

# 幸福西藏

## 到西藏 你必须学会的 十句藏语

### 第一句：扎西德勒 (吉祥如意)

这是最广为熟知的一句藏语，汉语是幸福、安康的意思。在西藏自治区成立50周年庆祝大会上，这句祝福语被各级领导和各族群众密集表达。到西藏，用这句话向当地人表达祝福，非常地道。

### 第二句：贡卡姆桑(你好)

初到西藏便会发现，本地人在问好时会双手合十，低头行礼。一般来说，初次见面时，都会用“贡卡姆桑”问候，相当于英语的“Nice to meet you”。

### 第三句：托切那(谢谢)

尽管高寒缺氧，但藏族人民非常热情好客，常常用献哈达、敬酒茶等方式表达对客人的欢迎，这时回应一句“托切那”，藏族百姓会觉得客人十分有修养呢！

### 第四句：呷布哒(干杯)

喝青稞酒是藏家儿女的重要待客之道。尤其是有“三口一杯”的习俗：当客人喝一口后，主人会添满酒杯让你再喝一口，然后再添满请客人喝第三口，最后再满杯喝干。当客人说着“呷布哒”，一饮而尽杯中酒，藏族百姓会认为客人是一个豪爽的硬汉子或“女汉子”。

### 第五句：恰苏么，恰阿莫？ (喝酥油茶还是甜茶)

西藏各地都有喝茶的习惯，最常见的是酥油茶和甜茶。主人经常会问客人，恰苏么，恰阿莫？如果客人说出恰苏么或恰阿莫，主人就知道你喜欢喝哪种茶了。

### 第六句：阿壤嘎波于 (我爱你)

西藏虽然自然环境恶劣，但动人的爱情故事一点都不少，松赞干布和文成公主的爱情故事更是绝唱。快把“阿壤嘎波于”告诉心爱的人吧！

### 第七句：哑咕嘟(太棒了)

到了西藏，许多人都会发自内心地赞叹西藏美得惊人。这时可以用“哑咕嘟”，用于表达“太好了”“太美了”，也可以用表达“事情干得好”等。

### 第八句：啦(表示尊敬)

藏族是一个非常有礼貌的民族，也有着严格的辈分。为了表示尊敬，晚辈对长辈说话时，常常在长辈名字后面加一个“啦”字。如对方名字是扎西，就称呼为“扎西啦”，“啦”可不是语气词哦。

### 第九句：猎丝(好的)

这是藏族日常生活中最常用的口头语，用于表达肯定回应。如朋友邀请下午3点到大昭寺门口，“猎丝”是最恰当的回答。

### 第十句：杰斯杰有 (下次再见)

到西藏的人都会有很浓烈的西藏情结，临走时，往往都会发自内心地说：“西藏，再见，我还会再来的。”这时就可以使用“杰斯杰有”，同时可以用于朋友之间的问候。

(新华社拉萨9月8日新媒体专电)

这是一个喜庆的节日。2015年9月8日，西藏各族各界干部群众2万多人相聚布达拉官广场，热烈庆祝西藏自治区成立50周年。

这是一个激动人心的时刻。以中共中央政治局常委、全国政协主席俞正声为团长的中央代表团全体成员出席大会，带来党中央和全国人民的深情厚谊。

上午10时，布达拉宫广场，万众瞩目、全体肃立。国歌响起，现场2万多名干部群众齐声高唱。雄壮的国歌声响彻布达拉宫广场，鲜艳的五星红旗在国歌声中冉冉升起，风展如画。

“这是西藏人民当家做主的50年，这是雪域高原飞速发展的50年。”参加庆祝大会游行的退休老教师次仁卓嘎激动地说。出生在普通牧民家中的次仁卓嘎今年58岁，她亲眼见证了西藏翻天覆地的变化。

