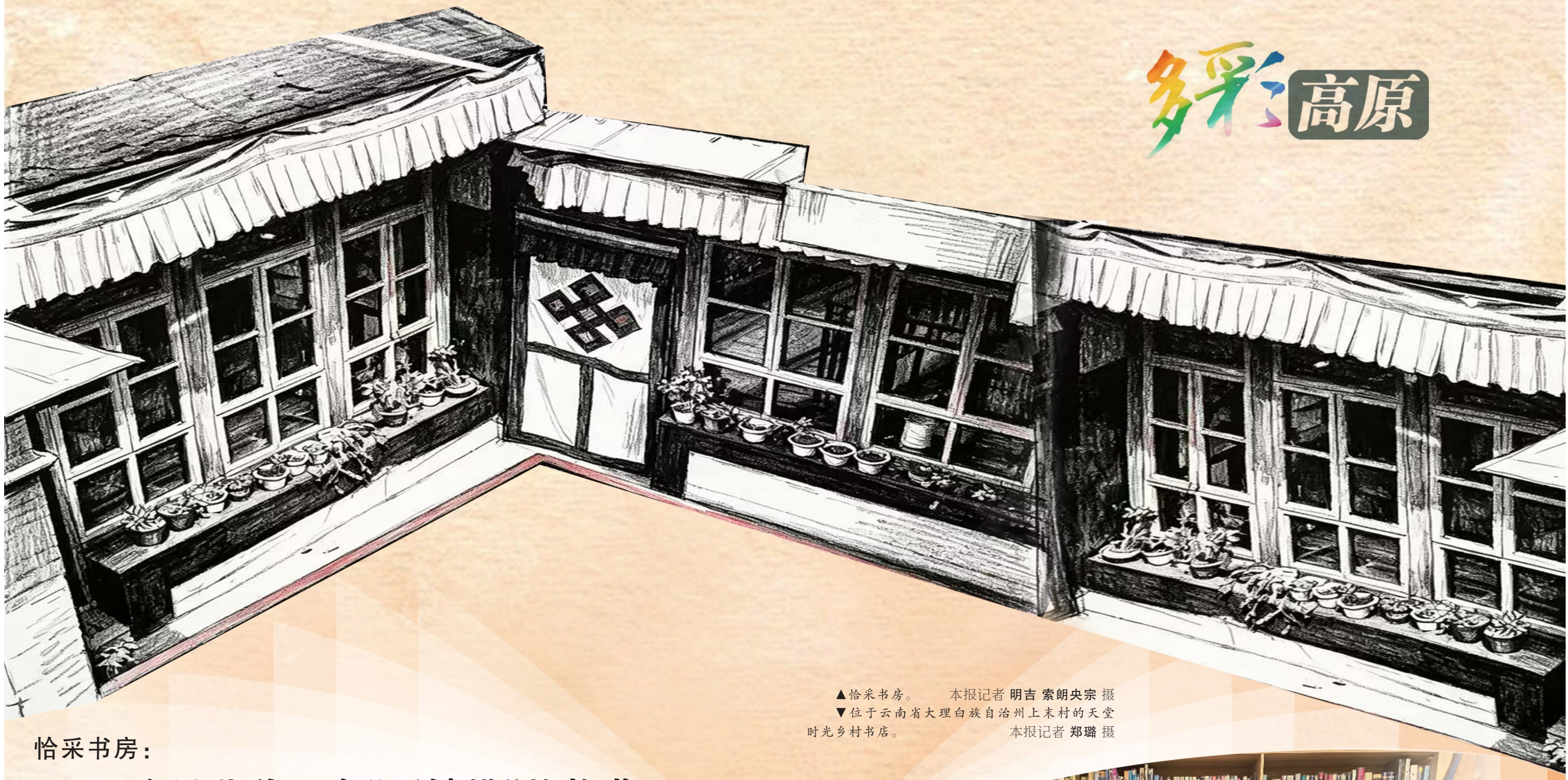


多彩高原



▲恰采书房。本报记者 明吉 索朗央宗 摄
▼位于云南省大理白族自治州上末村的天堂时光乡村书店。本报记者 郑璐 摄

恰采书房：

这里藏着一个“可触摸”的拉萨

本报记者 明吉 索朗央宗

在第31个“世界读书日”，记者再次来到位于拉萨铁崩岗社区的“恰采书房”，进门便感觉喧嚣被隔绝在门外，这里是拉萨古城一处静谧的存在。

依旧是书房里养的小黑猫迎接前来的客人。它会陪你走到座位，不管你是潜心阅读还是好奇参观，它都寸步不离，却又极有分寸地不打扰到你；离开时，它还会将你送至门口。见此情景，书房的负责人笑着说：“它可是一位称职的‘老员工’了。”

恰采书房负责人之一阿旺告诉记者，该书房已在此开业两年。环顾书房四周，这家家庭式书房共设有3层，除了摆放着供市民选购的各类书籍外，还陈列着藏文书法祝词文创等系列产品。

