

拉萨筑牢职工安全“防护网”

工伤预防培训护航20万参保人

拉萨融媒讯(记者齐永昌)为进一步筑牢职工安全权益保障网,拉萨市于10月27日至28日成功举办2025年工伤预防宣传培训会。记者从会上获悉,全市工伤保险覆盖面持续扩大,截至今年10月,参保人数已突破20万大关,各项工作稳步推进,为劳动者构建了更为坚实的安全后盾。

本次培训紧密结合拉萨市近期职工工伤事故的特点及工伤保险经办实践中暴露的具体问题,进行了精准的课程设计。其核心目的在于督促用人单位严格落实安全生产主体责任,从源头上有效降低工伤事故风险,同时确保工伤职工的合法权益在受伤后能够得到切实、及时

的维护。“对我们企业来说,这种培训非常实用,”企业代表德庆旺姆在培训后表示,“能帮助我们更加精准地掌握工伤认定、待遇申领落实等流程,让我们在管理上更规范,在处理相关事宜时更高效。”

截至今年10月,拉萨市已受理工伤案件600余起,高效组织了8次劳动能力鉴定,涉及384人,累计为工伤职工拨付各项工伤保险待遇资金4581万元,有力地支撑了工伤职工的医疗康复与基本生活。

拉萨市工伤保险管理中心工作人员欧珠江村介绍,本次培训重点面向全市建筑、矿山、石材加工、环卫、危险化学品以及新就业形态等领域的工作人员,同时覆盖各县

(区)的经办人员。培训内容紧密围绕工伤认定、待遇支付等关键环节,并对新修订的《劳动能力鉴定管理办法》进行了深入解读,旨在全面提升劳动者的自我防护意识和用人单位的风险防控能力。市人社局工伤失业保险科副科长喻名玲对7月1日起正式实施的新《劳动能力鉴定管理办法》进行了重点解读。他说,新办法实现了重要突破,首次将“因病”或非因工致残人员的劳动能力鉴定纳入统一规范管理,实现了工伤与非工伤鉴定程序的一体化。

“这意味着,企业职工如果因病完全丧失劳动能力,可以按规定领取病残津贴;而企事业单位的干部

职工则可以参照办法申请因病提前退休。”喻名玲解释道,这项新政为在藏干部职工的身心健康提供了又一制度保障。

此外,新办法还显著优化了服务流程,进一步简化了申请材料,例如工伤认定决定书可实现系统内部调取,避免了群众多头跑腿;同时,鉴定结论的送达时限也由原来的20日压缩至15日,使受伤职工能够更加及时地获得权益保障,并感受到政策提速带来的温暖。

此次培训会的举办,标志着拉萨市在健全工伤预防、补偿、康复“三位一体”制度体系上迈出了坚实一步,为雪域高原的广大劳动者织就了一张更密、更牢的安全权益保障网。

市商务局聚焦“三大”主线发力 推动党的二十届四中全会精神落地生根

学习贯彻党的二十届四中全会精神

拉萨融媒讯(记者次珍)党的二十届四中全会胜利闭幕后,拉萨市市直各单位、各县(区)广大干部群众通过多种形式深入学习领会全会精神。纷纷表示,这次全会是在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的关键时期召开的一

次十分重要的会议,要将思想和行动统一到党中央决策部署上来,以昂扬姿态投身中国式现代化拉萨篇章建设,让全会精神在高原落地生根、开花结果。

市商务局第一时间组织党员干部召开专题会议,认真传达学习党的二十届四中全会精神,深刻领会全会提出的“建设强大国内市场,加

快构建新发展格局”战略部署,聚焦“消费提振、开放升级、服务优化”三大主线持续发力,精准谋划落实举措,以实际行动为高原经济高质量发展注入强劲动力。

市商务局副局长阳琳说:“党的二十届四中全会擘画的‘十五五’发展蓝图,为拉萨商务工作高质量发展提供了根本遵循。拉萨商务部门将立足高原特色和首府优势,紧紧围绕市区党委、政府中心工作,坚持‘内贸’和‘外贸’两条腿走路,聚焦

‘三大’主线发力,以钉钉子精神,全力抓好全会精神贯彻落实,以更实举措在‘促消费、强开放、优环境’上久久为功、绵绵发力,为推进中国式现代化拉萨篇章贡献商务力量。”

拉萨市商务局广大党员干部表示,将把学习贯彻好全会精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务,深刻理解把握习近平总书记的重要讲话精神和全会精神丰富内涵、精髓要义和实践要求,努力推动党中央决策部署落到实处。

