# 藏历新年冬游西藏 尽享文化饕餮盛宴

如今过年，除了走亲访友之外，出门旅游也变得越来越“热”。尽管寒风习习，来西藏体验藏历新年的游客们仍热情高涨。拉萨市旅游局统计数据显示，今年春节期间，拉萨共接待游客20余万人次、旅游收入达到1.8亿元，迎来开门红。

近年来，随着“日光城”和冬游拉萨的宣传不断推广，拉萨冬季旅游持续升温，“好客藏家”“民俗体验”等冬游系列旅游产品，更是得到了消费者的热捧。冬游西藏，欣赏高原独特的壮丽风景，感受藏族群众的热情好客，尤其是以藏历新年为主的各种民俗节庆和文化活动更是精彩纷呈，是游客体验藏族文化饕餮盛宴的好时节。

**旅游消费折扣多**

在魅力拉萨摄影展、巧手拉萨产品大赛、拉萨人家、最美乡村达东村等旅游项目和产品的打造和各相关部门的宣传推介下，“冬季拉萨不能游”的误区正逐步消除。

来自浙江的游客陈先生认为，冬天来西藏别有风味。“这里有连绵不绝的山脉，也有温暖如春的太阳，选择这个时间段来西藏旅游，优点还真不少：进藏的火车票容易买，住宿和租车价格是夏天的一半，门票价格也便宜，布达拉宫不用预约门票，随到随进，还可以在布达拉宫里慢慢驻足观看。最重要的是，可以在这时体验藏历新年的年俗，对从来没有体验过藏历新年的我来讲是一个难得的机会。”陈先生说。

拉萨市旅游局副局长扎西顿珠表示，入藏冬游的人不断增多的原因不仅在于景区和旅游项目等硬件的支撑，更是和拉萨、山南、日喀则等各市(地)合作的不断加强有着密切联系。“旅游是能把一、二、三产业全部整合利用的最好平台，在让大家共享资源的同时，来拉萨旅游也会受到更多国内外游客的欢迎和喜爱。”扎西顿珠说。

**藏式年味浓**

春节期间，在拉萨市夺底乡维巴村，148名来自北京、上海、广州等地游客在这里度过了一个不一样的新年。上海游客张先生说：“今年在维巴村，我们一家人过了一个难以忘怀的春节，体验藏家民俗，穿藏装、喝酥油茶、跳锅庄，‘拉萨人家’主人热情周到的服务让我期待来年再相聚。”

拉萨市旅游局驻维巴村工作队队长索朗德吉介绍：“春节假期里，经我们工作队联系搭线，为‘拉萨人家’创收11700元。”

冲着能体验原汁原味的藏历新年，来自上海的赵先生专门选择把年假放在藏历年期间，入住“拉萨人家”。“我要好好感受一下西藏的风土人情，趁着这个假期，用心亲身体验一把藏历新年。”赵先生说。

据介绍，“拉萨人家”是由拉萨市旅游局平均每户投资8万元，按需为每户人家添补家具或修缮住宅主体外观、增设给水设施等，方便“拉萨人家”更好地在家中为游客提供住宿和传统民风民俗的体验服务。打造“拉萨人家”是拉萨推进冬游拉萨的重点举措之一。截至目前，拉萨市旅游局已打造60户“拉萨人家”，今年将继续打造160家。

“‘拉萨人家’会教游客‘你好’‘早上好’等简单的藏语，让游客有更强的参与感。”拉萨市旅游局副局长扎西顿珠认为，旅游不仅带动了一方经济收入，更促进了各民族间文化的交融。

**旅游服务标准高**

藏历新年前，西藏十几家旅行社仍在竭诚为广大游客服务。某旅行社负责人介绍，近期该旅行社每天都能接到十几个咨询电话，以咨询纳木错和林芝旅游路线为主，游客进藏旅游的热情不亚于旺季。目前，西藏推出多条热门冬游路线，“冰封纳木错一日游”“醉美羊湖一日游”“拉萨圣城一日游”“冬游珠峰”“藏源寻根之旅”“东环线”等为游客提供了丰富的冬游路线选择，部分旅行社也在旅游线路的价格上做了下调。

