



# 冈仁波齐之下，非遗“生活”在普兰

### 陪你慢慢变好

中青报·中青网记者 蒋肖斌

沿着G219国道和雅鲁藏布江，从西藏自治区的首府拉萨出发，行驶1300多公里，才能抵达地处中、印、尼三国边境的阿里地区普兰县——一个被冈底斯山脉和喜马拉雅山脉环抱的边境小城。

普兰很大，面积1.3万余平方公里，比两个上海还要大；普兰又很小，截至2020年11月1日，常住人口仅1.2万余人。这个平均海拔约4000米的高原之城，却是非物质文化遗产的富饶之所。

普兰县拥有两项国家级、13项自治区级、3项地市级、16项县级非遗；1名国家级、2名自治区级、2名地市级、25名县级代表性传承人；4处非遗传习基地，1处非遗工坊。

姑娘穿着如同孔雀开屏的普兰传统服饰（国家级非遗——记者注），小伙在草原上跳起果尔孜舞（国家级非遗——记者注），科迦村的村民都能唱上几出藏戏，代代相传；源于象雄王朝的宣舞和源于古格王朝的嘎尔舞，依然是欢迎客人的礼仪……在普兰，非遗一直在“生活”着。

### 非遗活跃在高原之上

对于初到高原的人，一切都需要慢下来，但对于当地人，载歌载舞是一种日常。55岁的普兰县仁贡村村民白玛加布，刚刚完成了一场嘎尔舞的表演，女性主唱的宣舞即将上场。

嘎尔舞和宣舞都是西藏自治区级非遗，据说普兰流传有19种宣舞和18种嘎尔舞。宣舞以说、唱、跳相结合，服饰精美华贵，歌曲动听悠扬，舞姿端庄轻盈。而嘎尔舞在西藏旧社会，则是贵族专属——只有贵族男人才能继承嘎尔舞，只有贵族才能看到嘎尔舞的表演。当然到了今天，舞蹈进入寻常百姓家，构成草原生活的日常。

白玛加布的父亲是一名舞者，再往上溯，爷爷、爷爷的爷爷……都是。白玛加布说：“在我们村子，嘎尔舞、宣舞等古老的歌舞一度失传过，后来通过向老人求教学习、整理记录，慢慢恢复了。现在村里750多口人，几乎没有一个不会跳的。”

多村党支部书记达瓦次仁继承了父亲的事业，从敲鼓学起，后来成为舞者；现在的儿子正在跳舞，他为儿子伴奏。非遗舞蹈的传承，在这里是一件再自然不过的事情，村里1000多人，50%的老人及40%的年轻人，都会跳。

普兰县文化和旅游局副局长益西旺



西藏阿里地区普兰县的非遗。

寇金库/摄

堆介绍，2021年以来，普兰共投入20余万元用于抢救民族文化遗产、培养传承人、拍摄制作非遗视频等；开展非遗展示活动100余场次，举办公益性演出150场次，观众人数达1.5万余人次，“使传统戏曲有人演、有人传、有人看”。

益西旺说，2023年截至目前，各村（社区）利用传统节日演出13场次，西德夜团队演出3场次，科迦藏戏队演出24场次，发挥了基层文艺队伍的作用；普兰服饰传承人组织开展服饰制作活动5场次，果尔孜传承人带领两名学徒参加阿里地区群艺馆组织的全民艺术普及系列非遗项目代表性传承人培训，发挥了非遗传承人的“传帮带”的作用。

### 白青稞方便面、手工编织羊温暖瓶套，非遗的现代之路

西德村位于孔雀河的下游，属于边境一线自然村，离普兰县城约9公里，全村于2018年全部脱贫。走进村子里的糌粑加工厂，今年55岁的普布次仁笑着递上了一份“爆米花”——炒熟的青稞撒上红糖，是招待远道而来的客人最天然的小食。

早在公元四五世纪的象雄时期，孔雀河流域的普兰县一代就有种植白青稞的历史。当地人告诉我们，西德的白青稞被称为“嘎玛古多”，在藏语中的意思是“籽粒既白又多”。西德白青稞的加工工艺主要包括清洗、火炒、脱皮、精选、水磨5个环节相扣的步骤，至今保留完好。2016年，“西德白青稞”被列入县级非遗；2018年，“普兰西德白青稞”成功申报了“中国地理标志产品”。

