

康定“抢头水”迎新年 千年民俗祈新福



抢头水。

本报讯 除夕夜，康定市跑马山下的古老泉眼水井畔灯火通明、人声鼎沸。当农历新年的钟声敲响，康定市民延续千年的“抢头水”民俗准时上演，人们争抢新年第一桶吉祥之水，祈愿新岁安康、阖家幸福，以最传统的方式迎接新春的到来。

2月16日23时，距离新年钟声敲响还有一个小时，水井子周围便已聚满了等候的人群。市民们扶老携幼、呼朋引伴，提着各式各样的水壶、拎着五颜六色的水桶，早早来到泉边占据有利位置。吉祥老人身着盛装，现场诵经煨桑，袅袅香烟升腾而起，祈福祖国国泰民安，祝福大家平安幸福。每个人的脸上都写满了对新年的期盼。

“抢头水”是康定的新年习俗，传承至今已有千年历史。所谓“抢”，并非争斗，而是人们怀着虔诚之心，先取回泉水。按照当地传统，最先取回头水者，寓意新岁顺遂、人寿年丰、家业兴旺。抢到的“头水”要用来煮新年的第一顿早餐，无论是打酥油茶还是煮面，都饱含着全家对新一年最美好的祝愿。

新年钟声敲响，泉边瞬间沸腾起来。人们欢呼着涌向泉眼，争先恐后将手中的器皿探入水中，舀起新年的第一桶泉水。水

花四溅中，欢笑声、祝福声、欢呼声交织在一起，汇成新春最动听的交响曲。

“抢头水是我们康定人迎新年的习俗，从我小时候记事起，每年除夕都要跟着父母来这里。”市民扎西措高高举起刚打满的水壶，脸上洋溢着幸福的笑容，“明天早上我们会用这壶水打酥油茶，全家人坐在一起，享受新年的第一份祝福。这是我们今天抢来的‘头水’，祝大家新年快乐，马年吉祥，扎西德勒！”

“现在日子越过越红火，抢头水抢的不只是水，更是对未来的希望。”市民刘俊一边擦拭着茶壶上的水珠一边说道，希望新的一年，大家都平平安安、顺顺利利。

据了解，水井子是一处天然泉眼，水质清冽甘甜，曾是康定居民的主要生活水源。如今，它既是康定的特色景点，更是承载着几代人民俗记忆的重要文化载体。每年除夕的“抢头水”活动，既是对中华优秀传统文化的坚守，也生动彰显了康定市民对美好生活的热切向往。这一传承千年的民俗，在新春的夜色中熠熠生辉，见证着雪域高原的岁月更迭与时代变迁。

全媒体记者 黄炼 廖洋 闫杰
康定融媒 文/图

坚定铸牢中华民族共同体意识

同心筑梦 三代传声

一位老人一位教师一个孩子眼中的“同一个梦想”

◎全媒体记者 刘娅灵/文 受访者/图



德布和孩子们参加拔河比赛。

“五老使者”德布——岁月深处的“传灯人”

【人物档案】德布，71岁，退休公务员，从事民族团结志愿宣讲十三年。

关键词：活历史·桥梁·坚守
德布的故事，是从一本边缘磨得起毛的笔记本开始的。页脚卷曲，字迹时而工整时而潦草，那是他十三年走过村庄、学校和社区的缩影。

在德格县城关二完小那场宣讲中，他并没有翻开它。他只一手扶着讲台，一手指向窗外：“孩子们，你们脚下的水泥地，几十年前还是坑洼的泥巴路；你们用的课桌，那时是一块长条石……”

语未罢，听取台下“哇”声一片。德布笑了，皱纹从眼角漾开。“冬天，我们围着一堆柴火上课，手冻僵了，就往火上烤一烤再写字。”他说得平静，孩子们却听得入神。那一刻，教室仿佛被拉回到半个世纪前，而德布，成了穿梭时光的叙事者。

退休之前，德布的身份多次转换：农民、乡村教师、基层干部。每一次转身，都与这片土地的发展脉络紧密相连。“我是吃百家饭、穿百家衣长大的”，他对记者说，“12岁才第一次走进课堂。”正因为经历过匮乏，他更懂得知足



温文青(左二)与李仁熙(右)同台领取荣誉。

与感恩。退休后，他没有选择安闲度日，而是背起一个旧帆布包，装上政策文件、剪报和那本笔记本，踏上了义务宣讲之路。

最远的一次，他去了卡松渡小学，距离县城近100公里，山路颠簸，他清晨出发，快晌午才到。校长劝他歇歇，他摆摆手，径直走向操场。那里已坐满了穿着民族服饰的孩子，眼睛亮晶晶地望着他。那天，他讲了什么？不是条条框框的政策解读，而是“一碗糌粑分着吃”“一场雪灾后来各族乡亲合力修屋”的小故事。他说：“团结不是挂在墙上的标语，是爷爷把最后一块干粮递给邻

