



尼泊尔姐妹寻梦拉萨——“想家，但也真心喜欢这里”

拾光工作室

Nisa 和 Tanisa 爱笑。说话的时候笑，走路的时候笑，切菜的时候也笑。她们一个22岁，一个20岁，从尼泊尔赫陶达拉拉萨，转眼已经八个月了。头一回见她们，最先注意到的就是她们眼底藏不住的笑意，还有手指上的文身——三个英文字母，m-o-m。姐妹俩说：“伸出手来，妈妈就在眼前。”

拉萨吉曲河畔的尼帕莱音乐餐吧内，尼泊尔歌曲低低回响。姐妹俩早早起身，套上宽松的牛仔褲，对着镜子把头发中分，顺滑地拢向脑后，露出光洁的额头。她们偏爱宽大的衣裤，走起路来带着风，透着一股子闯劲儿。

出走：去看看不一样的世界

Nisa 和 Tanisa 书念得不多，初中便不念了。辍学后，姐妹俩在老家的小馆子里打工，洗碗，端盘子，做些吃食。日子像磨盘，一圈一圈地转。可年轻人的心，总比磨盘转得快些。骨子里那点不甘，像灶膛里的火苗，被压着，却总往上蹿。

也是巧，她们的叔叔认识尼泊尔招工的拉萨餐吧老板，问她们愿不愿意过去。

没多想，便答应了。就这样，两个从未踏出过尼泊尔的姑娘，揣着一腔劲头到了拉萨。

Nisa 和 Tanisa 家里有六口人。爸爸跑运输，妈妈在餐厅上班，大哥在迪拜做修理工，二哥是唐卡画师。日子不富，也不穷。姐妹俩出来，就是想看看社交媒体里另一个世界的样子。

到了拉萨，天蓝得发亮，云低低地浮着，和老家竟有几分相像。只是这几分相像，有时候反倒勾人，让人想起妈妈。

务工的餐吧包吃住，两人每月加起来能挣6000多元，留下1000元当零用，剩下的钱一分不少，全都寄回尼泊尔老家。

说话的工夫，餐吧里食客渐多。姐妹俩快步走进后厨，仔细戴好口罩、洗净双手，系上围裙。

Nisa 手起刀落，案板上的洋葱、土豆、青菜被切得齐整。她做的是尼泊尔特色美食 Dal Bhat——扁豆饭、蒸米饭、豆汤和蔬菜，混着洋葱、生姜和大蒜，可口又扎实。手上不停，她又去做一道 Sel Roti，用米浆炸出来的甜圈，外酥里软，金黄金黄的。

Nisa 守在出餐口，菜品出来便端起餐盘快步走到食客桌前，一盘 Dal Bhat，一份 Sel Roti，配着酸奶，美味至极。

“想把尼泊尔菜做得更地道，让更多拉萨的朋友也能尝到。”Tanisa 顿了顿，又补了一句，“用心做菜，大概也能让一个人更靠近这座城市吧。”

融入：和这座城市一起生活

年轻人适应新环境总是快的，但第一道真正的坎，是说话。

刚来那阵子，她们因为语言不通，



图为22岁的Nisa(左)和20岁的Tanisa(右)在拉萨。

闹过不少笑话。客人想要个碗勺，比画半天说不明白，只好在店长那里绕个弯子。

两边都急，又都没办法。用手比画，比画不清就低头玩手机找翻译软件，等字跳出来再给对方看。一来一回，倒也把事情办了。

餐吧里有个从青海玉树来的藏族姑娘，叫才仁求藏，性子爽朗、爱笑也爱问。三个人年纪相仿，很快就熟了。早上九点半上班，她俩骑着电动车从出租屋一路拍过去。布达拉宫、拉萨河，都收进手机镜头里，一股脑发给远在尼泊尔的妈妈，和各自的男朋友。

照片发过去，想家的念头便涌上来，可对这里的喜欢也在悄悄生长，两种念头常常交缠在一起。

和家人视频通话时，她们会拉着才仁求藏一起，对着屏幕介绍家里人。Tanisa 把手机亮给她看，指着视频里男朋友的长胡子打趣：“有胡子的男人才帅气。”她的手腕上戴着手环，上面刻着他的名字。

