

拉萨“秋景双璧”： 拉鲁湿地铺金毯 南山公园染层林

拉萨融媒讯(记者次珍、满文妍、谈馨怡)金秋十月,日光城拉萨迎来了属于高原的斑斓时节。拉鲁湿地国家级自然保护区(以下简称拉鲁湿地)与南山公园,同步开启“秋色模式”,湿地的开阔金波与山体的层林尽染相映成趣,构成了一幅独具高原特色的秋日图景,吸引了众多市民游客前来打卡赏景。

作为世界上海拔最高、国内面积最大的城市内陆天然湿地——拉鲁湿地,在秋季迎来了生态景观的“黄金时刻”。湿地内的芦苇荡被阳光镀上一层温暖的金色,微风拂过,层层苇浪此起彼伏,发出沙沙的声响。湖面倒映着远处的布达拉宫与蓝天白云,候鸟时而在水面嬉戏,时而展翅掠过芦苇丛,成为湿地秋景中灵动的点缀。随着生态环境的不断改善,拉鲁湿地不仅成为了野生动植物的乐园,也是拉萨城中的一处生态空间,为市民游客提供了休闲放松、亲近自然的好去处。“在湿地公园里面,就感觉和南方的气候差不多,这个走道也很宽敞,和我印象中的拉萨完全不一样,耳目一新的感觉,非常兴奋和治愈。”游客陈生说。

金秋十月,南山公园也迎来了一年中最绚烂的时节。布达拉宫、拉萨城和秋日山林同框定格,独特的高原秋景吸引了众多的游客及市民朋友前来拍照打卡、登山赏景,和日光城拉萨来一场独特且浪漫的秋日之约。

与拉鲁湿地的静谧开阔不同,



图为市民在南山公园打卡赏景,定格美好瞬间。

拉萨融媒记者 次 珍摄

南山公园的秋景则充满了层次感与视觉冲击力。沿着登山步道向上攀登,道路两侧的植被正悄然发生着变化,金黄、橙红、浅褐等色彩交织在一起,将山体装扮得如同打翻的

调色盘,不少市民游客携家人前来登山,既能感受山间的清新空气,又能在不同海拔欣赏到变幻的秋景,观景台更是成为拍摄布达拉宫与秋日山林同框的绝佳位置。

眼下,拉萨处处都洋溢着秋日的诗意。沐浴着和风暖阳,“雪域古城·圣地拉萨”正以历史的厚重感和自然的灵动之美,向世人展示着独具魅力的高原风采。

西藏自治区人民医院开展“世界镇痛日 中国镇痛周”义诊活动

拉萨融媒讯(记者赵慧)10月20日是“世界镇痛日”,10月20日至26日为“中国镇痛周”。围绕今年世界镇痛日的主题“关注中低收入地区的疼痛管理、研究与教育”,10月24日,西藏自治区人民医院在该院门诊楼前开展“世界镇痛日中国镇痛周”义诊活动,旨在提升市民群众对疼痛疾病的认识,推动科学镇痛理念普及。

义诊活动现场覆盖了疼痛科的多个亚专业,包括骨关节疼痛、神

经病理性疼痛、脊柱相关性疼痛等,西藏自治区人民医院疼痛科的专家团队以专业的知识和技能,耐心等待每一位咨询者,细致询问病史、查阅影像资料、开展身体检查,用通俗易懂的语言讲解常见疼痛的成因、规范用药方法及日常保健技巧,并结合每位患者的具体情况给出了专业的诊疗建议。市民贺女士说:“今天的义诊活动非常有意义,医生给了我很多建议,收获很多,希望以后能经常开展这种义

诊活动,让大家受益。”西藏自治区人民医院疼痛科负责人、主治医师赵自芳说:“今天,我们希望通过这次义诊活动,告诉大家首先慢性疼痛是一种疾病,也是世界卫生组织明确认定的一个疾病分类,也是需要进行治疗的。如果大家有这方面的需求,可以到自治区人民医院疼痛科进行治疗,我们现在已经有非常完善的技术和相关诊疗的设备,可以为广大人民群众进行慢性疼痛的诊疗。”

此次义诊活动深受广大患者喜爱,不仅为患者提供了实实在在的幫助,更通过面对面的科普与诊疗提升了公众对疼痛科相关疾病的关注。未来,西藏自治区人民医院疼痛科的专家团队将继续致力于疼痛知识的普及与诊疗服务水平的提升,帮助更多人远离疼痛困扰,享受高质量的健康生活。据统计,本次义诊活动服务市民群众近200人,免费发放近7000元的各类镇痛药品。

