



An aerial photograph showing a group of people sitting in a circle on a grassy field, surrounded by several red tractors with trailers. The scene is set in a rural area with green hills in the background. The people are engaged in a communal activity, possibly a meal or a social gathering. The tractors are parked around the group, indicating a modern agricultural setting.

在拉萨的行政区域内，郊县面积广阔，在拉萨的乡间，既有传统的藏式生活，又有新式的现代风尚，很多人到拉萨的郊县，都能感受到传统与现代交织的气息。本图为拉萨市曲水县的藏族村民在收获季节围坐在田间地头吃着传统美食，一辆辆拖拉机停在田边，拉萨的农业生产已经步入了现代化。摄影 / 谢罡

撰文 摄影

王全月 南木加 等

很多来到拉萨的人往往都更多地关注拉萨城区、纳木错等知名风景胜地，他们并没有过多地留意这里的乡村，来到拉萨的乡村后，你会发现这里既有传统的生活习俗，又有着追赶时代的现代生活，并且每个乡村都独具特色，广袤的拉萨乡村正在描绘出现代与传统并行的时空画卷。

拉萨乡间生活 传统村落中涌现新风尚



在

拉萨的乡村，你既能看到传统的农业劳作景象，又能看到现代化的收割方式；既能领略到藏族传统的节庆民俗，又能感受到新时代的时尚气息；既能欣赏到这里山川的雄伟壮丽，又能体验到现代生活贯穿的点点滴滴……如果不是高山江河的高原景观做背景，或许你会觉得就身处某现代化的乡村中，拉萨的乡村，处处充满着传统与现代交织的元素。

生态农业让唐古村迈入现代化

唐古村位于林周县西北95公里处的唐古乡境内，历史上曾是拉萨市的贫困村。从林周县城沿561国道翻越恰拉山，绕过旁多水库就可以到达唐古村。当我走进唐古村时，看到的并不是落后的面貌，反而是在传统的藏族民居旁边一个个整洁干净的温室蔬

菜大棚，甚至还有马术体验中心等现代化的游乐设施，如果不是传统的藏族乡村建筑，我还以为自己就在拉萨近郊。

唐古村海拔4200多米，沿着干净的乡村公路进入唐古村后，村路边的五个温室大棚吸引了我的目光，我停下车来，走进一个大棚中，只见西葫芦、茼蒿、萝卜等蔬菜长势喜人，一户村民正忙着给蔬菜浇水。他看到我这个外地人进来，便热情地跟我打招呼，问我是不是想买点蔬菜，我便和他攀谈起来，他是这家蔬菜大棚的主人，名叫卡达。2016年底，卡达一家三口和唐古乡的其他99户群众一起搬到了唐古村易地扶贫搬迁点。2019年，唐古村依托扶贫产业项目修建了5个温室大棚，并计划将大棚承包给搬迁群众。该村100户搬迁群众全部报名自愿承包大棚，经过抽签，卡达幸运地抽到了这个蔬菜大棚，从此便开始种植有机蔬菜，发展生态农业。如今卡达一家靠生态农



**拉萨乡村，
既有传统农业劳作，
又有现代化的生产**

拉萨乡村的农业生产中，既有传统的劳作方式，又有现代化的机械劳作，如果你漫步拉萨乡间，会在某些地方看到耕牛遍地走的田园画卷（左页摄影 / 张泽坤），还可以看到各种现代化的机械农业生产，在这幅辽阔的田园画卷中，现代化的生产正在改变着拉萨的乡土面貌，上图（摄影 / 万春林）和下图（摄影 / 贡嘎来松）是拉萨市堆龙德庆区东嘎村正在秋收。





业和酿、卖青稞酒成为了远近闻名的富裕户。这些蔬菜大棚种的菜品，种类非常丰富，不仅卖到了林周县，而且还进了拉萨市，为周边众多群众一年四季都能吃到新鲜蔬菜提供了保障。林周本就是拉萨重要的农业产区，而唐古村发展的蔬菜大棚更是为林周的农业产业增添了一抹亮色，也带动了唐古村的跨越式发展。

