2026年11月19日 星期四
本版编辑：张猛 邮箱：xzrbyaowen@163.com
西藏日报

# 把世代欢歌唱向全国舞台

## ——记山南市加查县安绕镇拉岗村农牧民村歌代表队

本报记者 丹增平措 宋海燕

对64岁的次仁拉姆来说，2026年收获满满——第一次坐飞机、第一次走出高原到区外、第一次把传唱半生的“谐钦”唱到了全国大舞台……

今年10月上旬，2026中国农民丰收节村歌大赛总决赛在宁夏举办，山南市加查县安绕镇拉岗村农牧民代表队凭借原创歌舞《望果欢歌》，在全国众多优秀参赛节目中脱颖而出，一举拿下全国总决赛一等奖。

这支27人的队伍，没有专业演员的光环，却把西藏的丰收盛景、乡土人文化作质朴欢歌，唱进无数听众心中。对次仁拉姆和队员们来讲，这份沉甸甸的荣誉，是一次走出大山的勇敢奔赴，更是一场放眼外面世界、向全国推介家乡的追梦旅程。

### 向着梦想出征

山南市加查县安绕镇拉岗村，拥有世界最大规模的千年核桃林。用拉岗村村民的话来形容：“这是一块种啥收啥的富饶宝地。”

把深山的乡村美景讲给更多人，一直是村民心底的期盼。今年8月，2026中国农民丰收节村歌大赛举办的消息传来，全村人看到了圆梦的契机。在驻村工作队和村“两委”的统筹推动下，拉岗村顺利拿到参赛资格。喜讯传开，乡亲们满心欢喜，却也暗藏忐忑：一群普通农牧民，真能站上全国赛场吗？

“每逢望果节，‘谐钦’可是全村老少最喜爱的传统节目！”次仁拉姆说，村里节庆之时，只要谐钦的乐声响起，能起身的村民便围成圈载歌载舞；就连行动不便的老人，也会跟着节拍跺脚拍手、轻声哼唱。作为村里公认的“金嗓子”，次仁拉姆第一个报名入选参赛队伍。年过花甲的她勇挑重担，也带动更多村民踊跃加入“备战”队伍。

村党支部书记索朗次仁既是团队组织者，也是参演队员。他坦言，拉岗村素来有歌舞传家的习俗，年年“村晚”热闹非凡。可当真要打磨节目、冲击全国赛事，大家才发现，远非想象那般简单。

白天，队员们要下地务农、外出务工；每到夜晚7点至9点，村委会的灯光总会准时点亮。专业老师逐字打磨唱腔，一招一式雕琢动作。抬手、转身、踏步，动作幅度不到位就反复练习，节奏稍有偏差便从头再来。有人打趣：“排练比下地干活还要辛苦。”

但所有人心中憋着一股劲：要让全国观众感受鲜活的西藏乡土文化，看见高原乡村的崭新面貌。队员们悄悄立下目标——争第一，冲前列！

### 精雕细刻出大歌

“谐钦”藏语直译为“大歌”，融诗、乐、舞为一体，歌词主要表达吉祥颂词，在西藏农区流行甚广。拉岗村立足本地婚庆、望果节世代演绎的特色“谐钦”，在专业老师的指导打磨下，创作出原创参赛歌舞《望果欢歌》。

村内老艺人登台领衔，驻村工作队全力做好后勤保障，各级部门鼎力支持，队伍信心愈发坚定。这支全部由农牧民组成的队伍，历经短短一个月的紧张排练，经过地方初赛选拔，于今年9月奔赴重庆黔江，顺利闯入西部大区赛。

大区赛上，队员们与各地优秀队伍同台比拼，以歌舞诉说高原农耕文化的独特魅力，最终仅以0.4分之差位列亚军，拿到全国总决赛入场券。结果虽留有一丝遗憾，却点燃了全队向更高目标冲刺的斗志。

