

从河谷牧场到全国舞台

——三支农牧民合唱队的三年回响

本报通讯员 卞丹丹



强基工程——“村歌嘹亮”全国集中展演,是依托文艺志愿服务赋能基层治理、厚植精神文明沃土的全民性群众文化盛会。2024年至2026年,西藏自治区文联连续三年遴选基层农牧民合唱队伍,奔赴内蒙古鄂尔多斯伊金霍洛旗,登上全国展演的舞台。从温润丰盈的拉萨河谷农耕村落,到辽阔苍茫的藏北草原,再到雄浑厚重的阿里边境古格大地,三支纯粹质朴的乡土文艺队伍,以高原泥土为底色、以家国情怀为内核,将新时代西藏的发展变迁、民俗风韵与幸福生活娓娓唱响。

三支雪域参演队伍,始终坚守扎根乡土、源自群众的纯粹本色,登台演唱的皆是土生土长、热爱生活的农牧民。2024年,拉萨市林周县村级合唱团二十余名普通村民,巧妙融合传统藏戏身段与特色民族服饰,深情演绎原创村歌《大家来庆贺》,唱出乡村丰收喜悦、百姓安居乐业的淳朴心声。2025年,当雄县当曲卡镇牧民合唱团

踏歌而来,以藏北草原独有的悠远唱腔,倾情唱响《幸福西藏 美丽西藏》,尽显雪域牧区的辽阔豪迈。2026年,阿里札达县古格演唱队立足边境热土,融合千年宣舞非遗韵律与本土传统乐器,生动演绎经典民歌《拉岭塘》,诉说边境大地的岁月风华。三地风貌各异、文化各具特色,却始终坚持以群众为主角、乡土为根基,让乡野旋律登上国家级舞台,让平凡百姓站上文艺大舞台。这些源自田间牧场、雪山边关的歌声,自带高原烟火温度,真实描摹群众身边看得见、摸得着的民生巨变,生动践行了文艺志愿服务“送文化、种文化、传精神”的初心使命。

三年深耕淬炼,西藏文联探索形成了区市县联动、名家下沉、全域赋能的基层文艺培育模式。西藏文联统筹全区文艺资源,组织优秀词曲作家、舞蹈编导、声乐指挥等文艺志愿者下沉县乡一线,扎根基层、精准帮扶。在充分保留民间艺术原生质朴韵味的基础上,精雕细琢词曲编排、舞台动作、服饰道具,让乡土文艺兼具原生态魅力与规范化舞台质感。各地党委政府全力保障人员调度、经费物资,市、县文联协同联动、同向发力,打通专业文艺资源下沉

基层的“最后一公里”,让普通农牧民圆梦全国展演舞台。三年砥砺前行累累,西藏参演队伍两度跻身全国四强,连续三届斩获“嘹亮好声音”荣誉。沉甸甸的荣誉背后,是三级文联深耕乡土、扎根基层,涵养群众文艺沃土的扎实担当。

一方水土孕育一方歌声,地域特质赋予每一台节目独特的高原气韵。林周的作品植根河谷农耕文明,以藏戏文化为载体,礼赞乡村振兴、安居乐业的时代新貌;当雄的节目源于海拔4300米的藏北草原,以牧歌传情、马鞭写意,彰显游牧文化的自由奔放、雄浑壮阔;阿里的表演深耕古格文脉,以千年宣舞之魂、民间乐声为韵,抒发边境群众守护国土、建设家乡的赤诚初心。农耕、游牧、非遗三大特色文化次第绽放、交相辉映,既全景展现西藏多姿多彩、兼容并蓄的人文风貌,也立体勾勒出新时代雪域高原蓬勃向上、欣欣向荣的发展画卷。

一次次登台,紧扣时代脉搏,让歌声承载厚重的时代分量。2024年展演立足新中国成立75周年、对口援藏30周年重要契机,以基层歌声见证乡村面貌蝶变升级的丰硕成果。2025年恰逢西藏自治区成立60周年,当雄牧民

合唱团压轴亮相“村歌嘹亮”闭幕式,一曲《幸福西藏 美丽西藏》深情诉说雪域高原六十载砥砺前行、沧桑巨变的辉煌历程。2026年,阿里边境群众登台放歌,生动展现边境小康建设崭新风貌,深情诠释神圣国土守护者、幸福家园建设者的家国担当。这场跨越三年的文艺盛宴,早已超越单纯的文艺展演,成为记录时代变迁、传递高原心声、彰显发展成就的重要文化载体。