唐古村地处西藏热振国家森林公园旁边，靠着这样一个生态宝库，唐古村积极开发旅游产业，尤其是在江苏援藏项目的帮助下，唐古村已经发展成了小有名气的旅游度

假小镇。不仅有温室大棚、旅游度假村、甜茶馆等乡村特色项目，而且还有马术体验中心，很多城市中的人也会在节假日来唐古村骑骑马，采摘蔬菜。

黑颈鹤之乡的新蜕变

汽车驶过蜿蜒曲折的拉萨河，群山围绕着这条意为“快乐河”、“幸福河”的拉萨母亲河。从拉萨市向东开车20多分钟，便到达了距市区仅17公里之遥的达孜区叶巴村。虽然是村子，但是叶巴村的人文历史悠



拉萨周边的很多乡村，利用独特的历史文化和自然资源，积极发展现代旅游业。旅游业的发展也改变了拉萨的乡村面貌，一栋栋民宿成为当地乡民致富的新路。本跨页图为拉萨市达孜区叶巴沟的游客中心（摄影 / 索朗多杰）和当地村民正在修建民宿的场景（摄影 / 周伟），现代化的生活正在成为拉萨乡间的新景观。

发展民宿和旅游业已成为 拉萨众多地区村民的新选择

久，被誉为高原的文化之村、生态之所、净土之地和产业之村，这里兼具深厚的历史和现代化的生活。近些年，村民们更是利用独特的历史文化资源，打造出了拉萨美丽乡村的样本。

达孜区也是黑颈鹤之乡，叶巴村周边的拉萨河谷中散布着众多的小型湿地，这些湿地为黑颈鹤提供了良好的栖息环境，因此叶巴村也是远近闻名的黑颈鹤之乡。叶巴村有千年的历史，这里保留着许多藏族特有的民居建筑和生活方式。如果在十多年前你到叶巴村，看到的很可能还是一片道路坑洼、人

畜混居、家禽散养、污水乱流的现象。但是如今你走进叶巴村，映入眼帘的却是一幅动人的山水画卷，一栋栋精美的藏式建筑鳞次栉比地排列在宽阔的村道两旁，房前屋后绿意浓浓，五颜六色的花儿竞相绽放，空气中夹杂着淡淡花香，精致的藏式民居静静地伫立于叶巴沟两侧……令人心旷神怡，流连忘返。而这一切则要从江苏省镇江市对口支援达孜区说起。

达孜区为镇江市的对口支援区，为了能够让这座高原历史名村、生态名村焕发出时代生机，当地政府积极发展乡村旅游产业。

沿着曲径通幽的乡村道路，我来到了叶巴村开藏家乐的琼达家中。一进大门，便感受到干净整洁的藏家小院处处彰显着古朴厚重的气息，进入房间又很现代化，令人眼前一亮。琼达得知当地要发展现代产业，便主动报名参与了藏家乐项目经营，将房屋改造成藏乐家，作为叶巴村特色藏式民居民俗体验地，琼达家提供各种特色藏餐、藏家住宿等民俗体验。

达孜区旅游发展投资有限公司副总经理齐加表示，叶巴村高原藏乡美丽乡村建设包括藏家乐、民宿、生态桃园、白纳河旅游区等，在叶巴村还有多家文化旅游和实体产业公司，解决了当地9名群众、4名搬迁户的 stable 就业，其中本地大学生5名。普布其加是土生土长的达孜区邦堆乡林阿村人，大学学的是旅游管理，2018年8月入职旅游公司以来，已成为了公司的一名管理人员。他告诉我：“达孜区是黑颈鹤之乡，为了宣传黑颈鹤，我们鼓励村民发展手工业，推出了33款以黑颈鹤为主题的文创产品，包括书灯、丝绸画册、水晶摆件等。这些产品既有叶巴村特有的历史文化，又在设计上有新时



现代的拉萨乡村积极融入时代，同时又保留了很多传统的节庆习俗。下图为拉萨市当雄县巴嘎村村民在制作藏族传统的糕点。上图为拉萨市达孜区的叶巴村村民在生产之余，进行拔河比赛（摄影 / 孙晓晨），新气息的娱乐生活已经融入到传统的劳作之中。