走进书房二、三层，近千本书籍供读者免费阅读，种类繁多，且大部分是由阅读爱好者捐赠。恰采书房地处八廓街，与许多名胜古迹相邻，因此常有国内外游客慕名前来探店。

而恰采书房不只是一家书店，更是一个传播西藏传统文化的阵地，这里专门设有藏香制作、藏文书法、藏文拓印、捏制糌粑等特色文化体验课程。阿旺介绍，文化体验是恰采书房最大的特色，目前开课最多、最受欢迎的当属藏文书法和藏香体验课。阿旺希望，恰采书房不仅仅是一个网红拍照打卡点，更是一处可以沉浸式感受藏文化的所在，让文化“可触摸、可感知”。

就拿书房的藏文书法体验课来说，绝非简单的临摹与留念。阿旺会在有限的课时里，用最通俗易懂的语言，为访客和学员娓娓道来藏文的历史渊源、笔画结构与字体种类。为此，他在原有的藏文基础上，潜心自学了多种藏文书法体，只为让客人们真切触摸到藏文书法背后那份深厚的文化脉搏。

除了提供独特的文化体验，恰采书房更因其绝佳的地理位置、静谧的环境以及楼房本身浓郁的藏式特色而备受青睐。

2025年，恰采书房还入围拉萨市文旅局举办的首届

“藏漂”老潘的“天堂”：

保持初心和热爱，生活才有动力

本报记者 郑璐 罗宗

在位于云南省大理白族自治州的上末村，有一家书店，名为天堂时光乡村书店。书店角落的牛粪、手工藏香、“驴”行指南……每一件物品无不带着浓厚的西藏元素，令到达此地者，无限遐想曾经或正在牵挂的远方——西藏。

这是目前还在营业中的一家天堂时光书店。

书店老板老潘和家人就居住于此。

走进这家书店，首先映入眼帘的是老潘自己多年收集的文学、旅游、影视类等多部经典老书，它们被整整齐齐地摆放在书架一角。

老潘，名为潘朝奉，毕业于北京电影学院，可谓多才多艺，擅拍摄、爱绘画，也可弹钢琴、唱民谣等。

“一晃眼，20年了。”坐在院子里的木椅上，老潘与记者聊起他这些年的点点滴滴。

2006年，老潘来到西藏，在纳木错拍电影。他被那里的生活深深吸引，于是留在纳木错小学支教。支教结束后，他选择在拉萨生活。

2012年，老潘开始在拉萨创业，开设多家天堂时光书店，并立下“规矩”——所有支教老师，都可以从他的书店免费拿书，不论拿多少，看完之后全部捐给支教学校便可。

2023年，老潘执导藏语电影《江米儿》，讲述西藏农牧区少年追梦的故事，后入围平遥国际电影节。

老潘在“藏漂”界里小有名气。他曾收养十几个来自农牧区的孩子，供他们上大学；和朋友们帮扶全国100多

“拉萨最美文化空间”评选大赛。阿旺说：“我们的初衷，就是为人们提供一处能够静下心来阅读的空间。”

阿旺介绍，这里原本先是一处老旧旅店，是他和其他负责人从零起步，倾注全部心血逐步一点点改造而成的。改造过程中，他们没有对建筑本体做过多改动，而是致力于在保留原有藏式房屋特色的基础上，将其打造得更加整洁舒适。阿旺自嘲那些桌椅床板是用“破烂”改造而成的，但在记者看来，这背后藏着的分明是化腐朽为神奇的用心。记者来过恰采书房几次，发现这里的每一处都被打理得一尘不染。最令人动容的是，即便在高原冬日里，哪怕是一间空屋，暖气也从未停歇。“老房子的冬天太冷了。”阿旺说，“我们一直开着暖炉，就是想只为让每一位推门而入的客人，都能第一时间感受到这份暖意。”

在这个数字时代，经营一家实体书店无疑是困难的，但阿旺和他的伙伴们仍在坚持。“开业第一年，几乎无人问津。”阿旺坦言，但在之后的日子里，每一位书房的访客，无论是沉醉于静谧阅读环境的本地读者，还是专程来此体验藏文化的游客，都感慨在这里触摸到了真实的藏文化，透过这栋老建筑，看见了拉萨人独有的生活态度。

看见越来越多喜欢恰采、喜欢藏文化或是慕名而来的人……让阿旺感叹一切都值得，也更坚定了他们好好做下去的信念。他坦言，将尽最大的努力，要把书房经营得更好。他和伙伴们目前正在计划创建恰采书房官方账号，他希望能开设更丰富多元的文化课，供更多热爱藏文化的人去体验和感受。

