

乡村振兴
在高原

秋日的澜沧江河谷,昌都市芒康县纳西民族乡暖意融融,葡萄园里郁郁葱葱、硕果盈枝。农户们抢抓晴好天气,及时采摘丰收果实,田间地头处处洋溢着忙碌、喜悦的丰收氛围。

由孜卡乡拉久西村村民仁青措姆说:“今年果子长得特别好。最近大家都在忙着采摘、分拣,今年的葡萄收成比往年还要好,又是一个丰收年!”

这几年,纳西民族乡把葡萄当成特色产业来抓。以前,农户零星种植,地块散,产量低,卖果也难。乡里根据河谷的气候、水土条件,把低产坡地改造成葡萄园,推动规模种植。

为了解决散户分散、销路单一、议价能力弱的问题,当地推行“企业+协会+基地+农户”模式,把种植、收购、加工、销售连在一起。农户不愁卖,价格也更有保障。

达美拥企业负责人曲措说:“这两年,我们不断调整和葡萄种植户的合作方式,既要保障群众稳定增收,也要持续提升产品品质。我们从原来单纯收购农户葡萄原料,转变为土地流转、半流转合作模式。现在群众可以获得双重收入,一是土地流转的稳定收益,二是在家门口务工的劳动收入,不用外出奔波,就能实现就近就业、就地增收。”

纳西民族乡经济发展办公室负责人仁庆介绍:“目前,乡葡萄种植规模已达3200多亩,年产量稳定在2000吨以上,产业总产值突破1.4亿元。全乡累计带动100多农户户稳定种植,就近务工,户均年增收超1万元。”

这些数字,在葡萄园里也能对上。葡萄从地里摘下来,经过分拣、装车,进了企业加工;村民在基地打工,土地流转还有租金。

接下来,纳西民族乡还是围绕葡萄做文章;种植管护技术再细一点,果品品质再好一点,产业链短板补起来,配套设施跟上。让更多群众在家门口有活干、有钱挣。

本报记者 平措即加

芒康县纳西民族乡：

小葡萄串起致富路

定结县白玛村：

大土豆撑圆钱袋子

本报记者 扎西顿珠 本报通讯员 李昊峰 央吉

一颗土豆能有多重?白玛村给出答案:3.2斤!10月9日,日喀则市定结县扎西岗乡白玛村2026年“白玛土豆”评比大赛落下帷幕。一颗重达3.2斤的超大土豆成功登顶“薯王”,一举刷新定结县土豆单果重量历史纪录。

更大的惊喜还在后面,2026年,白玛村44.3亩土豆种植田喜获丰收,总产量突破30万斤,平均亩产达6772斤,最高亩产突破7050斤。单薯重量、亩产双双突破纪录,“白玛土豆”交出一份硬核丰收答卷。

比赛现场,白玛村村委会院内,长桌一字排开,刚出土的土豆按编号摆放。电子秤前,村民围得里三层外三层。工作人员将一颗土豆放上秤盘,数字最终定格在1.60公斤,即3.2斤。短暂安静后,现场响起掌声和欢呼声。

作为白玛村独有的地标品种,“白玛土豆”早已凭实力在周边县域打响名气。“白玛土豆”沙糯绵密、入口香甜,薯形饱满规整、个头匀实硕大,淀粉含量充足、原生薯香浓郁,蒸煮粉糯不干,炖煮易烂入味。

这份难以复刻的品质,源于白玛村的独特水土条件:海拔高、光照强、昼夜温差大,让薯块充分积累糖分与干物质;肥沃砂质壤土透气保肥、排水性好,恰好适配土豆块茎膨大。周边乡镇曾多次引种试种,却始终难以复刻同等品质与产量,地域稀缺性格外突出。

白玛村党支部书记古人次仁表示,下一步,将继续锚定特色产业发展方向,一边扩大标准化种植规模,提纯复壮本土品种,一边拓宽线上线下销售渠道,擦亮“白玛土豆”金字招牌,让这颗高原小土豆真正成为带动村民增收致富的“金蛋蛋”。

