



在西藏——跑出幸福生活的“加速度”

巍 威喜马拉雅山脉，滔滔雅鲁藏布江，在西藏，时间仿佛流淌出不同的韵律。这里的生
活很慢，雪山冰湖亘古宁静，草甸牧场上牛羊悠闲、牧歌回荡，格桑花静静开放，酥油
茶在铜壶里咕嘟作响。这里的发展很快，基础设施建设突飞猛进，城乡面貌日新月异，“复兴
号”动车组飞驰青藏高原，5G 网络通达所有乡镇，民众看病就医更加便捷，增收致富的步伐越
走越快。

西藏自治区成立 60 年来，西藏人民正以独特的节奏，跑出幸福生活的“加速度”。

驻足美景 家门口吃上“旅游饭”

初入雪域高原，脚步似乎慢了下来。山脉倒映着云朵的影子，拉萨河静静流淌，牦牛慵懒地咀嚼着鲜草……当地老乡告诉记者，“在西藏，一切要慢一点，像牦牛一样慢”。

慢一点，景致才好看。海拔 4700 多米的纳木错湖水如镜，水鸟翔集，藏语意为“天湖”。7 月的纳木错边，拉萨市当雄县纳木湖村村民斯加正牵着牦牛供游客骑乘、拍照。26 岁的斯加在家乡放牧，旅游业算是他的“兼职”。

“每年旅游旺季，我们‘牵牛拉马’带游客在湖边观光，月收入能有 9000 元。”斯加说，沾了西藏旅游蓬勃发展的光，他既能在家门口挣钱，又能为家乡发展出力，对现在的生活很满意。

据统计，今年以来，纳木错景区已通过旅游服务带动当地群众增收约 2000 万元。“我们 85% 以上的员工都是本地群众，从事景区讲解、文创制作、生态护林等工作。”拉萨纳木错景区保护开发有限公司董事长张龙泉向记者介绍，景区定期对员工开展专业培训，持续优化游客的旅游体验。

绿水青山，是纳木错文旅发展的最大本钱。“纳木错的生态系统相对脆弱，文旅开发绝不能以牺牲生态为代价。”张龙泉介绍，纳木错景区近年设置生态监测站，实时监测湖水水质和周边

生态环境变化；严格划分核心保
护区和观光区，控制观光区游客
总量；新能源供氧观光车、环保
公厕等一批设备设施得到更新。

在昌都市边坝县边坝镇普
玉一村，三色湖、祥格拉冰川、贡
嘎蓝冰洞等自然景观，成为游客
热门打卡点。“这里有冰川、湖
泊、宗堡，欢迎各地朋友来边坝
三色湖景区发发呆，享受一下慢
生活。”边坝县文旅局党组书记
仁增旺秀说。

“三色湖”由黑湖、白湖、黄湖
组成，总面积约 15 万平方米。每
年 5 月底至 6 月初，景区的高山
杜鹃渐次开放，呈现粉红、浅紫、
雪白色花团的盛景，吸引不少游
客前来赏玩。来自辽宁的自驾游
客李先生说：“三色湖很静谧，能
给人带来心灵宁静的力量。”

2024 年初，普玉一村利用 50
辆越野摩托车搞起了“冰雪探
秘+越野骑行”特色旅游。“靠着
这辆摩托车，年收入过万了。”村
民平措说。在一系列政策激励
下，边坝县去年全年接待游客超
30 万人次，带动旅游收入 3454
万元，同比增长 225.84%。

接诊提速 患者就医少跑腿

那曲市人民医院，是全国海
拔最高的三级甲等医院。几天前，
19 岁的患者索朗因突发胃出血症
状，紧急入院治疗，还出现了呕血症
状。内科医生仁增曲卓娴熟诊断、
安排用药，患者不久就有了明显
好转。这离不开她的“师父”——

大连医科大学附属第一医院消
化内科专家吴昊的指导。

作为辽宁省第 10 批、第 11
批援藏医疗专家，吴昊起初对那
曲的印象是艰苦，“连树都长不起来”。彼时，有些疑难病患者来
那曲就诊，却因医疗设备缺乏、
救治能力有限只能转院拉萨，耽
误了病情，这让他十分痛心。

“患者大老远跑来看病不容
易，不能辜负他们的信任。”为了
让成熟的医疗技术在那曲落地
生根，吴昊收了仁增曲卓等 2 位
“小徒弟”，将自己的方法和经验
毫无保留地分享给她们。“现在
我们每月完成的检查已经从几
例增长到三四百例，两位学员已
经可以独立完成肠镜、胃镜操
作，其中一位学员不久前刚在自
治区竞赛中获了奖。”谈起徒弟
们的进步，吴昊十分欣慰。

青藏高原地广人稀，为了让
患者少跑腿，自 2022 年起，那曲
市人民医院引入远程会诊机制，
通过大连医科大学附属第二医
院专家远程会诊，让更多患者在
“家门口”就能得到更好的诊治。

在病理(远程)诊断中心，切片
经扫描上传后，一周内就会从辽
宁大连传回会诊报告；在眼科远程
诊断中心，专家通过实时画面远程指
导本院医生检查眼底；在心电远程
诊断中心，已有 1469 条患者的心
电图数据成功共享……

