



# 米玛顿珠和他的老拉萨记忆

拾光工作室

食指对准球子，指尖发力弹出去。球子划过桌面，撞进对角那个小洞，发出一声脆响。干脆，利落。

这项运动叫藏式克朗球，在拉萨传了近160年，最早是从南亚一带传入，玩法类似台球，不用球杆，全靠指尖那一弹，曾是拉萨老百姓最日常的休闲活动。

6岁那年，米玛顿珠头一回看到大人玩这种球，从此心里再没放下过。

后来，他发现这种球慢慢从拉萨的茶馆里消失。球桌一张一张撤走，那种脆响越来越难听见。

于是，他决定自己做球桌。

一张小球桌，陪他半生

45年前，6岁的米玛顿珠第一次见到藏式克朗球。

他家的客厅里，长辈们围着一张球桌激情对弈。指尖一弹，球子落入洞中，响声清脆，像敲在心上，让小小的他被深深地吸引。

他也想凑过去玩，无奈个头太小，根本够不到桌面。于是父亲将他抱起，一玩就是半天。

几天后，家里多了一张小尺寸的球桌——那是父亲专门请木匠为他量身打造的，刚好够让一个6岁的孩子坐下来，够得着，打得动。

那张小球桌成了米玛顿珠儿时最珍贵的物件，喜欢到每天上学他也要偷偷背去，在课间拿出来，和同学切磋几局。球桌不大，往教室角落一放，立刻就把同龄人吸引过来，那是他童年最得意的时刻。

后来，米玛顿珠去陕西上学，偶然发现康乐球的球桌与藏式克朗球有着异曲同工之妙。于是，他用象棋自制克朗球，在那座陌生的城市里，延续跨越千里的指尖游戏。那是独属于他的拉萨记忆。

藏式克朗球就这么走进了他的生命里。那时候，拉萨打藏式克朗球的地方多在茶馆里，米玛顿珠记得每一个名字——“同胞茶馆”“梁山茶馆”……放学后，他几乎都泡在那些地方。球子的撞击声混着笑声，邻里街坊挤在一起，热闹得像过节。现在回想起来，他仍会不自觉地笑。

那时，他并不知道，那些老拉萨的茶馆和街巷名，那些放学路上，他经过的老院子、拐角的甜茶馆、巷口的吆喝声，正在他心里悄悄扎下根。许多年后，它们将变成地图上一个个用红笔圈出的坐标。

2010年前后，米玛顿珠发现，藏式克朗球开始从茶馆里消失。“那时打一局克朗球才一元。球桌占地大，又不赚钱。许多茶馆开始撤掉球桌。”说这话时，米玛顿珠语气平静，但每一个吐出的字，似乎咬得很紧。他的内心有深深的不甘。

那几年，走在拉萨街头，米玛顿珠心里有说不出的别扭。街道还是那些街道，可从前那种熟悉的感觉，他找不到了。

一张老地图，许多地名已不复存在

2007年，米玛顿珠偶然得到一张珍贵的老拉萨地图复印件。手指顺着街巷的名字一个又一个往下移——有些名字他还记得，有些他能说出那家门口种了什么树……可还有许多他记忆里的地方，已经找不到了。

他把地图折了又折，悄悄收进了抽屉的最深处。

此后许多年，他继续上班、创业，为生活奔忙。在拉萨，已经越来越难找到一个打藏式克朗球的地方，老地名一个接一个，也没了声响。

对米玛顿珠而言，这两件事，他一个也放不下。偶尔，他和朋友聊起，发现很多人也和自己一样，总觉得生活里少了些什么。“不想让这些名字就这



图为米玛顿珠在经过改进的藏式克朗球桌上比赛。

么没了。”

2015年，他决定先从藏式克朗球入手。

“既然没人做，那就我来。”米玛顿珠开始动手对球桌和配套用具进行升级。2016年，第一批新型球桌制作出来了。“新球桌保留了老规格、老传统，也进行了一些升级，只是为了让大家玩起来更方便、更顺手。”

为了给新球桌争取更多的机会，他常常背着近30斤重的桌子，奔波在拉萨的大小茶馆间，“老板，能不能让我把桌子放这儿？让大伙免费玩玩。”

那两年，拉萨大大小小的茶馆里，常常能见到他的身影。不少店主认出了他，客气地端上一杯热茶，闲谈几句后，还是无奈摆手，表示实在没有场地可用。也有人态度生硬，抱臂立在门前，打量着他直言：“这是老祖宗传下来的东西，凭什么要改？”

