



一张报纸，两代人的“新闻记忆”

每每想起近7年的报载新闻岁月，依旧清晰如昨。

那时候，工作生活都挤在一间小屋子里。墙上糊着旧报纸，两个人合住，一张桌子，两张床，一个牛粪炉，一个煤气炉，就是全部家当，取暖全靠牛粪炉，燃料不够，就去捡牛粪。

新闻是跑出来的，不是坐在屋里编出来的。那时刚到那曲两周，我就接到报社关于庆祝中华人民共和国成立30周年的报道任务，采访地为当时的那曲县红旗公社，在深山，没路没车。

我挨个采访熟悉公社的人，拦乘拖拉机进山，请公社干部来城里采访……就这样，写出了第一篇通讯《牧业红旗更鲜艳》。但我始终觉得要走进牧民生活，才能写出有温度的文字。后来，我主动申请蹲点，整整20天，记满两本笔记本，写出了经得起检验的稿件。

令我自豪的是：这一次，报社破例把记者名字署在了正文前面，以前都署在文末，也算开了先河。7年岁月里，我是名副其实的“马背上的记者”。

工作之余，我和同事撰报那曲各县简志。一点一滴搜集残缺的信息，一遍一遍核实。两年多时间，一页一页撰成了终稿，为那片土地留下了“根”。

我想想，新闻人的本分是什么？就是脚踏实地，对事实负责，对读者负责。

黄锡景：

风雪那曲七年路

初春赴豫，我拜访了八旬高龄的老站长黄锡景。一场跨越40余载的对话，让我这个“90后”高原记者，第一次如此真切地触摸到前辈的“筋骨”。

我曾觉得自己经历的苦楚挺厚重。去偏远村居车况出问题，在无信号的路上等顺风车十几个小时；采访返程时路被河水冲断，等待救援近十小时；深入长江源头，无数次打滑陷车，在车队救援与被救援的反复中往返；进入无人区迷路，靠车辙印和卫星地图才找回正途……

可听了黄锡景老站长的讲述，我才知道，这些根本不值一提。如今我们工作生活的地方，全部通氧、通暖、通电、通水，不用烧牛粪炉取暖，各类家用电器齐全，温暖又舒适。当年黄老师靠靠纸笔书写、骑马跑新闻，传稿还要发电报，现在我们有了相机、手机、新媒体平台，采编效率大幅提升，传播方式也更加多元便捷。

黄老师说，好新闻是跑出来的，不是坐在屋里编出来的。我深以为然。去年12月，我跟随那曲巡护队深入三江源国家公园和美塘、昆仑山国家公园候选区，历时16天，行程近9000公里，全程跟随巡护队采访，刊发了12篇羌塘巡护日记。

这12篇稿件，有的在颠簸路上写成，有的在后半夜落笔，有的吃了止痛药缓解后才坚持完成。但更多的支撑，是巡护员们传递而来的暖心力量，是羌塘那片土地灼热的召唤。当时一点也不觉得累和苦，全身心投入的事有了好的回响，心里真正体会到了“踏实”二字的内涵。

前辈在高原树初心，我辈以笔墨写时代。脚踏草原的泥土，心贴牧民的生活，接过他们的笔，我会一直写下去。

1988年7月，我怀揣着新闻理想，正式走进西藏日报社的大门。那时的报社，还停留在“铅与火”的印刷时代，油墨味、铅字味、机器运转的声响，是我对报社最初记忆。

刚入职时，所有新人要先在校对室“沉下心”学满一个月，再由老编辑带着学习编辑、组版、画版样。编辑稿件时我们要精算好字数，在版样上细细规划每一篇稿件的位置，再一笔一划工整誊写，避免拣铅字的师傅辨认困难。然后，我们抱着版样与原稿赶往印刷厂，看着工人师傅们排字、拼版，一旦稿件长短不合，我们就现场调整。直至凌晨，带着墨香的报纸顺利印刷出厂，再由邮政部门分送送往各地，我们悬着的心才算放下，疲惫里满是踏实与欣慰。

在我心中，编辑的岗位重于千钧。严守导向、核实事实、打磨文字，是我一辈子的坚守。

2007年7月1日，《西藏日报》新上了方正文福和飞腾组版系统，迎来了彩报时代。系统上新后，我们发现版面风格杂乱，缺乏统一规范，于是便牵头调整，以栏目为核心规范版面内容与形式，减少编辑安排的随意性，慢慢形成了《西藏日报》既严谨又有温度的版面气质，得到了读者认可。

