



嘉绒刺绣展区。

经版雕刻技艺展区。州民族博物馆供图

# 文物焕活力 非遗正青春

## 走进州民族博物馆第四展厅

◎全媒体记者 周燕 文/图

当千年技艺遇见现代匠心，当非遗传承碰撞公众热情，一场跨越时空的文化盛宴在州民族博物馆第四展厅生动开展。邀请市民朋友和广大游客前来，近距离感知我州非遗代表性传承人的技艺匠心，传承中华文脉，焕发文明活力。

“我们以文化滋养精神家园。文博热、非遗热不断升温，世界遗产再添新员，悟空和哪吒风靡全球，古韵国风成为年轻人眼中的‘顶流审美’……”习近平总书记在今年新年贺词中提及的非遗热景象，在我州有着鲜明而生动的映照。

我州的文化遗产灿若星辰，分布在全州各县(市)的文物、遗迹以及非遗，彰显着甘孜深厚的历史文化底蕴。

情歌文化、赛马文化、格萨尔文化、红色文化、民俗文化等在这里交流交融、繁衍生息，形成了具有自身多元性文化历史印记的鲜明地域特征。我州民间艺术地域鲜明，孕育“宇宙歌曲”《康定情歌》、“世界最长史诗”《岭·格萨尔王》、“藏文化宝库”德格印经院等；民俗民风殊异奇特，红色文化绚丽多彩，“红军飞夺泸定桥”“甘孜会师”等长征故事萦绕耳旁。

“格萨尔”“藏戏”“德格印经院雕版印刷技艺”“藏医药浴法”等4项联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录项目，“巴塘弦子”“甘孜州南派藏医药”“藏族唐卡(郎卡杰唐卡)”等25项国家级非遗代表性项目，代表着我州在新的历史发展时期非遗传承和保护的高水准。

“党中央弹唱艺术”“泸定山歌”“白玉指舞”“嘉绒藏族刺绣”“道孚哲霍锅庄”“甘孜格达弦子舞”“九龙手工藏毯编织技艺”等省级非遗代表性项目，展示了我州不同县(市)从民间技艺到生产商贸习俗，从传统音乐、舞蹈到传统游艺、杂技的文化多样性和独特创造力。

由联合国教科文组织、国家级、省级延伸至556项州级非遗代表性项目，非遗的丰厚资源，遍布全州各地，迸发出旺盛的生命力。

方寸之间，一览千年。近年来，参观博物馆成为一种生活方式，博物馆已成为人们文化休闲的重要场所、追求美好生活的重要印记。州博物馆不断加强文物价值挖掘阐释，展现源远流长的文明历程，传承中华优秀传统文化，发挥研究、展示、教育、交流等作用，增进文明交流互鉴。

### 老技艺邂逅新舞台

明、清时期的近百幅唐卡，大西政权张献忠封康区土司的印章，明永乐帝给噶玛巴封的诰书……全州唯一一所州级综合性博物馆——州民族博物馆是集收藏、征集、研究、展陈、文物保护于一体的综合性博物馆。



藏族乐器展示。

“博物馆作为文化中枢，拥有独特的历史文化属性。在观光游向深度体验游转变的过程中，博物馆成为游客最快了解一座城市历史文化和人文脉络的地方之一。近年来，随着旅游业发展，州民族博物馆成为我州一个新的旅游热点。”州民族博物馆相关负责人告诉记者。藏纸的历史源远流长，可追溯至公元7世纪。我州的藏纸制作技艺有着独特的传承脉络，主要以瑞香狼毒草为原料，瑞香狼毒草生长于海拔较高的草原与山坡，其根系发达，纤维含量高，是制作藏纸的理想材料。其制作过程极为精细复杂，犹如一场与自然和时间的对话。

“瑞香狼毒草清洗后去除根部的泥土与杂质，而后晾晒至半干。接下来是煮料环节，煮好后的狼毒草纤维被捞出，放入清水中反复漂洗，直至水质清澈。而后是捣料工序，把漂洗后的纤维放置在石臼中用力捣碎数千次，直至纤维被春成细腻的纸浆。纸浆制成后，便进入抄纸环节。最后，将抄好的纸张贴在木板上晾晒，完成最后的蜕变。”解说员向大家详细介绍藏纸制作技艺。