距离宁夏总决赛仅剩20余天，团队对标强队长处，反复优化节目编排，充实民俗文化元素，参演队员也从最初17人扩充至27人，节目舞台表现力持续提升。拉岗村驻村第一书记王婷深有感触：国庆假期，驻村干部、指导老师与全体演员主动放弃休息，日夜打磨细节，精雕细刻每一段旋律、每一组队形，为了这份集体荣誉，没有人敢有丝毫松懈。

苦心人，天不负。总决赛现场，《望果欢歌》惊艳全场，最终得分高出第二名整整3分。“这份冠军荣誉，凝聚着台前幕后所有人的心血，少了任何一个人的托举，都捧不起这份沉甸甸的大奖。”王婷说。

### 山村焕发新生机

一首歌，能改变一个村庄吗？安绕镇镇长普琼桑旦说：“村歌里有乡愁、有变迁，更有乡村振兴的美好期许。”

走进次仁拉姆家的藏式小院，繁花盛放，桌上摆放着自家栽种的苹果、藏桃、核桃。近年来，安绕镇持续推进文旅融合、庭院富民与精神文明创建工作，农村居民人均可支配收入达到32462元。

就在次仁拉姆家旁的村道边，当地大学毕业生次珍，在村里开办起核桃主题文创小店。一间带庭院的藏式平房内，陈列着各式核桃手工文创，兼具乡土特色与艺术质感，成为深受游客青睐的特色伴手礼。“在家乡创业，我信心十足。村子名气越来越大，往后的创业之路一定会越走越宽！”次珍满怀憧憬地说。

作为全国文明村镇，多年来，拉岗村依托千年核桃林特色文旅资源，加查核桃、高原苹果产销两旺。伴随农文旅深度融合发展，慕名前来打卡的游客逐年增多，一度静谧的山村重新焕发出热闹生机。“这座深山村落，正在一步步走出‘深闺’！”普琼桑旦感慨道。

一曲“谐钦”唱出山里人的精彩，越来越多的人知晓，在雪域高原之上，有这样一座村庄，将丰收、幸福与希望，谱成了一曲动人的村歌……

# 学习贯彻党的二十届五中全会精神 自治区宣讲团报告会在日喀则举行

**本报日喀则11月18日电**（记者**马晓艳**）18日上午，学习贯彻党的二十届五中全会精神自治区宣讲团报告会在日喀则市举行。自治区宣讲团成员、自治区党委党校副校长黄相怀作宣讲报告。报告会以电视电话会议形式举行，在日喀则市设主会场，各县区、乡镇设分会场301个，参会人数共计4777人。

宣讲中，黄相怀以《以自我革命引领新征程 以忠诚实干担当新使命》为题，紧紧围绕学习贯彻习近平总书记在党的二十届五中全会上的重要讲话精神和全会《决定》，紧密结合学习贯彻习近平党建思想，全面介绍了全会基本情况、党内外和国内外对全会的反映和评价、《决定》的起草和主要特点，系统梳理了党的二十届四中全会以来党和国家事业取得的重大成就，深刻阐明了党中央确定全会议题的战略考量，重点解读了持之以恒推进全面从严治党的总体要求、战略任务和重大举措。

黄相怀在宣讲中表示，对标党中央作出的重大判断，立足西藏特殊区情，我们面临的管党治党任务有着特殊的艰巨性、复杂性。他提出，全区上下要把习近平总书记重要讲话精神转化为管党治党、兴藏稳藏的实际行动，深化运用管党治党经验，大力发扬自我革命精神，坚持正确方向，着眼使命任务，以高质量党建引领高效能治理、促进高质量发展，奋力谱写中国式现代化西藏篇章。

报告会后，黄相怀来到日喀则市国友公交运营有限责任公司，围绕学习贯彻全会精神与公司党员干部群众进行面对面互动交流。

# 我区3个口述史项目入选第十二届中国口述历史国际展

**本报拉萨11月18日讯**（记者**卢文静**）近日，由中国传媒大学主办、崔永元口述历史研究中心承办的第十二届中国口述历史国际展在北京举行，我区3个口述史项目成功入选。

据悉，此次入选的《天河记忆——雅鲁藏布江守护者口述史》《神奇植物在西藏——花开雅鲁藏布》《雅江之畔有鹿来——雅鲁藏布江的生命之歌》项目聚焦青藏高原生物多样性，推动高原生态守护者民间记忆走向专业国际舞台，其创新的环境口述史方法获得对外交流契机，拓展了高原生态保护叙事，也为国内环境口述史提供了青藏高原本土实践样本。