《西藏日报》从创刊之初的“铅与火”，到发展中期的“光与电”，再到成熟时期的理念跃升，我是参与者也是见证者。

退休后，我依然每天通过手机、电视关注西藏的发展，关注西藏日报社的每一次进步。看着报社融媒体从无到有，由弱变强，多篇稿件获得中宣部新闻阅评表扬，自治区党委肯定，我由衷欣慰、倍感骄傲。这是一代代报人薪火相传的成果，更是初心不改、使命在肩的最好见证。

韩勉：

一生坚守报人心

互联网飞速发展，让传播按下快进键。2015年，我大学毕业入职西藏日报社，正式成为一名新闻人。我初上岗便接手微信公众号运营，从此开启了全媒体职业生涯。一部手机、一台电脑，我们就能排版、配图一气呵成，完成稿件推送，抵达万千读者，实现了采编流程的便捷与高效。也正因此，手机不离手，工作始终快节奏、高紧张，时刻盯着热点、抢抓时效，扩大党报影响力；精心打磨原创稿件标题，优化版式，严格执行三审三校，确保每一条内容权威准确。

和前辈们不同，稿件推送只是我们工作的开始。稿件发布后，我们要及时回复粉丝的每一条留言，耐心解答疑问、用心疏导情绪，拉近与读者的距离，守护好账号的公信力，让党报声音更接地气、更有入骨情味。2024年10月，西藏日报社自动机构故障，部门整合、人员调整、流程重塑，拉近与读者的距离，守护好账号的公信力，让党报声音更接地气、更有入骨情味。2024年10月，西藏日报社自动机构故障，部门整合、人员调整、流程重塑，拉近与读者的距离，守护好账号的公信力，让党报声音更接地气、更有入骨情味。

2025年1月7日，日喀则市定日县发生6.8级地震。那一刻，我心中只有一个信念：权威信息必须第一时间抵达。从快速审核、全区首发，到对接前方记者、分派编辑任务，我和团队成员一直奋战到次日凌晨五点。

前辈以笔墨守初心，我们以指尖传薪火。这段经历让我真切体会到，新媒体人既要以速度抢抓时效，更要以定力坚守初心、坚持“内容为王”，遵循新媒体传播规律和受众喜好，沉下心来，慢下来，努力做出有生命力、有感染力、有穿透力的优质稿件，稳稳走好新时代的融媒体之路。

记忆最深的是1987年，我还是排版车间的学徒。满屋子都是呛人的铅味，我们整天在密密麻麻的铅字架里摸爬滚打，手指头被冰凉的铅字磨得黢黑，那是每个工人的“勋章”。

1988年12月25日，厂里用上了技改资金，我们终于告别了铅印！胶印机印出来的报纸，字格外清亮。铅味散了，再也不用搬死沉的铅块，工人们脸上那份轻松，我现在都记得清清楚楚。

更大的变化发生在1992年。报社争取到了激光照排项目。1994年4月22日，西藏第一张激光照排报纸，从我手里诞生了。排字工可算解放了，改字、换字体，再也不用拆版重来。鼠标轻轻一点，版面就排好了。最舒心的是，夜班从版人的小时缩短至4小时。我们脱下了油乎乎的工装，在亮堂堂的机房里干活。厂里送我们去成都培训，第一次见电脑，手指头都不敢使劲按键盘，生怕弄坏了“宝贝疙瘩”。

2006年，厂里引进了高斯M40高速彩印机。机器从上海运来时，厂领导和工友们在拉萨火车站眼巴巴守了两天两夜。机器一到，大伙儿铆足了劲；白天跟着工程师安装调试，晚上保证报纸按时出版。2007年7月1日，又是一个值得铭记的日子——《西藏日报》天天都能出彩报了！印刷能力翻倍，报纸版面一下子鲜活起来，高原的新鲜事，也上了更绝美的衣裳。

