

聚焦首届西藏非遗周

传承优秀文化 共享艺术盛宴

——2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周活动开幕式侧记

本报记者 桑巴伦珠 漆彩兰 白玛论珠 次仁龙布 洛桑贡布



图为精彩的文艺演出。

本报记者 白玛论珠 摄

雅着大地歌不断，清韵流芳传佳音。6月13日晚，以“雪域瑰宝·藏源山南”为主题的2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周活动在拉萨火车站前广场盛大开幕。来自拉萨、日喀则、阿里、那曲等地市代表集结在拉萨以歌会友、以曲抒情、美美与共、尽情欢歌。开幕式在藏戏《吉祥雅鲁》中拉开序幕，说唱《声生不息》以铿锵有力的说

唱，再现世界最长史诗《格萨尔王传》中降魔济世的英雄传奇。舞蹈《达姆韵》以工布响箭舞步、热玛琴伴奏，将对生活的热爱、对自然的敬畏，化作热烈奔放的舞步，演绎着传承千年的文化记忆，彰显着工布独特的生命张力与文化自信。《扎西央恰》将千年宣舞与噶尔舞创新融合，以庄重舒缓的舞步诉说着高原先民对天地的敬畏，以雄浑激昂的鼓

点再现着雪域历史的风云激荡，在庄重与激昂中诉说阿里历史变迁。阿谐《阿嘎瓦》创新融合传统夯土号子与现代音乐，以边作边歌舞的形式，用以缓解疲劳、激励斗志、鼓舞士气。《热巴冲色冲》通过歌、舞、乐、弹唱于一体的艺术表现形式，展现珠峰脚下定日洛谐的豪迈步伐。传统服饰走秀《雪域霓裳 血脉传承》以服饰为纽带，将西藏服饰文

化的独特魅力展现得淋漓尽致……

市民格桑曲珍说：“演出非常精彩，看到这么精彩的非遗演出节目，让我更加深刻了解到了全区非遗的独特魅力，对于我们年轻人来说，一定要重视这些非遗。”

游客王女士说：“今晚的非遗节目让我感受到西藏不仅有美丽的山川湖泊，还有独特的文化魅力。”

山歌《拉伊》、果谐《格桑梅朵》、卓舞《吉祥鼓韵》、锅庄《松唐拉耶》等精彩非遗节目轮番上阵，现场观众的热情一浪高过一浪。人们不停地挥动手中的荧光棒，为演出喝彩，为演员鼓掌。

格萨尔说唱非物质文化遗产代表性传承人演员扎西多杰说：“非常高兴能参加首届西藏非遗周活动开幕式演出，山南是藏文化的发祥地，这里不仅文化氛围很好，而且城市也很漂亮，祝愿山南发展得越来越好。”

演出期间，为第五批自治区级非遗代表性传承人、第六批国家级非遗代表性传承人颁发证书，对全国非遗保护工作先进集体和个人进行表彰。获奖者们表示，站在新的历史起点，将以更高的站位、更大的担当，全力推动全区非遗保护事业高质量发展，让传统文化薪火相传、生生不息。

国家级非遗代表性传承人巴桑雅雅激动地说：“今天获评国家级非物质文化遗产代表性传承人，我的心里非常激动，也感到骄傲。下一步，我将继续传承好非物质文化遗产，继续把本民族优秀传统文化发扬光大。”

藏源有大美，古韵扑面来。雅鲁河畔的星光见证了千年非遗的璀璨绽放，鼓点与弦歌交织成雪域文明的壮美画卷，首届西藏非遗周开幕式活动在服饰走秀中落下帷幕。

6月16日上午，雅鲁人民公园热闹非凡，2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周藏戏专场演出在这里拉开帷幕，为观众带来了一场震撼心灵的文化盛宴。

首场演出由雅鲁扎西雪巴藏戏队表演的《曲杰诺桑》精彩呈现。演员们身着色彩斑斓、极具民族特色的服饰，佩戴着精致的面具，一登场便吸引了全场观众的目光。他们用高亢激昂的唱腔、灵动优美的舞姿以及富有感染力的表演，将传统藏戏故事栩栩如生地展现在观众眼前。