在拉萨从事多年导游的次央告诉记者，今年冬季接待的游客数量是历年来最多的，虽然藏历新年和春节相差了1个月，但一点也不影响冬游西藏的旅游产品。“按往年经验，今年藏历新年期间游客的人数可能会更多，错开春节出游高峰，游客有更多的时间在西藏感受藏历新年。”次央预测。

为了让游客体验别样风情的冬日西藏，次央所在的旅行社也精心设计了藏历新年专线，游客不仅可以领略雪山湖水，参观神奇雄伟的宫殿，还可以到藏族同胞家里体验藏历新年，了解别样民俗文化。而像次央一样奋战在工作岗位上的导游也不在少数，大部分旅行社在藏历新年期间都将热情迎接全国各地游客。

统计数据显示，2016年11月1日到今年春节前，拉萨市旅游局共接待进藏游客54万人次，相比上年同一时段，这个数字则为37万人次左右。拉萨市旅游局工作人员说，为了满足游客们渴望走进牧区，走进牧民家中，感受一场接地气的民俗风情的愿望，拉萨市旅游局还推出更多藏族民俗体验项目，以邀请更多的游客走进农牧区，体验传统节日文化。

# 藏历年“老味”添“新意”

“洛萨扎西德勒！”2月27日，藏历火鸡年新年在互道新年吉祥如意声中如期而至。

一大早，家住青海省玉树市的拉巴才仁便带着父母前去当地结古寺煨桑、点酥油灯、转寺，并在微信朋友圈里实时“直播”着，赢得许多点赞和新年祝福。而形态各异的藏式甜点、拌有人参果的酸奶、乳白色的酸奶片、色彩丰富的“炸果子”和牛羊肉等佳肴美馔，轮番轰炸在他的朋友圈中，刺激着“吃货”们的味蕾。

“前两年春节和藏历年在时间上基本重合，今年可是‘加长版’的。”拉巴才仁说，他从一月初就开始在网上淘年货，现在自家客厅的藏式餐桌上传统食物和现代食品基本上各占一半，“餐桌上的酒已经换成果汁了。”

玉树州文化部门介绍，藏历火鸡新年前，该州所辖一市五县分别推出“文化大餐”，不仅有传统的宗教法舞、格萨尔说唱、卓、依、篝火晚会等节目轮番上演，而且还加入了藏文书法、非遗项目现场展示等内容。

“今年藏区各大电视台(指青海安多卫视、四川康巴卫视和西藏卫视)都有风格不同的‘藏晚’，早上从寺里面回来，就等着亲自‘评选’一下哪家的‘藏晚’强。”拉巴才仁说，虽然藏区各个地方方言和习俗差异很大，但是了解其他(藏区)地方的习俗也是一种学习。”

藏历年是藏族重要传统节日，该节日已于2011年被列入第三批国家级非物质文化遗产名录之中。在2017藏历火鸡新年来临之前，诸多用藏式卡通人物打底，配以藏、汉、英三种文字的新年祝福图片开始“风行”网络，成为藏区许多年轻人在指尖上传递祝福的“利器”。

“喜庆又不缺乏民族特色，这样的创意特别好。”在青海同德县从事藏文化创意的豆格太，从藏历年的“除夕夜”到27日中午已经收集了13种此类图片，“过完年我打算在微信上开一个藏族漫画的公众号，相信阅读量不会差。”

荷兰人Klaas在青海生活了19年，在西宁开有一间浓郁藏式风情的“安多咖啡”小店，“转发了这种带有祝福的图片，不但能为我身边的藏族朋友带去祝福，另一方面也是想让更多我们这样的外国人了解藏历年。”

# 舌尖上的藏历年　总有一款是你的最爱

通常人们一提起过年，第一个想到的就是美食。在儿时的记忆中，“年”和“吃”总是分不开的。总有一种味道藏在记忆深处，只要一口，幸福感就油然而生，那就是“年的味道”。在2017藏历新年之际，我们特地盘点了一下藏区各地在藏历年期间必不可少的传统美食，看看是否会勾起你的味蕾，勾起你对家乡的眷恋，童年的回忆。