(上接第一版)清华大学中国发展规划研究院常务副院长董煜说。

现代化产业体系是推动经济高质量发展的重要力量。

全会提出,“坚持智能化、绿色化、融合化方向,加快建设制造强国、质量强国、航天强国、交通强国、网络强国”“要优化提升传统产业,培育壮大新兴产业和未来产业,促进服务业优质高效发展,构建现代化基础设施体系”。

董煜表示,系列部署旨在推动我国产业体系向新图强,既明确传统产业、新兴产业和未来产业发展要求,又强调服务业和基础设施体系支撑,指明了未来五年产业高质量发展的方向。

高质量发展向优向新,离不开强大国内市场的坚实支撑。

“坚持惠民生和促消费、投资于物和投资于人紧密结合”“以新需求引领新供给,以新供给创造新需求”“坚决破除阻碍全国统一大市场建设卡点堵点”……全会作出部署安排。

国务院发展研究中心宏观经济研究部第二研究室主任李承健表示,我国正处在新型城镇化、绿色转型和数字化进程,不少领域还有大量需求有待释放。实施更加积极有为的宏观政策,大力提振消费,扩大有效投资,将有利于加快建设强大国内市场,使内需成为拉动经济增长的主动力和稳定锚。

科技自立自强水平大幅提高

科技自立自强是国家强盛之基、安全之要。推进中国式现代化,科学技术要打头阵,科技创新是必由之路。未来五年是建设科技强国的关键时期。

全会提出,加快高水平科技自立自强,引领发展新质生产力。

“筑牢国家科学技术基础和提高自主创新能力是大国发展的必然规律。”国务院发展研究中心创新发展研究部研究员熊鸿儒说,实现高水平科技自立自强是我国应对重大风险挑战和维护国家战略利益的迫切要求,更是进一步抢抓发展机遇

期下好先手棋和赢得新优势的战略选择。

当前围绕科技制高点的竞争空前激烈,新一轮科技革命和产业变革正在深刻重塑全球秩序和发展格局,以科技创新厚植发展根基、赢得发展主动、塑造发展优势的重要性愈加凸显。

全会提出,抓住新一轮科技革命和产业变革历史机遇,统筹教育强国、科技强国、人才强国建设,提升国家创新体系整体效能,全面增强自主创新能力,抢占科技发展制高点,不断催生新质生产力。

“一系列部署体现了对科技创新本质和规律的深刻洞察,为推动我国科技事业发展提供了科学指引。”中国科学技术发展战略研究院研究员陈志刚认为,教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性支撑,要以体制机制改革为牵引,驱动以科技创新为核心的全面创新,为中国式现代化注入源源不断的创新动能。

全会明确,要加强原始创新和关键核心技术攻关,推动科技创新和产业创新深度融合,一体推进教育科技人才发展,深入推进数字中国建设。

熊鸿儒表示,以科技自立自强水平大幅提高为目标,我国将加强面向重大前沿和有组织的战略性基础研究,持续增加高质量的科技供给。同时,强化科教协同育人和产学研融合用人,构筑人才竞争优势,加快重大科技成果转化应用。

进一步全面深化改革取得新突破

实现新时代新征程的目标任务,要把全面深化改革作为推进中国式现代化的根本动力。

全会提出,加快构建高水平社会主义市场经济体制,增强高质量发展动力。并作出“坚持和完善社会主义基本经济制度,更好发挥经济体制改革牵引作用,完善宏观经济治理体系”“加快完善要素市场化配置体制机制,提升宏观经济治理效能”等具体部署。

“进一步全面深化改革,重点是

要破除深层次体制机制障碍。”商务部国际贸易经济合作研究院院长王雪坤说,全会作出一系列部署,坚持社会主义市场经济改革方向,把制度建设和治理能力建设摆到更加突出的位置,将为不断解放和发展社会生产力、激发和增强社会活力破障除弊,提供更坚实的制度保障。

改革越深入,对开放的水平要求就越高;开放水平越高,对改革的促进作用就越大。

全会提出,扩大高水平对外开放,开创合作共赢新局面。稳步扩大制度型开放,维护多边贸易体制,拓展国际循环,以开放促改革促发展,与世界各国共享机遇、共同发展。要积极扩大自主开放,推动贸易创新发展,拓展双向投资合作空间,高质量共建“一带一路”。

“全会释放了坚定不移推进高水平对外开放的积极信号。”王雪坤说,稳步扩大制度型开放,积极扩大自主开放,有助于推进国内相关领域深层次改革和制度建设,营造市场化、法治化、国际化一流营商环境,增强全球要素资源配置能力,打造国际合作和竞争新优势。

社会文明程度明显提升

没有中华文化繁荣兴盛,就没有中华民族伟大复兴。

党的二十届四中全会立足强国建设、民族复兴的战略高度,鲜明提出“社会文明程度明显提升”这一目标,提出激发全民族文化创新创造活力,繁荣发展社会主义文化的重大任务,为新时代新征程文化建设发展作出了宏阔擘画。