台下的观众们看得如痴如醉，完全沉浸在藏戏的艺术世界中。“我从小就喜欢看藏戏，它就是我们藏族的文化瑰宝。”77岁的扎西多吉爷爷看得入神，脸上满是自豪。“藏戏里藏着民族的历史和智慧，希望更多人喜欢它、了解它，把这门艺术传承下去。”

《曲杰诺桑》是八大藏戏中流传最广的作品，作为传统藏戏中最具代表性的剧目之一，备受藏族群众喜爱。自非遗保护工作开展以来，西藏自治区将《曲杰诺桑》列入重点保护剧目，通过专业院团改编和民间藏戏队展演推动其传承发展。“来山南15年了，我一直对藏族优秀传统文化非常感兴趣。虽然听不懂唱词，但现场感染力太强了，我要把这些珍贵画面分享出去，让更多人看到精彩的西藏非遗。”来自成都的罗先生也对藏戏赞不绝口。

“我想让孩子从小就多接触藏戏，接受传统文化的熏陶。也希望以后能有更多这样的机会，让保护和发扬好非遗和其他优秀传统文化的思想，在孩子们心中生根发芽。”带着孙子来看演出的市民强巴旦增说。

如今，藏戏早已突破年龄界限，不再只是老一辈人的专属文化记忆，越来越多年轻人被其独特魅力吸引。“以前我对各大藏戏了解并不多，总觉得它是老一辈人喜欢的东西。但是这次听说有藏戏演出，就抱着好奇心来到现场，没想到让我深切感受到了优秀传统文化的博大精深，藏戏独特的表演形式和深刻的内涵太有魅力了。”市民旦增桑布说。

“这场演出不仅是艺术盛宴，更是非遗传承的重要实践。希望通过活动，让更多人感受到藏戏魅力，增强非遗保护意识，共同参与文化遗产的守护与传承。”市文旅局公共服务与非遗科一级主任科员次卓玛介绍说。

据了解，此次演出汇聚了乃东区雅鲁扎西雪巴藏戏队、贡嘎县杰德秀藏戏队和拉萨市城关区雪拉姆艺术团，分别表演《曲杰诺桑》《智美更登》《朗萨雯蚌》，他们将精湛的技艺和炽热的情感，让古老的藏戏艺术在新时代焕发出新的生机与活力。

2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周藏戏专场演出侧记

本报记者 永年 益西旺姆 次仁罗布

非遗“大比拼” 文化共传承

——2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周非遗创意产品体验比拼会举行

本报记者 桑巴伦珠 唐明敏 白玛论珠

6月14日，2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周系列活动——非遗创意产品体验比拼会在市体育场北门民族路举行。非遗微演艺、非遗趣味体验、非遗好味道，一系列丰富多彩的活动让市民、游客尽享文化大餐，共赴一场非遗魅力之旅。

乃东温巴土豆、琼结酸牛奶、隆子黑青稞糌粑……活动现场，琳琅满目的美食让食客们流连忘返，有的边走边吃，有的挑选购买，有的在摊位前拍照留念。

在洛扎县的西藏日达荞麦产品展区，工作人员正在展示生熟日达荞麦饮食烹调技艺，吸引了不少“吃”的群众驻足。公司管理人员白玛旺珍和她的搭档正忙着介绍产品和制作荞麦流程，并邀请游客来到摊位上来体验。

白玛旺珍说：“我们荞麦饮食烹调技艺是自治区级非遗，距今有1000多年的历史，今天早上出摊到现在销量最

好的是荞麦饼子，市民都喜欢来我们摊位了解和体验我们非物质文化遗产，也很感兴趣。”

正在品尝洛扎荞麦饼的市民王皓葵说：“今天跟妈妈过来看非遗，看见了很多有趣的非遗产品和食品。这个饼子的做法独特而且很有趣，饼子的味道也非常好。”

非遗不仅在展柜里熠熠生辉，更是融入大众生活的“活态潮品”。本次传承人展上，错那藏香、拉孜藏刀、扎囊盔甲、琼结强钦青稞酒的传承“后浪”们，用创新方式诠释古老非遗技艺，让传统文化在新场景中焕发蓬勃生机。