手工业合作社主要以“计件”的方式，一条藏毯售价700元，工人可以收入300元；一条围巾售价100元，工人收入30元。“从最初10人到现在约有130人，其中30岁以下20人，她们可以在合作社里现场做，也可以把产品带回家做，很灵活。”洛卓玛说。

2020年，手工业合作社盈利50万元，除了发放工资、留下再生产的本金之外，剩下的全部分红给了村里的妇女。“接下来我们计划做藏袍等成衣，技术已经学好了，马上可以开始。”洛卓玛透露，“男人也可以加入。”

### 文旅融合，打通非遗走出高原的“最后一公里”

2021年以来，普兰县接待游客50万余人次，旅游收入5.2亿元。旅游从业人员逐年递增，目前共有1万余人，其中农牧民达8000余人。

益西旺说，普兰以农牧业主导的农副产品丰富，其中普兰木碗、普兰服饰、普兰白糌粑、酥油等具有高原农牧产业优势，为农牧产业与旅游产业共同发展提供基础；而嘎尔舞、宣舞等非遗舞蹈，或将成为文旅项目的重要组成部分。

“美观、实用是民族手工艺品的主要特色，也是日常生活中的必备日用品，时代变迁，有许多民族手工艺品被现代工艺取代，但仍有许多产品有很大的市场潜力。”洛卓玛说，她发现，这些手工艺品因独特的风格和价值深受各地游客的欢迎。

在仁贡村，教育越来越受重视。“教育就像人的生命一样，如果没有文化知识，就

## 中国台湾零零后：希望能去央视春晚唱首歌

实习生 蒋妍茹  
中青报·中青网记者 唐秧

第十五届两岸大校园歌手邀请赛举办前几天，33名来自中国台湾的大学生收到了一张表格，要填写最喜欢的3位歌手。很多人写了周深、萨顶顶、谭维维、张杰等大陆歌手名字。

这份“喜欢”不仅是对大陆歌手，这一次在厦门参加比赛，他们几乎对一切充满好奇。

来自中国台湾树德科技大学的龚正宜，学习音乐剧表演专业，她的妈妈是山东人。从小，妈妈就告诉她大陆有多好，还经常给她和妹妹唱民歌。听过那么多歌曲，她最喜欢的是云南民歌《小河淌水》和黑龙江民歌《乌苏里船歌》。“能想象歌中的美景，想和那里淳朴的人交朋友。”

当听到比赛现场附近播放厦门民歌《行船歌》时，这个女孩想到了台湾歌手卓依婷演唱的歌曲《打渔的儿郎》。

“从小就听说，闽南地区民谣唱本‘歌仔册’是从厦门流传到台湾的。”在龚正宜看来，厦门与台湾一水之隔，两地交通便利，语言相通，习俗相近，音乐也拉近了两岸青年的距离。

以前，龚正宜一直不明白妈妈说的“大好河山”指什么，这次来到大陆，她才知道，原来厦门就有大小山脉382座。这几天看到的先进科技和生活设施，印证了她从小对大陆的期待。

一支参赛队伍表演《追梦赤子心》，点燃了全场的激情，选手席中，勤益科技大学的张涵晴红了眼眶，她被歌词“向前跑迎着冷眼和嘲笑”戳中了。

虽然张涵晴在台湾街头表演4年，但认真听她唱歌的人太少了，“大部分时间没有观众，要学会自娱自乐。”而这一次，当她在舞台上唱歌的时候，台下所有人都在认真地看着她，大声地鼓励她，“困难总会有，但不敌我对音乐的热爱。希望可以带着吉他走遍世界每个地方，走到更多人的心里。”

站上比赛舞台的台湾青年，与音乐几乎都有一种奇妙的连接。

有人从小在舅舅的店里唱卡拉OK，被家人“抓”到合唱团，哼哼唱唱到了现在；有人对音乐一无所知，直到有一天，在同学的建议下参加校内歌唱比赛，没想到打开了音乐的大门；还有人被“珍珠美人鱼”主题曲影响，感受到了音乐的奇妙。

“无论原因是什么，打开音乐世界的大门，就能得到某种治愈。”龚正宜说，不了解她的人形容她是活泼的小精灵，但她曾经是抑郁症患者。父亲的突然离世，给了她很大打击。然而，《彼得·潘》音乐剧又把她的“拉”了出来，成为这个女孩儿唯一的精神支柱。这也是她选择音乐剧表演专业的原因。