“全会对文化建设的战略部署,与党的二十大精神、党的二十届三中全会精神一脉相承、紧密衔接。这深刻体现了我们党在文化发展战略上的衔接性与连续性,彰显了党中央治国理政理念的丰富发展与系统化深化。”中央党校(国家行政学院)文史教研部教授王学斌说。

进一步锚定文化强国建设目标,全会提出坚持马克思主义在

意识形态领域的指导地位,植根博大精深的中华文明,顺应信息技术发展潮流,发展具有强大思想引领力、精神凝聚力、价值感召力、国际影响力的新时代中国特色社会主义文化。并明确要弘扬和践行社会主义核心价值观,大力繁荣文化事业,加快发展文化产业,提升中华文明传播力影响力。

“一系列重要内容凸显了‘十五五’时期将是建设文化强国的关键五年。”王学斌说,相关要求和规划揭示出文化生命力在于创新创造,体现文化强国建设过程中创新的特殊重要性。

大道至简,实干为要;目标明确,重在落实。

王学斌表示,宣传思想文化战线必须深入学习宣传贯彻全会精神,培养素质优良的人才队伍,扎实推进文化建设的各项任务落地见效,为文化强国建设在下一个关键五年中取得实质性进展提供有力支撑。

人民生活品质不断提高

在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务。

“以满足人民日益增长的美好生活需要为根本目的”“推动人的全面发展”“推动全体人民共同富裕迈上坚实步伐”……细读公报,“人民”二字贯穿始终,彰显中国共产党以人民为中心、为人民谋幸福的执政理念。

全会提出,加大保障和改善民生力度,扎实推进全体人民共同富裕。坚持尽力而为、量力而行,加强普惠性、基础性、兜底性民生建设,解决好人民群众急难愁盼问题,畅通社会流动渠道,提高人民生活品质。

幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居,是牵动亿万家庭的民生关切。

要促进高质量充分就业,完善收入分配制度,办好人民满意的教育,健全社会保障体系,推动房地产高质量发展,加快建设健康中国,促进人口高质量发展,稳步推进基本

市人大常委会召开第三十二次主任会议

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)24日,市十二届人大常委会召开第三十二次主任会议。受市人大常委会主任贺鹏委托,市人大常委会副主任张永林主持会议。

会议听取和研究了市人大常委会关于市十二届人大五次会议参阅晋美等代表提出的关于制定《拉萨市全域旅游发展促进条例》的议案办理情况的报告、关于市十二届人大五次会议代表重点意见建议办理

情况的报告,市人大常委会预算工委关于《拉萨市2025年第二次财政预算调整方案的报告》的审查结果报告,市人民政府关于国有资产(金融类)管理情况的报告。会议决定拉萨市第十二届人民代表大会常务委员会第三十二次会议于10月30日召开,会期半天。

市人大常委会副主任郑卫国、达瓦,次仁顿珠及秘书长侯静华出席会议。

曲热林社区传达学习贯彻党的二十届四中全会精神

拉萨融媒讯(记者王静敏)党的二十届四中全会于10月20日至23日在北京举行,全会关于加大民生保障力度的部署引发广泛共鸣,在城关区纳金街道曲热林社区,全会精神正与基层实践深度交融,浸润民心。

步入曲热林社区,浓厚的学习氛围扑面而来。10月24日上午10时,社区党支部组织居民集中收看新闻发布会,学习领会党的二十届四中全会精神。随后,大家围坐一堂共同学习,认真聆听解读、展开热烈讨论。

近年来,社区以党建为引领,于2025年年初组建“格桑花”手工编织团,创新走出“党组织搭台+企业助力+群众参与”的精准帮扶路径

(社区党组织牵头协调,企业提供技术与订单支持,群众灵活参与生产),成功将“指尖技艺”转化为“指尖经济”,让不少家庭实现家门口增收。从靠手艺增收致富到坚定期盼,全会精神正成为居民心中的“定心丸”,更为社区工作校准了方向。“看到全会明确要强化民生保障,这不仅让居民心里有底,更给我们的工作定了方向,接下来就一门心思把实事办好。”工作人员旦央说。

曲热林社区的实践与心声,正是对党的二十届四中全会精神的生动回应。在全会精神指引下,更多像曲热林这样的社区必将稳步向前,持续把民生实事办实办好,让居民的生活愈发幸福美好。

当热社区举办居民群众趣味运动会

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)23日,当热社区以“邻里同乐 活力金秋”为主题,举办居民群众趣味运动会,近100名居民欢聚一堂,在欢声笑语中共享运动乐趣与邻里温情。