居家娃娃，是汉族阿妈教藏族姑娘绣第一朵花。”

有年轻人问他：“德布爷爷，您这么奔波，图什么？”他沉默了一会儿，目光望向远处连绵的雪山：“我经历过苦日子，也亲眼看见这条路怎么修通，学校怎么建起来，医院怎么走进大山。我想告诉孩子们，今天的一切不是凭空来的，是各民族手拉手、一步一步走出来的。”

在德布身上，历史不是教科书里冰冷的年份，而是他嗓音里的沙哑、他手掌上的老茧、他眼中时而闪过的泪光。他是一座桥，连接着新旧时光，让“民族团结”这四个字，有了温度、触感和呼吸。

“塑心者”温文青——讲台后守望着“心灯”

【人物档案】温文青，37岁，泸定县二郎山寄宿制学校语文老师，从教十八年。

关键词：唤醒·耕耘·塑造
温文青的世界，往往从深夜的一盏台灯开始。光晕洒在摊开的稿纸上，上面满是红笔批注：箭头、圈画、问号，有时是一句鼓励：“这里真好，再具体一点？”她是教师，也是导演、编剧和心理辅导员——只不过她的舞台，是学生的内心；她的作品，是一个个被点燃的灵魂。

2024年，当八岁的李仁熙站在她面前时，手里攥着一篇题为《雪山魂》的演讲稿，眼神躲闪，声音像蚊子哼哼。稿子写得零碎，历史事件堆砌，情感却进不去。温文青没有直接修改，而是问他：“你知道红军为什么一定要过泸定桥吗？”孩子摇头。她

拉起他的手说：“走，我们去桥上看看。”

那不是个比喻。她真的带着李仁熙和几个同学，重走了一段泸定桥，在铁索旁讲二十二勇士的故事，在纪念馆里看破旧的草鞋、生锈的水壶。回来之后，她又组织他们看《飞夺泸定桥》的剧目片段，请当地老人讲述父辈口传的记忆。“我们要让历史活起来，走到孩子心里去。”她说。

这就是她独创的“三步情境建构法”：历史情境具象化、情感情境共鸣化、时代情境联结化。孩子不是被动地背诵，而是成为历史的“亲历者”。李仁熙的稿子改了七遍，每一次，温文青都和他一起琢磨：这一句，战士们在想什么？那一处，我们今天怎么记住他？渐渐地，孩子的语气变了，手势有了力量，眼神里有了光。

“石榴籽少年”格桑卓玛——童声传递团结火炬

【人物档案】格桑卓玛，10岁，理塘县城关小学五年级学生，优秀演讲员。

关键词：纯真·纽带·未来
格桑卓玛的演讲，是从她的书包开始的。“我有一个藏在我的书包里，也藏在校园里的温暖词语，每天都背着它上学——它叫‘民族大团结’。”舞台上的她，穿着整洁的藏族装，红领巾在胸前飘动，眼睛像被雪水洗过一样亮。

她不说大道理，只说小事情：“元旦联欢会上，蒙古族的达瓦拉着我跳安代舞，他的小靴子‘咚咚咚’，我笑得肚子疼；维吾尔族的古丽唱《娃哈哈》，声音像泉水一样清亮，我们全班一起拍手；我把妈妈做的汉族食品豆沙糕分享给大家，古丽说‘我让我妈妈也学’

比赛那天，李仁熙站在台上，声音清亮而坚定：“他没留下名字，那雄鹰能看到他的幸福，雪山高耸干净圣洁，世界上除了他，谁能配得上这座巨大洁白的坟墓……”台下寂静，有人抹了抹眼角，他一举拿下了全县一等奖。赛后，他抱着温文青说：“老师，我现在敢说话了。”

温文青教过的孩子，很多都从羞涩变得开朗，从茫然变得坚定。她在班会课上讲朱德与格达活佛的深厚友谊，在作文里引导孩子写身边的民族友情，在课余组织“小小讲解员”培训。她说：“民族团结不是一门课，而是一种呼吸——要让它活在孩子的日常里。如果我点燃他们的表达欲，找到情感表达的支点，让他们找到属于自己的‘团结故事’，那就够了。”

奶奶在国道或者乡村小路上“捡游客”——每当遇到因道路受阻而被困的游客，老人总会热情地将陌生人接回家。格桑卓玛便忙着端酥油茶、端水果，还用稚嫩的汉语当起“小翻译”。最多的一次，家里住了四位游客，她把自己睡的小床让出来，挤到爷爷、奶奶屋里。“他们说我家的茶好喝，说我讲的故事好听。”她笑得有些害羞，“其实我就是把老师教我的，又说了一遍。”