“从那以后，我更相信音乐的力量，在人最失望、最痛苦的时候，音乐可以疗伤，可以抚慰自己。”龚正宜说。

对于选手们来说，当音乐跨越海峡，两岸青年学子透过一首首歌曲，不断努力拉近彼此的距离。

来自台北一所大学的一名学生说，每天比赛结束，两岸选手都会聚在一个房间里吃零食、看电影，分享自己的故事。比赛虽然结束，但他们依然保持着联系，在群里聊两岸的天气，也聊身边的家长里短。

来参加活动之前，张涵晴并不清楚大陆的习惯和风俗，有点担心会无法融入这里。但经过这几天，她的顾虑被打消了，“音乐是可以破圈的，年轻人聚在一起，彼此都很努力地宣告：我想和你做朋友，我们是一家人。”

但她有一个很大的遗憾，原本很希望把《Have a nice day》这首歌送给两岸的朋友们，“可惜没有进决赛，不能唱了。”正如歌曲名一样，她希望所有选手每天都快乐、幸福。

在一份选手信息的表格里，最后一栏邀请他们说对音乐的期望。这群00后中有人心气很高，表示“希望能站在央视春晚唱歌”。还有人说“一开口震撼全场”。有的大学生的愿望很朴实，来自致理科技大学的王聚福说，希望自己能够“自由自在地唱歌，不再畏惧别人的眼光，这就很满足”。



### 一微心愿

自鱼山整岛搬迁后，渔山村积极探索多元化发展模式。2021年我们抓住契机，充分依托当地红色资源优势，试点打造舟山市唯一的一个红色美丽乡村，陆续建成红色体验馆、乡村振兴馆、新四军餐厅、游客服务中心、党群服务中心等，并成立大鱼山文化发展有限公司，点燃“红色引擎”助力共同富裕。作为“红色渔山”工坊建设年轻力量，我们希望将渔山村集体经济发展置于首位，带领年轻干部与2400名村民拧成一股绳，守好红色根脉，讲好红色故事，传承红色基因，在海间奋力描绘乡村振兴的新时代画卷，让渔山村的发展步入“共同富裕”。

浙江省舟山市岱山县高亭镇渔山村党支部书记 王凯

团内蒙古兴安盟委持续加强青少年铸牢中华民族共同体意识教育，深化“青年大学习”“红领中爱学习”“红领中爱讲团”“红领中爱讲团”“小小红色宣讲团”等平台载体作用，努力提升组织化教育、青年化阐释、网络化传播水平，切实做到抓手有形、成果有痕；依托绿色生态资源和红色文化资源，打造青少年精品研学路线，切实提升青少年体验感、获得感；将铸牢中华民族共同体意识融入教育实践活动全过程、各领域，广泛开展“民族团结一家亲”“我是小小石榴籽”等活动，切实做到教育有效、影响有效。通过有形、有感、有效的教育活动，引导青少年铸牢“三个离不开”“五个认同”“四个与共”思想认识。

团内蒙古兴安盟委副书记 康红波

# 深夜烧饼店里藏着的大师梦



刚参与烧饼店夜间经营的那段时间，田凯瑶同时还在经营着一家花店，所以烧饼店一般开到凌晨两点就关门了，没有开通宵。“但我发现凌晨关店后，街上仍然有很多人，即使店已经关了，还是会有人问能不能做烧饼。”田凯瑶对中青报·中青网记者说。

田凯瑶的烧饼店旁边就是下沙高教园，这里分布着多所高校，而店铺所在的高沙商业街则是当地有名的美食街。在下沙大学城上过学的人，没有不知道高沙商业街的。

因为毗邻大学城，又在美食街，所以即使到了凌晨，烧饼店周围仍然人气十足。看到夜间经营还有开发的余地，在参与经营半年后，田凯瑶决定关掉花店，全身心地投入到烧饼店的夜间经营中，并把烧饼店的营业时间延长到24小时。“当时白天开花店，晚上烧饼店，两头跑还是有点吃不消的。”

烧饼店改为通宵经营后，田凯瑶的工作时间比之前延长了三四个小时，烤烧饼、包馄饨、煮面条……每天晚上她都要在店里一直忙到第二天6点。“最多的时候，一晚上6个多小时，我一个人要做300多个烧饼。”

“（创业）有冒险，有不确定性，有往前走的那种感觉就很好啊。”田凯瑶说，如果是朝九晚五的上班，身体上会过得比较舒服，但心里会有很多事情，并且在公司上班为的是公司，创业为的是自己。因为一直憧憬着创业，所以一有机会，田凯瑶便辞掉工作，开始了创业之路。

