



从唱响经典电视剧《尘埃落定》的主题山歌，到荣膺四川电视台第一届中国藏歌会冠军；从登上央视舞台，演唱歌曲《康定月亮》斩获全国民族文艺大奖，再到远赴德国、列支敦士登、意大利等国开展文化交流演出；从亮相成都世运会开幕式唱响木雅风情，再到奔走全国多地倾情推介甘孜文旅……我州民族歌舞团青年歌手四郎拉姆的音乐之路始终深植于这片康巴高原的沃土，每一部作品都蕴含着对家乡深厚的眷恋。她凭借自己的天籁之音，搭建起康巴文化对外传播的桥梁，肩负着文化传承与家乡文旅推广的双重使命，在歌声中成长，在坚守中绽放光彩。

近日，记者对四郎拉姆进行了专访，听她讲述自己与歌声相伴、与家乡同行的初心故事。



赴列支敦士登公国进行文化交流演出。

## 四郎拉姆



参加大型红色歌舞剧《长征长征》演出。

# 以天籁为翼

# 唱响

## 世界的民族之声

### 成长溯源： 藏戏浸润童心 高原孕育天籁

四郎拉姆出生在康定市新都桥镇瓦泽乡安良村的一个牧民家庭。她降生时啼哭声格外嘹亮，让身为当地木雅藏戏团指导老师的父亲不由得感叹：“这大嗓门唱藏戏正合适！”

安良村静卧于折多山下，这里牧草葱茏、牛马成群，是一座宁静秀丽的半农半牧小山村。每逢佳节，村里便会沿袭古老的木雅藏戏传统，鼓钹齐鸣，面具鲜艳，村民们用古朴苍劲的唱腔与矫健的舞步庆祝祈福。当那高亢明亮的歌声响彻山谷与村落时，也在悄然间叩开了一个小女孩对木雅藏戏的热爱之门。

木雅藏戏是流传于康定市木雅地区的独特藏戏流派，被列为四川省非物质文化遗产。从记事起，只要父亲排演藏戏，四郎拉姆便像个小尾巴一样跟随着在旁观看，时不时跟着哼上几句。夜晚，如遇父亲在家，她便会求父亲教她藏戏，于是父亲一句一句地教，她一句一句地学。有时她已进入梦乡，父亲却仍在一旁低声吟唱。渐渐地，那些从祖辈口中代代相传的旋律，宛如一股潺潺清泉，流淌进四郎拉姆的灵魂深处，成为她音乐之旅最初的启蒙。

十岁时，四郎拉姆已经能唱许多藏戏段子和山歌。无论是在放牧的草场，还是在热闹的“耍坝子”活动现场，只要她放声高歌，那清脆悠扬的嗓音总能博得村里长辈们的连连称赞，也让她成为了四邻皆知的“山歌小百灵”。

“除了木雅藏戏和山歌，我还特别喜欢炉霍县被誉为‘山歌仙女’的吉香老师所唱的山歌，她的歌我基本都会唱。”四郎拉姆回忆道。因为这份痴迷，家里的录音机每天循环播放的都是吉香的歌。在90年代的小山村，电力供应尚不稳定，录音机全靠电池驱动。父亲或家人每次去镇上，回来时总会给她捎带几节电池。一年下来，家里用完的废旧电池竟有不少。“那时只要有空，我就会把电池摆在太阳底下晒，天真地盼着它们能再多撑一首歌的时间。”忆起院里摆放成排电池的场景时，四郎拉姆脸上不禁洋溢出幸福的笑容。

十七岁那年，高中毕业的四郎拉姆走出山村，来到康定宾馆打工。工作之余，她常在宾馆的婚宴上演唱藏戏和山歌，婉转辽阔的唱腔深受宾客喜爱。不久，九寨沟中甲艺术团的老教师慕名而来，向她发出了驻唱歌手的邀请。在父亲的支持下，她毅然前往九寨沟，正式开启了职业歌唱生涯。

在驻唱的那几年间，四郎拉姆持续打磨演唱技艺，逐步形成了独具特色的演唱风格，使越来越多的游客得以领略川西高原原生态藏戏和山歌的独特魅力。

“正是家人的理解与父亲的支持，让我能够毫无后顾之忧地追逐歌唱梦想，并将这份对木雅藏戏和山歌的执着热爱，传递给更多的人。”四郎拉姆说。



和父亲在四川电视台同台唱藏戏。



成都世运会上唱响木雅山歌。

◎全媒体记者 泽央 文图



参加旅游推介活动。

### 音乐征程： 逐梦星光璀璨 初心始终不改

2003年，四郎拉姆录制的山歌被《尘埃落定》剧组采用，成为了这部经典电视剧的主题山歌，她也凭借着清澈嘹亮的嗓音第一次走进了大众视野。

有不少人在看电视时会被四郎拉姆唱的山歌打动，纷纷通过各种渠道打听这位来自高原的歌手。这份认可，让四郎拉姆坚信，扎根于家乡文化的歌声，拥有打动人心的力量，也更坚定了她沿着这条路一直走下去的决心。

2009年，四川电视台举办第一届中国藏歌会。得知这个消息后，刚结婚生子不久的四郎拉姆认为机会不容错过，于是报了名。初赛时，她演唱的山歌让在座的评委都为之一惊，时任评委的一级编剧周肃感慨地说：“这才是真正的来自高原的声音，原生态的唱腔太动人了！”一路过关斩将，四郎拉姆最终摘得本届藏歌会冠军。

