

尼玛县的张乃错和戈芒错是一对姐妹湖，S209公路从两湖连接处穿过，形成了一路分两湖的公路奇观。本报记者 赵书彬 摄

天路越羌塘 极地焕新颜

——西藏和平解放75年来那曲市基础设施发展纪实

本报记者 赵书彬 万靖 米兰拉姆

平均海拔4500米，年平均气温低于0℃，高寒缺氧，条件严苛，曾几何时，“路难行、电不稳、网不通、水难取”是那曲人民心头挥之不去的痛。

西藏和平解放75年来，特别是党的十八大以来，这片藏北高原乘着新时代的浩荡东风，在党中央的亲切关怀下，以“艰苦不怕吃苦，缺氧不缺精神”的毅力，在交通、能源、通信、水利等领域展开基础设施建设攻坚战，这片土地正经历着脱胎换骨的巨变。

如今，“三横四纵四通道”的国省干线网络格局已经形成，让那曲成为连接西藏与祖国各地的重要枢纽；主电网覆盖那曲市所有县、区，“电力天路”点亮万家灯火；5G信号覆盖城乡、跨越高山牧场，藏北牧民也能“一网通天下”；水利设施日益完善，清冽的自来水通入了寻常牧家，有效解决了群众的饮水安全问题，一个脱胎换骨的新那曲，正屹立在羌塘草原之上。

“电亮”新生活

2019年12月24日，西藏海拔最高县——平均海拔超过5000米的那曲市双湖县纳入了国家电网主网覆盖范围；2019年12月30日，尼玛县“三区两州”深度贫困地区电网建设工程建成投运……

能源，曾是制约那曲发展的“紧箍咒”。长期以来，那曲作为受端电网，电力供应紧张，冬季限电是常态。随着青藏、藏中电网联网工程建成投用，主电网历史性覆盖那曲全部11个县区。

截至目前，全市清洁能源电力装机规模达到137.68万千瓦，在建装机110万千瓦。2025年，那曲全年上网电量同比增长41.94%，首次实现“那电外送”，彻底结束了只进不出的受端电网历史。

以申扎县为例，该县抢抓全区清洁能源发展机遇，依托高原资源优势，推进城乡电网扩容升级、线路延伸，大电网覆盖49个行政村，彻底解决偏远牧区供电不稳定难题，群众稳定用电覆盖率达100%。不仅要有电，更要用好电。如今越来越多的那曲牧民用上了冰箱、洗衣机等电器，告别了过去靠酥油灯、牛粪炉取暖照明的日子，生活质量得到质的提升。

以往，在藏北牧民家中，长长的牛粪炉子常居客厅中央，既是一年四季的热源，也是生活的中心——烧水、煮饭、取暖、聚谈，都围绕其展开。自从用上清洁能源供暖，卧室实现独立采暖，家中生活区域自然分区，吃住分离，牧民们逐渐从“围炉而居”转向“依暖而憩”。聂荣县尼玛乡铜龙村牧民家中布局与习惯的改变，正是这一生活升级的生动写照。

风力、光伏、地热等清洁能源项目正在羌塘草原不断落地，既守护了高原的生态底色，更让清洁能源成为带动群众增收、推动区域发展的新引擎，照亮了藏北群众越来越好的幸福生活。

“云端”连世界

曾经，偏远的地理位置、闭塞的通信条件，让那曲的好产品“养在深闺人未识”。

如今通信基础设施建设不断向羌塘深处延伸，从最初的2G覆盖到如今5G信号跨越高山，走进牧场，与之相应的是短视频、直播、电商在藏北高原上兴起，越来越多的“新牧人”出圈更出彩。

2025年5月19日至21日，“直播西藏·我当大V”首届西藏乡村振兴数字人才实训活动在索县开班。实训活动协调人江央罗布介绍说：“我们以培育一批有影响力的本土网络达人为目标，引导学员们学习脚本策划、场景搭建、流量运营等技能技巧，让‘手机成为新农具，数据变成新农资，直播成为新农活’，用正能量、大流量助力乡村全面振兴。”