耗力;现在农机走进田间地头,干活省时省力,种地的负担大大减轻。”

据了解,2026年墨竹工卡县落实农作物播种面积11.11万亩,持续优化农业种植结构。其中粮食作物7.37万亩,青稞作为主导粮食作物达7.18万亩;经济作物3.43万亩,涵盖油菜3.03万亩、蔬菜0.4万亩;饲草作物0.31万亩,构建起粮食稳根基、经济作物提效益、饲草作物保养殖的农业生产格局。

从人工劳作到机械化作业普及,从单纯抢收作物到科学养护耕地,现代农机持续为高原农业赋能,切实减轻农牧民生产劳作压力。一收一耕之间,既礼赞当下的丰收成果,也寄托着对来年丰产的美好期盼。墨竹工卡县河谷的沃土之上,古老农耕文明不断焕发时代生机,高原粮仓岁岁耕耘,年年皆有新期盼。

礼赞丰收 深耕沃土

本报记者 裴聪

金秋时节,秋意浸染墨竹工卡县高原河谷。随着青稞收割工作接近尾声,曾经满目金黄的田野褪去麦浪,连片田块变得开阔平整,处处弥漫着丰收过后的踏实气息。

在唐加乡莫冲村的田间地头,一场简朴庄重的丰收收尾仪式热闹上演。收割完毕的田地里,村民们带上青稞酒、牦牛肉干、糖果等相聚田垄,共赴这场属于高原土地的丰收庆典。数台收割机整齐停靠在田间,红色农机与连绵田野交相辉映。乡亲们互献哈达,

沿袭传统民俗,感恩大地馈赠,庆贺青稞归仓,欢声笑语洒满河谷田野。

“今年青稞长势喜人、籽粒饱满,预计亩产可达780斤左右。”站在田埂上,村民索朗江村向记者细数今年的丰收成果。古老的民俗与现代农机相遇,传统农耕文化和现代农业技术在这里交融。过去弯腰劳作、人力收割的场景已然远去,如今收割机驰骋田野,收割效率大幅提升,每位村民的脸上都洋溢着丰收带来的踏实欢喜。

丰收的喜悦还在延续,养护耕地、

备战来年的农事生产已经紧锣密鼓地展开。在工卡镇格桑村,青稞收割刚刚结束,拖拉机的轰鸣声便响彻田野。各类农机来回穿梭,开展土地深松作业。通过深耕土壤、打破土地板结,有效涵养耕地地力,为下一季青稞茁壮生长筑牢基础。

村民阿旺守在地头,密切关注自家耕地的深松作业进度:“我家共有36亩耕地,现在开展土地深松,三四天就能全部完成。”谈及农耕生产的变迁,阿旺深有感触,“从前种地全靠人力,费时又

沪藏心连心
义诊暖民心

近日,“我们一起幸福·沪藏连心”——义诊暖民心援藏医疗义诊活动在拉萨市城关区夏萨苏社区党群服务中心举行。

义诊现场,来自消化内科、骨科、心内科等科室的14名专家为前来咨询的群众严谨诊断、耐心答疑,并结合高原气候特点为群众量身定制个性化诊疗方案;专家们还现场开展健康讲座,普及相关知识,提升群众健康意识和自我保健能力。

图为义诊活动现场。

本报记者 王敏 摄



(上接第一版)

不止于孔雀河流域治理,普兰县统筹山水林田湖草沙系统治理,将草原修复、沙地治理、水土保持有机结合,一体规划、一体实施、一体管护,实现从“单点治理”向“全域修复”转变。通过固沙造林、种草固沙、封禁治理等举措,持续推进沙化土地逆转,实现沙退绿进。“十四五”期间,全县完成天然林保护与营造造林2.02万亩、退化草原修复24万亩、灌木林修复4万亩、退化草地修复4.3万亩。