连续三届参与“村歌嘹亮”,正是西藏推进强基工程、抓实基层精神文明建设的鲜活缩影。曾经萦绕山野牧场的民间小调,如今响彻国家级舞台。昔日文化的旁观者、享受者,已然成为文化的创造者、传播者、传承者。一首首质朴真挚的村歌,礼赞乡土家园、讴歌盛世家国,将铸牢中华民族共同体意识贯穿展演全过程,为高原乡村振兴注入源源不断的精神动能。

展望未来,西藏自治区文联将持续深耕高原乡村沃土,深度挖掘基层原生文艺资源,悉心培育带着酥油芳香、沾着泥土气息、饱含雪域深情的乡土文艺精品,让更多高原乡音唱响全国、传遍四方,为新时代西藏长治久安和高质量发展凝聚磅礴文艺力量。

『脉泻』千年 惠泽一方



2021年藏医脉泻疗法被列入国家级非物质文化遗产,该疗法最早记载于藏医经典典籍《四部医典》。其依托开启脉泻、疏通经络、清泻疾病的诊疗原理,对陈旧顽疾、消化系统慢性病、痛风等疾病疗效显著。如今已然成为索县守护群众身体健康的一块金字招牌。

随着脉泻疗法的声名远播,索县藏医院年均接诊外地患者占比近四成。这不仅是一次医术的“输出”,更是一场经济的“引流”——外地患者的到来让县城的餐饮住宿持续升温。索县正通过“非遗+医疗+产业”的融合发展模式,让古老的藏医良方在守护健康的同时,成为撬动县域经济高质量发展的新支点。

上图:索县藏医院医生们正围绕脉泻疗法展开交流探讨。
左图:索县藏医院里患者接受诊疗的场景。

本报通讯员 王霖 摄

文化资讯

青匠启航志愿服务队将非遗课堂搬进墨竹工卡县幼儿园

本报拉萨讯(记者 裴聪 格桑伦珠)彩纸翻飞变换花样,皮影勾勒缤纷色彩。为持续推动非遗文化进校园,传承赓续中华优秀传统文化,近日,由拉萨市墨竹工卡县群团工作部、县委社会工作部共同组建的青匠启航志愿服务队走进该县第一幼儿园,带来纸翻花手工、皮影创意涂色等沉浸式非遗体验,让古老传统手工艺化作趣味课堂,陪伴孩子们近距离感受非遗魅力。

考虑到幼儿的认知水平与动手能力,志愿者特意挑选操作简单、材料安全、童趣满满的两项传统非遗项目。整场活动打破单一说教模式,打造“非遗小故事科普+志愿者现场实操示范+幼儿亲手创作+集体作品展”沉浸式课堂,贴合孩童玩乐式学习的特点。

“纸翻花藏着老一辈人的童年乐趣,一折一翻就能变出十几种造型。”活动现场,青年志愿者化身非遗讲师,用浅显易懂的童趣语言,娓娓道来纸翻花、皮影两项传统技艺的发展历史与独特

文化寓意。从彩纸折叠手法、皮影线条涂色技巧,到手工制作中的安全小常识,志愿者一步步细致演示,俯下身手把手牵着小朋友的小手,引导大家自由搭配色彩、大胆设计专属手作。教室里欢声笑语不断,处处洋溢着热闹欢快的气息。一双双稚嫩的小手认真摆弄彩纸、挥舞彩笔,孩子们沉浸在手作乐趣中,时不时举起半成品兴奋地和身边小伙伴分享自己的奇思妙想,叽叽喳喳诉说心中天马行空的创意。

创作环节结束后,一场童趣满满的非遗手作作品展热闹开场,形态各异的纸翻花、色彩斑斓的皮影整齐陈列,一件件充满童真的作品,成为孩子们传承传统文化的小小见证。下一步,青匠启航志愿服务队将把非遗进校园活动转为常态化项目,持续创新课堂形式、拓展非遗体验载体,推出更多贴合青少年、幼儿的传统文化实践活动,让源远流长的中华优秀传统文化在园生不息、薪火相传。