如今，那曲市人民医院医疗
设施和治疗水平有了极大改善，
接诊速度越来越快。

放眼整个西藏自治区，卫生
健康服务体系已全面建立，基本



▲ 由浙江杭州、嘉兴援助建设的那曲市杭嘉新村
◆ 昌都市边坝县三色湖景区，普玉一村的文艺队演员为游客表演锅庄

医疗、疾病预防控制、妇幼保健、
急救和巡回诊疗体系不断完善，
自治区民众正在从“病有可医”
迈向“病有良医”。

“现在和谐安定的生活，离不开
党和国家对西藏的关怀和支持。
欢迎各地游客来吉塘做客。”西
绕加措说。

安居乐业 致富路上越走越快

“藏东明珠”昌都，是西藏第
一面五星红旗升起的地方。一场
大雨刚过，稍有凉意，藏式小楼
内却是暖意融融。在昌都市察雅
县吉塘镇吉塘社区江嘎自然村，
55 岁的社区党支部副书记西绕
加措端起一杯酥油茶，对记者打
开了话匣子。

“当年只有糌粑吃，还吃不饱，
鞋子也是修修补补，脚趾头都露
在外面。”西绕加措说，上世
纪八九十年代，村里还过着紧巴
巴的穷日子。坐落在深山中的这个
藏东乡村，村民们主要种植青
稞，做成糌粑，偶尔用多余的糌
粑找邻乡牧民换酥油和牛肉。

让西绕加措头疼的还是房子。
彼时，他的小屋是座一层高的
土坯房，设施简陋，冬天漏风、夏
天漏雨。一到冬天又潮又冷，寒气
逼人，人还得和牲畜挤在一起。

2005 年，西藏农牧民安居工
程让西绕加措搬进了新家。二层
藏式小楼整洁明亮、水电完备，
人居和牲畜饲养分开。他的两个
子女毕业后，也在家乡顺利就
业。“现在吃喝不愁，生活舒服，
日子越过越有盼头。”他说。

江嘎村还有不少像西绕加
措这样的村民，在政府的帮扶下
住进了新房。有新房住，还要有
钱赚。西绕加措和同事们把目光
投向了察雅县特色产品——苹
果醋。

察雅县被誉为藏东的“苹果
之乡”，高原上产的苹果形状饱
满、汁水甘甜，引起苹果醋饮料
加工企业的兴趣。“所有村民一
起开了个会，决定入股苹果醋加
工厂，分红由全体村民共享。”西
绕加措说，苹果醋加工厂的分红
每年都在增长。

土地流转、招商引资、入股
实业、建特色小镇……近几年，
江嘎村变着法子拓宽致富道路，
全村人均增收 1100 余元。

吉塘镇如今也进入了发展
的快车道。吉塘镇作为西藏自治
区规划的“特色小城镇示范点”
之一，成了 214 国道沿途旅客的
打卡点和休息站。“吉塘特色小
镇”正规划打造康巴特色生态小
区，兼顾生态宜居与文旅发展。

在西藏，每一步都是向上攀
登。无论步履快慢，走向的都是
幸福生活。

那曲市色尼区罗岗村，一座
融合高原特色与江南风格的现
代化村落。这里是 18 个自然村
85 户人家的新家园，道路宽敞整
洁，两层小楼鳞次栉比，既有江
南风格的白墙青瓦，又缀有独具
西藏特色的纹饰。今年 6 月，牧
民德吉央宗一家刚刚搬进这里。
如今这个村子有了一个新名字——“杭嘉新村”，由浙江杭
州、嘉兴援助建设。

“村里的公路通了，出门接
送小孩方便许多，房子里的设施
也有了翻天覆地的变化。”谈到
新家的变化，德吉央宗笑得咧开了
嘴，“现在我就希望村里再建个学
校，孩子们在家门口就能上学啦！”

德吉央宗和丈夫多琼时常
想起过去艰苦的生活：无论冬
夏，都要去水井打水；冬天气温
低，取暖只能靠炉子。搬进新家
后，供电、供水、通信设施一应俱
全，供暖设施今年冬天前也将建
成。小楼门口还铺设了太阳能电
池板，每月可储电约 20 度供村
民免费使用。“现在的生活真是
好。”德吉央宗说。

伴随着国家一系列政策出
台，西藏民众不仅实现了“居者
有其屋”，更向“居者有好屋”迈
进。数据显示，西藏和平解放之
初，人均自有住房面积不足 3 平
方米；截至 2019 年底，西藏农
牧民人均自有住房面积达到了
41.5 平方米。

为了增加村民收入，“我们
鼓励村民把牦牛、人力、草场入
股到合作社，依托数字化‘智慧
牧业’平台进行科学养殖和管
理，年底就能享受到分红。”杭嘉
新村驻村工作队副队长扎西群
培说。

德吉央宗告诉记者，她的名
字“德吉”在藏语里是幸福的意
思。相信未来，还会有更多的幸
福故事在这片圣洁的雪域高原
上演。

(转自《人民日报海外版》
2025 年 8 月 7 日第 1 版)