

农奴后代
幸福多● 尼玛次仁
西藏曲水县人民医院退休医生

我今年60岁，出生在拉萨曲水县曲水镇曲水村。我是农奴的后代，妈妈一出生就登记在农奴名单上，8岁开始就得为农奴主干活。我清楚地记得妈妈小腿上还有被农奴主用皮鞭打过的痕迹。

西藏民主改革前，我们家世代都是农奴，受尽农奴主的折磨和摧残，农奴主们用缴税这种看似“合理合法”的方式管理领地，当农奴交不起税或丢失农奴主家财产时，税则转变为债，让农奴世代为奴，永远过着悲惨的生活而不得翻身。奶奶跟我说过，为了养活孩子，从农奴主借糌粑后还不起，就成了农奴。

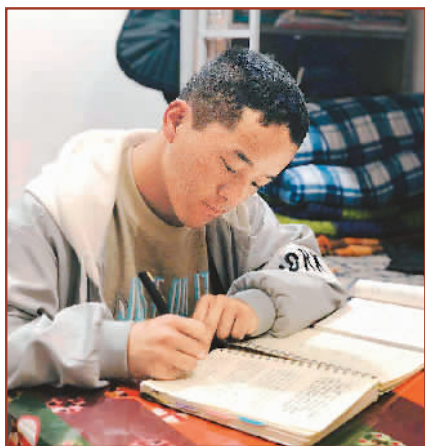
西藏民主改革彻底改变了我们家的命运。在党和政府的关怀下和大家的帮助下，我们家分得了牛羊、土地，盖起了新房。我母亲在世时一直在说，共产党是大恩人，不仅解放了我们，还分了土地，这在旧西藏是想都不敢想的事情。

我出生于1959年，上小学的时候学校里的同学全是像我这样的农奴的孩子。后来我到拉萨学医3年，毕业后先后在曲水县人民医院藏药科、县防疫站任职，直到2016年退休。

我现在所在的曲水县60年来也发生了翻天覆地的变化。以前全是泥土路，虽然距离拉萨市区只有70多公里，但路程要花3个小时。如今，柏油路通到家门口，路两边是一排排色彩亮丽、特色鲜明的藏式楼房，跟大城市没区别。春天到了，我家院子里的小草开始泛绿，二层钢筋水泥楼房在城里人看来如同别墅。家里几年前就有了液晶电视、冰箱、消毒柜等一应电器。我自己享受退休金，孩子们也都有工作，家里算是小康了。现在什么样的衣服、鞋子都能买到，糌粑、酥油、干肉和蔬菜水果随便吃，生活是越过越好了。

是共产党改变了我们一家人的命运，让我们的子孙后代都生活在幸福的时代。

本报记者 琼达卓嘎整理

兄弟三人
上大学● 吉巴
西藏大学文学院大一学生

▲ 吉巴在宿舍里温习课堂笔记

西藏大学的校园很美，春天满院子开满了花，我的学习生活很简单，从图书馆出来，到篮球场上打一场篮球，再回宿舍捧上一本书细细品读，简单、充实、幸福。

和祖祖辈辈被土地束缚不同，我不仅能够到拉萨的大学校园里幸福地求学，将来毕业后的选择也是多种多样，既可以到内地发展，也可以考公务员或者回乡创业。我的两个哥哥现在分别在西南交大和北京印刷学院求学。

我的家在日喀则市谢通门县达那乡扎西顶村，距离日喀则市区30多公里。爷爷告诉我，家里几辈人都是农奴，以前村子周围的大片土地都是贵族的。经过民主改革和土地联产承包，由于我家人口多，分到的土地有70多亩，种植青稞、小麦、豆子和油菜。

我的小学一二年级是在村里念的，条件相对较差，一个老师、两间教室、3门功课，四五个人看一本教材。国家和自治区对义务教育的投入不断加大，到了三年级，我到乡里的完小读书，条件好了很多。从1985年起，西藏实施教育“三包”政策，在免费接受义务教育的基础上，对农牧民子女包吃、包住、包学习费用。到2012年，西藏全面实现了从学前到高中的15年免费义务教育。我上的是师范专业，连上大学都是免费的，每学年还能领到国家给的3000元助学补助，县里还给每个考上大学的学生奖励2000元。

西藏大学食堂的饭菜很好吃，品种比以前上高中的时候丰富多了，过段时间就换一批新菜，上百种的菜品好多都是没吃过的。我现在最喜欢的休闲活动是骑自行车在拉萨周边畅游，最远的一次从学校骑到了罗布林卡，特别惬意。我现在最想做的就是和爱好篮球的同学组建一支业余球队。