西藏自治区成立50年来的巨大成就造福着雪域高原的每一个人。



9月8日，西藏自治区成立50周年庆祝大会在拉萨布达拉宫广场隆重举行。这是鼓乐方队走过布达拉宫广场。 新华社发

### 身份巨变带来幸福

20世纪前半叶，西藏处于政教合一的封建农奴制统治之下。占人口不足5%的僧俗农奴主控制着占人口

的工具。

1965年，西藏自治区正式成立，广大翻身农奴从此成为西藏的主人。

目前，西藏74个县(市、区)委、人大、政府、政协主要领导中，藏族和其他少数民族干部比例达到82%。

### 民生改善带来幸福

在经济快速发展的同时，西藏坚持把改善民生、凝聚人心作为经济社会发展的出发点和落脚点，让各族人

民得到实实在在的好处。

老有所养，城乡居民社会养老保险在全国率先实现全覆盖；病有所医：

“新农合”参保率接近100%，实现“小病不出乡”；居有所住，230余万名农牧民住上了安全舒适的房屋；学有所教，

率先在全国实现15年免费教育……

沧海变桑田的雪域高原，各族群众已经越来越有“获得感”。

### 经济发展带来幸福

1965年，西藏地区生产总值仅有3.27亿元；2014年达到920.83亿元，按可比价格计算增长68.5倍。

经济跨越式发展使得西藏城镇居民

和农牧民收入实现历史性增长。2014年，西藏城镇居民人均可支配收入22016元，农村居民人均可支配收入7359元，分别是1978年的39倍和42倍。

### 交通发展带来幸福

旧西藏没有一条公路。经过50年的建设，西藏全区公路通车里程

达到75万公里。

此外，青藏铁路、拉日铁路以

及58条国际国内航线的开通，使西藏与内地和世界的联系更紧

密。群众出行更方便，生活更舒适。

### 生态宜居带来幸福

为保护雪域高原的碧水蓝天，西藏建立了各级自然保护区47个，占总面积的34.5%。如今的西藏，山川秀

美，河流清澈，植物繁茂，生物多样，依然是世界自然环境最好的地区之一。

得益于生态环境保护工作，如今

在林芝保存着鲁朗等堪比瑞士风光的乡野景致，成为吸引中外游客的好去处。西藏旅游接待由1981年的8624

万人次增加至2014年的1553万人次，增长近1800倍。旅游业成为传播西藏的一张名片。

### 关怀支持带来幸福

西藏人民始终沐浴在党的阳光雨露中。根据西藏经济社会发展需要，国家相继安排了一大批关系重大、影响深远的重大工程

项目建设，使西藏基础设施建设得到明显改善。1965年至2014年，西藏全社会固定资产投资6000多亿元。

对口支援，是中央促进西藏加快发展的重大举措。全国支援西藏20年来，先后有6000名援藏干部及专业技术人员进藏工作，累计投入资金260

余亿元。一批批援藏干部，一笔笔援藏资金，将西藏和内地更加紧密地联系在一起，有力推动了西藏的发展和进步。

### 文化传承带来幸福

从布达拉宫到萨迦寺，从《格萨尔王传》抢救整理到藏戏等非物质文化遗产保护……2000年以来，国家

先后投入20多亿元资金，对大昭寺、罗布林卡等一大批寺庙古建筑进行保护修缮。

从佛教音乐、舞蹈、藏戏，到藏族邦典、卡垫织造……西藏有68名国家级非物质文化遗产代表性传承人，

各传统行业名家传承发展着藏族传统文化。

### 社会公平带来幸福

“即使雪山变成酥油，也被领主占有；即使河水变成牛奶，我们也喝不上一

口。生命虽由父母所赐，身体却为官家占有。”这首民谣是旧西藏的真实写照。

如今的西藏人民不仅拥有人身自由，而且人人享有均等的公共资源，全

民拥有义务教育权利，城乡公共文化服务体系逐步形成。

### 宗教信仰自由带来幸福

大昭寺前，每天都有数不清的信众磕长头；布达拉宫脚下，摇着转经筒的人群熙熙攘攘；哲蚌寺里，一年一度

的展佛活动依旧……

50年来，西藏依法保障人民继承发展民族传统文化的自由和宗教信

仰的自由。目前，西藏有各类宗教活动场所1787处，寺庙僧尼4.6万多人。活佛转世制度按照宗教仪轨和

### 团结稳定带来幸福

近年来，西藏在改善民生基础上，加强民族团结教育，开展反分裂斗争，维护国家安全，维护社会稳定，为确保人民群众安居乐业、社会和谐稳定奠

定了坚实的基础。

如今，走进拉萨市八廓街曲折幽深的小巷，随意推开一扇大门，都可以看到一幅幅动人画面：汉族大

嫂去买菜，出门时忘不了问一下藏族阿妈需不需要捎点什么；藏族阿妈晒太阳时，总惦记着身旁学步车里的回族小孩……相亲相爱，和谐共处，已融入雪域高原人们的日常生活。

记者王军、黎华玲

(新华社拉萨9月8日电)

## 坚定必胜信念 捍卫和平发展

——习近平总书记在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年大会上的讲话引起强烈反响

“让我们共同铭记历史所启示的伟大真理：正义必胜！和平必胜！人民必胜！”

