

# 从铁皮屋顶到现代化校园

## ——塔巴次仁讲述丁青县小学的发展变迁

西藏日报记者 平措郎加 周婷婷 贡秋曲措

### 亲历者的讲述

1951年,西藏和平解放初期,昌都市丁青县一片名为“甲木唐”的空地上,传出了琅琅书声——丁青卡小学(丁青县小学前身)诞生了。

2025年是西藏自治区成立60周年,回望一甲子峥嵘岁月,雪域高原各项事业沧桑巨变,教育事业发展尤为璀璨夺目。丁青县小学这座在当地矗立了七十余载的教育地标,其变迁成为西藏教育事业发展的生动缩影。

6月18日,丁青县小学现代化操场上,一场毕业典礼正在进行。哈达承载着六载情谊,在师生间传递。人群中,一位头戴藏式遮阳帽、目光深邃的老人格外醒

目,他就是今年58岁、学校资历最长的藏文老师塔巴次仁。

1985年,塔巴次仁从昌都地区师范学校毕业,满怀憧憬来到当时的丁青县小学。残酷的现实却让他内心凉了半截:“校舍是薄铁皮屋顶、水泥地面,冬天冻得人发抖,夏天热得像蒸笼,房子的隔音特别差,隔壁教室上课的声音在这边都听得清清楚楚。”当时的丁青县小学,师资力量奇缺。“由于老师严重不足,我们实行中小学合校,一个老师带两个班,还要兼好几门副课,精力分散不说,教学质量也不高。”

为了改善学校环境,师生们上午上课,下午打扫、种树、修整校园。“苦点倒没啥,让老师们最难过的经常有学生辍学。”塔巴次仁的回忆里满是无奈,“丁青盛产虫草,‘上学不如挖虫草’在当地颇为流

行,以致于学生出勤率最低时只有50%。”

时间进入上世纪90年代,随着各级党委、政府的不懈努力,这种现状逐步改善。特别是进入新世纪,自治区持续深化教育改革,大力实施“三包”政策并不断提高标准,大力推进义务教育均衡发展,昌都市、丁青县也配套出台了一系列控辍保学举措和提升教育质量实招,教育惠民的阳光普照雪域高原的每个角落。

“改变最大的是农牧民对教育的态度!”塔巴次仁说,“现在,大家都争着把家里的孩子送到学校来。”

从“上学不如挖虫草”到“争着送孩子上学”,这种观念的转变,丁青县的退休干部阿旺慈诚深有体会。“现在谁家孩子不上学,一家人都觉得脸上无光。很多家长为了让孩子能在县里的学校上学,都跟着去县里,一边打工,一边照顾孩子。”

七十余载栉风沐雨,丁青县小学早已旧貌换新颜。昔日的铁皮房、泥土地,已被占地近3万平方米、建筑面积超12万平方米的现代化校园取代。宽敞明亮的教学楼、标准化的运动场、齐全的各类功能教室,促进了孩子们的全面发展。截至2024年9月,学校拥有学生2650余名,教学班级49个。一支136人的高素质教师队伍扎根于此,教书育人。

丁青县小学校长尼玛感慨道:“这些成绩的取得,离不开各级党委、政府长期以来对教育的高度重视和持续投入,这是各项教育惠民政策在基层开花结果的最好证明。”丁青县小学的巨大变化,正是自治区成立60年来,在党的领导下,西藏教育事业实现历史性跨越的生动写照。无数如塔巴次仁般的教育工作者,如高原明灯照亮雪域雏鹰的翱翔之路。