米玛顿珠听完，也不恼，只是打趣地回一句：“别看这桌子模样新，骨子里还是咱藏式克朗球的魂呢。”然后把桌子重新背好，继续去下一家。

那段时间，米玛顿珠四处奔走却屡屡碰壁。白天，他一次次遭遇拒绝与质疑；入夜回家，他便铺开老旧地图，逐行端详上面的地名。一个个已然消失的街巷，如同久违的老友，在脑海中浮现。他深知，传统球类项目尚有留存，相关事宜可以暂缓，可街巷地名不同，一旦从人们的记忆与话语中淡出，便会彻底消逝。

“我想把它们都留住。”他要逼自己一把。白天，他在工厂打磨球桌，晚上翻资料、查证老地名、写文案，一条关于地名的音频录音，常常录到深夜。两件事，一个用指尖留住声响，一个用声音挽留名字。

那是这位老拉萨人记忆里最奔波疲惫、却也最沉静笃定的一段时光。前路未知，他也无从确定这件事能否如愿完成。但他心里无比清楚：如果自己不动作为，这些老拉萨的印记，终将彻底消散。

两种声响，他都等到了回音

2019年，米玛顿珠首先看到了藏式克朗球的转机。

不少愿意尝试的玩家体验新球桌后纷纷发现，正如米玛顿珠所言，新球桌既完整保留了传统运动精髓，操作起来也更加顺滑流畅。良好的体验在圈子里悄然发酵、积累口碑，越来越多人慕名订购，订单量随之稳步增长。这一切并未让米玛顿珠停下脚

步，他依旧坚持迭代升级、打磨优化。“就像手机从功能机升级到智能机，每一次更新，都是为了带来更好的体验。”如今，他店里售卖的球桌，早已升级为体验最佳的2.0版本。

如今，米玛顿珠的新球桌早已传遍全区七市地，甚至进入了区外玩家的店里。

2021年，米玛顿珠等资深玩家共同参与编制了藏汉双语配插图的《藏式克朗球规则》，这是目前已知最完整的官方规则，还被应用于正式的赛事。

2023年，西藏自治区藏式克朗球协会成立，“藏式克朗球”这一名称得到官方认证。米玛顿珠手里有4项涉及藏式克朗球的实用新型专利证书和一份藏式克朗球外观的知识产权证书。协会里，不断有年轻人坐到了球桌边。藏式克朗球，成了。而另一件事，也有了进展。

同样是在2019年，耗费他无数心血的“老拉萨地名”相关整理制作工作终于落地成型。两季、60条音频，最初只是在朋友圈小范围传播。2022年，他把“老拉萨地名”系列搬到短视频平台，至今已推出50多期，每条视频平均播放量超过15万，两万多名粉丝跟着他的讲述，找回了属于自己的老拉萨记忆。

地名系列没有特效，没有花活儿，只有一个土生土长的拉萨人，用最实在的声音，偶尔穿插几句歌词或民间谚语，把“贡桑孜”“纳金”这些地名背后的故事，一个一个讲出来。

提起“河坝村”，我们总习惯理解成汉语的音译——认为它就是拉萨河河坝附近的一片区域。然而，视频里却道出了一个鲜为人知的渊源：在藏语发音里，“河”是狐狸，“坝”是草地，因曾有人见狐群出没在此，便有了这个名字。这个拉萨人再熟悉不过的地方，在米玛顿珠的讲述里，被赋予了一层更为美丽的源头与诗意。



在米玛顿珠的讲述里，藏式克朗球清脆的碰撞声与老地名悠远的回响，似乎都指向同一个源头——儿时的记忆。

这两者的共同内核，是对故土深沉的热爱，也是对那些正在或即将消

失的事物的挽留。

讲“霍康”的那一期，他足足做了8条视频。那是他儿时嬉戏的乐园。评论区里，有人感慨：“原来我出生的老院有这样的历史。”有人留言：“第一次认识拉萨的另一面。”最多的，则是感谢他的分享——“他的拉萨话，听着就亲切。”

一条5分钟的视频，有时要花掉一整天时间。剪辑让人头疼，但不过五旬的米玛顿珠从没想过放弃。

“地名系列我要一直讲下去。评论区和私信里，不光是老拉萨人在怀旧，好多年轻人也等着我讲那些地方的故事。”他说，“记录这些，是为给这座城市保留一份精神坐标。建筑消失了，名字和故事就成了最后的念想。”

有人问，做这些事图什么，米玛顿珠想了想：“图个心安。”

一个留住声响，一个留住名字。这两件事之外，他还有别的活法。杰孜夏咖啡馆是他开的，店里摆着他制作的藏式克朗球桌，常有玩家上门。他还做藏式风筝，出过书，当过群演，未来还想写小说。问起哪来的精力时，他的回答很简单：“做自己喜欢的事，本身就是一种能量补给嘛。”