“女孩子真的不应该这么辛苦，你说她本科毕业，在大学的经历也都很好，随便找个班上，应该都不赖的。”田凯瑶的母亲对记者说，前段时间，缙云当地一所职业技术学院开设了一个缙云烧饼培训班，准备聘请一位成熟的烧饼师傅去当老师，教授做烧饼的技术，要求本科毕业及以上学历。“这是个事业单位，当时我们都叫她去看看，因为被录取的机会很大，但她还是放弃了。”

“创业确实有比较大的不确定性，但你

觉得一下就把这一辈子看到头是一件很可怕的事情吗？”田凯瑶说。

做烧饼比不上坐办公室，备料、拌馅、和面、烤饼，是技术活也是体力活，因此愿意做传统烧饼的年轻人并不多。8月29日，田凯瑶在之江文化中心的新店正式开业了。而就在开业的前两天，田凯瑶在自己朋友圈中，一连发了两条烧饼师傅的招聘启事。

“现在烧饼师傅都很有自己的个性和想法，其实我很喜欢那种年轻的、刚学出来的烧饼师傅，但真的很少，基本上都是老师傅。”如果新店还招不到人，田凯瑶就准备自己先做着。

缙云烧饼有着悠久的历史。相传轩辕黄帝曾在缙云山鼎湖峰架炉炼丹，非常专注，饿了就抓一块面团贴在丹炉壁上烤着吃。轩辕黄帝驭龙升天后，当地百姓就用陶土，模仿黄帝的丹炉，制造陶炉，烧烤面团食用。

千百年来，卖烧饼成了缙云百姓赖以谋生的手段。如今的缙云烧饼，是乡愁的味道，是生活的本色。谈到为什么会想要做烧饼开店，田凯瑶说这离不开父母的影响。

田凯瑶的老家在缙云县，10年前，父母来到杭州开烧饼店，每到寒暑假，她就会到店里帮忙。“这样看着看着，我后面也就有样学样，敢自己做了。”2015年，田凯瑶



8月5日凌晨，浙江省杭州市钱塘区缙云烧饼（田家总店），田凯瑶在做烧饼并与顾客交谈。  
中青报·中青网见习记者 贾骥业/摄

做了自己人生中的第一张缙云烧饼。“当时父母有事走开，店里来客人的时候，我就会自己上手做，但是不怎么好吃，也不好意思卖。”田凯瑶笑着说。

后面为了开店，田凯瑶找到了一位缙云烧饼大师学手艺。2021年，田凯瑶报名参加了缙云县“缙云烧饼”品牌建设领导小组办公室牵头举办的技能培训和缙云烧饼师傅技能大赛，最终获得了“高级烧饼师傅”称号。

“你必须得好好学下去，除非找到了接班人，你才能放手不干。”田凯瑶的师傅曾多次和她这样说。她也认识到，类似缙云烧饼这类的传统手艺，必须要有人传承下去，一定要加入一些新鲜的血液，才能让它变得不一样。“所以我想成为一名专业的缙云烧饼大师。”田凯瑶说。

杭州亚运会临近，田凯瑶也提交了进驻亚运村的申请表，她希望能为亚运健儿提供一份特色美食，通过亚运会这个窗口，向全世界宣扬缙云烧饼文化。

中青报·中青网见习记者 贾骥业

“来一个五花肉的烧饼，一碗馄饨。”接近晚上11点，杭州市钱塘区下沙高教园旁的学林街依然灯火通明，到缙云烧饼（田家总店）吃夜宵的人也逐渐多了起来。就在顾客享受美食的同时，烧饼店悄悄换了“老板”，田凯瑶出现了。

“这家店已经开了将近10年，最开始是我父母在经营。”3年前，田凯瑶加入经营时，开启了夜间的营业。如今，烧饼店夜间的生意非常红火，为此她特意参加了烧饼制作的培训和比赛，拿到了“高级烧饼师傅”的称号。

8月29日，田凯瑶在之江文化中心的新店开业了，对于这家店，她很有信心。在创业之前，田凯瑶做过白领，当过销售，而开缙云烧饼店也不是她第一次创业。在一次次身份转变中，田凯瑶说，她体会到了不一样的成长。



决赛现场，选手们合唱歌曲《我们都是追梦人》。主办方供图