《天河记忆——雅鲁藏布江守护者口述史》项目负责人杨旭介绍：“该项目由‘喜马拉雅生灵的朋友’自然影像团队发起、南开大学周恩来政府管理学院公能海棠实践队共同参与采集。项目围绕生态修复、高原植物、本土鱼类、黑颈鹤保护四大方向开展记录，访谈覆盖科研人员、巡护员等六类群体，汇聚不同民族的百余位生态守护者，并完成对74岁黑颈鹤守护者旦增老人等高龄受访者的访谈。”

# 全区妇联干部能力素质提升培训班在拉萨举办

**本报拉萨11月18日讯**（记者**郑璐**）近日，全区妇联干部能力素质提升培训班在拉萨举办。共有来自全区各市地70名妇联干部参加。

据了解，本次培训为期一周，邀请全国妇联妇女研究所、自治区党委党校、重庆市家庭教育学院等区内外院校及业务部门的业务骨干授课，围绕新时代基层妇联家庭教育指导服务、聚力妇女发展与数字赋能、“家有书香诵经典”在家庭工作中的多元应用、基层妇联组织维权工作实务等内容开展系统专题辅导。

培训期间，自治区妇联还组织开展现场教学，带领学员先后走进自治区妇女儿童文博馆、家风馆、莲华之宝文化发展公司，实地观摩学习西藏妇女儿童事业发展历程、家庭家教家风建设特色经验、党建带妇建实践成果，直观感受我区妇女儿童事业发展成效，让大家在沉浸式观摩中借鉴先进做法、开阔工作视野。

# 赛医技 促传承




11月17日，2026年全国藏医（全科）住院医师规范化培训临床技能竞赛在西藏自治区藏医院开赛。

据了解，本次比赛为期五天，设徒手心肺复苏、藏药材识别、藏医临床接诊、藏医火灸四个项目，旨在以赛促学促训，全面检验在培医师临床技能，推动藏医药传承创新发展。

图为比赛现场。

本报记者 **丹增群培** 摄

**（紧接第一版）**双方要进一步加强多边协作，共同践行真正的多边主义，推进亚太共同体和亚太自贸区建设，为地区和平与发展作出更大贡献，维护全球产业链供应链稳定畅通，推动构建更加公正合理的全球治理体系。

李在明表示，在我和习近平主席战略引领下，韩中关系全面恢复势头不断巩固，双边经贸合作快速增长，人员往来密切，相互认知不断改善，为两国人民带来实实在在的福祉。韩方坚持一个中国的政策没有也不会改变，愿以明年两国建交35周年为契机，同中方密切高层交往，加强贸易、投资、产供链等合作，促进民心相通，推动建设更成熟的韩中战略伙伴关系。韩方祝贺并支持中方成功担任亚太经合组织东道主，愿同中方携手合作，建设共同繁荣的亚太共同体。

蔡奇、王毅、黄坤明等参加会见。

# 雪域边关铺锦绣

**（上接第一版）**

边境村寨的办学条件持续改善。2024年，10所高水平标准化“国门学校”建成投用。依托线上同步课堂，21所“组团式”援藏学校与21个边境县薄弱学校结对共建，大山里的孩子足不出乡就能共享优质教学资源。到2025年，边境新村实现学前教育和义务教育全覆盖。

山南市玉麦乡群众群宗还记得，从前带家人去县城体检，天不亮就要动身，往返需要一整天。如今，乡卫生院就能完成常规体检，医护人员还主动上门随访。热荣乡新建标准化卫生院，并配套建设职工周转房。医生扎西白玛说：“以前卫生院条件有限，很难留住医务人员。现在周转房建好，住宿难题解决了，我们可以安心扎根基层、服务群众。”截至2025年，全区边境地区乡镇卫生院标准化建设全面完成。