科学播绿,让荒山披上青装

登上普兰县城东山制高点,曾经光秃秃的山体如今植被茂盛,一排排新栽苗木在风中挺立。

这份新绿,来之不易。

“东海拔高、水资源匮乏,常规浇灌根本不行。”普兰县自然资源和林业草原局技术人员王东说。经过摸索,他们从沟渠将水引到山顶,利用山体落差修建蓄水池,通过滴灌管网把水精准送到每一株苗木根部。“喷灌虽然漂亮,但滴灌才能守住苗木生存的根本。”

为了保证成活率,他们甚至和严寒“抢时间”。“每年10月至11月,我们必须把树坑浇透,依靠冰层锁住根系水分;次年3月底再解除浇灌,这样树才不会干死。”王东介绍道。

除了水,还得解决“种什么、怎么种”。普兰县全面推广“深埋浅露+节水

围堰+引水滴灌+容器育苗”的高原造林技术,优选普兰柳、细叶红柳、沙棘等耐寒耐旱乡土树种,坚决摒弃适应性差、管护成本高的外地苗。截至目前,普兰县东山绿化工程新增绿化面积1243余亩,配套铺设万余米滴灌管网,苗木存活率稳定提升至80%以上。

东山绿化的成功实践,为全县提供了可复制、可推广的样本。普兰县摒弃一刀切造林模式,坚持分区施策,宜绿则绿、宜草则草。在国道219线、普兰机场至科迦村、景区连接线道路两侧统一栽植乔灌木,分段打造道路绿化景观带;针对冻土、土层贫瘠问题改良种植土层,配套修建长效灌溉水渠、移动洒水设备,解决高原缺水保苗核心难题,实现“种一棵、活一棵、成材一棵”。

与此同时,普兰县常态化开展全民义务植树行动,在全县农牧区全面推行“十棵树计划”,引导群众在房前屋后植绿护绿。

“三分种,七分管”。普兰县坚持造管并重,建县立、乡、村三级绿化管护以及苗木全周期养护机制,设置生态管护公益性岗位,吸纳本地牧民专职管护河谷林、乡村绿化带、道路绿植。

环境整治,让乡村更宜居

走进普兰镇多油村,映入眼帘的是整洁的村道、白墙红檐的藏式院落,以及各家各户房前屋后茂密的树木。

“最初村里要求每人至少种10棵树,当时群众被动参与。现在大家主要种树、护树。”普兰镇多油村党支部书记扎西群培说。

转变始于2014年。在对口援藏省市的帮助下,村里实施了环境整治工程——统一硬化道路、改造庭院、推行人畜分离、修建厕所和垃圾池;组织全体村民整治环境死角,同步开展住房周边、道路沿线植树造林、闲置地块栽花种草,村容村貌实现翻天覆地的变化。

扎西群培介绍,起初村里依托“双联户”设立户长制,由户长轮流打扫环境卫生。后来,村委会给各家配了大垃圾桶,垃圾统一转运到县填埋场;全村按9个小组划分片区,32名专职保洁员分片区常态化清扫,村“两委”每月开展检查、公开评比。同时,将环保要求写入村规民约,设立奖惩机制,村民的环保意识发生了根本性转变。

“如今,村民不仅自觉爱护村内环境,看到有人乱丢垃圾还会主动劝导。2025年,多油村成功获评‘宜居宜业和美乡村’。”谈起变化,扎西群培眼里是藏不住的笑意。

环境好了,村子也迎来了“生态红利”。依托连片油菜花海和修复后的河

谷风光,多油村建起了观景台,引进了酒店,村民也办起了农家乐。“自2019年以来,越来越多过路游客选择留宿,沉浸式体验高原田园风光,村民稳定吃上‘生态旅游饭’。”扎西群培说。

今年40岁的村民伍金白玛,是村里的保洁员之一,每月有2300元补助。“没有固定上下班时间,随脏随清,旺季时一整天都在路上。”伍金白玛笑着说,“村子干净整洁了,住着舒心,下地劳作心情也舒畅。”

