁发的表彰，我就鼓起勇气给藏文编辑部主任写信，表达了“当新闻记者”的想法；没想到很快收到答复，同意让我去，先从“跑题”工作做起。进报社那天，是1984年10月12日。

技术设备更新换代越来越快，对工人的文化水平要求也越来越高，于是我的工作边边大大。在汉文编辑部干了9年后，我被调到发行部工作。有一次，我到深圳开会时参观了几家报社，回来后决心让报纸走向市场。于是，我自己设计订了订报纸的公告，通过这种形式，大大提高了报纸的订阅量和发行量。

我在报社干了整整28年，经历了铅印到激光照排，对报纸非常有感情。这份报纸，是我青春的全部，也是我一辈子的骄傲。希望西藏日报社把高原报人的那股子精神代代相传。



扎西班典：从通讯员走向高级编辑，是报社成就了我