

全国政协委员贡觉曲珍:

“诗和远方”不再遥远

本报记者 徐金玉

圣洁的雪山、清明如镜的圣湖、一望无际的原始森林……这片秘境，是西藏自治区山南市隆子县扎日乡，也是全国政协委员、隆子县委副书记贡觉曲珍眼中美丽的家乡。

“扎日，藏语意为‘圣山’，是藏区远近闻名的景点。但多年来，由于山路崎岖遥远，这样的‘诗和远方’，更多的是停留在游客的想象和向往中。”贡觉曲珍说。作为乡里土生土长的珞巴族姑娘，在她小时候，从家去趟县城就是“最遥远的距离”。踏上出乡唯一的一条土路，要在大卡车上整整晃悠3天才能到，年幼的她常常有种“永远走不出去”的错觉。

偶尔，在特殊的节庆，有些执着的游客会不辞辛苦来到这里。他们常常为眼前的美景所震撼，但惊艳过后，便为简陋的住宿和餐饮犯了难。

贡觉曲珍有些不好意思地说道：“乡里当时连一个蔬菜商店都没有，村民们都是去县城，自行采购一到两周的食材回来。招待游客时，自然没有新鲜的蔬菜供应，住宿就更别提了，甚至连结账也只能用现金。”

小卖部老板那沓账目记录本就是最好的见证。由于乡里只有2G网络，村民们习惯现金支付，偶尔结账。到了

安居房。二层小楼装饰一新，一层自住，楼上则被打成漂亮的家庭旅馆。

“我乡现在和城市没啥区别！”贡觉曲珍笑着说，如今来扎日旅游，可以踏踏实实畅玩三五天，甚至待上一周也不在话下。

“扎日神山、原始森林、洛河河谷、措嘎湖、扎日1号桥飞瀑、现代冰川……徒步的景点数量又多又各具特色，为了方便游客游玩，我们还修建了栈道、大型停车场、游客补给站等。”贡觉曲珍说，现如今，旅游业已成为扎日乡村民的主要收入来源，除餐饮、住宿外，哪怕不会做生意的普通村民也吃上了“旅游饭”——人人都是天生的向导。“乡里有80%的村民当过向导，带游客进行一次来回两小时的徒步，可以赚上200元。有些生意好的，一天赚上600元完全没问题。”

今年“五一”期间，1300多位游客来到扎日，村民们着实感受到了大家的热情。

“以往，藏历4月15日-10月15日是旅游旺季，现在则天天都是旅游日。上星期，我乡里的朋友发来照片，停车场已经停满，还有车停在路边。”贡觉曲珍笑着说，“扎日乡对于游客已不再是难以企及的秘境，这片‘诗和远方’已然近在咫尺，成为游客随时能够触达的美好所在。”

安居房。二层小楼装饰一新，一层自住，楼上则被打成漂亮的家庭旅馆。

“我乡现在和城市没啥区别！”贡觉曲珍笑着说，如今来扎日旅游，可以踏踏实实畅玩三五天，甚至待上一周也不在话下。

“扎日神山、原始森林、洛河河谷、措嘎湖、扎日1号桥飞瀑、现代冰川……徒步的景点数量又多又各具特色，为了方便游客游玩，我们还修建了栈道、大型停车场、游客补给站等。”贡觉曲珍说，现如今，旅游业已成为扎日乡村民的主要收入来源，除餐饮、住宿外，哪怕不会做生意的普通村民也吃上了“旅游饭”——人人都是天生的向导。“乡里有80%的村民当过向导，带游客进行一次来回两小时的徒步，可以赚上200元。有些生意好的，一天赚上600元完全没问题。”

今年“五一”期间，1300多位游客来到扎日，村民们着实感受到了大家的热情。

“以往，藏历4月15日-10月15日是旅游旺季，现在则天天都是旅游日。上星期，我乡里的朋友发来照片，停车场已经停满，还有车停在路边。”贡觉曲珍笑着说，“扎日乡对于游客已不再是难以企及的秘境，这片‘诗和远方’已然近在咫尺，成为游客随时能够触达的美好所在。”



藏白酒成为游客争相购买的扎日乡特产



游客在布达拉宫广场留影
本报记者 齐波 摄



拉林铁路列车长刘爽为旅客提供贴心服务
本报记者 齐波 摄

沿着“钢铁大道”进西藏

本报记者 刘圆圆

“坐上了火车去拉萨，去看那神奇的布达拉……”今年，青藏铁路通车15周年，这首耳熟能详的歌曲再次在耳边回响。一条在世界屋脊上的“钢铁大道”，不仅为西藏打开一扇通向兄弟省份和国际的大门，也让游客更便捷地走进西藏，认识西藏。