时间过得很快，我临近退休时，厂里又开始了高斯环球75印刷机忙活了。虽然我没能亲手操作它，但我知道，以后高原上的新闻，定会跑得更快、传得更远！

普布次仁：

快节奏里守初心

每天23时左右，伴随着机器的隆隆声，我便开启了一天的工作。在外人看来，这份工作枯燥又单调，每天面对冰冷的机器、重复的操作，似乎没什么乐趣可言。但于我而言，却是枯燥中藏着挑战，平凡里藏着成就。每天在车间里排查故障、调试设备，解决一个小问题，调好一组参数，都是一次小小的胜利，也让我在坚守中读懂了责任与担当。

有一次，车间的印刷机突然出现异响，印出的报纸边缘模糊、墨色不均，眼看就要耽误出版。我和同事们俯身仔细排查，反复调试检测，指尖沾满油污。机器轰鸣声持续不断，不知不觉忙活了两个多小时。就在大家快要泄气的时候，我无意间摸到机器侧面的一个固定螺丝，发现它微微松动——就是这个不起眼的小螺丝，导致滚筒运转偏移，影响了印刷质量。当我们拧紧螺丝，重新调试参数，看着清晰规整的报纸从机器中送出时，所有的疲惫都烟消云散，那种解决问题的成就感，比任何时候都让人满足。

这些年，我亲眼见证了印刷车间的变化，也常常想起老一辈印刷工人的艰辛。以前的印刷车间，没有智能设备，全靠人工硬扛，老工人们每天傍晚便到岗，通宵更是家常便饭。

如今，车间早已焕然一新，换上了更高级的智能化设备，高斯环球75印刷机运转平稳又高效，每小时能产出报纸7万份左右，相当于以前好几台设备的产量，大大提高了印刷效率。除此之外，车间里还增设了专业的隔音设备，机器的轰鸣声小了许多，减少了噪音困扰；同时，我们还用上了无毒环保油墨，车间里的油墨味淡了很多，工作环境大幅改善，我们工作起来也更干劲了。

回望在西藏日报社的26个春秋，从意气风发到岁月从容，我的人生早已与藏文新闻事业紧紧相连。

初入报社时，办公条件简陋，纸和笔便是我们忠实的伙伴。各类参考资料远不如现在丰富，写稿、翻译、编辑、画版，每个环节都要人工反复打磨，没有半点捷径。

高原的冬天严寒难耐，一个简易电炉便是大家取暖、烧水的全部依托。搬笔的手冻僵了，就凑到电炉边烤一烤，搓一搓，缓过劲来又继续伏案工作。稿件编辑完后，送往铅字房，由工人师傅依稿拣字，我们逐字核对无误后，再排版。在那个全靠手工的年代，每张报纸的出版，都要经过繁琐而艰辛的流程。

“你笔下的每一个字，都有成千上万双眼睛在看”，前辈的这句叮嘱早已成为我恪守的工作准则。我始终以准确为底线，对每一条微信推送、每一段藏语配音都反复打磨校对，坚守藏文新闻的专业底色。

为让党的声音更好传千家万户，我们打破传统长文叙事，将政策内容拆解为通俗易懂的图文解读与短句留言；在短视频创作中去刻板说教，用接地气的藏语讲述高原烟火气；用心回复每一条读者留言，不断拉近与群众的距离。

这些年，我参与了西藏自治区成立60周年、自治区两会、定日地震抗震救灾等重大新闻报道，也在采访中遇见了无数平凡却闪光的人。从前我认为是“我报道他们”，后来才明白，是“他们成就了我”。那些质朴的话语、滚烫的人生、向上的劲头，让我愈发明白新闻的温度与力量，也让我逐步成长为能采编、敢于出镜的全媒体新闻工作者。

今年春节和藏历新年期间，我重返西藏日报社参观，亲眼见证藏文编译中心构建起全媒体传播格局，报社全面迈入数字化发展新征程。欣慰与自豪涌上心头，这份对西藏日报社、对藏文新闻事业的深情，早已融入血脉、难以割舍。

朗杰卓嘎：

译笔深耕藏文魂

聆听朗杰卓嘎老师的讲述，回望老一辈新闻人的奋斗岁月，我真切体会到老一辈新闻人扎根高原、坚守藏文新闻事业的初心与担当，也从其中汲取了前行力量。

如今我们身处全媒体时代，智能采编、智能翻译、数字排版广泛应用，传播阵地也从传统纸媒拓展至全媒体矩阵。时代在变、平台在变、方式在变，但我们对新闻严谨细致的追求从未改变。