说起拉萨的变化，米玛顿珠用两个词来形容——“过去的拉萨，是‘欢乐’。”那是“同胞茶馆”里藏式克朗球的碰撞声，是他的出生地“桑珠颇章”里的邻里温情。“而现在的拉萨，是‘热闹’。”新建筑拔地而起，新面孔来来往往，城市充满活力，有时嘈杂，但他的“欢乐”在延续。

有三句老话，他最喜欢也常挂在嘴上：生者应有美名，做事有始有终，君子应有相应的特征。这三句陪他度过了无数时光，也是他全部的人生哲学。

采访结束，周日的球局还没散。球子撞击的脆响和笑声从二楼传下来，和电脑里正在剪辑的地名视频声音，叠在一起。

（策划统筹：米玛 统稿：玉珍 撰稿：明吉 摄影：明吉 欧珠次仁）

## 西藏大学举行2026届毕业典礼暨学位授予仪式

孙献忠出席

本报拉萨6月11日讯(记者 欧珠次仁 洛桑平措 见习记者 李欣梦)11日下午，西藏大学2026届毕业典礼暨学位授予仪式在拉萨举行。自治区人大常委会副主任、西藏大学党委书记孙献忠出席典礼，为毕业生代表授予学位，颁发学位证书、毕业证书并拨流苏。

典礼上，西藏大学校长郑英宁寄语全体毕业学子，希望大家在拔节成长中立身立德，不断锤炼品德修养，自觉涵养高尚情操，把自己的理想同祖国的前途、自己的人生同民族的命运

紧密联系起来，努力在社会主义现代化新西藏建设的火热实践中成就一番事业；在青春奋进中成长为才，勤学苦练、补齐短板，奔赴基层，到祖国最需要的地方去，练就安身立命的真本领、干事创业的真才干，努力成为各自领域的行家里手；在火热实践中担重担，锤炼百折不挠的精神，在压力下保持定力，从挫折中吸取教训、启迪人生，增强开拓创新的锐气，特别是对AI时代的变革浪潮，要争做主动的学习者和驾驭者。

## 西藏与浙江首次达成绿电交易223万千瓦时

本报拉萨6月11日讯(记者 袁海霞 通讯员 边虎赛)6月8日，北京电力交易平台月内省间绿电成交结果发布，西藏与浙江成功达成首次跨区绿电交易，交易电量达223万千瓦时，为西藏新能源跨省区高效消纳开辟了新路径。

据了解，本次交易充分争取跨区输电通道午间光伏大发时段剩余输电空间，采用集中竞价模式，实现绿电供需精准匹配。通过青藏直流—庆东直

流—锡泰直流输电通道，将西藏白富余新能源输送至浙江，有效提升了新能源消纳效率与通道利用率。

国网西藏电力相关负责人表示，下一步，国网西藏电力将以丰水期青藏直流外送窗口为契机，加强电力电量平衡滚动预测，加大中长期外送交易频次，打好“中长期+现货”外送交易组合拳，最大限度实现富余电力外送消纳，助力西藏新能源消纳水平提升。

## 全区银行网点适老化改造完成

本报拉萨6月11日讯(记者 袁海霞)记者从中国人民银行西藏自治区分行获悉，近年来，该行将适老化改造与适老化服务深度融合，全面升级硬件设施、优化服务流程、普及藏汉双语服务，加强金融知识宣教，着力破解老年群体“数字鸿沟”与藏族群众“语言壁垒”，全区银行网点适老化改造达到100%。

目前，全区银行各网点均设立老年服务专区、绿色通道、爱心专座，配备老花镜、轮椅等，完善无障碍通道、

防滑坡道与安全扶手，重点保障老年人现金存取、存折业务和密码重置等高频需求，让老年客户办事更安心、更便捷。

在适老化服务升级方面，中国人民银行西藏自治区分行推动金融服务融入民族特色，全面推行藏汉双语标识、业务指引、叫号系统与操作界面。目前，全区9家银行完成ATM双语改造，5家银行上线藏语版手机银行APP，有效解决藏族老年群众看不懂、听不懂的服务难题。

## 3种国家重点保护野生动物现身藏东南

本报昌都6月11日电(记者 周婷婷 通讯员 付静)近期，昌都市林业和草原局联合国家林业和草原局西南调查规划院、中国科学院昆明动物研究所，在昌都南部怒江流域开展生态保护修复现状调查评估时，首次在该区域记录到豹、白唇鹿、豺3种国家重点保护野生动物的活动踪迹。这一发现拓展了上述物种在藏东南的已知分布范围，为青藏高原生物多样性保护成效再添实证。