比赛结束后不久，四川电视台邀请获奖的前7名选手带着自己的亲人或朋友参加演出。四郎拉姆带着父亲来到了演播厅。这是她父亲第一次来到这么大的舞台，当她和父亲在聚光灯下一起吟唱藏戏，听着父亲激动而略显颤抖的声音，看着台下的观众热情鼓掌，四郎拉姆热泪盈眶。她想起小时候跟在父亲身后学藏戏的模样，这仿佛是一场跨越了时光的回应，所有逐梦路上的汗水与坚持，都在那一刻化作了满溢的幸福。

此后，四郎拉姆的音乐逐梦之路越走越宽。2011年9月，她的原创歌曲《康定月亮》在文化和旅游部、国家民委、内蒙古自治区人民政府共同主办的“中国呼和浩特少数民族文化旅游艺术节——全国民族题材新歌演唱会”中荣获优秀作品奖；2012年12月受邀参加中央电视台音乐频道《民歌中国》藏族歌曲专场演唱；2013年8月参加了全国少数民族艺术节，演唱《天地吉祥》荣获优秀奖；2014年8月参加中央电视台《中华情》栏目，用歌声传递藏族儿女的深情。她还多次受邀参与康巴卫视藏历年联欢晚会等重要演出节目的录制。

这一系列专业领域的认可让四郎拉姆对传承民族音乐有了前所未有的底气。她也始终没有忘记，自己的歌声从哪里来。“我所有的灵感，都扎根在甘孜的山山水水间，只要回到家乡，站在草原上，听到风吹过的声音，闻到酥油茶的香气，我就觉得心里满满的，唱出来的歌都有了根。”四郎拉姆说。

### 文旅担当： 肩负使命前行 传承家乡文化

今年5月13日，甘孜州民族歌舞团排练厅内弦胡悠扬、歌声嘹亮。四郎拉姆和同事们正热火朝天地排练着，近期团里将代表四川省赴香港、澳门参加文化交流演出。

2014年，四郎拉姆考入我州民族歌舞团，正式成为一名专业的民族歌唱演员。自此，她拥有了更多成长的机会，得以带着家乡的歌声迈向更广阔的天地。

自入团之后，她跟随专业老师学习，不仅掌握了基础的乐理知识，还逐步学会了弦胡的演奏技巧。在老师的精心指导下，她开始尝试各类曲目，从藏戏到民谣，从山歌到现代音乐，还参演了团里创排的大型红色歌舞剧《长征长征》，她的音乐视野愈发开阔，专业能力也得到了进一步提升。2023年，她凭借以建设川藏铁路为主题的歌曲《云端神话》，荣获四川省“听见中国听见你”优秀奖；2024年，在北京中央歌剧院剧场举行的“两路”精神大型交响组曲《梦路》音乐会上，她与歌手巴姆深情演绎了主题曲《金桥》，收获一致好评；2025年，她参加甘孜州第一届“贡嘎杯”原创歌曲大赛，荣获二等奖。

有了更广阔的平台，四郎拉姆也迎来了走向世界的机会。她跟随团里远赴欧洲多国开展文化交流演出，以木雅藏戏山歌高亢清亮的唱腔，让外国友人近距离感受中国西南民族文化的独特魅力；2025年成都世运会开幕式上，她身着华美的民族服饰，唱响独具木雅风情的旋律，向世界展现甘孜的魅力，让更多人记住了这片离天空最近的地方。

与此同时，只要有推介甘孜文旅的机会，四郎拉姆从不缺席。这些年她跟着州民族歌舞团奔走在全国各个省市，参加文旅推介会、民族文化展演。每一次演出都全力以赴，即便盛夏酷暑，也坚持穿着民族服饰登台，用最饱满的状态展现甘孜文化。在演出间隙，她主动向全国各地观众介绍甘孜的美景与风情，讲康定情歌的浪漫、稻城亚丁的纯净、墨石公园的奇特，邀请大家亲自到甘孜走一走、看一看。对她而言，自己的歌声从来都不只是艺术表达，更是推广家乡的最好名片：“我是甘孜女儿，生在这里、长在这里，我有义务让更多人看见我的家乡有多美，让更多人爱上这里的文化。”

如今，即便在舞台上收获了累累硕果，四郎拉姆依然秉持着最初的那份纯粹与热爱。闲暇之时，她总喜欢回到故乡新都桥，在草原上漫步、聆听风声，带着女儿跟随村里的老艺人学习一段几近失传的木雅藏戏唱腔，收集一些散落在民间的山歌曲调。她期望这些从祖辈传承下来的民族瑰宝，能够代代相传，流传得更为久远。



## 5

记录时代  
见证历史  
传承文化

立足甘孜  
放眼世界  
创建未来

### 精彩导读

## 6

康巴人文  
放牛

在我的童年时代，村里的四个生产队，都各有八九头耕牛，水牛黄牛都有，水牛无论身材还是犄角都比黄牛硕大而健壮……

## 7

康巴文学  
夜的故事

黑白色的夜/她比想象中宁静/柔弱的月光依偎在窗纱的怀里/只有窗外的风声/像雪山深处的牧人

## 8

文化视野  
印象最深刻的猫科物种

纪录片以真实为核心底色，坚守客观记录的原则，忠实还原自然原貌……

## 副刊