



## 王君正主持召开自治区党委常委会(扩大)会议 深入学习习近平总书记在西藏视察工作时的重要讲话精神 持之以恒推动稳定发展生态强边四件大事落实 加快建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏

A02 要闻



拉巴在用酥油茶壶打酥油茶。



田间地头分享酥油茶香。

### 酥油茶飘出幸福味

通讯员 扎西卓嘎 张艳丽  
文图 西藏日报记者 马晓艳

放茶,打茶,倒茶,随着一连串熟练的动作,酥油和清茶的香气交融,溢满旦增普赤家的整栋新房。

8月15日,日喀则市定结县郭加乡乃村村民首批搬入灾后重建民房,家家户户还沉浸在乔迁之喜中,中央代表团的礼物随后又如约而至。

在旦增普赤家的新房里,阳光透过明净宽大的窗户,洒在红艳艳的全自动酥油茶壶上。

“真没想到中央代表团的礼物能这么快送到我家。”旦增普赤忙着把打好的酥油茶装进暖瓶,边兴奋地说道,“光看着这壶,心里就像喝了酥油茶一样,暖暖的。”

抱着满满一壶茶,旦增普赤来到自家田里,父母和邻居们正在忙着收割青稞。

“太幸福啦!家里不仅收获了青稞,还住进了新房,更收到了中央代表团送来的礼物。”旦增普赤笑得像一朵盛开的格桑花,“我把新打的酥油茶送过来,和大家一起庆祝丰收,也分享这份幸福。”

“喝酥油茶啦!”随着一声吆喝,大家停下手里的活,围坐在一起,喝着香浓的酥油茶,幸福的味道弥漫在空气中。

在郭加乡切村,拉巴用新酥油茶壶打了一壶茶送到工地上,施工人员正在为建造新房忙碌着。拉巴感激地说:“你们帮我们盖房子,真的很辛苦。今天用中央代表团送的礼物给你们做一杯茶喝,表达我的感谢。”

站在自家新房子前,拉巴充满憧憬:“现在房子主体已经建好,地基扎实,住进去一定很舒服。有总书记的牵挂,有好政策的支持,我们的生活一定会越来越幸福。”

傍晚时分,乃村的罗布次仁刚刚收割完地里的青稞,便迫不及待地回到家中,与家人一起体验新收到的酥油茶壶。

罗布次仁一家人齐聚一堂,共同举杯庆祝西藏自治区成立60周年,也庆祝在党的好政策下,他们如愿住进了新房。“感谢党中央,感谢习近平总书记,拉托切(谢谢)!”罗布次仁激动地说。

一件件礼物带着习近平总书记的关心,带着党中央的关怀,走进了千家万户。伴着阵阵酥油茶香,幸福的生活将继续书写更美好的篇章。

旦增普赤收到酥油茶壶。



拉巴为施工人员送酥油茶。

## 让太极拳脉动在青藏高原

新华社记者 潘一景 黄耀漫

在西藏拉萨市西郊太极拳晨练站内,65岁的达琼正带领学员们练拳。在高原的晨光中,他们的动作轻盈流畅,韵律十足,舒缓又充满力量。

自2015年起,达琼每年在西藏各地举办太极拳免费培训班,学员遍布各地市,现在“徒弟”已逾数千人。他是杨式太极拳第六代传承人、国家级太极拳社会体育指导员,现任西藏自治区武术协会主席、太极拳总教练。

“每当我们需要,达琼老师总是无偿来社区授课。”66岁的布琼说,达琼老师的教学内容深入浅出,深受大家喜爱,教学效果也非常显著。仅拉萨西郊太极拳晨练站的队员,就从最初的五六人增长到如今的60多人。

今年81岁的顿多,是拉萨西郊太极拳晨练站最年长的学员。四年前,她开始在家楼下与大家一起练习太极拳,如今,她已能顺利独自完成一套杨氏太极拳。

“和大家一起练太极拳,比独自待在家里强多了。”她感慨道,练习太极拳不仅锻炼了身体,还能与学员们互相鼓励、彼此陪伴,生活也变得更加开心和幸福。

达琼与太极拳的缘分,始于20世纪九十年代一盘带着电流噪音的教学磁带。那时的他,仅凭磁带中汉语讲解的声音,在心中勾勒出有关太极拳的想象。

在那曲市工作期间,达琼机缘巧合结识了太极名家扎西。“扎西老师的拳势行云流水,让我第一次直观感受到太极拳的韵味。”受此启发,达琼决定深入学习太极,先后追随多位太极名家。

“练习太极拳不仅修心养性、强身健体,同时也丰富了大家的精神文明生活。”课堂内,达琼注重太极拳要领拆解与动作纠偏,以身示范、循序渐进;课堂外,他常带领学员参加各类太极拳赛事活动,让高原上的太极拳走向更广阔的舞台。

2017年,他曾带领学员代表西藏参加第十三届全国运动会。“当时心情非常激动,在那里也学习到很多东西。太极拳在西藏发展时间不长,能有这样的学习机会很珍惜。”达琼说,今年他还将作为太极拳教练,带领西藏代表队参加第十五届全国运动会。

“太极拳不仅仅是招式,更是蕴含着深厚的人生智慧与生命哲学。”在精进拳术的同时,达琼通过网络和各类太极专著不断学习与研究,体悟站桩的静与行拳的动之间蕴藏的修心之道。“优秀的传统文化都值得学习与发扬。”他常说,中华文化虽多元纷繁,但其中自有共通之处。

在拉萨的各个社区,太极拳队列在蓝天与白云下悠然舒展,拳势轻盈流畅;罗布林卡公园内,藏戏的歌舞正热烈上演,传统的旋律回荡在空中;傍晚时分,各地广场上又会聚集起一群人,他们随着节奏跳起了锅庄。

“从吃不饱、穿不暖,到如今老有所养、老有所乐,我亲身见证了西藏人民生活的巨大变化。”看着雪域高原上越来越多的人加入到太极拳的行列,达琼心中充满了成就感,“我将继续为全民健身和体育强国的建设贡献我的力量。”

西藏首家低空科技一体化企业  
全链条模式  
深耕低空经济赛道

A06 商界