不同于传统竞技赛事,本次运动会紧扣“趣味”“文化”“互动”三大关键词,精心设置了抢凳子、五子棋、克朗球、藏式骰子等多个兼具趣味性与文化特色的项目,覆盖老中青全年龄段。

“我们举办这次趣味运动会,就是为了积极响应‘健康中国’战略部署,旨在共赴运动之约,拉近心的距离,营造‘全民运动、健康生活’的社区氛围。”当热社区社工、本次运动会负责人格桑旺姆对记者说。

赛场上,抢凳子项目最是热闹,随着音乐节奏加快,居民们紧盯凳子、灵活转身,被淘汰时的俏皮反应引得全场大笑;五子棋赛则氛围沉静,选手们面对面落子,时而沉思、时而落子,在黑白对弈中切磋技艺;克朗球桌前,居民们瞄准击球,清脆的碰撞声伴着欢呼声不断……成为现场一道独特风景线。

此次趣味运动会的举办,给广大居民群众提供了一个展示自我、增进交流、享受快乐的平台,也让社区变得更加和谐、温馨。下一步,该社区将继续开展更多接地气、有温度的活动,让社区成为居民群众其乐、共享的幸福家园。

公共服务均等化……着眼于不断满足人民日益增长的美好生活需要,全会作出一系列针对性部署。

“保障和改善民生没有终点、持续改善民生,既是对人民群众期盼的回应,也是推动高质量发展的应有之义。”国家发展改革委宏观经济研究院研究员张林山说,始终坚持以人民为中心,为实现“十五五”规划而团结奋斗,现代化建设成果将更多更公平惠及全体人民,人民群众获得感、幸福感、安全感将不断增强。

美丽中国建设取得新的重大进展

全会提出“十五五”时期经济社会发展的主要目标,其中一项是“美丽中国建设取得新的重大进展”。

北京林业大学生态文明研究院院长林震表示,各地保持生态文明建设的战略定力,在“十五五”时期美丽中国建设取得新的重大进展,是到2035年美丽中国目标基本实现的關鍵一步。

全会提出,加快经济社会发展全面绿色转型,建设美丽中国。

绿色发展是高质量发展的底色,新质生产力本身就是绿色生产力。林震表示,全会提出“以碳达峰碳中和为牵引”,旨在协同推进降碳、减污、扩绿、增长。落实好这一部署,关键是要锚定绿色低碳发展方向,加快相关技术创新,完善碳市场建设等制度,为未来实现碳中和目标奠定基础。

“要坚持深入推进污染防治攻坚战,要持续坚持精准治污、科学治污、依法治污,瞄准短板弱项、痛点难点进行重点突破,不断提升生态环境质量。同时,持续提升生态系统多样性、稳定性、持续性,筑牢国家生态安全屏障,为高质量发展奠定更加稳固的生态根基。”林震说。

国家安全屏障更加巩固

关于“十五五”时期我国发展环

境,全会作出重要判断:“我国发展处于战略机遇和风险挑战并存、不确定难预料因素增多的时期。”

“坚持统筹发展和安全”,全会提出明确要求。

国家发展改革委经济研究所副研究员申现杰表示,我国已转向高质量发展阶段,持续发展具有多方面优势和条件,但有时发展不平衡不充分问题仍然突出。“十五五”时期,要下好先手棋、打好主动仗,科学谋划推动改革和出台政策的时机、方式、节奏,更加积极有效应对不稳定不确定因素,防范化解各类风险挑战,牢牢掌握发展进步的主动权。

国家安全是民族复兴的根基,社会稳定是国家强盛的前提。推进中国式现代化,要把维护国家安全和创新社会治理有机结合起来。

全会明确提出,推进国家安全体系和能力现代化,建设更高水平平安中国。坚定不移贯彻总体国家安全观,走中国特色社会主义社会治理之路,确保社会生机勃勃又井然有序。要健全国家安全体系,加强重点领域国家安全能力建设,提高公共安全治理水平,完善社会治理体系。

“推进国家安全体系和能力现代化,必须提高运用战略思维、系统思维、底线思维来观察安全形势、分析安全问题、谋划安全对策的水平。”中国政法大学国家安全学院教授李卫海说,要始终把国家安全置于中国特色社会主义事业全局中来把握,发挥国家安全工作协调机制作用,用好国家安全政策工具箱,打破部门和区域壁垒,推动各领域各方面国家安全工作衔接协调、一体推进,形成维护国家安全的合力。

“未来五年,我们要继续树立战略自信、坚定必胜信心,充分看到自身优势和有利条件,坚持以总体国家安全观为指导,依托国家安全体系的制度优越性,不断增强维护国家安全能力,更好应对风险挑战冲击,推动高质量发展和高水平安全良性互动。”国际关系学院教授李文良说。

(新华社北京10月23日电)