**古 突**

在藏历二十九，每家都要吃上一顿面疙瘩。在藏语里，“古”即九，“突”即面疙瘩，“古突”也就是由9种原料加工而成的一种面疙瘩。全家老小围坐在一起吃一顿例行的古突，就是新年的团圆饭。家庭主妇在做“古突”时，还要故意包上一些东西，以测试家人在新的一年里的运气。比如吃到瓷片说明好吃懒做，吃到辣椒说明嘴巴不饶人，吃到肉说明敬老爱幼，吃到牛粪表示经常有好运气。还有石头代表心狠、羊毛代表心软、木炭代表心黑、硬币预示财运亨通等等。无论谁吃到什么样的面疙瘩，都要当众吐出来，往往引起哄堂大笑。

**羌古**

在藏历初一的清晨，女主人会提来新年的第一桶水，给全家人吃过“羌古”。羌古是用青稞酒加上奶渣、人参果、红糖拌好后，再加上糌粑，均匀后煮成。吃过羌古后，一家人按辈序坐好，然后喝酥油茶。新的一年就这么开始了。

**卓玛折赛**

吃“卓玛折赛”，又叫“吉祥饭”，是由米饭和人参果、酥油、白糖拌在一起，再由全家最大的孩子捧来“卓索其玛”(装满酥油拌成的糌粑、炒麦粒和人参果的斗，上面插上青稞穗和酥油制作的彩花板)敬大家。吃的时候会抓上几粒向天上撒去，表示祭神，然后抓一点送进自己嘴里，同时说些祝福的话语。

**香寨**

在一些地方，藏历新年的大年初一的晚餐会吃“香寨”，这是用酥油炒熟牛羊肉块，加上热酥油拌好的咖喱、熟土豆块一起煮，连汁一块放在饭上一起吃。在饭后，大家就会互相敬青稞酒、喝酥油茶或者甜茶，吃油炸果子。

**手工长面**

藏历大年初一，一些地方的藏族人喜爱吃长面。做长面有两个最重要的环节:一是讲究熬汤。二是讲究拉面。先将面和好，发面适度，拉时凭手的感觉，讲究搓、拉、挞、甩、抖等动作。揪了一团发好的面，在桌上几搓，两手悬空拉数次，穿花似的不断交换，眨眼功夫，一把银丝的长面便制成了。再掐断面头往沸锅里一甩，煮2至3分钟后捞起在凉开水盆里一过，倒进碗里，添上面汤，可算是西藏的风味快餐了。

**卡赛，又叫炸果子**

“卡赛”是藏历新年必备年货，是一种酥油炸成的面食，是用小麦面粉、酥油、盐等原料揉成面团，再擀制、切割、捏制成耳朵形、蝴蝶形、条形、方形、圆形等各种形状后，涂上颜料，经油炸而制成的一种面点。有的还会加入白糖、奶粉、天然颜色等原料，是过藏历新年期间招待客人、供奉神案的必需品。卡赛的品种花色常常成为女主人勤劳、智慧和热情的象征。

**炸花茹**

炸花茹也是卡赛的一种，不同的地区叫法不同。通过捏、切、搓、拼、挤、夹、压、盘、叠等各种手法，制作出蝴蝶、花草、动物、吉祥物等造型。花茹种类繁多，作用也各有不同，荷花形花茹常用来祭祀祖先和神明，七瓣花、蝴蝶等造型的花茹则用来款待宾客。炸制“花茹”这天，亲朋好友都会来帮忙，家里充满了节日的喜庆氛围。

炸好的花茹，首先要用来敬神祭祖，以祈求来年五谷丰登。还有一种传统说法，就是从制作过程中可以看出来年的运势。制作的花茹颜色越艳丽、造型越完美，口感越酥脆，那么来年就一定会一帆风顺。

介绍了这么多，是不是已经跃跃欲试了呢？其实，现在随着老百姓的生活越来越好，像卡赛、长面、香寨等在平日里也都可以吃到，而古突、羌古、卓玛折赛则更加注重过年的仪式感。说到底，在大伙儿心中，过藏历年最重要的是一家人能够热热闹闹的聚在一起，开开心心地过年，没有什么比这更加幸福的了。