“你笔下的每一个字，都有成千上万双眼睛在看”，前辈的这句叮嘱早已成为我恪守的工作准则。我始终以准确为底线，对每一条微信推送、每一段藏语配音都反复打磨校对，坚守藏文新闻的专业底色。

为让党的声音更好传千家万户，我们打破传统长文叙事，将政策内容拆解为通俗易懂的图文解读与短句留言；在短视频创作中去刻板说教，用接地气的藏语讲述高原烟火气；用心回复每一条读者留言，不断拉近与群众的距离。

这些年，我参与了西藏自治区成立60周年、自治区两会、定日地震抗震救灾等重大新闻报道，也在采访中遇见了无数平凡却闪光的人。从前我认为是“我报道他们”，后来才明白，是“他们成就了我”。那些质朴的话语、滚烫的人生、向上的劲头，让我愈发明白新闻的温度与力量，也让我逐步成长为能采编、敢于出镜的全媒体新闻工作者。

今年春节和藏历新年期间，我重返西藏日报社参观，亲眼见证藏文编译中心构建起全媒体传播格局，报社全面迈入数字化发展新征程。欣慰与自豪涌上心头，这份对西藏日报社、对藏文新闻事业的深情，早已融入血脉、难以割舍。

新闻，是人与人之间温度的。而我，愿意做这个传递温暖的人，用心讲好新时代西藏故事。

平措尼珍：

融媒阵里递温情

褪去刻板说教，用接地气的藏语讲述高原烟火气；用心回复每一条读者留言，不断拉近与群众的距离。

这些年，我参与了西藏自治区成立60周年、自治区两会、定日地震抗震救灾等重大新闻报道，也在采访中遇见了无数平凡却闪光的人。从前我认为是“我报道他们”，后来才明白，是“他们成就了我”。那些质朴的话语、滚烫的人生、向上的劲头，让我愈发明白新闻的温度与力量，也让我逐步成长为能采编、敢于出镜的全媒体新闻工作者。

今年春节和藏历新年期间，我重返西藏日报社参观，亲眼见证藏文编译中心构建起全媒体传播格局，报社全面迈入数字化发展新征程。欣慰与自豪涌上心头，这份对西藏日报社、对藏文新闻事业的深情，早已融入血脉、难以割舍。

新闻，是人与人之间温度的。而我，愿意做这个传递温暖的人，用心讲好新时代西藏故事。

人物介绍：
黄锡景，80岁，2005年10月退休于河南日报社。1979年6月，作为河南省选派援藏新闻工作者，奔赴雪域高原，任职于西藏日报社那曲记者站，三次延期，坚守近7年。他扎根高原苦寒一线，冒风雪、跑基层，开创《西藏日报》正文前署记者名字先例，牵头编撰那曲各县简志……他以笔为犁践行新闻初心，是西藏日报社那曲记者站发展的亲历者与奉献者。

人物介绍：
万靖，32岁，西藏日报社驻那曲记者站副站长。2019年3月主动请缨赴那曲，扎根藏北一线至今。她3次到长江源头采写生态报道；每年那曲冬虫草采集季，攀高山、进帐篷，记录牧民生活；2025年冬，跟随巡护队员挺进无人区，16天、9000公里，推出“羌塘巡护日志”系列全媒体产品……积极从传统记者转型全媒体多面手，用脚步丈量藏北，以初心书写新时代。

人物介绍：
韩勉，66岁，1988年7月至2020年4月就任职于西藏日报社、西藏日报社高级编辑，多次获得中国新闻奖、全国党报好新闻奖、全国五四新闻奖、西藏自治区好新闻奖、2019年西藏“五个一工程”奖等。

人物介绍：
央金，33岁，自2015年9月至今，深耕融媒体编辑领域。负责微信公众号、微博、短视频、客户端等全平台内容策划制作。曾获中国新闻奖、西藏自治区好新闻奖、2019年西藏“五个一工程”奖等。