多油村的蝶变,是普兰县统筹人居环境整治、推动生态文明建设与乡村振兴深度融合的生动缩影。

近年来,普兰县坚持生态惠民、生态利民,持续夯实城乡生态基础。目前,全县建成3个自治区级生态乡镇、10个自治区级生态村居;2024年,普兰县成功创建自治区级生态文明建设示范县;环境空气质量优良率常年保持在99%以上,群众生产生活环境显著改善。

从孔雀河流域的柔性治理,到东山的科学播绿,再到多油村的美丽蜕变,如今的普兰,天更蓝、山更绿、水更清,正昂首阔步走在生态文明建设的康庄大道上。

站在新起点,普兰县将持续筑牢雪域高原生态安全屏障,在扩绿、提质、增效上久久为功,让绿水青山的生态福祉持续惠及各族群众,不断书写雪域边城生态善治的崭新篇章。

(记者 耿锐仙 胡荣国 周辉 张琪 赵文慧 欧珠次仁 康卓)

前三季度昌都市累计促成应收账款融资34.7亿元

本报昌都10月13日电(记者 万慧 通讯员 王三勇)日前,记者从中国人民银行昌都市分行获悉,今年前三季度,全市通过中征应收账款融资服务平台达成融资交易23笔,投放金额2.91亿元,服务经营主体21家。截至9月末,全市累计促成应收账款融资282笔,金额34.7亿元,服务企业110家,中小微企业占比86.3%。

针对应收账款融资落地过程中确权难的问题,中国人民银行昌都市分行建立“机构清单+业务台账”双管理机制,协助银行梳理辖内优质应收账款项目,围绕账款确权核验、授信审批衔接等关键环节开展靶向督导,累计召开分析研判会10次,组织银企对接活动6场,引导金融机构转变授信理

念,逐步实现从“被动推”到“主动做”的转变。针对企业对平台“不知道、不会用”的问题,工作人员联合金融机构面向核心企业、经营主体和银行经办人员开展操作指导,并重点围绕工程供货、特色产业配套等领域摸排需求,上门进行政策宣讲和操作指导,累计推动银行主动对接有融资需求的企业209家,把融资服务送到企业门口。

与此同时,中国人民银行昌都市分行督促金融机构理顺内部业务流程,打通确权、审批衔接卡点,大幅压缩业务办理时间:过去一笔应收账款融资金流程平均需要20多天,现在平均仅需5天,最短仅需3天,融资效率和便利度同步提升,越来越多的中小微企业享受到政策红利。

林芝市开展国际减灾日集中宣传活动

本报巴宜10月14日电(记者 平措措吉)10月13日,林芝市应急管理局牵头组织市直36家单位,紧扣“建设安全韧性家园”年度主题,在巴宜区工布公园广场开展国际减灾日集中宣传活动。

活动现场,36块主题宣传展板整齐排列,咨询台前藏汉双语宣传资料摆放有序,供群众随时取阅。此次活动紧扣林芝高海拔、多山地的地域特点,聚焦当地频发的山洪、地质灾害等风险场景,精准贴合区域灾害防治实际,让防灾宣传更接地气、更具针对性。

“冰湖溃决前有什么征兆?”“撤离时往哪个方向跑?”面对群众提问,林芝市水利局防御科副科长马传秋逐一解答。他告诉记者,宣传张贴林芝高海拔区域冰湖灾害多发实际,重点讲解快速撤离、临时自救、避险点位选择等群众听得懂、用得上的实用知识,帮助大家掌握科学避险方法,提升主动防灾意识。

据悉,林芝市应急管理局将持续推进防灾减灾科普宣传,推动安全知识进社区、进家庭、进学校、进企业,把安全韧性家园建设落到每个家庭、每个群众,切实守护群众生命财产安全。