Nisa 的男朋友是厨师，两人感情很好。视频通话时即便没什么话说，也愿意就这样开着，看着彼此各忙各的。来拉萨前，Nisa 已经见过男朋友的妈妈了，可他要提前去迪拜工作，两个人没来得及见上一面。“等我们一起回到尼泊尔就结婚。”Nisa 说。

一切都在你一言我一语里变得具体而亲切。姑娘们也爱琢磨变美。姐妹俩按照尼泊尔的方子，把生姜捣碎、熬煮，姜汁拌进蜂蜜，调成面膜涂在脸上，凉丝丝的。才仁求藏把自己的藏式面膜分享给她们。三个女孩子顶着一张张或姜黄或奶白的脸，笑作一团。

4月14日，Tanisa 生日。大伙提前一个半小时就悄悄准备，围着她唱生日歌，献哈达。才仁求藏送是一套礼盒，杯子、口红，都是女孩子喜欢的东西。

慢慢地，Nisa 和 Tanisa 融入这座城市，和这座城市一起生活。被一座城市接纳，日子就有了根。有了根，心里便能装下更多的东西。比如爱情，比

如那个关于未来的、咫尺的梦。

向前：开一家自己的小餐厅

八个月不算长，也谈不上短，却刚好够让一个人悄悄喜欢上的一座城。姐妹俩最大的乐趣，是看风景。

早上九点半上班，她俩骑着电动车从出租屋一路拍过去。布达拉宫、拉萨河，都收进手机镜头里，一股脑发给远在尼泊尔的妈妈，和各自的男朋友。

照片发过去，想家的念头便涌上来，可对这里的喜欢也在悄悄生长，两种念头常常交缠在一起。

和家人视频通话时，她们会拉着才仁求藏一起，对着屏幕介绍家里人。Tanisa 把手机亮给她看，指着视频里男朋友的长胡子打趣：“有胡子的男人才帅气。”她的手腕上戴着手环，上面刻着他的名字。

Nisa 的男朋友是厨师，两人感情很好。视频通话时即便没什么话说，也愿意就这样开着，看着彼此各忙各的。来拉萨前，Nisa 已经见过男朋友的妈妈了，可他要提前去迪拜工作，两个人没来得及见上一面。“等我们一起回到尼泊尔就结婚。”Nisa 说。

一切都在你一言我一语里变得具体而亲切。姑娘们也爱琢磨变美。姐妹俩按照尼泊尔的方子，把生姜捣碎、熬煮，姜汁拌进蜂蜜，调成面膜涂在脸上，凉丝丝的。才仁求藏把自己的藏式面膜分享给她们。三个女孩子顶着一张张或姜黄或奶白的脸，笑作一团。



第一次见姐妹俩，我用藏语采访，由餐吧店长翻译。每一次，店长复述完问题，她们自己就先笑起来。那种笑不是客套，不是紧张，而是从身体里自然而然涌出来的。

采访中，我们放下猎奇，放下预设，也放下那种揣着问题清单的采访。先是和姐妹俩聊天，和尼泊尔厨师聊天，和才仁求藏聊天，慢慢熟悉她们的日常节奏——

带着这份憧憬，她们干起活来更加卖力。按照与老板的约定，还要在拉萨待上四年四个月。

说起以后的打算，姐妹俩想回尼泊尔，买一辆两轮电动车，再开一家属于自己的小餐厅。说完，两个人又异口同声地笑起来：“但我们还想再回来，待在拉萨。”

“想家，但也真心喜欢这里。”Nisa 说她偏爱这里的风景，也爱上了火锅。往后想走遍拉萨的大街小巷，看遍四季，尝遍好吃的，一样一样记在心里。想走，想留，两种心思搅在一块，说不清哪个更重。

现在，她们已经把拉萨当成了第二个家。这里有她们看得见、摸得着的盼头，有舍不得的人和事。走在街上不会被当成过客，处处遇到的都是寻常的善意，叫人心里安稳。

傍晚，吉曲河畔的风吹过来，餐吧里的尼泊尔老歌还在循环，姐妹俩一边收拾碗碟，一边轻声哼唱。有人推开餐吧的门，她们抬起头，又是两张笑脸。

(策划统筹：米玛 统稿：玉珍 撰稿、摄影：欧珠次仁)