药王山环境整治实现生态蝶变 团结公园开放获市民盛赞



拉萨融媒讯(记者吴敏)2025年8月1日,拉萨团结公园暨布达拉宫水系生态带药王山环境整治工程项目正式完工开放。曾经布达拉宫西麓的杂乱区域,在历经生态修复与风貌重塑后,如今已变成集生态、

涵养、文化展示、民生休闲于一体的城市公园,赢得社会各界广泛赞誉。

此次环境整治工程以“显山、亮水、见绿、串湖、润城”为核心设计理念,重点推进山体环境整治、历史水体恢复、现状公园提升三大任务。工程串联布达拉宫、药王山、铜牛公园等地,既打通文化遗产视线通廊,又让人文古迹与自然景致和谐相融。

面对高海拔施工挑战,建设团队创新运用苗木冷链运输、种植土改良、滴灌保湿等技术,确保各类乔

木、灌木成活率。项目实现大面积绿化覆盖,数十种苗木在此扎根生长,同时还有面积可观的人工湖生生态系统。构建起完整的高原城市生态系统,生态效益的提升也让市民切实感受到民生福祉的改善。

市民格桑白玛说:“这里以前是个菜市场,只有一点点小公园,现在变成了大公园,还配套了停车场,虽然现在还是秋天,但是依旧绿意盎然,是周末过来放松的好地方。”

如今的公园内,绿树成荫、湖水

清澈,互动投影、环山步道等设施吸引众多市民前来体验。在半山腰的贯通步道上,游客可远眺布达拉宫全景,历史风貌与生态美景交相辉映,成为雪域高原新兴的文旅亮点。

从拆除多栋建筑、清运大量建渣的攻坚起步,到如今“百泽绕城、水城相依”的生态画卷徐徐展开,药王山环境整治工程不仅修复了高原生态,更延续了历史文脉,成为拉萨城市更新与生态文明建设深度融合的生动实践。

拉萨融媒讯(记者王静敏)在全市深入学习贯彻党的二十届四中全会精神和习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神之际,10月30日,拉萨市光彩事业促进会正式成立。作为全区七地市首个市级光彩促进会,其成立标志着拉萨光彩事业迈入组织化、规范化发展新阶段。

市委常委、统战部部长,市政协党组副书记格桑次旦出席并讲话,自治区工商联副主席、秘书长,自治区光彩事业促进会副会长、秘书长德吉到会指导,市民政局领导及各界企业家代表参会。

格桑次旦代表市委、市政府对促进会成立及新当选班子表示祝贺,指出这是统一战线服务大局、助力民营经济发展的重要里程碑。他强调,促进会要以习近平新时代中国特色社会主义思想为根本遵循,牢牢把准政治方向,在服务“四件大事”“四大战略”中明确职责定位,既要当好连接政企的桥梁纽带,助力民族团结与共同富裕,也要加强自身建设、健全机制、壮大队伍,构建亲清政商关系。市委、市政府将持续给予支持,全力营造“当光彩人、立光彩业、干光彩事”的浓厚社会氛围。

2025年前三季度全区经济运行总体平稳

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)10月31日,自治区人民政府新闻办公室召开新闻发布会,介绍2025年西藏前三季度经济运行情况。自治区统计局副局长王平通报了相关情况。

据悉,根据地区生产总值统一核算结果,2025年前三季度,全区实现生产总值2070.06亿元,按不变价格计算,同比增长7.1%。分产业看,第一产业增加值158.79亿元,增长10.6%;第二产业增加值817.46亿元,增长8.4%;第三产业增加值1093.81亿元,增长6.0%。

王平介绍,总的来看,全区经济运行保持平稳,三次产业协同发力,重点项目加快推进,要素保障更加有力。

前三季度,农林牧渔业总产值201.83亿元,按可比价计算,同比增长10.6%;规模以上工业增加值同比增长12.5%;全区固定资产投资同比

增长18.6%;全区社会消费品零售总额实现768.46亿元,同比增长4.5%;全体居民人均可支配收入23357元,同比增长7.3%。城镇镇居民人均可支配收入45434元,同比增长6.2%。农村居民人均可支配收入14540元,同比增长7.3%;全区接待国内外游客6370.73万人次,同比增长11.2%;全区外贸进出口总值55.56亿元,同比下降34.2%。

此外,一般公共预算收入232.75亿元,同比增长14.2%。一般公共预算支出2257.97亿元,同比增长13.0%;客运量2125.94万人,同比增长10.8%。货运量3915.36万吨,同比增长1.9%。全社会用电量124.5亿千瓦时,同比增长13.4%;居民消费价格同比持平。9月,居民消费价格同比上涨0.2%;9月末,金融机构人民币存款余额6780.83亿元,较年初增长4.84%;金融机构人民币贷款余额6785.13亿元,较年初增长12.86%。