本报记者 袁泉整理

今日藏家喜事多



1959年，西藏进行了影响深远的民主改革，雪域高原告别旧制度迈入历史新纪元，百万农奴成为自己命运的主人。

60年后的今天，藏族民众彻底告别了落后生活：当暖气入户，拉萨人告别千年牛粪取暖历史，老阿妈的手掌不再因寒冷而干裂；当网络进村，最偏远地区的牧民都有了手机，不再为联系不畅大费周章；当电通到各家各户，藏族民众告别了漫长黑夜，数字电视使人们的生活变得丰富多彩；当一座座现代化医院在海拔地区拔地而起，生命禁区里有了生活保障……

四川省甘孜藏族自治州理塘县下木拉乡下马岩村村民格绒扎西和孩子们在自家宽敞的藏房里。

周晓宏摄



村村寨寨大变样

● 格茸卓玛 云南省迪庆藏族自治州德钦县副县长

我所在的德钦县80%以上是藏族人。这些年来，我亲眼看到发生在父老乡亲身上的巨大变化。

我自己的故事也许更有说服力。上世纪90年代，我还在读初中。那时从老家到镇上的中学没有公路，我和同学们要背着沉重的行囊徒步到镇上的学校，虽然只有20公里，但沿途的悬崖峭壁注定了山路的崎岖蜿蜒，我们得走上一整天。如今从我家到学校早已修好了公路，在悬崖峭壁之中凿出了一条柏油马路，开车20分钟就走完我们当时需要走一天的路程。

过去，藏区农村基本可以用“穷”字概括，大山阻隔了散落在其深处的村庄的发展，吃饱穿暖是生活的最高奢望。如今，德钦县先后引进香格里拉酒业、法国轩尼诗酒业等外来落户，同时在全县推广规模种植葡萄，7万人的小县城种植了优质的冰葡萄达1.3万多亩，极大提

高了藏区民众的收入，有的农户年收入可达七八万元。德钦县山高谷深，可耕地极少，所以县政府主打“特色”牌，一大批高原特产如核桃、花椒、药材、蜂蜜等成为村村寨寨的致富利器。

农村生活发生了看得见的变化。过去，一场本可以治愈的感冒，可能会因为缺医少药夺走一个人的生命。如今全县医保已达到100%覆盖，县医院的医疗设备CT、B超等设施完备，远程诊疗使藏区民众在家门口就可以得到医疗专家的诊治，村村都有卫生室，看病难、看病贵已成过去。所有适龄儿童都接受免费义务教育，高原农牧民子女享有生活补贴，让孩子们衣食无忧，“上不起学”也成了历史。

我第一次看电视节目是在上世纪90年代初的中学里，全校只有一台大电视20多英寸的电视机，老师只在周末才会小心翼翼地搬到球场上播放一

四世同堂甜蜜蜜

● 加木考 甘肃省甘南藏族自治州合作市佐盖曼玛镇洒酒拉村村民

我家所在的洒酒拉村是个海拔3000多米的半农半牧村，家里现有20多头牦牛、27亩地。地里种了青稞、燕麦、油菜、豌豆，还有饲草料。因为地势坡度大、土壤肥力不够的原因，土地每年有一半时间要休耕。收成好的话，亩产量在270到280斤，虽不算高，但吃饭足够。

我今年67岁，家里一共11口人，四世同堂，两个曾孙也已上了幼儿园。幼儿园2017年建成，走路二十来分钟就到。早晨送过去，傍晚接回家，娃娃们在那里吃得饱、睡得好、玩得好，我们很放心。

我有两个儿子一个女儿。过去家里条件差，凑不够学费，只能供大儿子一人读书，小儿子只读到小学，女儿只读到初中。今年我的小孙子就要从甘肃民族师范学院毕业，学的是美

术专业，参加比赛拿过很多奖，找个好工作肯定没问题。

现在，村里有卫生室，乡上有卫生院，看病比过去方便多了，有了病不再拖着、忍着。更让人高兴的是，现在医药费报销比例很高，有的病能报销七八成，负担大大减轻了。去年，大孙子动了两次手术，在州上住院那一次，自己掏了不到300元。听儿子说，现在都是先看病、后付费，经济困难的老百姓也不用担心看不起病了。

2016年，村里通了宽敞平坦的柏油路，我们出行再也不用走坑坑洼洼的土路了。那一年，政府还帮我们改水、改厕，现在家家户户分分离，既卫生又干净。装上了电热水器，还能天天洗澡。过去，男人洗澡夏天到河里，女人一年最多只能洗两三次澡。不久前，孩子们给我买了个手机



▲ 格茸卓玛

次，黑压压的几百名学生挤在一起，后面的人根本看不到画面，只能听声音。如今，不仅电视，就连宽带网络也已接入千家万户，越来越多的农牧民用上了智能手机。

这几年，我走遍了全县的村村寨寨，通讯网络全覆盖，交通四通八达。所到之处，村寨道路两边停满小汽车、大货车、农用车。这些看得见的变化被父老乡亲编成孩子唱词，融进歌舞中：“金色的太阳照耀大地，是党的光辉温暖了人民的心……”