**拉萨的乡间，新气息的娱乐生活
已经融入到传统的劳作中**





代的特色，这些举措让叶巴村成为了远近闻名的美丽乡村和富裕乡村。”叶巴村周边的河滩和湿地吸引了黑颈鹤前来栖息，黑颈鹤已经成为了叶巴村，乃至达孜区的特色。如今，叶巴村利用黑颈鹤的生态资源积极发展现代旅游业和手工业，黑颈鹤已经成为了他们生活中的一部分，作为吉祥鸟儿化身，叶巴村的村民们以黑颈鹤为原型，做出各种特色的手工艺品，深受市场的欢迎。

当然，叶巴村只是拉萨推进全域旅游建设、发展乡村旅游的一个缩影。近年来，拉萨积极挖掘周边村落的历史文化和生态资源，大力发展乡村旅游业，丰富了城市居民的闲暇生活，拓宽了农牧民的致富路……一幅幅产业兴旺、宜居宜游、乡风文明、治理有效的乡村振兴画卷正缓缓打开。

自驾营地、真人CS、温泉中心： 古老的达东村焕发新时尚

达东村是位于堆龙德庆区的一个小村庄，小村庄是传统的农业村。以前的达东村大多数都是贫困户，全村只有几头牲畜，农民只能靠种地过活。那个时候，许多人离开了村子。但是现在的达东村，不仅本地人不想离开，就连外地人也争相到访。

今年63岁的达东村村民仓决对我说：“七八十年代，村子道路都是土路，每逢下雨、下雪都是泥。村民住的是土坯房，还总停电。但是现在的达东村，道路都是水泥路，村民不仅住上了现代化的藏式房子，而且村里还多了很多叫不上名字的新玩意儿。”

仓决老人说的这些新玩意儿，其实就是

我在达东村看到的房车湖边茗馆休闲区、达东林卡休闲区、自驾车营地、达东圣地雪桃林、温泉体验中心、真人CS户外拓展基地。近年来，随着村容村貌整治和扶贫旅游开发项目的实施，达东村这些年也成为远近闻名的乡村旅游胜地。村民们除了种田放牧务农外，还积极开发年轻人喜欢的娱乐项目，因此很多年轻人便慕名而来，泡温泉、打真人CS……如果不是亲眼所见，很难相信这些时尚的生活居然发生在传统的藏族村子中。达东村将年轻人喜欢的时尚娱乐融入到村子的发展之中，为很多久居城市的人提供了一片远离喧嚣的时尚娱乐场所，村民们的生活也融入到了现代时尚之中。

目前，达东村文旅产业在职员工70%



牦牛养殖， 也进入了现代化的生产

牦牛养殖是拉萨的重要产业，随着现代文明的发展，牦牛养殖也在向科技养殖发展。上图为拉萨市林周县格桑塘现代农牧产业园，由江苏省计划外支援1.5亿元兴建，一排排新式的养殖厂房和从内地引进的奶牛养殖成为了拉萨郊区的新景观。在拉萨的乡间，处处可见传统与现代并存的生产生活。



为本地村民。达东村治保主任顿珠群培对我说：“近年来达东村发展变化很大，以前村民要出远门打工赚钱，现在大家都回来了，在家门口实现就业，除了传统的农业劳作，我们也融入了现代化的生活当中。”置身达东村中，仿佛身处于一幅美丽的新农村画卷之中。达东村改变的不仅仅是村子的面貌，更重要的是村民的精神面貌。

当然，拉萨的乡村远不止唐古村、叶巴

村、达东村，当雄县的巴嘎村、墨竹工卡的仁多岗村等等都在保持传统风貌的同时积极融入现代生活，这些村子中，既有靠挖虫草发家致富的新村民，又有靠网络直播而小有名气的网络红人，还有靠藏绣、唐卡等高超手工艺赢得广阔市场的手工艺者，他们在保持传统的同时，积极融入现代社会，让拉萨成为了现代与传统并存的时空之地。

责任编辑 / 线朝华 图片编辑 / 刘翔 版式设计 / 李晟