图为非遗课堂活动中,大家一起合影留念。

本报记者 格桑伦珠 摄

方寸之间,是唐卡,也是初心

本报记者 贡秋曲措 本报通讯员 朗加卓玛

在贡觉县城里,15平方米的“德麦唐卡”小店,是这里的一道独特的文化风景。两位返乡青年扎根于此,以笔墨为媒、以匠心为魂,在方寸天地间守护传承。

桑吉次仁正俯身专注地勾勒着一幅传统吉祥题材的唐卡,线条细腻流畅,扎西群培则端坐在一旁,熟练地研磨着石青颜料,动作娴熟沉稳,一笔一画间,尽显传统手工艺的匠心与温度。

桑吉次仁与扎西群培是同村玩伴,自幼在德麦村长大。儿时,家具上的吉祥八宝、藏式纹样在两人心中埋下艺术种子。桑吉次仁告诉记者:“我们从小学便痴迷临摹传统图案,线条虽稚嫩,但藏着我们对唐卡的最初向往。”

2008年,两人一同进入贡觉县中学职教班,正式系统学习唐卡技艺,在这里遇见了改变他们人生的恩师——贡秋江措。

那时的他们年纪小,执笔有些吃力。贡秋江措摒弃速成教法,不急着重授复杂的唐卡绘制技艺,从端正坐姿、勾勒基础线条教起,沉下心来打磨学子心性与基本功。在他看来,绘制唐卡首要修心养性,而后方能锤炼手上功底,心定手稳,方能绘出佳作。

贡秋江措不仅教他们画画,更教他们敬畏传统、守住匠心。正是这份细致的陪伴与严格的指引,让两个乡村少年真正走进唐卡的世界,把兴趣变成了一生的方向。

初中毕业后,两人为精进技艺,各自踏上外出深造的路,虽相隔千里,却始终保持着联系,交流心得,互相鼓励。

其中,桑吉次仁在当地德高望重的老师傅门下潜心研习。后来,他又远赴拉萨,一待便是七八年,跟随多位唐画派传承人系统学习唐卡技艺。从《度量经》中严谨的佛像比例,到矿物颜料的精细调配;从开脸时心咒的虔诚念诵,到金线勾勒的毫厘分寸——每一道工序都历经成千上万次练习。

2024年,他作为贡觉县画师代表,参与了在昌都举行的吉尼斯世界纪录“千人唐卡”绘制工作,让本土技艺走向更广阔的舞台。

扎西群培也同样奔赴拉萨学习三年,后又前往成都,拜贡觉籍画师阿嘎为师,又深耕细作三年。在外求学的日子里,他不断拓宽眼界、提升画艺,却从未忘记故土,心中一直揣着回乡创业、传承技艺的念头。

学成归来后,桑吉次仁和扎西群培不约而同选择回到家乡,再次并肩相伴,一起学习、一起创作,这一携手便是多年。2025年底,两人无意间提起,想拥有一间属于自己的唐卡小店。心意相通的两人无需多言,一个眼神便达成共识,想法一经说出,便一拍即合。

2026年初,两人携手盘下了一间15平方米的小店,取名“德麦唐卡”,以家乡之名,寄寓着对故土的眷恋,更承载着传承唐卡技艺的初心。从此,这间小小的店铺,开启了他们传承与创业并行的崭新旅程,让千年唐卡的匠心,在烟火气中续写新的篇章。“以前从来没想到,儿时的兴趣可以成为我谋生的本领。”扎西群培由衷感慨。

小店不大,布置却格外用心。墙面刷成纯净的暖白色,射灯经反复调试角度,确保每一幅唐卡都能在最佳光线下展现独特质感。产品则分为手绘原稿与手绘复制品两类。手绘原稿需耗费数月甚至一年时间完成,定价较高,面向收藏爱好者;手绘复制品则通过专业设备扫描打印装裱,价格亲民,从几十元到几百元不等,能让更多普通人亲近唐卡艺术。

桑吉次仁告诉记者:“开业仅一个多月,销售额就达到9000元左右,产品不仅深受本地群众喜爱,还吸引了不少线上收藏爱好者下单。”对于未来,两人已有清晰规划,计划开设学徒班,收徒传艺,让更多年轻人接触唐卡。同时,尝试直播展示创作过程,让这门古老技艺被更多人看见。