



索朗曲珍记得那天父亲说话时的样子。

他坐在家里的卡垫上，语气很平常，像在交代一件早就想好了的事。

“到时候，你就去找那位懂这些的老人，让他来指导你办我的身后事。”

父亲说的那位老人，她并不熟。父亲大概也不熟，只是知道那个人懂这套流程。而他的女儿，一个在拉萨长大的藏东姑娘，不懂。

“我那一刻很悲伤。”索朗曲珍说，“我作为他们的女儿，不会操办，还要去找别人帮忙。”

后来她想起这句话，觉得父亲其实不是在交代一件事。父亲是在替她担心，他知道她不会，怕她到时候慌。

她发现自己不会

索朗曲珍说自己是“拉漂二代”。父母从江达来拉萨做生意，她从小在拉萨长大。2015年从北京科技大学毕业后，她回到拉萨一直从事教育工作。在外人看来，这条路走得稳当。但她自己总觉得缺了点什么。

“我是在拉萨长大的，但对拉萨的习俗不是很了解。”她说，“毕业到今天，我一直在寻找自己。”

转折发生在一部电影上映那年。《寻梦环游记》讲的是墨西哥人如何对待死亡，索朗曲珍看完后，第一次认真想了一个问题：我的家乡是怎么做的？

她发现，自己一无所知。

后来她和两个朋友——旦增卓嘎，扎西旺久，做了一份问卷，问题很简单：如果家里有人去世，你知道要做什么吗？

近八成的人回答：不知道。

“不知道要干什么，不知道那些东西是什么，去哪里买，一次性还买不齐。”索朗曲珍说，很多同龄人都听过父母说过类似的话——“到时候，你去找个懂的人。”

早些年村里办丧事，院子里总是站满了人，有人跑腿买石灰粉，有人准备牛羹，还有人四处打听哪里能买到某样不常见的东西。

如今，随着城市化，家族里的人不再守着故土，四散到拉萨、日喀则，还有的定居成都。一旦遇上变故，很多人连该找谁主事都不清楚；就算联系得上，也很难及时赶回。曾经村里主持大局的老人，也逐渐不在了。

老一辈想按照老习俗办丧事，可年轻人已经不会了。

索朗曲珍说，他们三个“90后”凑在一起，决定做一件事：把治丧要用的东西备齐，放在一个地方，让年轻人少慌一点。

这个念头，扎西旺久从2018年就开始提了。他曾直面一位亲戚的去世，看到了太多困惑。他本想找告诉索朗曲珍，两人聊了很久，但那时候，谁也不知道从哪开始。提了6年，直到扎西旺久的奶奶去世，他从头到尾参与操办，那种“明明是自己家的事，却要靠别人指点”的感觉，让他下定了决心。

索朗曲珍犹豫过。她做了10年教育，“课程设计是我的专长，但商贸和运营我不太懂。”

担心了很久，直到2024年，她做了一年农村供销社的工作，学会了算毛利，学会了看供应链，才觉得自己有了底气。

旦增卓嘎见过大家族怎么办丧事，也见过人手不够的家庭有多难。她知道这件事有多需要。

他们三个，其实都可以选一条更稳当的路。在拉萨，考公是大多数年轻人默认的最优解，稳定、体面。但他们偏偏选了一条少有人走的路。

他们给店取名“善所”——藏语意为对丧亲家庭的安慰，汉语里，取的是“善得其所”。

她想帮别人少慌一点

开店之前，三人花了一年多时间到拉萨、日喀则等地下乡走访。能找到的老人，就一家一家去拜访。有的老人听说他们在做这件事，很支持，把知道的都讲给他们听；有的老人已经记不清了，只能说个大概。

“能够了解全套丧葬民俗、通晓各地讲究的，几乎只剩年过花甲的老人。”索朗曲珍说，“许多独属于一方的乡土习俗，就散落在这些老人的记忆里。”

