



扫码关注西藏商报、快捷西藏

བོད་ལྗོངས་ཨུའོ་སྐྱོང་ལྷན་ཁག་

2026年全区卫生健康工作会议在拉萨召开

全区主要健康指标达到历史最好水平

A02 要闻

新春走基层

1月19日,日喀则农事新年正月初一。
清晨六点刚过,拉孜县曲下镇鲁如村村民旦巴家的灶火便烧得通红,锅里“咕嘟咕嘟”煮着香喷喷的“羌锅”。青稞酒、糌粑、奶渣、红糖的香气交织在一起,飘满了整间新房。
这是定日6.8级地震后,旦巴家5口人在重建新房里度过的第一个日喀则农事新年。
地震前后三年,旦巴一家在三个截然不同的“家”里度过了三个不一样的新年,一碗“羌锅”煮出了三重不同的滋味。

旦巴家的农事新年——一碗“羌锅”三重滋味

西藏日报记者 杨子彦 马晓艳 旦增嘎瓦



图为古突之夜,旦巴一家围坐在一起吃「古突」。西藏日报记者 旦增嘎瓦 摄

老房新年

土木墙里的烟火与期盼

2024年的新年,旦巴一家人是在老房子里剪过的。
老房建于2008年。靠着自治区农牧民安居工程补贴,夫妻俩自己打土坯砖,请乡亲帮忙,垒起一栋坐北朝南的两层藏式民居。
大女儿扎西宗吉的手机里存着老房子的照片:外立面整洁宽敞,可记忆里,老式铝合金窗关不严,土木墙留不住温度。
“房子虽大,却层高压抑,也没明确分区;最好的房间总是空着,留给可能来访的客人。”平时用得最多的房间,就是一间兼做厨房的客厅。
老屋虽不完美,但过年的仪式从不打折:藏历十一月二十九,煮羊头、做“古突”;十二月初一,天不亮熬煮滚烫浓香的“羌锅”、取“头水”……这些年复一年的程序,藏着这个家庭对“更好一点”生活,最简单也最执拗的期盼。
71岁的奶奶吉拉坐在炉边,边喝“羌锅”边念叨生活的变化:“我们小时候,过年能吃上糌粑就知足了。这些年家里生活越来越好,食材也越来越丰富了。”
变化是从什么时候开始的?2017年脱贫攻坚的阳光照进了这个曾经的建档立卡贫困户家庭:村里的合作社年底有了分红,生态岗位提供了稳定收入,农闲时旦巴和妻子外出打零工……日子像慢慢攥紧的拳头,渐渐有了力量。
脱贫那年,他们用攒下的钱,把老屋二楼那个“凹”字形的大平台封成房间。“房子完整了,心也踏实了。”扎西宗吉说。自那年起,姐妹俩过年开始领压岁钱,“五十元,就能高兴一整年。”

板房新年

寒风里的温暖与守望

土木老房的烟火气还未散尽,一场突如其来的地震,打乱了旦巴家的生活节奏。
2025年1月7日清晨,鲁如村的宁静被地震撕碎。
扎西宗吉和妹妹阿旺拉姆还赖在被窝里,房屋突然剧烈摇晃,墙上的彩绘簌簌掉落。正在煮茶的旦巴扔下茶壶,冲进卧室,一把将姐妹俩拉出房间。
震后,老房没塌,却裂了缝,成了危房。
惊慌未定,救援已至。当天,蓝色的救灾帐篷就在村中空地支了起来;没过多久,更保暖的装配式板房建成,成了临时的家。
年关将至,旦巴最发愁的是年货。
天灾无情,人间有爱。他的忧虑,很快被一份政府配送的“年货大礼包”打消了。青稞酒、糌粑、奶渣、茶叶……过年的必要物资,一样不缺。
这份沉甸甸的年货礼包,撑起了板房里的新年,也撑起了百姓心里的底气。“打开礼包的时候,心里一下子就热了。”旦巴说。
新年初一,没有宽敞的客厅,一家人围坐在折叠桌旁,捧着一碗热腾腾的“羌锅”,感叹着“平安就好”。
“去年的新年,味道不一样。”旦巴说,“房子没了,但人都在。头顶有块不漏雨的板子,锅里有团圆的饭,就还能往前奔。”
小小的一间板房,装下了一家人的平安;及时贴心的政策,写满了民生至上的担当。