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年大会上重要讲话发出的呼声响彻中国，震撼世界。

广大干部群众表示，中国人民抗日战争的胜利树立起伟大抗战精神的丰碑，坚定了中华儿女百折不挠、坚韧不拔的必胜信念。在和平发展的今天，这一信念必将继续凝聚起强大精神动力，激励我们克服一切艰难险阻，从伟大胜利走向伟大复兴。

### 坚定必胜信念 牢牢把握发展主动权

只有正义，才能赢得胜利；只有和平，才能发展繁荣；只有人民，才能创造历史。

“‘三个必胜’是对人类社会发展规律的概括，明确了中华民族走向伟大复兴的必然性和基本路径。”中国政治学会副会长、山东大学教授包心鉴说。

武汉大学国家领土主权与海洋权益协同创新中心主任胡德坤认为，“三个必胜”为我国新时期的发展指明了方向，“维护正义与和平，离不开中国自身的发展。中国越是发展得好，越能够成为捍卫正义的中坚力量，守护好来之不易的和平，与各国相互尊重、共同繁荣，建设人类命运共同体。”

发展始终是硬道理。当前，世界经济处于国际金融危机后的深度调整期，国内经济下行压力加大，尤其需要凝聚力量攻坚克难。

“聆听习近平总书记的讲话倍感振奋。企业是经济的细胞，有责任通过自身创新发展，为中国经济行稳致远贡献自己的一份力量。”陕西煤业化工集团神木天元化工有限公司董事长毛世强说。

牢牢把握发展主动权，需要勇于担当的气魄和决战决胜的态度。四川通威集团董事局主席刘汉元说：“习近平总书记的讲话传递出促进发展的明确预期和美好愿景，凝聚了共识，鼓舞了士气，更加坚定了企业不断进步与壮大的信心。”

机遇稍纵即逝，需要紧紧抓住、充分利用；挑战严峻复杂，需要勇敢迎接、妥善应对。

### 坚定必胜信念 紧紧依靠人民群众

“‘三个必胜’明确了中华民族面向未来发展的进步的方向坐标，成为凝聚全国各族人民团结奋进的伟大旗帜。”

历史向人们昭示：取得抗日战争的胜利，靠的是人民；实现改革开放的伟大成就，靠的是人民；实现中华民族伟大复兴的中国梦，更要靠人民。

“人民必胜这个真理告诉我们，唯有改进作风，团结人民，凝聚合力，才能克服前进道路上的困难。”福建宁德市委书记廖小军深切体会到，只有按“三严三实”要求抓好作风建设，谋实策，出实招，办实事，把群众的温暖冷暖挂在心上，才能得到群众的支持与拥护。

当前，全面深化改革正向纵深推进。面对迎难而上、爬坡过坎的形势任务，唯有上下齐心、攻坚克难，才能把中央作出的各项部署落到实处。

“作为新兴企业，我们有责任创新报国，以自己的智慧和汗水，在国际竞争中展现中国力量。”安徽华米科技公司副总裁晓军说，下一步的目标是加强与国内传统行业的合作，共同为实现伟大复兴的中国梦添砖加瓦。

正如70年前为民族解放而令先辈们为之抛洒热血的宏大战场，今天所处的全面深化改革攻坚期，亦是一方没有硝烟但仍需后辈们奋斗不息的伟大战场。

安徽三只松鼠电子商务有限公司创始人兼CEO章燎原表示，作为一家以“互联网+”为帆、借势起航的新型企业，需要以爱国主义精神、抗战精神为指引，增强责任意识、勇于创新，奋战在全面建成小康社会的“前线”，做互联网时代的英雄。

### 坚定必胜信念

### 坚持走和平发展之路

“‘三个必胜’的真理是通过血与火的历史得来的，和平来之不易，和平必须捍卫。

中国梦是正义之梦、和平之梦、人民之梦，圆梦之路正是一条和平发展之路。“和平发展是改革开放的前提条件和必然选择，也带来了更多的机遇。”广西大学学生张菁说。

“中国的发展也是世界的机遇，我国提出的‘一带一路’战略，就是本着‘共商、共建、共享’原则，与沿线国家共谋发展，共享发展成果。”宁夏泾源县委副书记张怀文说，习近平总书记的讲话为我们坚持和平发展，共同推进世界和平与发展的崇高事业，共同开创人类充满希望的未来指明了方向。

“中国梦是和平、发展、合作、共赢的梦想，和世界人民对未来生活的梦想、对人类和平与发展的梦想息息相关。”河南奈安生物科技股份有限公司董事长党永富说，在即将到来的“十三五”，希望国家继续扎实推进生态环境保护，让良好生态环境成为人民生活质量的增长点。

(据新华社北京9月8日电)