看她们切菜、跳舞、做面膜，在厨房和餐桌之间穿梭。我们不是在“挖掘”故事，而是在等故事自然地流淌出来。

姐妹俩身上始终有一种让人安定的东西。她们没诉说过任何不适与不习惯，这不是刻意表现出的坚强，而是一种真正的融入。她们想家，也爱拉萨；记得尼泊尔的味道，也爱上了火锅。所有的情感都不互斥，只是自然地共存于每一天生活里。

我想，这就是拉萨。它接纳所有有认真生活的人，无论你来自哪里。而 Nisa 和 Tanisa，也用她们的笑声，接受了这座城市。

西藏社科界学习贯彻习近平文化思想座谈会召开

徐芝文出席并讲话

本报拉萨6月4日讯(记者 史金茹)3日下午，西藏社科界学习贯彻习近平文化思想座谈会在拉萨召开。自治区党委常委、宣传部部长徐芝文出席并讲话。

徐芝文指出，全区社科界及广大社科理论工作者要提高政治站位，旗帜鲜明讲政治，坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，深刻把握习近平文化思想的深刻内涵和实践要求，讲清楚西藏自古以来就是伟大祖国不可分割的一部分的历史事实，讲清楚西藏发展与中华文明水乳交融的文化逻辑，回答好“建设什么样的社会主义现代化新西藏文化、怎样建设”这一时代课题，奋力谱写文化强国建设新篇章。

徐芝文强调，要聚焦主责主业，立

足服务治藏实践彰显社科担当。在推进中华民族共同体建设中出实招见实效，讲好“中华民族一家亲、同心共筑中国梦”的西藏故事；在推动中华优秀传统文化创造性转化创新性发展上守正创新、聚精会神；在夯实基层思想根基、凝聚精神力量上以文润心、润物无声。要加强党的领导。锻造政治过硬、本领高强的社科铁军，强化政治引领，始终坚持党对社科工作的全面领导，严格落实意识形态工作责任制；加强人才培养，形成梯队合理、结构优化的人才队伍；压实工作责任，构建党委领导、宣传部门统筹、社科界主抓、各方共同参与的工作格局。

座谈会上，8位社科界专家学者作了交流发言(发言摘编详见4版)。

自治区政协召开专题协商座谈会

徐志涛出席并讲话 俞允贵主持

本报拉萨6月4日讯(记者 杨小娟)4日，自治区政协召开专题协商座谈会，围绕“坚持文化惠民 实施公共文化服务提质增效”建言献策。

自治区副主席徐志涛出席并讲话，自治区政协副主席俞允贵主持。

会议强调，发展公共文化服务，是满足人民文化需求、改善人民生活品质的内在要求，事关铸牢中华民族共同体意识工作大局，要进一步提高政

治站位，充分认识做好公共文化服务的重大意义；要坚持问题导向和目标导向，坚持以人民为中心，突出工作重点，盘活阵地资源，优化供需匹配，扎实推进我区公共文化服务提质增效；要加强协同配合，加快补齐公共文化服务短板弱项，积极构建现代文化传播体系，丰富群众性文化生活，创作老百姓喜闻乐见的艺术精品，推动公共文化服务高质量发展。



近日，布达拉宫广场部分区域悄然焕新。拉萨市政养护工人顶着烈日，对路面开展精细化修缮，对松动地砖进行调平加固，对破损石材进行同质替换，确保路面平整、无缝衔接。据悉，此次修缮采取分段施工的方式，修好一片、开放一片，最大限度减少对市民和游客的影响。

图为工人们在修缮步道。 本报记者 唐斌 王敏 摄影报道

(紧接第一版)天津是京津冀重要的车辆集散枢纽，机动车保有量超493万辆，其中中重型货车约9.2万辆。

天津以科技赋能优化治理模式，建成在线监管平台和企业门禁系统监管平台，通过电子围栏精准划定监管范围。执法人员说，车辆进出企业时间、排放数据是否异常，通过平台查看一目了然。