“善所”里的告别与传承

拾光工作室



图为善所举办的观影活动现场。

走访越深入，三人越笃定：这件事不能再等了。抢救民俗、帮助别人好好告别的想法，最终落地成了一间小小的店铺。

2026年5月，善所开业了。

选址是个问题。他们不敢选在小区旁边，“有点担心会冒犯到大家的情绪”。最后选了色拉路的一个门面，靠近色拉寺，往来的人相对坦然。

善所一楼集中摆放着各类治丧所需物件：陶罐、白布、擦拭布、引香……

以往，想要置办齐全这些用品，要辗转跑遍多处地方。木如寺旁有个小窗口，卖成套的，但一套里面有什么，买的人也不知道；街边一些小门店，会顺便卖一点，但凑不齐。普通人常常买得茫然，凑得仓促。

针对年轻人“不会流程、不懂规矩”的普遍困境，三人专门整理编制了拉萨地区丧葬礼俗流程指南，摆在店内免费取阅。

不只补齐品类、梳理流程，店里的每一件器物，他们都亲自对比、反复测评筛选。

陶罐找了四五家，最后定的是江孜一户人家做的，“厚实，看着放心。”擦拭布是把市面上十几种全买回来，自己做测评，选了两款。索朗曲珍说，“价格没高出多少，但东西有了质的提升。”

动物替代品最费周折。旧习俗办丧事有时要用动物骸骨，现在不好找了。有人拿孩子的绘本剪卡通动物来代替，他们觉得“本来是很庄重的事，忽然出现一个卡通动物，不太得体”。他们找人拍了真实的动物图片，写上名字，两块钱一张。也找过自然死亡的羊角、马蹄，一年只能找到四五个。有屠宰场知道他们要用，报价很高，他们拒绝了：“不想把它变成一场买卖，不想引发不必要的杀戮。”

有些东西他们卖，有些东西他们不卖。卖不卖，不看利润，看这件事该不该由家属自己做、该不该被简化成一次买卖。

“酥”是给逝者准备的，按习俗用糌粑加牛奶、白糖等揉成。他们本可以做好包装，放在店里卖，但他们没做。

“我们希望家人自己揉。”索朗曲珍说，“在那些天里，与逝者一点点告别。”

她记得小时候家里办丧事，一大家子人围在一起，有人揉“酥”，有人递茶，有人只是坐着。大家互相拥抱，互相安慰。那时候，她不懂，只觉得人多，热闹；长大后，才明白，大家聚在一起揉“酥”，不是为了完成仪式，是默默约定好，谁家以后遇到难处，大家都会过来帮忙、陪着一起扛。

“这个情感链接，比我们卖出去一包‘酥’重要。”

不卖“酥”，就少了一笔收入。他们的定价本来就不高，朋友们来店里看，都说太便宜了，劝他们提价。“你们三个能不能做下去？不要最后因为挣不到钱就黄了。”

他们算过账：开业四个月，没亏，但也没赚。三个人都没工资。他们签了一份合同，第一年谁都不拿工资。

但真正让他们觉得这件事值得

做的，不是这份合同。

索朗曲珍记得一个画面。

一个年轻人进来，说要买“这个”“那个”。东西就摆在他旁边，但他不认识。索朗曲珍一件一件拿给他看，告诉他叫什么、怎么用。这样的年轻人，她见过很多。

但也有一个画面，是她想看到的。

一个年轻人带着一位长辈来店。年轻人要买什么，长辈就在旁边向他解释用途和用法。“我觉得这个画面很好。”索朗曲珍说，“这就是传承。”

还有一位72岁的老人，他在别处知道了善所，专门来了一趟，要了联系方式。过了几天又来了。他说，“儿女大概率是学不会了，到时候全程你们一定要来帮忙。”他把号码交给了儿女。

这样的来访者，善所每周都会遇到。而外界对这家店的关注，也在慢慢发生变化。

善所开业不久，自治区、拉萨市、城关区三级民政工作人员都来调研过，还带来天津市对口部门的同行。他们在店里看了很久，临走时他们评价说，善所最可贵的，是既用心做文化传承，又直面了现实。