“十四五”时期，全区累计落实中央财政边境地区转移支付资金215.5亿元。一项项暖心举措，托起边境群众安稳的日子；一批批工程落地见效，让边境村镇焕发蓬勃生机。

### 激活增收致富“新引擎”

富民是兴边的核心，可持续的特色产业是留住人口、稳固边疆的长久之计。近年来，西藏立足边境生态禀赋，坚守绿色发展底线，因地制宜培育特色产业，推动边民就地就近就业增收。

在日喀则市岗巴县门德村，绵羊养殖是当地群众的传统产业。村里成立绵羊养殖专业合作社，牧民以羊群入股，年终按股分红；合作社统一管护牲畜，不少村民还能外出务工增收。牧民贡巴把自家羊群全部入股合作社，每年分红可达9万多元。随着交通物流条件持续改善，岗巴羊的销路不断拓宽，小额订单走邮政快递，大宗订单专车配送，成都、北京等地客商纷纷下单。

林芝市墨脱县格林村，层层茶垄顺着山坡铺展。村民白玛德庆挎着竹篓采摘茶青：“家里种了28亩茶，去年单单卖茶青就收入7万多元。”采摘的茶青由企业统一收购加工，通过线下门店、电商平台拓宽销路。2025年，墨脱茶产业产值达1.13亿元，带动每户群众增收5000余元。

普兰糌粑、察隅猕猴桃、亚东鲑鱼等一批边境特色“土特产”持续走出高原、走向广阔市场。2024年，全区21个边境县内外贸一体化项目全部建成；2025年，里孜边境群众互市贸易区正式运营，14个传统边贸点累计交易额近2亿元。

阿里地区札达县萨让乡，次仁曲珍经营着一家5间客房的家庭旅馆。过去山路崎岖难行，一年忙到头收入也就一两万元；2025年，仅旅馆经营就为她增收7万余元。她一边整理床铺一边笑着说：“从前要等客人上门，现在游客主动慕名而来。”

2025年，我区农村居民人均可支配收入达到23184元。边境地区群众增收势头更为强劲，依托固边兴边富民行动，越来越多边境群众实现“家门口增收、院子里就业”。

### 画好长治久安“同心圆”

推进边境现代化建设，落脚点在改善民生、凝聚人心。边境繁荣发展的背后，是一代代守边人的接续坚守，是党政军警民同心固防的强大合力。

2026年2月6日，玉麦乡的拉巴次仁和队员们高举国旗，踏过积雪密林，踏上巡边之路。这片土地上，桑杰曲巴、卓嘎、央宗父女两代人接力守边的故事，早已传遍雪域高原。

错那市勒门巴民族乡的格桑旦增，从小跟着父亲放牧巡边。他的父亲曾为解放军担任向导，守边爱国的种子早早在他心中扎根。如今，乡里护边队伍由39名农牧民组成，大家轮班巡护5条边境路线。“建设好家乡，才能守好家乡，守边的接力棒，我们要一代代传下去。”格桑旦增说。

在阿里地区札达县曲松乡，边境派出所与边防部队开展联勤联动，乡村干部、基干民兵、护边员分段参与巡护。“牧民随季节转场，牧业点分散在山野，普通地图很难精准标注点位。”曲松边境派出所所长刘成介绍，民警实地走访摸排，手绘边境巡护地图，清晰标注牧业点、巡逻路线、易陷车沼泽，为一线巡边工作提供有力支撑。

随着“五共五固”结对共建持续走深走实，护边、联防队伍扎根边境一线，各族群众主动参与巡边、护边、守边，把“看好守好祖国疆域上的一草一木”转化为自觉行动。

为持续夯实固边兴边富民制度根基，2025年8月，自治区党委十届八次全会审议通过《中共西藏自治区委员会关于加快推进边境地区现代化建设的意见》；2026年1月1日起施行的《西藏自治区国家固边兴边富民行动示范区创建条例》，将固边兴边富民成熟实践固化为法治规范，为示范区创建落地见效筑牢坚实支撑。