一系列举措换来看得见的治理成效。与2020年相比，天津市去年的PM2.5年均浓度下降25%，优良天数增加36天，相当于多出一个多月的蓝天。

这是各地以更精准、更科学方法治理污染，持续改善生态环境质量的一个缩影。

良好生态环境是最公平的公共产品，是最普惠的民生福祉。习近平总书记指出，生态文明建设最能给老百姓带来获得感，环境改善了，老百姓体会也最深。

新时代以来，党中央以前所未有的力度抓生态文明建设——党的十八大将生态文明建设纳入中国特色社会主义事业“五位一体”总体布局；党的十八届五中全会提出新发展理念，绿色发展成为推动高质量发展的题中之义；党的十九大报告把美丽中国纳入社会主义现代化强国目标；党的二十大报告强调中国式现代化是人与自然和谐共生的现代化……

新时代以来，一系列法律制度护航美丽中国建设——《关于加快推进生态文明建设的意见》和《生态文明体制改革总体方案》两个纲领性文件出台，构筑起生态文明体制改革的“四梁八柱”；河湖长制、林长制、生态环境损害赔偿、生态环境保护督察等制度逐步落地生效；生态环境领域法律制度与时俱进，制定修订多部法律法规，编纂出台生态环境法典，进一步筑牢了美丽中国建设的法治基石……

新时代以来，各地各部门通过一系列举措切实改善生态环境质量——源头发力，清洁取暖改造减少散煤污染，加快淘汰落后产能；补上短板，城市污水管网建设快速推进，污水处理能力持续加强；提升品质，全面加强“无废城市”建设，深化农村人居环境整治……

事非经过不知难。

2025年中央城市工作会议上，习近平总书记说：“蓝天成为常态，我在北京APEC会议上向全世界宣布的‘APEC蓝’没有食言，实现了”。从“APEC蓝”到“冬奥蓝”再到“常态蓝”，北京大气污染治理的成效被联合国环境规划署誉为“北京奇迹”。

不只是首都北京。放眼全国，蓝天白云已经渐成常态。2025年，全国PM2.5浓度降到28微克/立方米，优良天数比例达到89.3%，创有监测以来最好水平。

碧水东流美景再现。全国地表水优良水体比例达到91.4%，城市黑臭水体和农村较大面积黑臭水体基本消除。长江大保护10年来，长江流域的优良水体比例提升近30个百分点。

城乡生态品质持续提升。“十四五”时期，农村生活污水治理率较“十三五”末翻了一番，累计打造“口袋公园”1.8万个，城市绿道2.5万公里，城市建成区绿化覆盖率超43%。如今，我国生态环境保持改善态势，向好趋势，天蓝地绿水清已经成为常态，人民群众的生态环境获得感、幸福感、安全感进一步增强。

“为子孙后代留下山清水秀的生态空间”

一片叶子，折射出人与自然和谐共生的前景。

夏日清晨，走进武夷山国家公园，仿佛走进

一幅秀美的山水画卷。居住在福建武夷山桐木村的李万松，如今身兼三职：茶园园主、生态护林员、民宿老板。经营茶园20多年，他见证局部地区因片面追求经济效益出现毁林种茶等现象，对生态环境造成影响。

随着武夷山国家公园设立，当地生态保护力度持续加大，毁林种茶等行为得到全面遏制。武夷山国家公园福建管理局副局长黄智敏说，在严守生态安全底线的同时，国家公园积极推动生态产业化、产业生态化，引导茶农建设生态茶园，让生态优势不断转化为发展优势，让群众共享生态红利。

“我们村9000多亩茶山都不施肥、不打药，茶叶的品质越来越好，很多‘回头客’成了‘回头客’。”李万松说，他和不少村民受聘成为生态护林员，协力守护这片山水。他还把自家房屋改造成民宿，节假日客房常常爆满，日子越过越红火。绿水青山就是金山银山。习近平总书记指出，要站在维护国家生态安全、中华民族永续发展和对人类文明负责的高度，加强生态保护和修复，为子孙后代留下山清水秀的生态空间。