此次发现的三种野生动物均为国家一级或二级重点保护物种。豹栖息于森林、灌丛等多种生境，常夜间活动，主要以有蹄类动物为食；白唇鹿是

青藏高原特有种，主要活动于海拔3500米至5000米的森林灌丛及高山草甸地带；豺作为喜寒动物，栖息生境极具多样性，从亚寒带针叶林到高寒荒漠均有分布。三者同域出现，反映出昌都南部怒江流域生态系统结构完整、食物链关系稳定。

调查评估团队表示，此次在昌都南部怒江流域获取的影像及痕迹证据，不仅填补了该区域物种分布记录的空白，也为研究大型猫科动物、有蹄类动物及中型猛兽在青藏高原的演化与适应机制提供了宝贵素材，进一步凸显了青藏高原作为全球生物多样性热点地区的重要保护价值。

（上接第一版）

《习近平外交文选》第一卷、第二卷的出版发行，为全党全国各族人民深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平外交思想提供了权威教材，对于广大干部群众深刻领悟“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”，更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，全

面贯彻党的二十大精神，二十届历次全会精神，紧紧围绕党和国家中心任务，稳中求进、守正创新，坚定维护国家主权、安全、发展利益，塑造我国和世界关系新格局，把我国国际影响力、感召力、塑造力提升到新高度，不断开创中国特色大国外交新局面，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业营造更有利国际环境、提供更坚实战略支撑，具有重要价值。

## 满目青翠雅砻新

（上接第一版）

山南市大力推进绿色学校、绿色社区、美丽乡村创建工作，让护绿爱绿理念扎根群众心中。在加查县塘麦村，垃圾分类、废旧回收成为村民日常，村民积攒易拉罐、废纸箱等可回收物，凭积分兑换生活用品，绿色生活方式悄然走进千家万户。

在山南广袤的草原、湖泊与山林间，“红马甲”生态管护员巡山、巡林的身影随处可见。“以前觉得护绿是政府的事，现在我们能守护家乡生态，还能靠生态岗位增收，这份工作既光荣又实在。”桑日镇雪巴社区生态管护员格桑罗布说。十年间，全市生态建设

累计带动农牧民增收超25亿元，仅南北山绿化(山南段)工程就创造上万个长期生态管护岗位，真正实现了“护一片绿、富一方民”。

科技赋能精准治理，智慧守护绿水青山。山南市完善生态环境监测网络，在全区率先启动空气质量与颗粒物组分、挥发性有机物组分综合观测，健全规范监测“一张网”。搭建电力环保监管平台，实现32家排污企业109个点位智能在线监控，生态环境智慧治理能力持续迭代升级。

立足“十五五”开局新起点，山南市将继续奋力书写人与自然和谐共生的现代化山南崭新篇章。

## 乡村振兴在高原

近日，嘉黎县尼屋乡通往堆巴村的农村公路改建现场一派忙碌景象。村民白玛才珠操作着挖掘机参与施工，谈起家乡变化，他满脸笑意：“如今，乡里不少人开着自家机械参与公路建设，在家门口就能务工增收，收入十分可观。”依托农村公路建设，尼屋乡群众就地就业、就近增收的美好愿景成为现实。

尼屋乡坐落于那曲市嘉黎县东部、国道349沿线，平均海拔3000米，是那曲市为数不多的低海拔地区。辖内林下

嘉黎县尼屋乡：

## 以路为桥 以产兴乡

本报记者 李梅英 本报通讯员 刘步阳

特产、藏香猪、万亩桃花、自然山水等特色资源得天独厚。前些年，乡里的道路等级低，通行不便，不仅群众出行难，更导致优质林下资源外销不畅，秀美自然景观长期“养在深闺人未识”，成为阻碍区域经济发展、乡村振兴档升级的老大难问题。

为此，嘉黎县交通运输部门持续布局尼屋乡农村公路建设，助力尼屋乡大力发展桃花文旅、林下经济等多元产业。2024年12月，国道349线至尼屋乡

依嘎村公路改建工程正式启动，路线全长约45公里，自东向西辐射6个行政村的202户、977名群众。

据介绍，截至目前，这条农村公路的大部分路段已经完工。在建设过程中，工程优先吸纳本地群众及机械设备参与建设，村民自有机械使用率超过70%，仅机械租赁、运输服务就为当地群众创收约4200万元。同时，工程还积极吸纳本地农牧民参与建设，让群众不但能在家门口务工增收，还能熟练掌握相

关技能，实现“增收+技能”双提升。

今年34岁的村民白玛才珠，家中6口人，以往全家依靠挖虫草等维持生计，收入单一。近年来，他带着自家的机械参与农村公路建设，还当上了机械运输队长。据他介绍，机械运输队的队员人均年收入在10万元以上，技术娴熟，出工率高的机械能手，年收入最高可达20万元。同时，他们也盼望着这条公路全线通车后，随着家乡文旅产业升级，乡亲们能够在致富路上走得更踏实。