



在西藏——跑出幸福生活的“加速度”

巍巍喜马拉雅山脉，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、生态保护林等工作。”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 岁的患者索明因突发胃出血紧急入院治疗，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”。

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 岁的社区党支部分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。

“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。

蹄疾步稳 “幸福”过上了好生活

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）