各地坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，努力守护大美山川。

“绿进沙退”，祖国大地绿意更浓。塔克拉玛干沙漠戴上了“绿围脖”，科尔沁沙地重现往日的稀树草原风光，黄河“几字弯”逐渐展现“金沙蓝海绿洲”的美丽画卷。“十四五”时期，我国完成国土绿化3660万公顷，生态保护修复超540万公顷，成为全球少数几个红树林面积净增长的国家之一。

“红线守护”，整体保护自然生态空间。全国统筹划定生态保护红线面积约319万平方公里，实现对重要生态空间、珍稀濒危物种及其栖息地的大规模、整体性保护。以国家公园为主体的自

然保护地体系建设成效突出，首批5个国家公园运行良好，野生大熊猫、东北虎豹、海南长臂猿等旗舰物种种群数量实现增长。

“以绿生金”，人与青山两不负。良好的生态环境蕴含着无穷的经济价值。落实生态补偿，发展生态旅游、康养保健等产业，开发特色生态农产品……各地着力探索机制活、生态美、产业兴、百姓富的绿色发展之路，拓宽绿水青山转化金山银山的路径，真正把“好生态”变成“金饭碗”，让生态“颜值”变成经济“价值”。

“厚植高质量发展的绿色底色”

一块电池，讲述着坚持绿色低碳发展的探索。

随着新能源汽车兴起，动力电池退役潮即将来临。在广东佛山的广东邦普循环科技有限公司，一头扎进废旧电池回收行业。依托独创的定向循环技术，这家企业在全球废旧电池回收领域率先破解了“废料还原”的行业性难题，让废旧电池变废为宝。

全国每3台退役新能源汽车，就有1台的废电池交由邦普处理；全球每4块三元锂电池，就有1块的核心材料由邦普供给。广东邦普循环科技有限公司董事长李长东说：“要把电池回收做精、做透、做长远，坚守绿色发展，推动循环经济高质量发展。”

建立健全绿色低碳循环发展经济体系，促进经济社会发展全面绿色转型，是解决我国生态环境问题的治本之策。

习近平总书记要求，加快推动发展方式绿色低碳转型。坚持把绿色低碳发展作为解决生态环境问题的治本之策，加快形成绿色生产方式和生活方式，厚植高质量发展的绿色底色。

长江，中华民族的母亲河。新时代以来，围

绕长江经济带发展战略，习近平总书记先后主持召开4次座谈会，始终强调坚持共抓大保护、不搞大开发，始终强调走生态优先、绿色发展之路。

十年来，共抓大保护、不搞大开发的理念在长江经济带落地生根，生态长江底色更加鲜明，科技创新和产业创新加快融合，大江两岸涌现出一批具有国际竞争力的创新型企业，形成了汽车制造、电子信息等一批世界级产业集群，长江经济带发展的底座更牢、筋骨更壮、动力更强。

如今，长江经济带水质提升的同时，地区生产总值翻了一番多、占全国比重从42.2%提升到47.3%，实现了保护和发展的相互促进、相得益彰。

一系列数据见证我国绿色低碳转型步伐加快——新兴产业项目数量明显增加，累计培育国家绿色工厂超8000家、绿色工业园区超600个，建成全球规模最大的清洁电力供应体系和清洁钢铁生产体系，全社会每消费3度电中就有1度是绿色；新能源汽车市场渗透率超过50%，新能源重卡销量大幅提升；建成全球规模最大的碳排放权交易市场，全国温室气体自愿减排交易市场实现稳起步、稳运行……

我国绿色发展的动力活力明显增强，绿色低碳产业成为经济增长新引擎，高质量发展的绿色底色更加鲜明。

“十五五”规划纲要提出加快经济社会发展全面绿色转型，并部署“积极稳妥推进和实现碳达峰”“加快形成绿色生产生活方式”。

面向未来，在习近平生态文明思想指引下，亿万中国人驰而不息、久久为功，必将不断绘就天更蓝、山更绿、水更清的美丽画卷，书写出人与自然和谐共生的现代化新篇章。

(新华社北京6月4日电)