## 国航西南地服部员工

# 与藏族同胞共庆藏历新年

“扎西德勒！”“新年快乐”，一句句诚挚的新年祝福，一杯杯香甜可口的酥油奶茶，一条条洁白纯净的哈达，一张张笑容弥漫的幸福笑脸，令刚刚结束春运工作的成都双流国际机场国航候机厅再一次洋溢着节日的气氛。

为了营造了一个特别的藏历新年，2月27日凌晨5点30分，地服部干部员工们提前来到现场为特色服务进行全面的准备：背景音乐的调试，五彩切玛、金碧辉煌的布达拉宫为背景的迎藏历新年宣传展架，流动服务车的安放，服务人员的分配。“远方的黑颈鹤带来吉祥，醉人的酒歌在高原回荡，那酥油茶香浓，那弦子舞悠扬.....”当清脆悦耳的歌声响起，身穿节日盛装的服务员把吉祥如意制成酥油茶，把衷心祝福化为哈达，为前往拉萨的候机旅客递上了香气扑鼻的酥油茶，献上了洁白的哈达，一声声深情的“扎西德勒”为春寒料峭增添了无尽的温暖，满含着国航人对藏汉一家亲的真情祝福与亲切问候。68岁的藏族老妈妈珍姆非常感动，握住工作人员的双手，用不太标准的普通话说道，“你们国航的服务太好了，我基本上每两个月就要来成都做一次医疗检查，都是坐你们公司的飞机哦，扎西德勒，国航都是好人啊！这个哈达应该是我们献给你们的，祝愿你们幸福吉祥！”

国航两舱休息室迎宾人员身穿藏式盛装，为前来休息的旅客送上节日的祝福，休息室还特别为旅客准备了别具藏族特色的藏式美食，缤纷鲜艳的酸奶羹、色香味俱全的人参果鸡丁，清爽可口的青稞米饭，当清香四溢的藏式美食出现在白金卡袁先生面前时，袁先生高兴地说：“国航的活动我已经是遇到第二次了，去年4周年庆典时我也来了，你们的特色服务真好！”

# 南京藏族同胞喜迎藏历新年

藏历年的除夕夜，一场2017欢度藏历年活动在南京举行。据介绍，今年是藏历火鸡年，第二天，就是藏族的“大年初一”。

活动现场，穿着民族服饰的小伙子们打着鼓点，拨着琴弦，围在一起唱着藏族的歌曲，热情地为前来的人们献上洁白的哈达。挂满藏族特色装饰的活动现场，欢度藏历年的快乐四处洋溢。一首首藏族歌曲，一句句传统新年祈福语，一支支舞蹈，将活动推向高潮。据悉，藏历年和农历年算法下的“春节”一般会前后相差一天，或者差一个月，甚至同一天。藏历年是藏族人民一年中最重要的一个节日，家家户户都要制作“切玛”，一种五谷斗，妇女还要制作“卡赛”，一种酥油炸成的面食。

在现场，记者还遇到了江苏省侨联代表、原南京市人大代表，从雪域高原走来的藏族同胞次仁措姆女士。次仁措姆来南京已20多年，她热心南京城市发展、公益事业，在南京这片热土上倾注满腔深情。多年来，她倾听群众呼声，拟成议案，向政府有关部门建言献策。而对南京的少数民族同胞，她更是不计回报地为他们排忧解难。年轻的心态、助人的善心、爽朗的言语，让记者感受到了这位藏族同胞的热情。

# “老西藏”来首博过藏历年

对大部分人来说，2月27日是“二月二，龙抬头”的日子，但对于与雪域高原结缘深厚的人们而言，这一天也是“大年”——2017年的藏历火鸡新年。为了庆祝这个隆重的节日，2月26日藏历除夕当天，不少在京藏族同胞、曾经在西藏工作过的同志和热爱西藏的各界友人齐聚首都博物馆，在《牦牛走进北京》的展览现场过起了年。

藏历除夕一大早，展览的入口处就陈设起了象征吉祥丰收的“切玛”(装有麦粒、糌粑、酥油等食品并装饰有五彩青稞穗的木盒)，不少曾经长期在西藏工作的老爷爷、老奶奶纷纷轻车熟路地按照藏族年俗拈起切玛盒中的糌粑，先洒向空中再放进嘴里。许多观众也饶有兴趣地学着做，不少观众高兴地表示：“今天在首博太长知识了，了解到了藏族年俗，我要赶紧发给朋友圈显摆一下。”