首个XR体验馆落地拉萨 开启沉浸式文化新体验

拉萨融媒讯(记者吴敏)在数字技术与文化创意深度融合的浪潮中,西藏文旅产业迎来里程碑式突破。近日,随着大型夜游项目《情满拉萨河》启幕,以及西藏首个XR体验馆在拉萨正式落地,雪域高原正以科技为翼、文化为魂,推动文旅产业从“单一观光”向“深度体验”转型升级,为游客打造跨越时空的沉浸式文化之旅。

作为国家文化数字化战略在西藏的生动实践,该XR体验馆以《唐蕃奇妙夜》为核心,创新打造“微演艺+XR大空间探索+在地化内容”的全新形态。体验馆深度融合AI与XR前沿技术,以文成公主与松赞干布和亲的史诗为主线,通过高精度空间计算、高斯泼溅、点云渲染等尖端技术,实现混合现实(MR)与虚拟现实(VR)无缝衔接,不仅能精准还原布达拉宫建筑奇观,还将生动再现唐蕃时期文明风貌,计划建成全球首个融合“天文、历法、礼乐”的“三位一体”沉浸式体验空间。

在体验设计上,游客可通过“微演艺”剧情引导,从现实场景自然穿梭至虚拟时空,以“典仪使”身份深度介入剧情,在虚实交织中领略西藏的自然景观、建筑风貌与历史文化遗产。这种“可触、可感、可传”的体验,让文物、

遗产与文字“活”起来,让游客在五感全开中感受西藏文化的独特魅力。

恰逢纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,迎接红军长征胜利90周年的重要节点,由中宣部“学习强国”学习平台领衔出品的中国首部英雄史诗VR大空间项目——《长征·英雄》XR体验馆同步对外开放。该项目以长征历史为脉络,通过构建高度还原的虚拟现实场景,将飞夺泸定桥、爬雪山、过草地等经典长征片段立体化呈现,让观众“置身”历史现场,直观感受革命先辈的坚定信念与战斗豪情,实现红色传承与科技体验的深度融合,成为传承红色基因、开展爱国主义教育的创新载体。

据体验馆相关负责人介绍,除已开放的《长征·英雄》外,聚焦唐蕃文化交流主题的《唐蕃奇妙夜》正紧锣密鼓策划制作。未来,随着新项目落地,体验馆将形成以红色文化为核心、多元主题协同的沉浸式体验矩阵,为不同需求的游客提供更丰富的文化选择。



扫码了解
XR体验馆

香嘎社区网格化服务打通为民服务“最后一公里”



拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)在蔡公堂街道香嘎社区的网格员拉巴次珠是居民口中的“贴心人”。他以“时时放心不下”的责任感扎根基层,近日更因迅速响应并妥善处置一起路面积水险情,赢得群众点赞,生动展现了社区网格化服务的速度与温度。

前不久,拉巴次珠在例行巡查中发现一居民门前积水蔓延,已影响行人正常通行。他立即联系住户、上报社区,并协调排查,最终确定问题源于屋内水管接口故障。从发现到解决,他全程跟进,形成了“发现——响应——处置——反馈”的闭环,此类高效服务正是香嘎社区网格化治理的日常写照。蔡公堂街道香嘎社区居民旦增加才说:“我

是2012年来到香嘎的,那时这里水电都不通,后来成立社区后,基础设施一步步完善,发生了翻天覆地的变化,希望未来在社区的带领下,这里能建设得更加美好。”

据了解,香嘎社区地处城乡接合部,流动人口多、人员结构复杂、服务需求多元。为破解治理难题,以拉巴次珠为代表的14人网格员团队,以“小事不出网格,大事不出社区”为目标,通过日常巡查、民情走访、政策上门、环境整治等方式,将服务精准送达每家每户,切实提升居民的归属感、安全感与幸福感。

拉巴次珠说:“我们社区有2000多户9000余人,其中包含昌都市三岩片区搬迁群众和社区矫正对象,我们始终秉持‘以和为贵、用真心为民化解忧愁’的服务宗旨,平时会不定点、不定时加班加点走访入户,居民的事就是自家事,从来不分你我。”