目前，那曲市的通信网络穿越地域阻隔，5G信号覆盖全市所有县、乡镇、青藏铁路沿线及主要旅游景点，乡镇及以上区域覆盖率达100%，宽带网络

天堑变通途

2006年7月1日，青藏铁路全线通车，钢铁巨龙首次跨越藏北草原，结束了西藏不通铁路的历史。

2025年12月11日，雁石坪火车站投入运行，成为青藏铁路自青海进入西藏境内后，沿线乡镇设立的第一个旅客乘降所。

海拔最高的火车站雁石坪站正式开通运营，19年过站不停成为历史。今天的安多县，基础设施网络日趋完善，交通路网体系持续优化，城乡通行条件全面改善，乡镇、行政村道路通畅率分别达到100%、91%，高质量发展的支撑条件得到了根本性改善。

古老牧道旁的汽笛声，正不断改写着藏北的时空坐标。

2021年8月，G6京藏高速公路那曲至羊八井段通车，这条平均海拔超4000米的“世界海拔最高高速公路”，将拉萨与那曲的公路通行时间从6个多小时压缩至3小时，那曲正式融入以拉萨为核心的“三小时经济圈”。

回首过去，2012年那曲公路通车里程仅1万余公里，乡镇通畅数量仅25个。党的十八大以来，那曲交通建设按下“快进键”。数据显示：到2025年，那曲市公路通车里程近36000公里，所有乡镇（街道）实现全面通畅，1000多个行政村告别了泥泞与闭塞。

在索县加勤乡，随着农村公路的四通八达，当地群众不仅告别了高山峡谷里的出行难，更依托公路走上了致富路。罗布顿达开办的康堆百货超市，占地面积400多平方米，商品种类达500多种，因货品齐全、质好价优，周边的赤多乡、雅安镇、嘎美乡等群众也纷纷开车前来购买。

路通，则百业兴。依托便捷交通，那曲的生态旅游、畜牧产业不断发展壮大，群众的腰包越来越鼓，借着东风驶上了高质量发展的快车道。



▲青藏铁路雁石坪站。本报记者 万靖 摄

同步实现县、乡、村全覆盖。

网络不仅给群众带来了增收的新路子，更改变了群众的生活方式。

牧区孩子通过“云端课堂”享受到优质的教育资源，远在异乡的游子随时可以和家人视频连线，曾经遥不可及的“天涯”，如今变成了触手可及的“咫尺”，一张无处不在的信息网，把藏北草原和整个世界紧紧相连。

引来“幸福水”

走进海拔4860米的申扎县卡卡乡德朗村，每家每户只要一拧水龙头，自来水就哗哗地流出来。在高原和美乡村建设中，德朗村55户都安装上了自来水，告别了冬夏背水的生活。

从“凿冰取水”“下河背水”到集中供水、自来水，那曲市深入推进农村饮水安全工程建设，持续完善供水保障体系，农牧区饮水安全取得历史性突破。

以嘉黎县为例，“十四五”期间，累计投资2.03亿元建设水源地保护、城乡供水等重点工程，让10个乡镇、124个村（社区）、327个自然村全域饮水安全、畜牧用水得到全面保障。

回望来路，那曲的基础设施经历了从“有没有”到“好不好”的高质量发展历程。交通的便利、电力的光芒、通信的信号、水利的润泽，编织起一张高质量发展的网，让极地牧歌焕发新生。

站在西藏和平解放75周年的重要历史节点，昂首迈上“十五五”开局新征程，那曲正向着更加美好的现代化征程阔步前行。

▲藏北草原上的风力发电机和电网。本报记者 赵书彬 摄

本报记者 赵书彬 摄

▲那拉高速公路通车后，那曲市与拉萨市之间的车程由过去走国道109线需要6个多小时缩短至现在的3个小时。这条公路建设于平均海拔4500米以上的地区，是世界上海拔最高的高速公路。本报记者 赵书彬 摄

本报记者 赵书彬 摄

▼那曲城市一角。本报记者 赵书彬 摄

本报记者 赵书彬 摄

位于那曲市索县热瓦乡热热村的50MW光伏互补储能项目，于2023年12月并网发电（资料图片）。本报记者 赵书彬 摄

本报记者 赵书彬 摄