山河壮阔，边关如画。行走在雪域高原绵延的边境线上，发展活力在村寨涌动，爱国守边的故事仍在接续书写。新征程上，西藏各族干部群众携手同心，自觉践行“争做神圣国土守护者、幸福家园建设者”的使命嘱托，在建设社会主义现代化新西藏的道路上阔步前行。

民生直通车

# 那曲市比如县吉扎社区平价食堂——生活从“将就”变“讲究”

本报记者 汪纯 本报通讯员 米玛次仁 格桑卓玛

11月的那曲市比如县，初雪说来就来。可在比如镇吉扎社区平价食堂里，却是另一番天地——灶火正旺，蒸汽从锅盖缝里往上蹿；案板上，菜刀起落，笃、笃、笃；铁锅里，热油滋啦一响，葱姜的香气瞬间散开。

“达罗啦，又来这么早！”系着围裙的师傅隔着热气招呼。话音未落，身穿红马甲的社区工作者已经迎上去，一手接过老人手里的帽子，一手虚扶着胳膊，把他领到靠窗那张桌子坐下。达罗笑着坐下：“一个人在家，做饭费时，炒两个菜吃不完，倒掉又心疼。”他抬手指了指人越来越多的食堂，“你看，下楼几步路就到食堂了，菜品丰富、价格实惠，不仅解决了吃饭难题，还能和邻里老友闲谈唠嗑，日子过得舒心又温暖。”

这是平价食堂一天里最热闹的时候。正午未到，辖区的居民就三三两两结伴来了，县城商铺经营者、工地务工人员、户外劳动者，也顶着风雪陆续进门。红马甲们在桌案间穿行，维持就餐秩序，主动搀扶高龄、行动不便的群众，帮忙打饭盛菜。细致周到的服务，温暖着每一位食客。

“我们每天安排人在这儿轮值，专门照应行动不便的老人——打个饭、扶一把，都是顺手的事。”社区工作者永增加说。

后厨里，掌勺的肖治民早早到岗，挑菜、洗菜、改刀，一道道严把食材卫生和新鲜关口。“东西要鲜，要现做现卖，让大家吃得健康、吃得可口，马虎不得。”肖治民说道。锅铲翻飞之间，一盆盆热气腾腾、荤素相宜的饭菜端了出去。围坐一桌的人们，吃的是一份热乎美味，唠的是烟火日常。

一间小食堂，凭什么能把人心拢到一起？答案藏在它的“出身”里。

老人做饭费劲，孩子放学没人管饭，工地的、扫街的、守店的，起早贪黑没个准点，这些说不出口的小难处，被社区一样样记在了心里。

今年三月，吉扎社区平价食堂投入运营，总投资一百五十四万余元。食堂有效化解各类群体就餐难题、回应群众期盼，也搭建起邻里交流、守望相助的温情平台。

“办好社区平价食堂，是我们落实民生实事的重要举措，公益属性不能丢。”比如镇吉扎社区居委会主任贡桑旺姆说得直白，“谁吃得不好、哪儿菜不合口，我们就改；服务跟不上，我们就补。”她把食堂叫作“邻里暖心驿站”——饭点过了，老人们还愿意坐一会儿，下下棋、拉拉家常，年轻人来了也能坐下歇歇脚。一间屋子，先喂饱了肚子，又焐热了人心。

如今，食堂日均接待一百多人次，成为大家交口称赞的“宝藏食堂”。它让达罗们告别了“凑合一顿”的将就，让工地上冻红的手能捧上一碗热汤，让“在家门口吃得安心、舒心、暖心”这句话从纸上落进了勺碗里。

窗外，雪还在落，高原的风依旧凛冽。窗内，碗筷轻碰，人声温热，蒸腾的白气把一张张笑脸晕染得格外柔和。一间小小的社区平价食堂，托起了群众舌尖上的那一份暖意与安心。