“我的第一趟班车就在这条青藏线上。”今年32岁的中国铁路青藏集团西宁客运段动车队列车长刘爽回忆起最初的乘务经历，仍然历历在目。2012年，她作为拉萨车队的一名普通乘务员，接待着来自全国乃至世界各地的游客。“那时进藏主要是团队游，很多游客怀揣着对西藏的向往、对青藏铁路的崇拜，坐着火车去拉萨。”作为乘务员的刘爽常常担任小导游的角色，不仅把沿途的景点熟练于心，还穿插着介绍青藏铁路建设上的各种创举。

“现在我们经过的是可可西里无人区，这里是藏羚羊的生活区。为了保护地表生态，尽量减少对藏羚羊的扰动，我们在建设铁路时很多路段都‘以桥带路’，在桥底下留有藏羚羊的迁徙通道。”直到现在，刘爽谈起那时的“解说词”依然脱口而出，她说，列车刚开通时，藏羚羊经常见到列车通过就跑得远远的，慢慢地它们对列车也见怪不怪了，游客看到藏羚羊的次数也渐渐多了起来。

青藏线还经过很多高山湖泊，其中以美丽的错那湖为代表。“为了让旅客更近距离地感受美景，铁路线距离湖边只有15公里，而修建铁路挖开的草被也没有一丝浪费，全部移植到草被稀少的地方。”

刘爽说，很多游客在听到这样的讲解后都特别感动，纷纷竖起大拇指点赞。而她作为往返于这条铁路线上的乘务员也常常是自豪感满满。

“作为举世瞩目的高原列车，青藏铁路除了弥漫式供氧、真空集便排污外，还有很多特色的服务。从我开始工作起，‘5小’服务法就贯穿我们各乘服务始终。”刘爽解释称，“5小”即小医生、小演员、小导游、小电脑、小翻译。作为世界海拔最高的高原铁路，高原缺氧难免会造成旅客的不适。在列车行进至唐古拉、沱沱河等高海拔地段，列车车组成员就会下到车厢，为游客表演歌曲、朗诵、相声、快板等小节目。“每到这时，看到游客和乘务员一起拍手合唱，我们就知道，游客的注意力已经成功被分散了，他们的身体不适感也有所缓解。”

随着今年6月底开通拉萨到林芝的动车线，刘爽的工作也调转到拉林线，成为拉林线动车车队的列车长。

“以前游客从拉萨到林芝，只能坐汽车，车程5个小时不说，人均成本也要600-700元。”刘爽说，动车开通后，从拉萨到林芝只要3个半小时，二等座的票价也只需129元。

“在此拨疫情之前，拉林线几乎是一票难求。”刘爽介绍，这趟动车不仅改造了车厢的吸氧供氧设备，采用了空调弥漫式供氧，还在每个座位处安装了紧急供氧口，一旦乘客需要吸氧，乘务员会及时发放吸氧管。“在这趟复兴号上还没有商务车厢，有6个商务座。本以为400多元的票价很多人嫌贵，无人问津，谁知最先卖掉的就是商务座。很多旅客对我说，‘我们来这里就是要体验最好的车厢，这个商务座真是太难抢了。’”

在一趟趟往返的列车上，刘爽不仅见证了游客的熙熙攘攘，也看到交通发展给藏族人民带来的变化。“新开通的拉林线途经山南站，这里上下车的大部分是身着藏袍的藏族同胞。比起15年前青藏线刚开通时，藏族同胞已经完全适应了铁路作为他们日常出行的交通工具。”刘爽说。

“很多藏族同胞不通汉语，但他们见到外来的游客想打招呼，就用很多肢体语言，拿出手里的藏式点心，与游客分享；而游客看到一些藏族同胞带着几个小孩挤着坐，或抱在怀里，也经常主动让出一块地方或给个小板凳，让孩子可以自己坐下来……”车厢中日常上演的一幕幕暖心画面，感动着刘爽，她说：“以前从来没有觉得一条铁路会这么重要，它不仅拉动了旅游，推动了西藏经济的发展，对藏族同胞来说，也是他们与外界交流、交往的重要连接，承载着他们的生活线、生命线。”

亲临西藏 亲历巨变

吴小丽

今年是西藏和平解放70周年。70年来，在中国共产党的领导下，西藏这片美丽的土地发生了翻天覆地的变化，要真正体会西藏从和平解放至今的变化，一定要亲临西藏，你才能真正地感受到西藏在中国共产党的领导下，从制度、经济社会发展、文化传承等方面的变化，以及洋溢在藏族同胞身上那种当家做主的幸福感。