点滴服务聚暖流,基层治理显



图为蔡公堂街道香嘎社区网格员深入居民家中,开展政策宣讲。拉萨融媒记者 仁青拉姆摄

担当。截至目前,香嘎社区网格员团队累计响应处置居民各类诉求300件,开展政策宣讲70场,成功调解矛盾纠纷29起。他们以扎实脚

步丈量民情,用暖心服务回应期盼,将服务群众的“最后一公里”变为“零距离”贴心守护,成为居民身边最可信赖的“自己人”。

科学减重 健康为先 ——医生提醒避开短期速瘦误区



健康与我同行

拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎)近年来,在健康生活理念的推动下,“体重管理”已成为社会关注的热点。然而,也有不少人因急于求成、盲目减肥,反而为健康埋下隐患。那么,如何科学、有效地减重?近日,记者专访拉萨市人民医院医生,为市民带来专业指导。

“快速减重”是不少减重人士的追求,但背后的健康风险却常被忽视。医生指出,极端节食、突击式运动、滥用减肥产品等激进方式,非但不能带来持久的健美效果,还可能损害身体机能,导致减肥失败甚至健康失衡。

拉萨市人民医院康复理疗科康复治疗师巴松嘎来提出三点科学建议:一、保持健康饮食习惯。不少人认为“吃得越少越好”,甚至采取“断食”“单一饮食”等极端方式,短期内

体重或许下降,但流失都是水分和肌肉,不仅容易反弹,还会导致代谢降低、免疫力下降。正常成年人每日热量摄入不宜低于基础代谢率,减脂期间可适当减少300至500大卡,但需保证蛋白质、碳水化合物、优质脂肪的合理配比,多摄入蔬菜、水果、全谷物与优质蛋白,避免营养失衡。二、合理制定运动计划。应根据自身情况选择适合的运动方式,避免“急于求成”。初期可从快走、慢跑、游泳等低强度有氧运动开始,每周坚持3至

5次,每次30至60分钟。随着体能提升,可逐步增加运动强度,并搭配力量训练,增加肌肉量,提高基础代谢。运动前应充分热身,运动后及时拉伸,预防运动损伤。三、警惕不实减肥产品。当前市面上部分产品宣称“无需节食、无需运动,快速减重”,其中可能违规添加泻药、利尿剂甚至违禁成分,短期内体重或许下降,但长期服用将严重损害肝肾功能,甚至引发电解质紊乱、心悸等问题。消费者应在医生或营养师指导下选择产品,切勿自行购买服用。

减肥的最终目的是身体健康,而非单纯追求数字下降。应摒弃盲目减肥的观念,通过“合理饮食+适度运动+规律作息”的科学方式,循序渐进实现减重目标,让健康伴随终身。

简讯

★日前,“格桑花杯”拉萨市第六届县(区)艺术团文艺调演颁奖活动在宗角禄康公园举行。颁奖现场,各门类奖项逐一揭晓。达孜区艺术团《云上达孜》获得音乐类一等奖;墨竹工卡县艺术团小品《司法小知识》获得曲艺类一等奖;当雄县艺术团《草原魂》、城关区雪艺术团《扎西央治》分别获得舞蹈类一等奖、最佳原创奖。此外,堆龙德庆区、尼木县、曲水县文化和旅游局荣获优秀组织奖。此次颁奖活动不仅是对前期竞赛成果的总结与肯定,更成为激发基层文艺创作活力的新起点。未来,这些扎根高原的文艺作品将继续绽放光彩,为拉萨文化旅游事业高质量发展注入不竭动力。

★日前,由拉萨市藏语委办(编译局)主办,中共林周县委、林周县人民政府承办的“书香飘 促团结”六进活动启动仪式在林周县举行。拉萨市藏语委办(编译局)精准对接基层学习需求,精心编纂翻译了12类书籍资料。汉藏双语的呈现形式,让理论精髓与日常应用无缝衔接,成为基层干部群众看得懂、用得上的“活教材”。

★近日,由西藏自治区体育局、西藏自治区妇联主办的2025年西藏自治区妇女瑜伽比赛在宗角禄康公园举行。赛事吸引了100余名妇女瑜伽爱好者参赛。本次比赛以“关爱女性健康,展示女性风采”为主题,设女单、女双、集体五人制等六个组别,从体式规范性、呼吸配合度、精神面貌等维度进行综合评判。

据悉,目前,西藏自治区健身健美操协会已启动“瑜伽进基层”计划,将组织获奖选手和专业教练进宣讲团,开展公益教学,让瑜伽成为“15分钟健身圈”的重要组成部分,让更多女性在运动中收获健康与自信,为全民健身事业发展注入巾帼力量。

拉萨融媒记者 吴敏 王静敏 莫瑞英