



## 藏历新年

的动人故事。

展现了新时代西藏的蓬勃生机。让我们一同走进这场欢乐的节日庆典，探寻传统与现代交织的动人故事。

过大年·沉浸式年俗体验——一场场文化盛宴不仅承载着雪域高原千年文化的独特魅力，更让山南等地精心筹备了丰富多彩的文化活动——从“新生活·新风尚·新年画”展览到“非遗过大年”活动，让游客们能够深入领略藏历新年民俗文化的独特魅力。

藏历新年期间，西藏各地处处充满着喜庆的氛围。五彩的哈达随风舞动，桑烟袅袅升起，身着盛装的人们手持“切玛”“巨道”扎西德勒。今年的藏历新年格外引人注目，拉萨、山南等地精心筹备了丰富多彩的文化活动——从“新生活·新风尚·新年画”展览到“非遗过大年”活动，让游客们能够深入领略藏历新年民俗文化的独特魅力。



## 文化盛宴中绽放的多彩新篇

### 年画展览：长江流域文化艺术的交融盛宴

“新生活·新风尚·新年画”展览无疑是今年藏历新年最受瞩目的文化活动之一。这场由西藏自治区群众艺术馆精心策划的展览，以“赏年画·过大年”为主题，首次将长江流域的11个省、市、自治区与西藏的年画艺术串联起来，开启了一场跨越地理与文化的对话。

西藏的年画起步较晚，但此次展览却给这一传统艺术带来了全新的发展契机。“新生活·新风尚·新年画”展览负责人扎西诺布介绍，展览共展出近100幅作品，来自97位艺术家。不同地域的风格在这方展厅中碰撞、交融，江南水乡的温婉细腻、巴蜀大地的热情奔放、湘楚文化的灵动飘逸、青藏高原的粗犷豪迈，都通过一幅幅年画展现得淋漓尽致。

“举办此次展览的初衷，是希望借助长江流域文化馆之间的交流合作，为文化交融搭建平台，推动年画艺术在西藏的传播与发展。”扎西诺布

感慨道，“年画作为传统艺术形式，在西藏的发展尚处于起步阶段。我们期望通过这次展览，让更多西藏观众认识到年画的独特魅力，感受这门艺术的无限可能。”

展览现场，一幅幅色彩鲜艳、寓意吉祥的年画令人目不暇接。每一幅年画都如同一扇窗，让观众得以窥见长江流域各地的风土人情与文化底蕴。这些作品不仅体现了年画艺术的精湛技艺，更蕴含着丰富的文化内涵与时代精神，展现了长江流域人民在新时代的小康生活中的幸福与喜悦。

值得一提的是，此次展览还特别注重了对我区年画艺术的推广与普及。尽管我区的年画艺术尚处于起步阶段，但通过此次展览，观众得以近距离感受年画艺术的独特魅力，进一步加深了对这一传统艺术形式的认识与了解。同时，展览也为我区年画艺术家提供了一个展示才华、交流学习的宝贵平台，有助于推动我区年画艺术的传承与发展。

台，有助于推动我区年画艺术的传承与发展。

谈及展览的筹备过程，扎西诺布打开了话匣子：“早在几个月前，我们就开始紧锣密鼓地筹备这次展览。从作品的征集阶段开始，我们积极与长江流域各地文化馆沟通协作，广泛收集优秀作品。在筛选环节，我们邀请了多位专家严格把关，力求挑选出最具代表性的作品。布展过程更是精心设计，每一幅作品的摆放位置、灯光效果都经过反复考量，就是为了呈现出一场完美的视觉盛宴。我们希望观众在欣赏展览的过程中，能领略到不同地区的年画风格和民俗特色，同时也能通过这些作品，深入了解西藏文化的多元包容。”

扎西诺布还表示，此次展览不仅仅是文化成果的展示，更是文化交流融合的契机。他希望通过这次活动，进一步加强各地区文化馆之间的联系，共同为中国传统文化的传承与发展贡献力量。

### 非遗过大年：沉浸式体验藏历新年民俗的魅力

在山市乃东区扎西曲登社区，“非遗过大年”藏历新年民俗文化旅游体验活动正如火如荼地进行着。活动以“中华民族一家亲，共度吉祥藏家年”为主题，通过沉浸式的体验模式，让游客们能够深入领略藏历新年民俗文化的独特魅力。

