

高原天路,为幸福生活“加油提速”

——从三个视角看拉林铁路开通运营五周年

人民日报记者 史志鹏 鲜敢于尚波

在现场

从「翻山卖货」到「家门口交易」

昌都市边坝县拉孜乡群众性集市见闻

本报记者 周婷婷

“以前挖了贝母、做了牛肉干,要翻山越岭运到县里去卖,现在政府把摊位搭到家门口,还教我用手机收款,已经卖了两千多了!”在昌都市边坝县拉孜乡政府大院里,村民嘎点的手机收款提示声断断续续响着,他看着到账金额,笑得合不拢嘴。

这是边坝县拉孜乡政府大院里的群众性集市。天刚蒙蒙亮,乡干部就搬来折叠桌、拉起彩布条,把大院收拾成摆摊的场子。当地农牧民从四面八方赶来,把处理好的贝母、巴掌厚的牦牛肉干码得整整齐齐,手工编织的卡垫摆满了桌子,像是把家里压箱底的“宝贝”都搬了出来。吆喝声、询价声、欢笑声此起彼伏,酥油茶的醇厚飘了出来,混着酱香饼刚出锅的焦香。平日里安静的乡政府大院,这会儿成了十里八乡最热闹的地方。

人气最旺的农副产品交易区。村民们熟练地亮出收款码,完成“指尖交易”。旁边的虫草专区则是“行家里手”的比拼场,买卖双方脑袋凑在一起,在袖筒里用手指比划着价格,一根根金贵饱满的虫草从一只手传到另一只手,“袖口议价”的古老传统在这里依然鲜活。

如果说交易区是“大人”的主场,小吃区和游乐区就是年轻人的天堂。藏面配辣椒,再搭上一杯冰凉的“快乐水”,这种混搭的吃法成了爆款。扎西阿爸带着孙子在小吃区大快朵颐,转头又在套圈游戏里赢了一只毛绒玩具,他打趣道:“今天不仅要填饱肚子,还得把奖品抱回家!”

集市的热闹不止于买卖。在政策宣传区,乡干部用藏语编了顺口溜,讲今年的惠农补贴;在义诊区,乡卫生院的医生搭起了临时诊台,免费为排起长队的群众量血压、发常规药品,把健康服务送到群众身边。

“上一次办集市,乡亲们还不太信,结果当天交易额达3万元,尝到甜头后,大家积极性高涨,来的摊位翻了一倍不止,来现场的群众超600人。”拉孜乡党委书记邱忠伟感慨道。据统计,这次活动交易额达到了6.2万元,较第一次翻了一番。

太阳移到头顶,集市慢慢散了,嘎点卷起帆布,把剩下的半袋风干肉捆扎好。邱忠伟带着乡干部搬折叠桌,桌腿磕在地上咣咣响。“下次还来不?”邱忠伟问。嘎点把二维码揣进内袋,笑了:“来,怎么不来,这比去县城省事多了。”

从“干部搭台”到“群众唱戏”,从“看热闹”到“抢着干”,拉孜乡的群众性集市,卖的虽是货,暖的却是人心,这条“可触摸”的振兴之路,正如夏日的草场般生机勃勃。

赴京展匠心 文创启新篇
拉萨市残疾人非遗文创作品亮相故宫特展

本报拉萨7月4日讯(记者 鹿丽娟)近日,由自治区残联主办、拉萨市残联参与的西藏自治区残疾人非遗文创作品展,在北京故宫博物院文创融合馆正式开幕。

经过严格筛选,拉萨市54件非遗文创作品脱颖而出,亮相故宫。作品涵盖唐卡、藏式手作、非遗编织、民族文创等优秀门类,题材丰富、形式多样,兼具雪域文化特色与深厚民族团结内涵,全方位展示了残疾人非遗文创的丰硕成果与非遗文化的独特魅力,生动呈现出新时代拉萨民族团结、社会和谐、文艺繁荣的良好风貌。

为丰富展陈形式,展览还创新设

置现场展演环节,拉萨市选派2名残疾手工艺者,现场展示藏式木雕、掐丝唐卡等传统手制作工艺,精湛技艺引来众多观众驻足赞叹,充分展现了藏式非遗的匠心与魅力。

据了解,拉萨市残联将依托国家级文化平台和对口支援平台,培育拉萨残疾人非遗文创品牌,以文创产业赋能残疾人就业创业,助力其增收致富。同时,积极引导广大残疾人主动参与文化传承,以匠心聚合合力,以文创促交融,讲好拉萨残疾人奋斗故事、民族团结进步故事,推动民族文化事业与残疾人事业高质量发展协同发展。

(上接第一版)

如何实现新时代新征程党的使命任务?