用此制成的藏纸呈微黄色，质地略粗糙，具有吸墨性好、重量轻、耐保存、韧性强、不易破损等特点，并能有效防虫蛀、防鼠咬，具有独特的实用价值。瑞香狼毒草的根须分为内、中、外三层，可以分别用于制作三种不同质量的纸，其中用中层制作的纸质量最好。

走进州民族博物馆第四展厅，藏纸制作技艺、经版雕刻技艺、黑陶烧制技艺、车模制作技艺、嘉绒刺绣、牛羊毛编织技艺、传统泥塑技艺、金属锻造技艺、药泥面具制作技艺、传统藏香制作技艺、唐卡绘画技艺、藏文书法、格萨尔史诗整体成果介绍、甘孜州南派藏医药、格萨尔彩绘石刻、脱模泥塑等16项非遗给大家带来了“非一般”体验。通过文字、图片、实物实景、多媒体互动，多角度立体展示形式，呈现非遗守正创新、继古开今的时代风貌。

第四展厅着重强调非遗的活态性和丰富性，深度挖掘展示非遗蕴含的文化内涵和时代价值，推动非遗融入当代生活。其中传承序厅是以德格印经院雕版印刷的经版作为设计元

素，分别陈列雕刻工具、经版作品，地面陈列了操作台、工具、坐垫。并采用藏汉双语展示，突出民族特色。两侧以德格印经院的经版陈列架为灵感，赋予场景文化厚重感。电子屏里的解说生动再现经版从精细雕刻到印刷成品的细腻步骤。

用木槌捶打泥团、用双手揉搓造物、用泥火定格匠心……我州黑陶制作技艺历史悠久，至今在稻城、德格、得荣、道孚等县均有分布。其中最具代表性的稻城县赤土乡阿西村的阿西土陶和德格县普马乡一带的麦宿土陶。

阿西土陶由白色黏土、红色黏土以及风化沙石研磨而成的粉粉混合而成。制作流程主要包括采土、晒土、春土、筛土、和土、制坯、烧陶、埋陶、起陶、打磨等工序。麦宿土陶采用一种藏语叫“色多”的石头为原料，加水反复揉捏均匀，不断地敲、打、锤、转动，再将泥坯整平，晾晒数小时后抛光，再用木刀雕刻花纹，最后架柴火烧制约两小时，制成各类土陶。

上千年来，时光流逝，生活在此的民间艺人，手捧当地特有的泥土片刻未曾干涸，黑陶早已渗透进民众的文化生活当中，延续至今。2008年，阿西土陶被评为国家级非物质文化遗产代表性项目名录。2009年，麦宿土陶被评为四川省非物质文化遗产代表性项目名录。如今，黑陶制作技艺依然保持着旺盛的生命力，以更加开放、创新的姿态，继续书写千年经典的新篇章。

从精美的格萨尔彩绘石刻到金属锻造，从古朴典雅的牛羊毛编织到独具特色的唐卡等多项技艺，这些展览宛如一场场文化的盛宴，吸引着众多游客和市民前来观赏。通过这些展示，人们能够近距离地领略到非遗技艺的独特魅力，进而激发起对非遗的浓厚兴趣。

### 非遗变身沉浸体验场

非遗之美，在于其独特的艺术魅力与深厚的文化底蕴，一代代传承人坚守初心，让中华民族的文化瑰宝绽放更加璀璨的光芒。

“我州非遗项目门类多、项目多、地域广，建立常态化的展示展陈空间和平台，将有利于提升非遗的可见度和影响力。”说起第四展厅的建设初衷，州民族

博物馆相关负责人表示，第四展厅对国家级、省级、州级、县(市)级4级非遗项目敞开大门，搭建传承、展示、传播的平台。如何把最具代表性的非遗项目介绍给大众?州民族博物馆根据非遗项目分类情况，将第四展厅划分为展示区、体验区和小孔成像趣味展项，充分兼顾统筹不同项目特色和公众需求，高规格、全方位、多角度展现我州非遗的“家底”和“成绩单”。