新房新年

敞亮屋里的新生与希望

春天如期而至。
旦巴家的新居,严格按抗震标准,在原址上快速建起,进度快得让在外就业和上学的女儿们惊喜:暑假回来,在封顶;国庆节回来,在砌墙;寒假回来,一个漂漂亮亮、功能齐全的新家,已经可以入住了。
这不是复原,而是升级。
新房子用了钢筋混凝土框架,双层玻璃窗严丝合缝,终于把风和沙尘彻底关在了外面,最大的变化在里面:客厅、卧室、厨房、卫生间,功能分明。
阿旺拉姆早早挑好了地毯,铺在自己的房间里;奶奶吉拉摸着光滑的墙面感叹:“灾后重建一分钱没让我们出,一分力没让我们多费,党和国家的好政策,处处为老百姓着想。”
旧家具家电换了新的,还添了电火锅、空气炸锅,尤其是那LED灯一开,满屋亮得像白天。
2026年,旦巴家的“羌锅”格外香,一家人其乐融融地聊起新年愿望:奶奶的愿望朴实,希望身体硬朗,多看看这好光景;爸爸旦巴盘算着,多挣点钱,把院子硬化一下,再考个驾照,买辆小车;妈妈索朗皮拉希望新年,全家人和睦睦,身体健康,万事顺意;姐姐扎西宗吉表示要好好工作;妹妹阿旺拉姆则想着学业精进。日子过得充实又有光彩。
朝阳中,每个人的脸上都映着暖暖的光。
三个新年,三个屋檐,时光的刻度里,藏着一户普通藏族家庭心手相连、共赴美好的不变追求,更藏着国家政策与民生福祉同频共振的温暖密码。
的幸福,是政策托底、奋斗打底的硕果。
国家托举群众的期盼,群众用奋斗回应时代的召唤。在这双向奔赴的暖流中,山河与人民,一起为梦想奋斗、为幸福打拼,共同书写着把宏伟愿景变成美好现实的故事。
看着北斗星走不迷路,跟着共产党走会幸福。

记者手记

小家温度 大国刻度

习近平主席在二〇二六年新年贺词中深情寄语:“柴米油盐、三餐四季,每个‘小家’热气腾腾,中国这个‘大家’就蒸蒸日上。”
采访中,在旦巴家新房的客厅里,捧着那碗滚烫的“羌锅”,我触摸到了“人民至上、生命至上”的温度——

脱贫攻坚政策让旦巴家甩掉贫困帽子;灾后重建政策让乡亲们迅速住进新房;以工代赈政策让群众在家门口增收……
国家宏大的叙事,从来不是悬在空中的口号,而是百姓家的新房、碗里的热饭、脸上的笑容,是与每个人生活息息相关的双向奔赴。百姓

那曲“恰青赛马会”入选全国体育文化建设案例

商报讯(记者 德吉曲珍)近日,由中央文明办、国家体育总局主办的“运动之美——体育文化展示交流活动”在福建厦门举办,活动正式发布20个全国体育文化建设案例,西藏那曲“恰青赛马会”非物质文化遗产成功入选。
此次入选的20个案例涵盖多地特色体育文化实践,既有北京首钢园“工

业遗存+文体融合”、张家口冰雪运动新风等创新模式,也有鄂托克前旗“草原村排”、广西忻城“村BA”等乡村体育品牌,还有徽州“板凳龙”、宜昌秭归龙舟赛等传统民俗体育活动。西藏那曲“恰青赛马会”作为极具地域特色的非物质文化遗产,凭借深厚的文化底蕴、广泛的群众基础和独特的体育魅力脱

颖而出,成为西藏体育文化建设的亮眼名片。
“恰青赛马会”的入选,不仅展现了西藏传统体育文化的独特价值,更彰显了我国体育文化多元融合、蓬勃发展的良好态势,为传承弘扬中华体育精神、推动全民健身与文化建设深度融合提供了宝贵实践经验。

我区着力打造“枫桥式司法所” 夯实基层法治建设基础

共创建“枫桥式司法所”32个 矛盾纠纷化解率达96%

A04 深度