“必须坚持党的基本理论、基本路线、基本方略”“必须紧紧依靠人民创造历史伟业”“必须积极应对前进道路上的风险挑战”“必须持续推动构建人类命运共同体”“必须持之以恒推进全面从严治党”

习近平总书记鲜明提出“五个必须”的明确要求,科学把握我国发展面临的机遇和挑战,深化了对推进党和国家事业发展的规律性认识,为新征程上全体中国共产党人坚定信心、接续奋斗提供了行动指引。

人民是历史的创造者,是决定党和国家前途命运的根本力量。

回望历史,深深植根人民,我们党始终拥有坚实根基。从土地革命战争“唤起工农千百万,同心干”,到抗日战争“陷敌于灭顶之灾的汪洋大海”;从数百万群众在悬崖峭壁间修成“人工天河”红旗渠,到小岗村村民按下红手印拉开农村改革的大幕……历史伟剧是亿万人民群众主演的,伟大成就是党和人民一道拼出来、干出来、奋斗出来的。

新时代以来,打赢人类历史上规模最大的脱贫攻坚战,五级书记抓扶贫、全党动员促攻坚,300多万名第一书记和驻村干部冲锋一线;攻克“卡脖子”关键核心技术,广大科技工作者弘扬科学家精神、勇攀世界科技高峰,展现了中国人民逐梦星辰大海的豪情壮志……

为什么我们党能够在那么弱小的情况下发展壮大起来,能够在千难万险中一次次浴火重生,能够攻克一个个看似不可攻克的难关险阻、创造一个个令人刮目相看的人间奇迹?

根本原因就在于我们党始终牢记初心使命,忠实践行全心全意为人民服务的根本宗旨,从而赢得了人民衷心拥护和支持。

坚持和发展中国特色社会主义是全党全国各族人民共同的事业。新征程上,坚定地同人民站在一起、

想在一起、干在一起,进一步提振全党干事创业的精气神,充分激发亿万人民的积极性主动性创造性,我们党拥有任何风浪都动摇不了的坚实根基,推进中国式现代化拥有最可靠、最深厚、最持久的力量源泉。

“注重强健自身,始终充满生机活力”,这是我们党的优秀特质。“始终坚持党要管党、从严治党的原则和方针”,这是立党立国、强党强国的国家法宝。

从制定和落实中央八项规定,到持续开展党内集中教育;从搭建党和国家监督体系“四梁八柱”,到开展史无前例的反腐败斗争……以习近平总书记党建思想为指引,我们坚定不移推进全面从严治党,构建起全面从严治党体系,开辟了百年大党管党治党、兴党强党新境界。

“十五五”时期发展任务艰巨繁重、形势严峻复杂,对全面从严治党提出了新的更高要求。全面贯彻习近平总书记党建思想,落实新时代党的建设总要求,不断增强党的政治领导力、思想引领力、群众组织力、社会号召力,才能确保党在新时代坚持和发展中国特色社会主义的历史进程中始终成为坚强领导核心,引领和保障中华民族伟大复兴巨轮劈波斩浪、行稳致远。

走过苦难辉煌过去、走向光明宏大的未来,今天,我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和力量实现中华民族伟大复兴的目标。

保持道不变、志不改的定力,坚持党的全面领导和党中央集中统一领导,深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,坚定道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,继续开创新征程,我们就能够做到不畏浮云遮望眼、乘风破浪不迷茫。

新征程上,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,全党全国各族人民团结成“一块坚硬的钢铁”,心往一处想、劲往一处使,就一定能够用新的伟大奋斗创造新的历史辉煌,把宏伟愿景变成美好现实。

(新华社北京7月4日电)

中央媒体看西藏

2021年6月25日,西藏首条电气化铁路拉林铁路开通运营。八百余里“钢铁巨龙”,将拉萨、山南、林芝三地紧密相连,结束了藏东南地区不通火车的历史。

5年来,拉林铁路累计运送旅客超625万人次,运输货物超200万吨。这条“高原天路”,方便了人们出行,助推西藏农牧、旅游等产业高质量发展,为沿线群众奔向幸福生活“加油提速”。

乐游:
本地群众解锁乘动车游玩“初体验”

