

## R走进传统村落

青海玉树藏族自治州称多县，是唐蕃古道的重要站点。悠久的历史在这片土地上孕育出古老的乡土文化。在称多县，有13个村落列入中国传统村落名录，2023年入选国家传统村落集中连片保护利用示范县。曾经，称多县的入学率不足四成；目前，该县建立了覆盖学前教育、义务教育的教育体系，建设各类型学校54所，学前三年毛入学率91%、义务教育巩固率96.7%、高中阶段毛入学率85.5%。孩子们享受到了就近上学的便利，也得到了综合教育的全面培养，尤其是丰富多彩的体育活动，更是成为传统村落中的一抹亮色，为这片历史悠久的土地增添了更多生机与活力。

### 一位体育老师的到来

今年是体育老师更求仁青来到清水河镇中心学校的第四年。更求仁青是土生土长的当地人，大学毕业后放弃上海互联网公司的工作，返乡后成为清水河镇中心学校道德与法治课教师。更求仁青说，“是‘保学’政策让我读完大学，现在该我反哺家乡了。”

回到家乡，更求仁青觉得一切都陌生又熟悉。东西部协作资金相继落地，镇上的基础设施不断完善，学校在几年前建成了一片绿茵场，还盖了一座篮球馆。

由于清水河镇中心学校长时间没有体育老师，孩子们在体育课上都是“散养”，学校党委书记桑尕建议更求仁青调岗做体育老师，“他学过相关专业，又喜欢体育运动，是合适的人选。”

初执体育课教鞭，更求仁青也经历过迷茫。清水河镇海拔高、缺氧，如何科学训练？如何让“散养式”体育课走向规范？他一边自学，一边向东西部协作的老师请教，总结出体育课的要点：延长热身时间，增加柔韧训练。

不久后，学校的首个篮球社团成立了，更求仁青是这个社团的负责人。六年级的土丁成林是篮球社团的积极分子，个子不高却是学校的“当家后卫”。土丁成林说自己老家在有上千年历史的传统村落扎哈村，“以前村里有个土滩篮球场，牦牛常来抢地盘，我就绕着牦牛练过人。”如今的土丁成林打篮球也常与“牦牛”做伴，不过“牦牛”却是印在学校新建的露天篮球场的吉祥图案。“不久前，我们学校还新盖了一座篮球馆。不管刮风下雨，都不影响打球了。”

目前，篮球社团是一个由20多人组成的团队，男女生都有。社团成立以后，成员们每周都要集训两次，专业的训练模式让从前只会打半场的土丁成林“大开眼界”，“绕桩运球、折返跑、分组对抗……社团里的训练让我球技进步飞快。”

随着篮球社团的成立，清水河镇中心学校迎来了自己的篮球队。“玉树的校园篮球也是在近几年全面展开，州上、县上都有了自己的小学组篮球赛。”更求仁青介绍，2024年，校篮球队参加了称多县“格桑花杯”小学生篮球赛，获得了亚军。

### 一名足球女将的成长

“我也是后来才意识到，我的经历可能鼓舞了很多高原的女孩子。”青海师范大学体育学院毕业生才拉毛说道。这位来自玉树州称多县尕朵乡科玛村的藏族女孩，用足球在通天河畔书写了不凡的成长故事。

玉树足球氛围浓厚，每逢县级、州级赛事，总能在街头巷尾看到一群人凑在一块儿用手机看直播。七八年前，这里的足球运动还是男性的专属领域。

高二那年，才拉毛在男子足球队担任守门员时，



青海省玉树藏族自治州称多县

## 古村里的体育课，燃！

本报记者 乔栋

因一脚开球展现出惊人脚力被教练发现，由此开启她的足球生涯。高三时玉树州组建女子足球队，她不仅代表学校参赛，更在足球夏令营斩获“女子组最佳球员”，同年以优异成绩考入青海师范大学体育学院。