他们看到的，不只是拉萨的问题。老的习俗还在，但真正懂怎么操办的人越来越少。善所的探索，正是从这个缺口开始的。

她重新学习告别

起初，索朗曲珍以为把器物备齐、把流程梳理清楚，就能化解这份慌乱。

但善所开业之后，接待的来访者越多，她对仪式、对告别的理解，也慢慢发生了变化。很多伤痛，并不是光靠一份指南、一套器物就能够消解的。

善所二楼，从一开始就不是为生意开的。一楼卖治丧用的物件，二楼辟成民俗展厅，免费开放，谁都可以上来看。墙上挂着下乡采集的手写民俗笔记、田野照片，角落陈列着传统器物。有人来看展览，有人来留言，有人只是坐一会儿。

有一位姐姐，路过时看到有展览，走了进来。看完之后，她坐下来和索朗曲珍聊天，聊着聊着哭了。她常年在外工作，父亲病危时没能赶回去见最后一面。等她到家，后事已经由亲戚操办完了。她什么也没能碰上。

这件事压在她心里很多年。

索朗曲珍没有多说什么。她知道，这位姐姐的遗憾，不是一句“我理解你”能抚平的。

“我们会听到很多人的痛苦，一

开始我自己的表达过于轻巧，然后慢慢发现，‘我理解你’‘痛苦会过去’这种话很难真正安慰到人。”她说，“我们越来越难以说出这种话了。所以只能转化为具体的事，一件事一件事，把事情做好。”

日复一日倾听别人的生离死别，沉重的情绪常常裹挟着索朗曲珍。很多时候，听完一段漫长的悲伤故事，她久久走不出来。

“旦增卓嘎和扎西旺久就像我的心理咨询师。”她说，“每当我陷入情绪低谷，他们会用各自的方式把我拉出来。”

即便有伙伴的帮助，大量关于离别与遗憾的故事依旧不断向她涌来，也一点点重塑着他们对死亡与仪式的理解。

扎西旺久说过，停灵的那几天，是一个“失序与重构”的过程。仪式更像是一个缓冲，帮人们慢慢接受离别，把被打碎的生活秩序重新拼接起来。

“仪式真正的意义，是给活着的人一条安放悲伤的路径。亲友聚在一起，悲伤就这种被分担，不必一个人硬扛。”

“善所不是卖东西的。”索朗曲珍说，“我们的存在是以逝者家属为大，让他们安心。”但她也知道，善所能做的有限。一次展览，一家店，几句话，改变不了太多。

可有些改变，是先发生在自己身上的。从前独自在外居住，开了善所后，她搬回父母身边，“守在家人身旁，心里才踏实。”

接下来，他们想把走访扩展到全区。“目前，收录的素材大多集中在拉萨、日喀则农区，日喀则版丧葬礼俗流程指南正在做，阿里、昌都的还不够完善，得一步步补齐。”索朗曲珍说，他们想一个地区一个地区地跑，慢慢搭起一个覆盖全域的民俗资料库。

他们还想进社区、进养老院，为工作人员开展民俗培训。他们想去拍下老人们口述故事，让年轻一代能听到这些过往，也把老一辈的记忆好好留存下来。

“我们能做的，就是踏踏实实做好眼前的事，一步一步往前走。”

她有时会想起父亲，那句话他说得很平常，像在交代一件早就想好了的事。

现在她想，如果那一天真的来了，她大概不会慌着去找那位老人了。她会让一大家子人围在一起，有人揉“酥”，有人递茶，有人只是坐着。

那大概就是她回答父亲的方式。

（策划：统筹：米玛 撰稿：玉珍 摄影：索朗群培）



善所的前院，有一个沙画装置。

五个玻璃罐，五种颜色的沙子。红色代表恐惧，蓝色代表悲伤，黄色代表焦虑，白色代表无感，绿色代表平和。来的人可以选一种，倒进同一个画框里。

索朗曲珍说，选得最多的是绿

色，选得最少的是红色。

有一个六七岁的小孩，选了蓝色。他说，奶奶去世了，他很伤心。

索朗曲珍说这话的时候，看着那个沙画装置，声音比刚才轻了一些。

我站在旁边，看着画框里一层一层叠上去的沙子。绿色、蓝色、黄色、白色，混在一起，分不清谁是谁的。

索朗曲珍说，这些沙子最后会成为一个作品，放在展厅里。

在现场

9月28日，昌都市第二小学活动室里，一朵巨大的“蘑菇云”轰然升起，白色气浪翻滚着涌向台前。

“哇——”台下的学生齐声惊呼，前排几个孩子下意识站了起来，伸长脖子看向实验台。这不是魔术表演，而是2026年昌都市全国科普月科学秀表演活动的首场展演现场。

这场“小学科学探索秀”上，专业科普团队带来了液氮蘑菇云、液氮云海、大象牙膏、声波喊泉、伯努利气球圈、液氮火箭等10余项实验，涵盖物理、化学、光学、力学、空气动力学等基础科学领域。