中国国际大学生创新大赛(2026)西藏自治区复赛暨“青年红色筑梦之旅”活动启动

本报拉萨10月14日讯(记者 张宇)13日,中国国际大学生创新大赛(2026)西藏自治区复赛暨“青年红色筑梦之旅”活动在拉萨启动,赛程为期4天。

本次复赛由自治区教育厅主办、西藏大学承办,以“我敢闯,我会创”为主题,搭建全区青年大学生创新创业、互学互鉴的交流平台,实现以赛促教、以赛促学、以赛促创。

经过前期校级初赛选拔,复赛主题赛道分为高教主赛道、“青年红色筑梦之旅”赛道、职教赛道、产业赛道。入围项目共计69项,涉及基础教育发展、生态环境保护、藏医药传承、

非遗文创、高原医疗、科技农业等领域,将通过项目路演、现场答辩等环节,综合考察项目的创新性、社会价值与落地潜力,择优推选优秀项目晋级决赛。复赛设金奖、银奖、铜奖、优秀指导教师奖和优秀组织奖。活动期间,同步开展“青年红色筑梦之旅”活动,组织比赛团队实地参观西藏博物馆、谭冠三纪念馆、西藏毛主席像章博物馆等红色教育基地和文化活动场馆,引导广大青年学生了解西藏和平解放与建设发展的光辉历程,大力传承和弘扬老西藏精神、“两路”精神,坚定理想信念,厚植家国情怀和民族团结意识。

2026年全民健身武术走基层——边疆西部行暨太极拳骨干教练员培训班(西藏站)在拉萨开班

本报拉萨10月14日讯(记者 郑璐)10月13日,由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会、西藏自治区体育局主办的2026年全民健身武术走基层——边疆西部行暨太极拳骨干教练员培训班(西藏站)在拉萨市群众文化体育中心开班。

此次培训为期5天,共有来自全区各市(地)太极拳健身站点、职业技术学校、西藏大学等单位的70余名太极拳技术骨干参加培训。

据悉,此次培训采取“理论+技术”相结合的方式,理论培训包括太极拳基础理论、《传统武术套路竞赛

规则(2024)》《太极拳健身站点管理办法(试行)》等内容;技术培训包括24式太极拳、32式太极剑等内容。此次培训为基层活动,既是贯彻落实全民健身国家战略和体育援藏工作部署的生动实践,也是铸牢中华民族共同体意识、促进各民族交往交流交融的重要载体。此次活动将进一步促进太极拳在基层的推广普及,提升我区太极拳骨干教练员的理论水平和教学能力,让更多群众享受到太极拳带来的健康与快乐,推动全民健身与全民健康深度融合。

桑布:28年430万公里的高原邮路

(上接第一版)

桑布靠在车身上,平静地聊起一路上的困难和喜悦,接着,他用手指敲了敲货厢门板,笑着说:“每次跑完一趟邮路,把信件或者包裹递到乡亲们手里,看着大家脸上的笑容,就觉得这一路没白熬。”

28年,总里程超过430万公里,桑布攒下一肚子专属于阿里邮路的“秘密”,哪一段冻土坡上午十点之前绝对不能走,哪一片山坳傍晚会起大雾,暴雪天被困后怎么节省油料才能撑到救援到来……这些经验,全是他无数次风雪、无数次陷车后一点点磨出来的。

带着年轻的徒弟,他第一句话永远是“别图快,稳着来”。路上的经历、车辆的情况、遇险的经验,他会一点一点全交代给徒弟们。他说,那些自己踩过

的坑,不能让后面的年轻人再踩一遍。

再过不久,桑布就要满51岁了。旁人跟他聊起退休后的日子,他自己却总觉得“退休”两个字离得特别远。每天到单位,他第一件事还是绕着那辆绿色的邮车慢慢转一圈,擦方向盘、擦后视镜。这份攥着方向盘的工作,早就成了他生命里的一部分。

他的事迹打动了很多人。全国五一劳动奖章、自治区道德模范、西藏工匠、“全国十大最美货车司机”……28年来,他获得了许许多多的荣誉。但在采访的过程中,桑布一句也没有跟记者提起。他最惦记的,永远是即将出发的下一趟邮车。他说:“只要我还能稳稳握住方向盘,就想一直跑下去,把每一封邮件、每一个包裹,稳稳当地送到乡亲们手里。”