“足球已成为我生命中最重要的部分。”这个传统牧区长大的女孩，人生诸多“第一次”都因足球而改变：首次乘高铁、首赴大城市参赛、首次踏入专业绿茵场。高原赋予她强健的心肺功能与持久耐力，专业训练更让她球技精进：“我开始钻研战术配合、传球时机与射门精度。”大学期间她活跃于省运会、大学联赛等赛事，多次荣膺“最佳射手”。

早在大学前，她就与伙伴组建“藏木兰”女子足球俱乐部。如今玉树州女足社团如雨后春笋，称多县女足赛事也渐成规模。“每次回乡都有女孩来取经，这让我看清了未来方向。”2023年毕业返乡后，她以“藏木兰”为基点，在全县乡镇中心校组建专业教练团队，构建覆盖各年龄段的青训体系。“体育改变命运的力量，正在于让更多女孩看见人生的另一种可能。”才拉毛说。

图①：清水河镇中心学校学生土丁成林（前）在分组对抗比赛中。

图②：女足运动员才拉毛（左）参加六人制足球赛。

图③：玉树藏族自治州内的高山草原风光。

图④：清水河镇中心学校户外操场上，孩子们在体育课上打篮球。

图①③④均为本报记者 乔栋摄



## R视线

一系列专为高原研制的新型炊具走进群众家中——

## 高原小炊具 民生大文章

本报记者 徐驭尧 琼达卓嘎

在高原地区，高压锅算得上必备炊具，但以往按平原地区标准生产的高压锅等炊具在高原地区使用存在诸多问题。2022年，一场以高压锅为重点的“炊具改造”行动在西藏开始。如今，高原地区的多功能炊具品类愈加丰富，为改善当地生产生活条件、提升西藏群众的幸福感作出贡献。

——编者

原炊具的过程顺畅便利。

高原电热水壶如今已能实现与平原地区使用电热水壶“无差别”的体验，这背后是技术的攻关。“所有控制元件都集中在一个个小小的盖子上，这对材料要求很高。在试验过程中，怎样缩短泄压时间成了技术难题。如何保证泄压元件发挥作用，又让水壶坚固耐用，我们想了很多办法。”西藏尚厨炊具科技有限公司质控技术部主任向梓懿介绍。

在西藏，高压锅是烹调食物的必需品。由于西藏海拔高、气压低、沸点低，即使炉火再旺，水温也仅在80多摄氏度，所以一口适用于高原的高压锅是群众必备的烹饪器具。曾经仅适用于平原地区标准的高压锅一上高原就会“水土不服”、升温和沸腾、排气的时间都会变长。

因为高原本身气压较低，按照平原气压设计的高压锅需要更多时间达到内外压力平衡。很多高原群众会用冷水喷淋的方式给高压锅快速降温，更有不少人因为操作不当，导致锅内食物喷射出来，既容易造成烫伤，又会浪费食物。

2022年起，一系列专门为高原研制的新型炊具上市，逐渐走进高原群众的家中。“看着周围人在用这个高原炊具，我们也想瞅瞅是否好用。”一名拉萨市民正在高原炊具直营店选购。“新产品不但方便、安全，还节能，此前已有不少顾客前来询问。”店员介绍。

高原炊具还赶上了2024年推进消费品以旧换新的热潮。在那曲市申扎县群发广场，申扎县发展改革和经信商务局正在宣讲消费品以旧换新政策。新推出的高原炊具成为现场热销品，半天时间，24名当地群众通过“以旧换新”的方式下单订购。

2024年，西藏制定高原多功能系列烹饪炊具以旧换新实施细则，落实自治区此前制定的《支持高原地区多功能系列烹饪炊具产业发展指导意见（暂行）》，推动高原轻工业进一步发展。据统计，高原炊具2024年累计销售额超1亿元。

为研发高原炊具，中国五金制品协会、中国日用五金技术开发中心共同成立了技术攻关团队。一开始，团队的研发人员也是一头雾水。针对高原群众的炊具使用难题，研发人员逐个攻破，不断调整技术细节，力争让群众使用高