1994年，在大学生求学期间，我第一次踏足西藏，当时对西藏怀着神秘好奇之心。那一年从广州出发去西藏可谓“跋山涉水”，要经过西安、西宁、格尔木，再到拉萨。由于当时交通工具落后以及道路条件差，从广州到拉萨走了差不多一个星期。但尽管如此，西藏的自然风景以及淳朴的人文传统深深吸引了我。也让我此行之后，又以不同的方式和身份去了西藏4次，亲身感受到西藏这些年的巨变。

曾经，进藏难、出藏难，在藏出行也难；如今，西藏路网纵横，村村通公路。除了道路畅通，现代通信也进入了寻常百姓家。现在西藏4G网络通达率达99%，藏民用上移动支付早已稀松平常，“直播带货”也已成为新时尚。

还记得第一次进藏，布达拉宫前面的广场只是一片黄土，周边都是用木质搭建的棚屋。如今再临，布达拉宫前已经建起一个供当地居民和游客休闲活动的现代化城市广场。

每一次进藏，都让我看到了西藏的发展变化。2019年，我以全国人大代表身份，随澳门特区全国人大代表西藏视察组再次踏足西藏时，则令我感慨更多。1959年，西藏进行了民主改革运动，2019年是西藏民主改革60周年，社会变革在这片古老的土地上全面展开，西藏在社会经济、文化、教育、基础设施等方面取得了举世瞩目的成就。

那次考察团到达林芝后，我们了解到当地农牧民在政府政策的扶持下，生活不断改善，年收入成倍增加，有的家庭年收入可达二十几万元，居民生活已由贫穷走向了小康。此外，林芝优美的自然风光和创客空间丰富的文创产品，引起了大家浓厚的兴趣，可见林芝在环境保护及保育方面、在非遗传方面的成就也做得相当出色。

而阳光拉萨已经不再偏僻，作为一个世界级的旅游地，拉萨以它的古老与神秘吸引着众多国内外游客。宽阔平坦的道路，连排成片的新建筑、各式各样的商店昭示着拉萨与内陆地区繁荣兴旺的城市并无二致。我曾经与一位藏民倾谈，她用自己家族的亲身经历告诉我，“现在生活有保障，藏民可以当家做主，真的很幸福。”

在历史和现实的场景中切换思索，新时代新西藏呈现出的新活力，令人感慨万千。西藏的所有发展都赋予了民族团结进步的意义，都赋予了改善民生、凝聚人心的意义。西藏的巨变历程，汇聚中央的政策保障和每一个藏民及全国各族人民的奋斗与支持。阳光下藏民的每一张笑脸，炫耀着西藏人民的获得感和幸福感。（作者系全国人大代表，澳门街坊会联合总会会长）

全国政协委员谢文·根多:

我的家乡最美丽

本报记者 李寅峰

全国政协委员，西藏自治区侨联副主席谢文·根多曾侨居多个国家，当问起他心中最美的地方，他会毫不犹豫地：“我的家乡西藏”；不能流畅使用汉语的谢文·根多，总喜欢以短视频的方式无声地在社交平台上宣传家乡——雪山美景、民歌锅庄、美食香茶，都是他朋友圈中展示的内容。

“西藏山清水秀，人民生活幸福感爆棚！”这样的话，谢文·根多曾多次说起。对于在国外生活几十年的他来说，这句话发自肺腑。曾经的偏远闭塞、贫穷落后，如今的日月更新、欣欣向荣，对于1952年出生于西藏的谢文·根多来说，都是亲历。2011年，当他正式重回西藏、回国定居，雪域高原的一山一水都是那么的可爱，他也由衷地为家乡做起来代言人：“西藏有雪山、森林、瀑布、草原，到处环境优美、纯净自然，当地百姓与野生动物、家养牲畜都相

谐相处，各自悠然，幸福指数很高……”谢文·根多的家乡昌都是一个雪山环绕的地方，自古以来，这里便是川滇入藏的门户，扎曲和昂曲在这里汇合为澜沧江，因而，昌都在藏语中，意为“水汇合处”。虽然少年时期便离开，但家乡的美丽景致始终是他心中最深刻的记忆。

除了美丽的山水吸引外来的游客，谢文·根多表示，更让人惊叹的是当地百姓较高的生活水平。国内其他省份的朋友来昌都做客，总是向他感慨，难以想象，昌都这么美，百姓生活这么幸福。而逢国外朋友来访，他们更是赞叹，原来西藏的百姓可以自由地信仰宗教、幸福地生活。

当然，更让谢文·根多自豪的是，西藏拥有丰富多样、魅力无穷的文化遗产。“我在印度、尼泊尔、不丹，以及欧美一些国家生活过，领略过各国的文化特色。回国以后，我也在祖国各省区多有参观，各