液氮云海实验将现场气氛一次次推向高潮。科普辅导员将热水倒入液氮，滚滚白雾瞬间漫过舞台，如仙境一般——孩子们睁大眼睛，有人情不自禁地伸出手，想要触摸这朵“云”。大象牙膏喷出的彩色泡沫柱直冲半空，声波喊泉随着呐喊越喷越高，“声音越大，泉水喷得越高”，整个活动室变成了欢腾的海洋。

登场的闪电秀实验，是全场最受欢迎的节目之一。巨大的特斯拉线圈接通电源，蓝白色的电弧在表演者周身炸开、游走。黑暗中，闪电照亮了台下一张张仰起的脸，惊叹声、掌声、尖叫声交织在一起，不少孩子下意识地捂住了嘴，眼睛却一刻也舍不得眨。表演结束，科普辅导员顺势告诉大家：表演者有严密的防护，电弧的电流也经过严格控制，“科学既能创造奇迹，也能保护我们。”

“液氮为什么能产生蘑菇云？”“伯努利原理在生活中还有哪些应用？”科普有奖问答环节，提问话音未落，台下小手已经刷刷举起。答对的学生接过纪念品，科普辅导员俯身鼓励：“要不断学习新知识、掌握新本领，用这些知识改变我们的生活。”

不止于看，更亲手“玩”。互动体验环节，孩子们争相传上台感受火焰掌——混有丁烷气体的泡沫捧在掌心点燃，火苗腾起又瞬间熄灭。科普辅导员全程手把手指导、守护安全，实时拆解步骤、讲解原理，孩子们从“旁观者”变成“参与者”，在亲手操作中探寻科学规律，真正实现“看科学、玩科学、懂科学”。

“今天的科学表演太精彩了，像一场魔术一样！”四年级学生旦增卓嘎意犹未尽，“闪电秀最神奇，我以后要了解更多科学知识，长大了当科学家。”

当天下午，科学秀移至昌都市初级中学，结合课本知识的中学专场同样精彩。

“今天孩子们的反应，就是科普最好的效果。创新要靠科技，也要靠科普，缺了哪一块都不行。”昌都市科技局党组成员、科协副主席普布次仁告诉记者，昌都市科技局将持续依托科普进校园活动，常态化开展多元化、沉浸式、接地气的青少年科普实践。“让孩子们在牧区、在村里也能看到、玩到这些科学实验，把科学的种子撒得更远一些。”

山南市隆子县供暖供氧民生项目投用

本报泽当10月1日电（记者 孙开远）

近日，记者从山南市隆子县获悉，随着供暖供氧民生项目陆续投用，县城周转房、机关办公及居住稳定供暖供氧，干部职工的办公和居住环境持续改善。

为破解高寒地区冬季民生难题，隆子县立足县域实际，科学分区制定供氧、供暖实施方案，统筹采用液氧供氧、制氧机补氧、太阳能供暖、空气能供暖等多元模式，保障干部职工办公和居住条件。

据了解，供氧项目总投资4200万元，覆盖隆子镇、日当镇等10个乡镇，惠及群众2200余人，全面覆盖15类重点保障人员。其中，隆子镇等4个乡镇采用液氧集中供氧，其余乡镇配备小型制氧机；供暖项目总投资3.3亿元，供暖面积达20万平方米。目前，县城周转房、公租房、廉租房及政府办公楼已全部完成暖气片安装，室内温度稳定保持在18℃以上。各乡镇因地制宜配套特色供暖设施，热荣乡、日当镇采用太阳能供暖，雪沙乡选用空气能热泵供暖。