每年春暖花开,便有全国各地的游客来林芝观赏桃花。过去,一到旺季,到林芝的航班一票难求;如今,人们可选择先坐飞机到拉萨,然后乘火车去林芝。

“拉林铁路通车后,我们村人气更旺了!”林芝市巴宜区嘎拉村村民边巴说。嘎拉村连续多年是林芝桃花节主办地,有着“桃花村”的美誉。今年村里旅游收入已突破300万元。

雅尼国家湿地公园,离火车站不算太远,是不少游客抵达林芝后的首站。这儿是尼洋河和雅鲁藏布江交汇处,碧波荡漾、树木葱茏。

伴随拉林铁路及配套交通的便捷通达,“铁路+旅游”融合发展成效显著。“我们近年新增了漂流、水上森林泛舟、短程游艇等项目,让游客玩得好、待得住。”当地文旅部门相关负责人介绍,铁路开通前,游客以跟团为主;通车后,散客自由行受青睐,本地游客也增多了,不少西藏群众,正是从拉林铁路解锁了乘动车游玩的“初体验”。

“本以为匆匆赶路,没想到车上也能看到那么美的风景!依晓得伐,来值了!”上海的王女士忍不住给记者“炫耀”起今年4月乘动车去林芝的经历:透过车窗,雪山与桃花交相辉映,还有桥梁跨越峡谷的壮丽景观。

“随手拍了很多照片,朋友圈点赞连连。”王女士说,火车上有供氧设备,桃花节期间,车站特意加开列车,一路顺畅,心里踏实。

货通:
从“藏在深闺”到“打响品牌”

拉萨城西,铁路货场一派繁忙。一箱箱天然矿泉水,由叉车装入列车车

厢,只待启运。

过去,由于交通条件限制,来自高原的“西藏好水”难以规模化向外运输。拉林铁路等线路的开通运营,青藏铁路全线提质升级,为本地天然矿泉水外运提供了条件。

国铁青藏集团公司物流中心副总经理多吉介绍,近5年来,依托成熟的矿泉水专项运输物流体系,累计运出藏的矿泉水超63万吨。

拉林铁路开通,对西藏宏农董事长张宏林是场“及时雨”。

2021年5月,山南市乃东区布仁沟,一座现代化智能养鸡场拔地而起。5年过去,养鸡场日产鲜鸡蛋超150万枚。

“当时担心西藏的物流成本居高不下,优质产品难以出藏。一个月后,铁路开通,这个疑虑打消了。”张宏林说,“现在每年4万余吨饲料都通过铁路运进来。”

5年来,拉林铁路架起“藏品出藏”快车道。藏香猪、牦牛肉、松茸等长期“藏在深闺”的特色产品,经由冷链运输、快速集散、精准配送,从雪域高原走向全国餐桌,品牌越打越响。建材、粮食、农用肥料、食品等生产生活物资也源源不断运进藏东南地区,富民兴藏更有保障。

畅行:
许多居民过上“双城生活”

暑假将至,武汉西藏中学的嘎桑措姆一早就开始关注车票信息。

初中前,嘎桑措姆在林芝读书,这两年在武汉上学,往返拉萨、林芝都坐火车。“我小姨是家里第一个大学生,她常说以前从林芝出趟门不容易,天不亮就要起床,一路颠簸才能到拉萨。”嘎桑措姆说,现在乘动车只需3个多小时,十分便捷!而且相较客运汽车,票价还便宜不少。

“有了复兴号,我们出行方便多了。”来自山南的乘客拉珠说,“儿子在林芝工作,之前看儿子要先到拉萨,再到林芝,一整天都在路上。如今2个多小时就能到,只要有空儿,我和老伴就坐着复兴号去‘串门’。”

在林芝当医生、家住拉萨的次旦曲珍也是拉林铁路开通运营的受益者。“每次回拉萨,出行首选就是铁路。一是不容易晕车,二是车厢空间大、方便带孩子。”次旦曲珍说。

“5年来,许多居民过上了‘双城生活’,周末和节假日总能看到成群的学生和上班族旅客,安全便捷、舒适省心的列车就是他们的‘通勤神器’。”山南火车站站长韩春旺说。

(转载自《人民日报海外版》2026年6月25日第1版)

以练备战
保障通信

近日,“畅通高原2026”西藏防汛救灾应急通信联合实战演练在拉萨举行。本次实战演练由自治区通信管理局主办、区内通信企业协办。

此次演练针对洪涝“三断”灾情设置四大场景、14项实操科目,集结通信、消防、交通等多部门开展组网抢修作业,检验跨行业协同处置能力;现场同步展示多款高原专用应急通信设备,补齐高原通信保障短板。

图为实战演练现场。
本报记者 白玛泽旺 摄



识变应变求变 以全新话语讲好中国西藏故事

——访北京大学国际传播研究院名誉院长、教授,西藏国际传播智库专家程曼丽

本报记者 次仁片多

雪域高原日新月异,西藏故事精彩纷呈。新时代涉藏国际传播如何打破舆论困局,向国际民众讲好西藏故事?日前,长期深耕国际战略传播和国际传播体系构建的北京大学国际传播研究院名誉院长、教授,西藏国际传播智库专家程曼丽接受了本报专访。

记者:识变、应变、求变是新时代应对内外形势的科学方法论,也是您潜心国际传播领域研究的核心脉络。这一理念,为涉藏国际传播带来了怎样的革新意义?