舒缓的弦子、奔放的踢踏、动人的锅庄……体验区内丝竹弦乐声声不断，让市民游客亲身参与互动，可跟随大屏幕一起跳锅庄，不仅增强了互动还寓教于“游”。锅庄意为“圆圈舞”，是一种古老的传统歌舞形式。古朴舒展，旋律热情明快。

# 结核病界的“灭霸”：耐药结核，到底有多难缠？

上一回，咱们聊了聊怎么分辨感冒和普通结核病。不少朋友看完后表示：“原来结核病也没那么可怕嘛，只要按时吃药，治愈率很高的！”

这话倒也没错，普通结核病确实是“纸老虎”，只要你听话照做，绝大多数都能治好。但是，在结核病的江湖里，潜伏着一个更恐怖、更狡猾、更难缠的“大反派”，堪称全副武装、血条超厚、还会回血的“终极BOSS”。

它的名字，听起来就让人头大——耐药结核病。

今天，咱们就来起底这位结核病界的“灭霸”，看看它到底是何方神圣，又凭什么让医生和患者都闻风丧胆。

## 一、什么是耐药？

### 细菌穿了“防弹衣”

首先，咱们得搞清楚耐药是咋回事。

想象一下，我们的身体是一座城池，结核菌是入侵的敌军。抗结核药物(比如异烟肼、利福平)就是我们派出去的精锐特种兵，手里拿着削铁如泥的宝剑，专门用来砍杀敌军。

对于普通结核菌来说，这些“特种兵”一冲上去，它们就去盔弃甲，一命呜呼了。但是，耐药结核菌就不一样了，它们是经过“特殊训练”的、命特别硬的“老油条”。当药物“特种兵”冲过来时，它们不仅不跑，还淡定地掏出了“防弹衣”“盾牌”甚至“隐形衣”。这就是耐药——细菌对药物产生了抵抗力，药物失效了。

如果一种药搞不定它，得两三种；两三种搞不定，就得四五种。这就好比打牌，对方手里全是王炸，你这局还怎么赢？

## 二、它是怎么“练成”的？

### 多数是自找的！

你可能会问：“这怪物到底是哪来的？不是天上掉下来的？”

其实，大多数耐药结核菌，都是咱们人类亲手“培养”出来的。听起来很扎心，但这是事实。这就好比我们在玩游戏练级，如果你总是用错误的方法打怪，怪不仅死不了，还会升级。

### 1. 吃药像“谈恋爱”，想分就分

这是最常见的原因。治疗普通结核病，标准疗程是6个月。前两个月，患者感觉舒服了，不咳嗽了，也不发烧了，以为病好了。这时候，心里的那个“懒虫”就开始作祟：“哎呀，每天吃药好烦，副作用好难受，反正我都好了，不吃了！”

这一停药，麻烦大了。此时体内的结核菌并没有死绝，只是被药物打晕了。你一“撤兵”，它们立马苏醒。而那些苏醒后存活下来的，往往是最强壮、最能扛的“顽固分子”。它们在体内繁衍后代，生出来的小细菌个个继承了“扛揍”的基因。等你再想吃药灭它们时，它们已经由普通结核变成了耐药结核。

### 2. 传播来的“满级号”

还有一种情况，是被别人传染的。如果一个耐药结核病患者冲你打了个喷嚏，你吸进去的细菌就是那种“满级神装”的超级细菌。你一发病就是耐药结核，这叫“原发耐药”，这属于“人在家中坐，锅从天上来”，纯属倒霉。

## 三、耐药结核的危害

### 不仅是“难治”那么简单

为什么我们要对耐药结核如此警惕？因为它带来的危害，简直是全方位立体式的打击。

1. 治疗难度：从“简单模式”变成“地狱模式”

普通结核：吃4种药，疗程6个月，治愈率95%以上。就像修个自行车，扳手拧两下就好。

耐药结核：对至少两种最厉害的药(异烟肼和利福平)耐药。这时候，医生手里的一线主力部队全废了，只能启用二线药物。这就像是正规军打光了，只能临时招募“杂牌军”。二线药物不仅战斗力稍弱，而且副作用大、价格贵。你需要同时吃5—6种甚至更多的药，疗程长达18—24个月，甚至更久，治愈率却降到了50%—60%左右。