如今，越来越多具有西藏特色的高原炊具正在不断迭代升级。2024年，向梓懿参与研发了一款全新的全自动酥油茶机。

“在推出了一些高原炊具之后，我们继续开展调研，发现群众对酥油茶机的呼声很高。”“研发和推广适合高原地区的多功能炊具，是西藏自治区政府推动的一项民生工程。聚焦提升

高原群众生活获得感、幸福感，我们将不断发展高原特色轻工业，推出更多以高原炊具为代表的特色产品。”西藏自治区经济和信息化厅党组书记郭翔说。

下图：依靠旋钮可以调节烹煮类型的高原压力锅。本报记者 徐驭尧摄



## R文物有话说

内蒙古博物院藏清代《草原生活图》

## 古代草原“运动会”有多精彩？

特日根巴彦尔

内蒙古博物院收藏着一幅反映清代蒙古族牧民游牧生活的《草原生活图》。画卷描绘了110多个人物，展现了摔跤、射箭、赛马等传统民俗活动，是研究当地历史民俗的珍贵资料。

古代草原“运动会”有多精彩？这幅古画向我们透露了许多信息。画面中的摔跤、赛马等都是草原上的传统运动。

摔跤，蒙古语称“搏克”，有结实、拼搏、刚强之意。在古代，摔跤不仅是蒙古族人民的娱乐项目，还能团结大众、激励斗志。

根据摔跤服特点及摔跤传统的不同，蒙古族各部落及地区的摔跤在服饰及规则上均保留着各自的特色。其中，内蒙古中西部地区的摔跤有达到一定级别后向摔跤手授予章嘎的传统。

章嘎为蒙古语，是拴系有彩色绸缎条的项圈，是摔跤手的荣誉标识，彩条越多，说明获胜夺冠的次数

越多。

蒙古族摔跤手有交接传承章嘎的习俗。一位久经沙场、多次夺得冠军的摔跤手如果年过半百，就要举行一个庄重的仪式，把自己的甲衣和章嘎传给崭露头角的新手。当然，章嘎的传承和彩色带饰的赠予礼仪随着时代的变迁，也有了一些变更发展。

草原上的赛马同样历史悠久。在蒙古族传统赛马中，排名靠前的骑手会在终点获得手持名次牌，牌子上用蒙古文或阿拉伯数字表示了相应的比赛名次。在比较大型的赛马中往往会有几十匹甚至上百匹赛马参赛，这种牌兼具成绩公示与吉祥祝福功能。在蒙古族赛马中，第一名的赛马牌往往要用哈达装饰。

内蒙古博物院藏有木雕赛马名次牌，该名次牌为木制，一套有三块，每块均有正反两面，且每块都有握柄和牌面。正面中心刻有蒙古文名次“特伦（冠军）”“德得（亚军）”“古德嘎

尔（季军）”字样，蒙古文字的上方雕饰有动物或神兽纹象征力量。

赛马与摔跤不同，摔跤手一般都是男性，而赛马则男女老少都可以参加。不过为了减轻参赛赛马匹的负担，还是以6至8岁儿童乘骑较多。骑手着装的颜色要易于识别，保证远距离的可视性。通常为了减轻马的载重量，一般马身上只放一个简易的鞍垫，赛手跌下来也不会出意外。此外，马鬃、马尾也要加以修饰。比赛快结束时，领先的赛马风驰电掣，骑马的少年挥舞着手中的鞭子冲向终点时，手持名次牌的工作人员将牌子递到骑手的手中。赛马的奖励一般都比较丰厚，奖品多为马、骆驼、牛、绵羊、山羊等。

（作者为内蒙古博物院典藏部副研究馆员，本报记者张枨采访整理）

右图：内蒙古博物院藏清代《草原生活图》（局部）。

内蒙古博物院供图

本版责编

孟扬 唐中科 曹怡晴

版式设计

张丹峰