加强值班值守 强化服务保障 确保人民群众平安祥和过节

（紧接第一版）要强化执勤备勤，压紧压实主体责任，严格执行值班带班制度，加大巡逻防控力度，提高见警率、管事率，做实做细应急处置预案，做到心中有数、应对有方，切实维护人民群众生命财产安全。要严格落实安全生产责任，坚持守土有责、守土负责、守土尽责，紧盯道路交通、建筑施工、森林消防、危化品等重点领域和景区景点、客运站、商场超市等人员密集场所，落实落细安全防范措施，坚决防止重特大事故发生。要营造平安祥和的节日氛围，以“群众过节、干部过关”的担当，加强节日市场保供和旅游市场监管，保持物价平稳，保障食品安全，加大执法检查力度，提升服务能力和水平，有效解决群众合理诉求，保障消费者权益，共守烟火气、共塑文明风，共同维护好西藏良好发展环境和形象。

（紧接第一版）要用心用情做实服务保障，完善应急预案预案，加强现场安全管理、交通疏导，精心做好医疗保健、防寒保暖等工作，让广大游客乘兴而来、舒心而归，以“满意度”涵养“回头率”。要强化精品意识，深挖西藏深厚文化根脉，精益求精打磨排演，不断提升作品艺术价值，淬炼演员舞台表现力，力求将最精彩的节目奉献给观众，真正把《文成公主》实景剧打造成彰显民族团结的经典剧目。

贡布堂综合农贸市场内各类商品琳琅满目，顾客络绎不绝，洋溢着浓浓的烟火气。胡昌升兴致勃勃到各类商品摊位前，不时与商户交流，询问货源、价格和供应情况。木尚大街面包店内，19岁的店主扎西珍玛规范佩戴口罩，严守食品卫生要求，胡昌升对她的做法给予肯定，并点赞其依靠自身手艺自食其力、勤劳创业的奋斗姿态。随后要求相关部门持续优化营商环境，大力培育年轻市场主体，激发青年创业热情，以小微主体的蓬勃生机繁荣城乡烟火经济。鲜花店内，胡昌升与正在选购的群众尼珍交谈，得知为欢度国庆，尼珍家一大早升起了崭新的国旗，又特意购买鲜花装饰家居，胡昌升高兴地说：“你们这种自发升国旗的行为，充分展现了热爱祖国的真挚情怀。希望大家继续发扬爱国爱家的优良传统，同心奋进，把日子越过越红火。祝你们国庆快乐、家庭幸福。”

胡昌升强调，节假日是群众购买需

求量最大、最集中的时段。要强化供需对接，丰富市场供给，结合节日市场需求特点，加大保供稳价力度，确保民生商品数量充足、品类丰富、价格公道、质量可靠，满足人民群众多元化消费需求。要加强食品质量安全监管，强化食品安全检测，规范市场价格秩序，坚决打击哄抬物价、价格欺诈、以次充好等行为，持续优化市场治理，打造整洁有序的市场环境，让群众买得安心、吃得放心。

水电气暖供应关系千家万户。胡昌升来到拉萨市暖心燃气热力有限责任公司，现场连线燃气巡线员，察看调度指挥中心工作运行，仔细询问储气能力、安全保障措施落实情况。了解到该燃气公司坚守安全底线，以严谨细致的工作标准实现作业保障零失误、零差错，用户满意度达100%，胡昌升给予充分肯定。他说，安全生产事关经济社会发展大局，事关人民群众生命财产安全。要坚持人民至上、生命至上，严格落实监管责任和属地责任，时刻绷紧安全生产这根弦，聚焦危化品、矿山、建筑施工、道路交通、燃气等重点行业领域，深入排查整治各类风险隐患，牢牢守住安全生产底线。节假日是用气高峰期，要强化燃气安全宣传教育，提升群众安全防范意识和应急处置能力，形成群防共治的良好局面，畅通服务保障渠道，精准做好保供调度，动态优化调度方案，快捷高效、热情贴心解决问题，让“暖心燃气”真正“暖心”，确保人民群众平安欢乐祥和过节。