江初整理



▲ 加木考 付文摄

当生日礼物。我现在也会用微信视频、语音聊天了。我的通讯录里有70多个联系人，闲了就找他们说话。最近这几年，我和朋友们一年出去旅游两次，北京、上海、拉萨我都去过了。

我小时候经历过缺吃少穿、互相接济的岁月。现在百姓吃的穿的用的都不缺，过上了历史上从来没有过的好日子，就像草原上的格桑花一样越来越红火！

付文整理

村里通了
致富路

● 格绒扎西

四川省甘孜藏族自治州理塘县下木拉乡下马岩村村民

我们村算得上是理塘县最偏远的村庄。从县里乘车2个小时到下木拉乡，从乡政府到我们村还有3个小时车程。虽然路途遥远，但村里的交通条件并没有想象中那么差，村前那座山上有个山口，通过山口的道路把我们这个世外桃源和外面的世界紧紧连在一起，我们的幸福生活从此离不开这条致富路。

这么远的地方，政府硬是把道路给我们修通了。我们表达谢意的最好方式就是勤劳致富，千万不能辜负关心我们的人。因此，村里根据得天独厚的自然环境，靠山吃山，把原始森林的自然资源尽量开发出来。比如夏天将新鲜松茸等野生菌及时运出大山卖个好价钱，同时制成野生菌干片，一来可以保存更久的时间，二来通过网店可销售到更远的地方。农闲的时候，我们除了到山上采挖红景天、黄连等药材，还在自家菜园子里种上一些珍稀药材。现在我又垫资3万多元专门收购红景天在网上销售，前几天刚收获一个大订单，应该能卖个好价钱。路通了真好，很多东西都变成了宝贝，不仅药材走俏，就连编的背篋都能卖个好价钱。以前编的背篋在村里一个只能卖5元，现在运到外面身价翻番可以卖到一二十元！如此一年忙下来，家里的净收入已经超过3万元了。

现在我家住的房子宽敞漂亮、整洁舒适、冬暖夏凉。冰柜里有吃不完的肉，储藏室有用不完的山货，酥油茶、牛肉干想怎么吃就怎么吃。行走在下马岩村，真的感觉不到偏僻，城里有的我们这里也有，城里没有的我们这里还有。村里的这条路，不仅是一条致富路，更是一条民心路。这条路就像一条金哈达，连着大家的心，马达一响，村里就热闹，喇叭一响，就有好事来临。

周晓宏整理

本措何时
再打工

● 马金瑜

青海 草原珍珠微店店主

说起来藏族女工本措，总是有些心酸。

沉默寡言的藏族姑娘本措，8年前曾在歌手韩红的北京藏餐厅“央金玛”工作。她记得韩红教她们不识字的藏族服务员写字，没有客人的时候给她们买好吃的聚餐……年迈的阿妈一直叫她回家，电话里总是哭。于是2010年，本措离开北京回到青海。行李箱里装着韩红送给她的羽绒服，可她一直没舍得穿。

本措刚刚来网店干活的时候，大约是一群藏族女工里面最瘦弱的那个人。我以为她撑不下去加班的重活，可是她装货时总是那样利落。她家离网店最远，走路要一个多小时，冬天的早晨，走到店里头发上都是白霜。本措既不会骑摩托，又不会骑自行车，晚上还要走回家给老人和孩子做饭。她对我说：“嫂子，让我好好干吧，我能行。我想给家里的老人和孩子多挣点钱。”

夏天很热。我常常在下午给女工们放假去县城的澡堂洗澡。本措每次洗好久，说洗澡好舒服呀。她一个人要照顾一家老小，一个女人出门总是有风言风语，所以很少有机会专门到县城去洗澡。我听了心酸了好久。

本措说话的声音渐渐大起来，也渐渐有了笑声。记得有一天中午，大伙干活的时候，我听到一个很好听的声音，在用藏语唱歌，柔美动人，竟然是本措！她说，从结婚到现在，还是第一次唱歌，那还是小时候阿妈教的藏歌。

可是有一天，本措说不能再来工作了，怀了第二个孩子。后来其他女工在街上碰到本措，告诉我：“看见她，眼泪就出来了，她那么黑那么瘦，挺着五六个月的大肚子……”

一直到第二个孩子出生七八个月了，我和本措在另一位女工家里见面。她有着属于母亲的幸福笑容，还是那么瘦弱，但孩子健壮又结实。本措说，再没法出门干活了，只能在家里好好照顾老人和孩子。我说，多好啊，一家人平平安安的，比啥都强。

说话的时候，本措眼睛里泪水在打转。她说，嫂子，你啥时到我家来，我给你做羊肉面片吃。



▲ 本措近影