2. 身体折磨：副作用加倍的“痛苦套餐”

治疗普通结核的药，可能会伤肝、伤肾；治疗耐药结核的药，那副作用简直就是“大礼包”。很多患者要忍受长期的恶心呕吐、关节疼痛、听力下降、视力受损、甲状腺功能减退……为了保命，患者得一边吃药治病，一边忍受药物带来的新痛苦。这就像是为了赶走家里的强盗，不得不把房子点着了，那种煎熬，非亲历者难以想象。

3. 经济负担：钱包的“不可承受之重”

普通结核病，国家有免费政策，大多数家庭都能承受。但耐药结核病就不一样了。二线药物大多比较昂贵，而且辅助检查、保肝药、住院费加起来，整个疗程下来可能需要几万甚至几十万元。对于一个普通家庭来说，这简直就是一场经济上的“海啸”。很多患者因为治不起而放弃，放弃的后果就是继续传染家人，形成恶性循环。

4. 传播风险：移动的“生化武器”

耐药结核患者排出的细菌也是耐药的。如果他在公交车上、电梯里咳嗽，传播给别人的就是那种“超级细菌”。如果任由耐药结核蔓延，未来我们可能面临一个恐怖的场景：无药可治。世界卫生组织已经发出警告，如果不加控制，人类可能进入“后抗生素时代”，一个小小的细菌感染都能致命，而这其中，耐药结核是急先锋。

## 四、如何对付这个“大魔王”？

说了这么多吓人的，大家也别慌。魔王再厉害，也有它的弱点。对付耐药结核，咱们得讲究策略。

1. “趁你病，要你命”——早发现，早治疗

在细菌还没练成神功之前，就把它们灭了。如果你咳嗽咳痰超过2周，赶紧去查。确诊结核后，千万别觉得自己身体好就能扛，细菌不讲武德。

2. “听话照做”——依从性是生命线

这是最重要的一点，也是避免普通变耐药的关键。严格遵医嘱，不能擅自停药；哪怕药物让你恶心想吐，也要在医生指导下坚持，或者调整方案，绝对不能在给细菌“送装备”。

### 3. “精准打击”——药敏试验

确诊结核后，千万别急着乱吃药，一定要做药物敏感试验。这就像打仗前的侦察兵，看看敌人到底怕什么药。根据药敏结果制定方案，才能一击必杀。

### 4. 预防接种——卡介苗

虽然卡介苗不能完全预防成人结核病，但它对预防儿童重症结核(如结核性脑膜炎)有奇效。宝宝出生后，第一时间接种卡介苗，这是给他们穿的第一层铠甲。

## 五、写给患者朋友：别做“孤勇者”

如果你或者你的家人不幸中招，成了耐药结核患者，请千万不要绝望，更不要自暴自弃。现在的医学技术在进步，新药也在不断研发，耐药结核的治愈率正在慢慢提高。

第一，要去定点医院，找专业的医生。

第二，要营养支持，高蛋白、高维生素的食物安排上，让你的免疫系统吃饱。

第三，要心态乐观，心情好，免疫力才强。

同时，也请周围人多给一点包容。耐药结核虽然听着吓人，但只要患者规律服药，传染性会大大降低。一个善意的微笑，比什么补药都管用。

朋友们，耐药结核病的出现，是大自然给人类滥用药物、忽视健康敲响的警钟。它告诉我们：在这场与细菌的博弈中，敬畏规则、尊重科学，才是生存之道。哪怕是小小的药片，也要认真对待。别让“小病”拖成“大病”，别让“普通”进化成“耐药”。最后，送给大家一句话：规律服药不偷懒，耐药结核靠边站！愿大家都能拥有一个“百毒不侵”的好身体，呼吸自由，健康无价！

甘孜州疾控中心 姚佳佑



健康素养  
州疾控中心主办  
https://www.gzccdc.cn/  
健康热线:0836-2838171