在和阿旺的交谈中，记者注意到，“热爱”一词反复出现在他的话语里。他说，自己最喜欢的事就是学习和阅读。他曾遗憾早年没有太多学习机会，但还好，他的热爱始终未变。

阿旺曾当过老师、也做过导游，到如今经营一家书房，支撑他一路走来的初心，始终是那份热爱。当被问到有什么好书可以推荐时，他笑着摆手：“能让人沉下心来阅读的就是好书。”

所小学的2万多名学生，点亮孩子们的人生；在拉萨成立话剧社、美术馆。他与爱人婷婷一同投身公益事业，希望以实际行动帮助他人。

光环之下，现实的困境从未远离。

这些年，老潘的书店一直在亏损——快节奏时代，电子产品冲击，加之房租等成本高昂，阅读纸质书籍的人越来越少……实体书店的经营之路如履薄冰。

老潘的拉萨大昭寺店、万达店、文成公主店陆续关闭……曾经在全国各地开办的30多家天堂时光旅行书店，如今只剩个位数。

有一架曾伴随老潘漂泊多年的钢琴，现在放置于拉萨万达的央善书吧，成为该城市书店新的打卡点——吸引许多游客前来合影，了解老潘曾经的善举。他曾为全民阅读事业的普及和推广作出许多努力，亦有贡献。他用大爱之光，温暖了许多人的前行之路。

老潘如今仅存的几家店，靠着咖啡、藏面、咖喱饭勉强支撑，同时不定期举办画展、观影等小规模文化交流活动。老潘告诉记者，这是时代的趋势，要接受世界和生活的变化，更要作好随时告别的准备。“我非常欢迎每一个人的到来。我想说，无论身处何种环境，总要做自己喜欢的事，保持初心和热爱，这样生活才有动力。”老潘说。

相信阳光终究会透过生活的裂缝，照进现实。每一位为生活而努力、为梦想而坚守的人，都值得被看见、被记住！



四月，一场与书的邂逅

本报记者 晓勇 本报见习记者 李欣梦

每年四月，拉萨城春风拂面，满城书香。今年不同以往——随着《全民阅读促进条例》正式施行，西藏迎来首个“全民阅读活动周”。在这个属于阅读者的春天里，我们走进图书馆，与几位爱书人聊了聊他们与一本书的邂逅，以及阅读如何悄然改变他们的生活。

一本书，可以照见教育的盲区。尹海涛是一名教师，他家的书架上常年摆着军旅题材作品，热血青春与报效祖国的情怀，在他心里从未褪色。而最近，一本《人性的深渊：吴谢宇案》让他陷入长久的沉思。

这本书以七年连续采访报道为基础，结合当事人自述、父母日记及亲友访谈，追溯了那起震惊全国的案件始末。对尹海涛而言，阅读的过程如同一次漫长的解剖——他逐渐看清原生家庭与成长背景在一个人身上刻下的深痕。

上刻下的深痕。

“以前面对调皮的孩子，我总缺少耐心，也信‘棍棒底下出孝子’的古训。”尹海涛坦言，但当他读完这本书，内心深处却久久无法平静，“惨剧背后是教育的缺失。心智未成熟的孩子，苛责和严厉是帮不了他的。”

如今，这位老师在讲台和家中都换了一种方式：控制情绪，温和以待。“不求孩子出人头地，只愿他健康快乐。”他说这话时，窗外阳光正落在摊开的书页上。

一本书，会点亮青春的迷途。刘飞是拉萨市图书馆的常客。工作之余，自习、看书、学藏语——学习于他已是习惯，是生活里自然而然的部分。

刘飞与书本亲近，始于高中那个迷茫的年纪。“对人生、对未来都感到困惑，偶然读到王阳明心学，从此迷上了哲学。”他回忆道。考研时，他将马克思主义哲学付诸实践，抓住主要矛盾、聚焦矛盾的主要方面，仅用3个月便成功上岸。

“那次经历让我对哲学书籍越来越‘上头’。”此后，他不断将所学融入生活，效果很好。从青春迷途到人生通关，一本书的邂逅，改变了一个年轻人的轨迹。

一本书，能解开中年的迷茫。37岁的张中源，在快节奏的社会里为自己保留了一方慢空间。他认为：“碎片化学习给不了深层思考，所以我常来图书馆，安静地读一本书。”

人到中年的他，也对哲学类书籍情有独钟。工作迷茫时，马克思主义哲学是他的锚。“事物发展是螺旋式上升、波浪式前进的。”这句他烂熟于心的话，总在困境时浮现眼前，“心态平和了，困难慢慢也就解决了。”

哲学于他，从来不是高悬的教条，而是生活的解法。

四月的拉萨，书香不止于纸墨之间。从尹海涛的教育反思，到刘飞的青春蜕变，再到张中源的中年解惑——三位读者，三段人生，共同勾勒出高原上阅读的温度与力量。当全民阅读从倡导走向法治，从活动走向日常，这场与书的邂逅，或许正在酝酿更多改变。



图为阿旺在恰采书房阅读。

(图片由阿旺本人提供)