程曼丽:涉藏国际传播从来不是一成不变的静态宣传,而是与时俱进、顺势而为、主动突围的动态博弈。识变、应变、求变三者层层递进、有机统一,是我们从“被动辟谣”走向“主动发声”、“从跟风应对”走向“引领话语”的根本遵循。

首先是立足“识变”,在变局中把握确定性机遇。当前我们正处在两大历史性变革之中:一是国际力量对比深刻

调整,中国综合国力、国际影响力持续提升;二是科技革命加速演进,人工智能、大数据、云计算等新技术,为涉藏传播插上了“智慧翅膀”。

其次是主动“应变”,全方位革新传播思维与模式。我们必须完成全方位转型升级:传播主体从单一官方传播,转向官方、民间、自媒体、海外博多元协同传播;传播方式从大水漫灌,转向分众化、精准化传播;传播姿态从被动辟谣,转向主动设置正向涉藏议题。

在话语表达上,我们也要彻底转变思路,摒弃生硬的宏大结论式宣讲,多用西藏本土场景、百姓生活、人间烟火的微观叙事,以真实细节、鲜活故事打动世界,让海外受众在共情中读懂西藏、读懂中国。

最后是聚力“求变”,主动突围掌握国际话语主导权。识变、应变是基础,求变是主动作为,转危为机的战略跃升。

近年来,无数海外游客、自媒体博

主走进西藏、沉浸式体验雪域大地的发展巨变,他们亲眼见证西藏的稳定繁荣、开放包容。海外游客的亲眼所见、自发所言,是最有说服力的国际传播。

记者:您特别提出,高原特色赛事、文体IP是西藏国际传播的创新路径。目前,西藏已打造喜马拉雅国际公路自行车极限赛、巴松措国际漂流公开赛等品牌,请您谈谈文体传播对于西藏对外发声的独特价值?

程曼丽:体育和文化,是跨越语言、跨越意识形态、跨越地域隔阂的全球通用语言,拥有润物无声、直击人心的传播力。

西藏拥有独一无二的国际传播禀赋,辽阔的高原地貌、独特的山地资源、极致的自然环境,是发展极限运动、高原赛事、山地体育的绝佳沃土。国际登山、高原骑行、越野挑战赛、冰雪运动等特色赛事,都是西藏走向世界的绝佳载体。

常态化举办高端国际文体赛事,能

够吸引全球运动员、爱好者、媒体走进西藏。海外受众通过赛场镜头看到的是西藏完善的基础设施、优美的生态环境、蓬勃的发展活力、自信开放的高原风貌。我们要依托特色文体IP,打造高感染力、高关注度的传播新模式,让西藏故事以更青春、更动感、更鲜活的态度走向世界。

记者:青年是国际传播最鲜活、最持久、最具创造力的力量。对于扎根高原、肩负传播使命的西藏青年,您有怎样的期许?

程曼丽:新时代的西藏青年,是西藏发展变迁的亲历者、民族团结的见证者、高原新风的传承者,也是最合适讲述西藏故事的传播者。

身处互联网时代,西藏青年视野开阔、接轨世界,既熟知本土文化底蕴,又通晓国际传播逻辑。大家的日常奋斗、生活变迁、文化传承、民族团结的点滴故事,远比宏大说教更真实、更动人、更有感染力。

我希望广大西藏青年心怀“国之大者”,无论身处基层一线、校园课堂、网络平台还是竞技场,都要主动发声、自信表达。以青春视角记录雪域巨变,以真诚语态讲述民族团结故事,以开放姿态对接世界目光,让世界看见一个立体真实、蓬勃向上、现代化、国际化的崭新西藏。

2025年以来累计办结群众急难愁盼问题268件。

“这份荣誉不是我一个人的,它属于每一位奋战在重建一线的党员干部,属于全乡所有父老乡亲。”面对西藏“1·07”全日地震恢复重建先进个人”的荣誉,达瓦旺拉始终保持着清醒和谦逊。他表示,将继续扎根高原、服务群众,用心用情守护好这来之不易的幸福生活。

水、电、路、网同步建设,最终实现112户群众道路和信息全通畅……

功夫不负有心人,2025年10月底,热萨乡圆满完成423户民房重建,126户维修加固任务。推开自家新房的大门,看着宽敞明亮的客厅,强公村村民莫普布激动地说:“感谢党和政府,让我们这么快就住上了这么好的房子!”

安居方能乐业,重建不是终点,而是幸福生活的新起点。达瓦旺拉与全