非遗创意产品体验比拼会邀请了来自全区的20名专家评委，通过现场了解制作技艺、历史文化、产品特色等，对近百家非遗产品进行了好物推选。

扎囊藏古盔甲制作技艺传承人罗布桑珠介绍说，藏古盔甲制作技艺已有

1800多年的历史，他从事制作技艺已经有25年了，今天拿到“非遗匠心传承奖”荣誉，心里特别高兴。他会继续传承好盔甲的制作技艺，培养更多的非物质文化遗产代表性传承人。

评选专家、自治区级非遗代表性传承人巴桑说：“这次比拼会投票，我投了错那市的（白玛拉日）藏香，他们的藏香原材料是纯天然的，闻起来很香，制作工艺历史悠久，而且产品包装的美观度和价格也很不错。”

现场还设置了免费非遗服饰体验拍照打卡区、非遗编织技艺展示区、非遗宣传区等，让市民、游客近距离体验非遗的魅力。

非遗周市集展销负责人顿珠次仁：“评选专家是由自治区、市、县级非遗代表性传承人以及各单位代表等组成的，这次比拼会主要是鼓励非物质文化遗产传承人，让他们传承和发扬好非遗，做好非遗产品的推介。”



图①为2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周传统巡马和赛马活动中，罗布桑珠与骑手们骑着骏马在街上巡游。

图②为2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周藏戏专场演出现场，演员们倾力演出。

图③为2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周非遗创意产品体验比拼会现场，工作人员在制作荞麦饼。

策马扬鞭 超轶绝尘

——2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周传统巡马和赛马活动扫描

本报记者 次仁龙布 洛桑次仁 漆彩兰 白玛论珠

6月15日上午，2025年“文化和自然遗产日”暨首届西藏非遗周传统巡马活动在乃东区昌珠镇广场举行。

巡马开始，青年歌手罗布桑珠作为巡马方队头马，身着传统服饰，骑着骏马引领巡游，骑手们紧随其后，个个精神抖擞，身姿矫健，巡游队伍沿街缓缓前行。街道两旁，游客和居民驻足观看，或拍照留念，或鼓掌欢呼。

“今天非常高兴来到山南参加首届西藏非遗周活动。以往都是给观众唱歌和表演，但这次以巡马的形式向群众展示非遗，非常新颖，很有意义，我也呼吁大家多多关注非遗。”罗布桑珠说。

下午15点30分，在乃东区颇章乡雪村，微风和煦，气候凉爽，观众席上人

头攒动，热闹非凡。骑手们紧握缰绳，挥舞着马鞭，马匹如离弦之箭飞驰而出，他们在赛道上竞相追逐、互相较量，每一次加速，每一次高难度动作，都让观众们心跳加速、热血沸腾，观众们不断为骑手和马匹加油鼓劲，欢呼声、呐喊声此起彼伏。当有骑手或马匹表现出色时，现场更是会爆发出雷鸣般的掌声和欢呼声，这种氛围不仅激发了骑手们的斗志，也让观众们感受到了赛马的魅力。

“这次自治区级非物质文化遗产传统赛马在我们雪村举行，对于我们群众来说是一场精彩的视觉盛宴，希望以后多举办此类活动。”颇章乡群众刚组高兴地说。

比赛的间歇，观众们还有机会近距

离接触到来自四面八方的马队和骑手。他们热情地分享自己的赛马经验和故事，人们对这项运动有了更深入的了解和认识，赛马活动也吸引了大量游客前来观赛和旅游。

西藏非物质文化遗产保护与发展协会秘书长桑说：“今天是本次非遗周的第三个子项目，早上有百匹巡马，以山南的主干道为主，做一个宣传。下午颇章乡传统赛马活动中，我们从其他地市邀请60多名专业选手参加，活动整体非常精彩，老百姓很受欢迎。对于文旅融合也起到了一定的推动作用。”

据了解，此次赛马项目包括展示非遗马具、200米马术比赛、短途冲刺赛、趣味挑战赛等。