西藏自治区群众艺术馆非遗过大年活动策划者占堆老师介绍，举办此次活动的目的，是让游客亲身感受藏历新年民俗的独特韵味，体会藏族人民的热情好客，同时也为非遗文化的传承与发展助力。他说道：“我们希望通过这次活动，打造一个集文化展示、旅游体验于一体的综合性平台，让更多人了解和喜爱藏历新年文化。”

活动现场热闹非凡，游客们纷纷投身到各种精彩的活动。在古突制作与品尝区域，大家纷纷动

手尝试制作这道传统美食。来自北京的游客李华兴奋地说：“这次能亲手制作古突，感觉特别新奇。在制作过程中，我了解到面团里包裹的石子、辣椒、羊毛等馅料都有着特殊的寓意，这让我更加深入地了解了藏历新年的传统习俗和文化内涵。”

除了美食制作，各种传统新年仪式也让游客们沉浸其中。切玛、拜年等活动，不仅让游客们感受到了藏历新年的欢乐氛围，更让他们在参与过程中，对藏族文化有了更深入的认识。游客们在与当地居民的互动中，互相交流、分享喜悦，共同庆祝这个充满希望的节日。

此外，游客们还能欣赏到藏族传统歌舞表演和非遗项目展览。舞台上，舞者们身着绚丽的民族服饰，用优美的舞姿和欢快的歌声传递着藏族文化的

魅力；展览区内，一件件精美的非遗作品吸引着游客们驻足观赏，从精美的唐卡到古朴的藏毯，每一件都承载着藏族人民的智慧和历史。

占堆老师分享了活动的创意构思和策划过程：“在策划这次活动时，我们充分考虑了游客的需求和兴趣点。希望通过丰富多彩的活动形式，让游客全方位、多角度地感受藏历新年文化。我们深入挖掘藏历新年的传统习俗，结合现代旅游体验的理念，精心设计每一个活动环节，就是为了为了让每一位游客都能留下深刻而美好的回忆。”

占堆老师还表示，此次活动是不同文化交流融合的良好契机。他希望通过这样的活动，能够促进不同地区、不同文化背景的人们相互了解、相互欣赏，共同为传承和发展中国传统文化而努力。

### 非遗体验：藏历新年民俗的深度沉浸与传承

在“非遗过大年”活动中，游客们不仅沉浸在藏历新年的欢乐氛围里，还深度体验了非遗技艺的独特魅力。这些非遗技艺作为藏族文化的重要组成部分，承载着深厚的历史和文化内涵，是藏族人民智慧的结晶。

在古突制作与品尝活动中，游客们不仅学会了制作这道传统美食的技巧，更深入了解了其中蕴含的文化寓意。面团里包裹的石子象征着坚韧不拔，寓意着人们在新的一年里能够勇敢面对困难；辣椒代表着生活红火，祝愿日子越过越精彩；羊毛则寓意着善良温柔，希望人们保持一颗善良的心。通过古突，游客们对藏历新年的传统习俗和文化内涵有了更为深入的理解。

藏家拜年体验活动更是让游客们走进了当地

居民的生活，亲身感受到了藏族人民的热情好客。大家互相祝福、畅聊家常，在欢声笑语中共同庆祝藏历新年。这种深入的文化体验，让游客们对藏族人民的生活方式和传统文化有了更直观的认识。

除了美食制作和新年仪式，游客们还欣赏到了精彩的藏族传统歌舞表演，参观了非遗项目展览。在非遗技艺展示区，藏戏表演、唐卡绘制等传统技艺的展示吸引了众多游客的目光。藏戏演员们身着华丽的服饰，用高亢激昂的唱腔和生动的表演，讲述着古老的故事；唐卡画师们则专注地绘制着精美的唐卡，在细腻的笔触下，展现出藏族文化的神秘与魅力。这些技艺作为藏族文化的瑰宝，承载着悠久的历史 and 深厚的文化底蕴。游客们通过参观

和学习，更加深入地领略了藏族文化的独特魅力。

来自云南的游客金沙感慨道：“这次活动让我对藏族文化和非遗技艺有了全新的认识。这些技艺非常珍贵，是中华民族瑰宝，应该得到更好的传承和发展。我希望以后能有更多这样的机会，让我深入体验和了解这些优秀的传统文化。”

活动还邀请了多位非遗传承人来到现场，他们亲自展示传统技艺，并与游客进行互动交流。传承人们毫无保留地展示着精湛的技艺，分享着自己对非遗文化的热爱和传承心得。在与传承人的交流中，游客们更加深刻地理解了非遗文化的内涵和价值，也为这些非遗技艺的传承注入了新的活力。

文/记者 旦增玉珍  
图由自治区群艺馆、山市宣传部提供