如今，格桑卓玛已是仁康古街“小小讲解员”，为游客讲述理塘的历史、仓央嘉措的诗。有游客问她：“你这么小，怎么懂这么多？”她认真答道：“因为我生活在这里呀。这里的故事，就是我们大家的故事。”

向全州各族干部群众 致以美好祝福

(上接第一版)在康定市情歌广场，赵波同快递员、外卖员、环卫工人代表一一握手，为他们送上慰问金和慰问品，关切询问他们的工作生活和身体健康情况，叮嘱有关部门要更加关心关爱广大劳动者，积极帮助他们解决实际困难，不断增强大家的幸福感、获得感。

在康定市炉城街道水井子社区，赵波专程来到困难党员鲜金美家中，详细询问她的病情恢复、家庭生活和医疗保障情况，得知她因患重病长期治疗导致生活困难后，鼓励她坚定信心、积极面对，叮嘱相关部门持续关注其生活与治疗情况，落实常态化帮扶举措，及时为困难党员和群众排忧解难、多办实事。

赵波还专门看望了高层次人才毛进彬、江吉村，与他们深入座谈，详细了解工作进展和生活情况，对他们在农业技术推广、藏医药传承创新等工作中做出的贡献表示感谢，并鼓励他们继续扎根基层、深耕专业，聚焦技术创新推动畜牧产业提质增效，积极探索藏医药与现代医疗深度融合，为甘孜高质量发展贡献更多智慧和力量。

州委常委、组织部部长王兴全，州级有关部门和康定市有关负责同志参加。

全媒体记者 肖宵 张喈 陈伟

落实落细各项保障工作 用心用情守护平安幸福 确保全州各族群众欢度平安祥和的新春佳节和藏历新年

(上接第一版)从严查整治安全隐患，精准做好消防安全、应急处置等工作。在四川石化康城能源有限公司，赵波听取了企业关于气源保障、管网巡检、隐患排查、应急处置等情况介绍。他强调，企业要严格落实各项安全生产管理制度，强化应急保供能力，让群众温暖过节、安心过年；康定市和相关部门要进一步加大监管力度，加强安全指导，抓实抓细燃气保供与安全生产各项工作，坚决守牢安全底线，兜牢民生底线。

福利院的孩子们幸福愉快地度过新春佳节，赵波十分牵挂。在州儿童福利院，赵波实地查看了孩子们生活环境和成长等，对福利院工作人员的无私奉献表示衷心感谢，叮嘱相关部门和工作人员，要始终怀揣爱心、耐心和责任心，用心用情做好儿童养育、

照料、教育和康复各项工作，聚焦儿童健康成长、学习教育提升、未就业发展，帮助他们学习知识、掌握技能、增强本领，努力让每一名孩子都能向阳生长、成为有用之才。随后，赵波与孩子们围坐在一起，共吃团圆饭、共话暖心事。餐桌上，饭菜香气扑鼻、暖意融融，赵波不时为孩子们夹菜，关切询问他们的学习生活情况，倾听孩子们的心声。他勉励孩子们，要树立远大理想，好好学习、快乐成长，始终保持乐观向上的心态，勇敢面对生活中的困难与挑战，努力练就过硬本领，成长为有理想、有本领、有担当的新时代好少年，为甘孜现代化建设贡献力量。

州领导王兴全、嘎绒拥忠、钟科、刘洪，康定市和州级有关部门负责同志参加调研。

全媒体记者 肖宵 张喈 陈伟



格桑卓玛站在台上动情演讲。

记者手记

德布、温文青、格桑卓玛——老、师、少，三代人，三个不同的角色，却在这场关于民族团结的讲述中，完成了一场无声的接力。

德布是“历史的回响”，他用一生的足迹，将政策与故事熬成了滋养心灵的汤；温文青是当下的“耕耘者”，她在孩子心里埋下种子，耐心等待发芽；格桑卓玛是“未来的绽放”，她用天真无邪的视角，诠释了团结本应如此自然、如此温暖。

他们站在同一个舞台上，讲述的虽是不同的人生片段，指向的却是同一个方向：民族团结不是口号，而是爷爷的一句叮咛、老师的一笔批注、孩子的一块豆沙糕。它藏在岁月深处，活在课堂灯下，也跃动在童声清脆的讲述里。

这次演讲活动，真正的奖项不是证书与奖杯，而是那些被触动的眼神、被唤醒的记忆、被传递的信念。民族团结之歌，正因为有了从沧桑到青春、从讲台到舞台的传唱，才如此绵长，如此有力，如此充满希望。