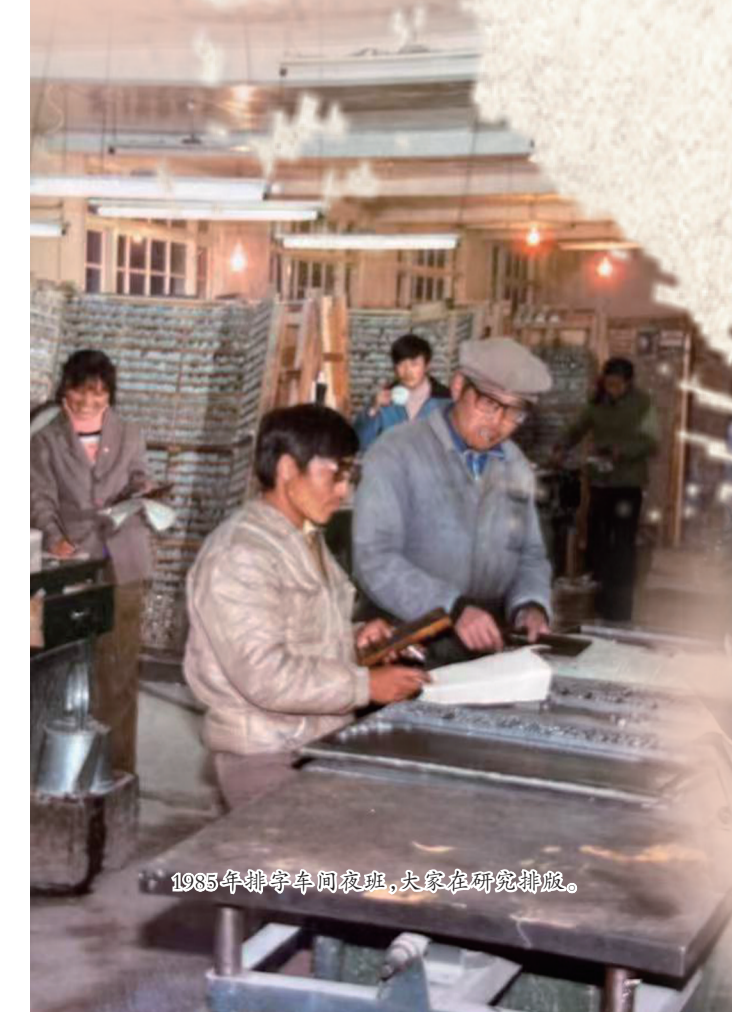
人物介绍：
普布次仁，66岁，在西藏日报社印刷厂工作整整38年，从1978年进厂到2016年退休，他亲历了四次印刷技术的跨越式变革。这些变革不仅是技术的进步，更是一代代西藏报人坚守雪域、开拓创新的缩影。

人物介绍：
王磊，37岁，西藏日报社印务中心一名印刷技术员。2011年起，他扎根印刷一线，已成长为能独当一面的技术骨干。车间的每一台设备迭代、每一处细微变化，都凝聚着他们的心血和汗水，深夜的车间，他始终坚守岗位，诠释着责任与担当。

人物介绍：
朗杰卓嘎，74岁，高级编辑，曾任西藏日报社藏文编辑部副主任。1981年入职西藏日报社，2007年退休，从事新闻工作20余年来，她凭借扎实的藏文专业素养深耕藏文新闻采编、文稿翻译、版式设计等工作，始终秉持严谨细致、精益求精的工作作风，用一生坚守践行新闻工作者的责任与担当。

人物介绍：
平措尼珍，30岁，西藏日报社藏文编译中心青年编辑。2019年参加工作至今，从传统纸媒版面编辑起步，逐步投身新媒体传播一线，主要负责西藏日报社藏文公众账号运营、藏语短视频制作、出镜播报和配音等工作。她创新藏文新闻传达方式，用鲜活生动的语言讲好新时代西藏故事，切实履行青年新闻工作者的职责与使命。

统筹：张晓明 高玉洁 次仁罗布 董丽秀
策划：德吉央宗 阿亚心 宋子玲 龙霞 练敏
本报记者：万靖 冯骥 嘎拉白玛 平措尼珍
央金 蒋翠莲 练敏 阿亚心
本版编辑：罗梦瑶 张丽萍 张钰 向玲 王永红 刘欢
美编：周科
(本版图片均由受访者提供)



1985年，黄锡景（中）赴那曲古浪山采访，与牧民同吃同住。

1993年上半年，报社印刷厂第一批在北方方正集团成都方正公司学习激光照排打字和排版技术的职工。

王磊在印刷厂操作机器。

平措尼珍（右二）在主持访谈节目。