礼节过后，进入展馆，提起牦牛，人们纷纷打开了话匣子。牦牛构建了青藏高原传统的生产、生活方式，高原人的衣、食、住、行样样离不开牦牛，即使到了今天，牦牛依然在西藏人民的生活中占据着重要地位，更不用说几十年前了，这些“老西藏”们，谁没有与牦牛的情缘呢？

曾经参加过昌都战役、西藏平叛和对印自卫反击战的西藏自治区党委原第一书记阴法唐今年已经95岁高龄，提及当年在西藏的峥嵘岁月依然兴致不减，向人们讲述着他印象中最好的牦牛——西藏山南市浪卡子县海拔近6000米的普玛江塘牦牛。首批进藏女兵之一、阴法唐的夫人李国柱也回忆起了当年进军西藏时用牦牛为部队运输粮食的往事。正如当年解放西藏的十八军老战士所说，如果说淮海战役的胜利是人民群众用小车推出来的，那么西藏和平解放的胜利，是党的政策的胜利，也是藏族群众用牦牛驮出来的。

提起牦牛，同样曾经多次进藏、参与报道十世班禅转世灵童金瓶掣签等重大历史事件的中央人民广播电台原副总编辑、中国西藏网原总编辑张小平也打开了话匣子。

在1979年初中国和伊朗登山队攀登珠穆朗玛峰以及1985年中国和日本登山队攀登阿里的纳木那尼峰两次登山采访中，张小平与牦牛有了近距离接触，牦牛驮着行李、装备与人们一起往山上走着的场景给他留下了深刻的印象。

张小平说，牦牛和人类的生活关系非常密切，“牦牛是藏民族的一种精神象征，它坚韧不拔，吃苦耐劳，做了很多为藏民族的发展有用的事情，从运输到耕地，死了以后全身从肉到骨头都奉献给人类，奉献给世界，这是一种什么样的精神。”

自1963年第一次进藏以来，张小平已与西藏结缘半个多世纪，也在西藏度过了许多次藏历新年。他说：“我第一次到西藏就是在藏历年期间到的拉萨，喝到了藏历年的青稞酒、酥油茶，也看到了大昭寺前面摩肩接踵的信众磕长头的景象。在拉萨，藏历年都是很热闹的，从1个月之前就要开始准备，搞卫生，刷房子，做油炸果子，等等，一直要持续到过年期间。藏民族的节日气氛特别浓、特别热烈，人和人之间的关系也非常亲密，吃饭、敬茶、敬酒、跳舞、唱歌……通过一个藏历年就能感受到藏族的文化魅力。”

对张小平而言，半个多世纪、40多次进藏之旅铸就了他的“一世西藏情”，割也割不断。就在前不久，他刚刚结束了又一次为期4个多月的西藏之行，拍摄了大量的图片，写下了六、七万字的日记，还通过微信发了53组拉萨见闻。几十年来，他亲眼看到西藏一点点地变化，拉萨从最初的市容脏乱到现在的干净漂亮，从以前吃不上蔬菜到现在几乎什么蔬菜都可以买到，几十年的发展使人们对这里刮目相看。

张小平感慨地说，西藏的内涵太丰富了，政治、历史、社会发展、自然风光、人文等各个方面都是百科全书。“我跑了半个世纪的西藏，但是我对西藏的了解只是沧海一粟，很多人说我是专家，但是只有真正了解西藏以后，才感觉西藏的内容太丰富了，用一辈子的精力去走进西藏、认识西藏，也只能了解其中的一小部分。”

“去一次西藏，你绝对不会后悔”，这位曾经主动请缨进藏，作为中直机关第一批、第二批援藏干部援藏6年，至今仍心系西藏的老干部饱含深情地说，话语中洋溢着对西藏满满的热爱和牵挂。

《牦牛走进北京——高原牦牛文化展》由西藏牦牛博物馆与首都博物馆共同举办，展出了包括牦牛标本、与牦牛相关的生产生活用品以及与牦牛相关的艺术品等500余件展品，展览将持续至2017年3月15日。

旅游大观