图为丁青县小学正在举行升国旗仪式。西藏日报记者 平措郎加 周婷婷 贡秋曲措 摄

# 从草地锅庄到全民健身

## ——拉萨体育变迁里的时代印记

西藏日报记者 明吉 见习记者 冯琳琳 平措诺吉

### 看得见的变化

盛夏时节,走进拉萨市群众文化体育中心,泳池中水花飞溅,球馆里击球声清脆,健身步道上人流不断。这个建成11年的体育综合体,正成为高原城市居民健身的新日常。

60多年前,人们日常活动多为放牧或体力劳动,偶有跳锅庄、赛马等传统民俗活动,城市中几乎没有成规模的体育设施,也毫无“健身”这一概念。

从1960年拉萨市人民体育场启用到2025年,全市体育场地总数突破2200个,雪域高原的全民健身事业正一步步走上发展快车道。

1960年,拉萨建成首座现代体育设施——拉萨市人民体育场,成为当时干部群众集中锻炼和观看比赛的主要场所。最初设施简陋,仅设有田径场、草坪足球场和少量篮球场地,后经历多次翻修、扩建,逐步提升使用功能,服务能力不断增强。

这一体育场不仅承载着拉萨最早的体育记忆,也是高原体育发展的起点。

进入新时代,拉萨体育场地建设驶入快车道。数据显示,截至2025年5月,全市体育场地面积达20827万平方米;人均体育场地面积达到2.42平方米。

目前,拉萨市拥有篮球场583个、足球场209个、乒乓球场393个、羽毛球场100个,游泳场地增加至6个。与此同时,435条全民健身路径、175间健身房、29条健身步道遍布社区和乡镇,让群众在家门口就能参与锻炼。

“我们社区以前只有一块硬地操场,现在不但修了标准篮球场,还配套了健身器材。”家住堆龙德庆区的索朗央金说,“现在大家更重视锻炼了。”

“群众健身的需求不再是‘有没有’,而是‘好不好’‘方便不方便’。”拉萨市体育局副局长葛同荣表示,拉萨正加快构建“15分钟健身圈”,力争实现群众出门步行不超过15分钟就能找到适合自己的健身空间。

拉萨市群众文化体育中心作为近年来重点打造的公共健身场地,集游泳、羽毛球、乒

乓球、足球、篮球等设施于一体,自2014年开放以来,日均接待群众超千人次。

其中,该中心游泳馆是自治区目前体量最大、功能最全的公共水上运动场所之一,设有标准泳池、水疗池、儿童池等功能区域。“以前拉萨公共游泳场馆少,大多数人想游泳只能去价格高昂的商业场所。如今这里低价、开放、设施先进,是名副其实的群众游泳馆。”游泳馆负责人李树茂介绍。

李树茂在游泳馆工作7年,见证了群众健身意识的转变:“我们每天能接待数百人,军人、教师、60岁以上老人、福利院儿童等都有专门免费或优惠政策。”

拉萨市群众文化体育中心不仅满足个体锻炼,也成了社交的新平台。“我们常常约着朋友来这里打球、散步,锻炼已变成了一种生活方式。”家住附近的退休职工德吉说,她喜欢每天早上起来打乒乓球,“活动一下,全身都轻松。”

在完善设施的基础上,拉萨市持续通过举办群众赛事激发全民健身热情,营造“办赛促健身”氛围。

近年来,拉萨市举办了锅庄、足球、篮球、

游泳、乒乓球等群众性赛事,以及拉萨半程马拉松、环拉萨自行车大赛、跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛拉萨赛段等品牌赛事,带动全民参与热潮。仅拉萨市群众文化体育中心2025年前5个月就累计为各类大型赛事活动提供场地和服务1077场次,接待健身群众超12万人次。

此外,全市多个城市公园也成为“天然健身场”。宗角禄康公园、曲米路湿地公园等日均接待群众超过8万人次。越来越多市民选择在大自然中“动起来”,体育运动不再只是竞技项目,已经成为大家日常生活方式中的一部分。

60年前,拉萨市民在草地上跳锅庄,如今,篮球场、健身房等应有尽有。体育的边界早已不止于场馆,而是与民生融合,与烟火气交织,成为城市温度的缩影。

这场“从草地锅庄到全民健身”的变迁,是拉萨经济社会发展、公共服务完善和居民生活质量提升的缩影。在高原之上,拉萨这座高原城市正以更强健的姿态迎风而上,奔向全民健身的美好未来。