

跑出高原物流“加速度” “双十一”铁路电商黄金周快运服务启动

拉萨融媒讯(记者齐永昌通讯员武春燕)11月11日记者从拉萨火车站了解到,2025年“双十一”铁路电商黄金周快运服务启动,面对年度物流高峰,拉萨火车站协同中铁快运拉萨分公司及各进藏列车单位,科学制定运输方案,明确岗位职责,紧盯安全管控、进出站流程与装卸组织等核心环节,全力保障每一件快件安全、高效、准时送达。

11月1日起,拉萨火车站行包业务量激增,快件包裹持续涌入。拉萨火车站行包班组严格执行“行包100%过机安检”制度,安排经验丰富的安检值机员实行“双人双岗”作业,并由车间干部随机现场盯控,做到风险早发现、隐患早处置。同时,每日对牵引车、拖车等装卸设备开展交接检查和维护保养,详细记录运行状态,确保各类设备始终处于良好运行,为货物高效流转提供坚实保障。

针对“双十一”期间到达货物量激增的实际,行包班组迅速组织卸车骨干力量,全面推行“随到、随卸、随拣、随取”作业机制。搬运过程中坚持“轻拿轻放”,装运环节做到“正向摆放、有序清点、重点交接”,最大限度降低货损风险。客运车间依托列车到站终端系统,实时掌握列车动态及站台变更信息,实现“即到、即卸、即装、即运”,让快件在站内停留时间压缩至最短,跑出高原物流“加速度”。

“双十一”期间,车站进一步优化运力布局:西宁方向货物由原来的隔日提速为次日达,北京方向也从原来的5天缩短至3天送达。为应对激增的运输需求,每三天加开一趟Z166/5次列车行李车,大幅提升进出藏快件的运能与时效,让高原百姓与区外消费者的双向奔赴更加高效便捷。

今年“双十一”,除了食品、服装鞋帽、文件票据等常规品类外,藏香、牦牛肉、藏香猪、西藏虫草等高原特色产品也成为快运“爆款”。为助力本地优质农特产品高效“走出去”,拉萨火车站积极加强与顺丰、邮政等本地快递企业的协同联动,安排专人对接、加大货源组织力度,推动实现“到达—仓储—发送”两端直通,大幅减少中转停留时间,确保每一份“西藏味道”第一时间送达全国消费者手中。



2025年“双十一”铁路电商黄金周快运服务启动。图为工作人员正在整理和运送快件。
拉萨融媒记者 齐永昌摄



老人们心中最亲的「贴心闺女」 ——墨竹工卡县央金次仁获评全国敬老爱老模范人物

拉萨融媒记者 吴敏

近日,全国老龄工作委员会办公室公布2025年全国敬老爱老模范人物表彰名单,墨竹工卡县民政和退役军人事务局党组书记、局长央金次仁光荣上榜。在深耕基层民政一线的这些年里,她将敬老美德融入日常工作,用脚步丈量高原养老需求,以实干筑牢幸福养老防线,成为当地老人心中最亲的“贴心闺女”。

作为深耕基层的民政工作者,央金次仁的足迹遍布墨竹工卡县的村村落落。前几日,她从乡村干部口中得知老人阿果拉姆近来身体不舒服,心里始终惦记着。一忙完手头的工作,便带上自己挑选的保暖毛衣服赶往老人家。推开那扇熟悉的门,看到老人正坐在沙发上揉着膝盖,央金次仁快步上前,把衣物轻轻放下,握住老人布满皱纹的手说:“阿果莫啦,听说你身体不舒服,我来看看你。”随后将酥油茶递到老人手中,两人围坐在沙发上,拉着家常。央金次仁耐心倾听老人诉说身体的不适和生活里的小难题,时不时点头回应,记下需要解决的事项,从天冷加衣到日常饮食,一一细致叮嘱。

老人阿果拉姆告诉记者:“央金次仁就像我的亲闺女一样,有她在,我心里很踏实。她经常来看我,把我照顾得无微不至,非常感谢她。”

这样的走访慰问早已成为央金次仁的日常。从唐古加的田间地头到民政服务的案头灯下,她始终带着“假如我是老人”的同理心,把老人的冷暖放在心上。节日里,她牵头组织“粽乡传情”端午包粽、林卡之约等活动,为80岁以上的老年人举办集体生日宴,让酥油茶的醇香与欢声笑语萦绕在她们身边。

老人巴桑说:“以前在家里就我和爱人,没什么人说话,自从来到墨竹工卡县老年人日间照料中心,央金常来看我,还知道我喜打秀鼓(藏式骰子),就组织很多活动。现在我每天都能和老伙计们聊天打秀鼓,日子过得有滋有味。”

在推动养老服务体系建设中,央金次仁以创新破局,牵头打造总投资500万元、建筑面积1260余平方米的墨竹工卡县老年人日间照料中心,构建“专业五助+文化赋能+情感关怀+健康管家”四层服务体系。她推动中心与镇卫生院建立闭环医疗保障,邀请民间医生驻点提供藏医养生服务,开设20余种文化课程,让老人们既能享受专业照料,又能通过跳锅庄、练八段锦、做手工等丰富精神生活。截至目前,该中心已累计服务3.6万余人次,成为43位老人安享晚年的“幸福港湾”。

墨竹工卡县老年人日间照料中心负责人嘎玛措措说:“央金次仁从中心规划到服务落地,每个细节都亲自把关。藏医养生、锅庄课程这些都是她根据老人需求设计的,现在老人们每天来中心都乐呵呵的,都很开心。”

针对独居、孤寡、残疾老人的特殊需求,央金次仁推行“一人一档”精准服务,推出“五助服务”升级版,为每位特殊老人定制个性化照料方案。她能准确说出阿尼奶奶的血糖指数、且桑爷爷的兴趣爱好、琼吉奶奶的腿疾情况,在集中供养中心建立夜间巡查制度,确保老人安全无忧。在她的努力下,许多老人从需要搀扶变得行动自如,从沉默寡言变得开朗健谈,脸上的笑容越来越多。

“敬老爱老不是一份工作,更是一份需要代代相传的温暖使命”。央金次仁始终践行这一信念,将党的养老政策红利精准送达每位老人手中。她牵头宣传《老年人权益保障法》,让养老、医疗等惠民政策家喻户晓。在她的带动下,越来越多的干部群众加入到敬老行列,形成了全社会关爱老年人的浓厚氛围。全国敬老爱老模范人物央金次仁说:“这份荣誉属于墨竹工卡县所有关爱老年人的人。高原的老人就像雪山一样可敬,我会一直把他们的事放在心上,继续完善养老服务,让每一位老人都能安享晚年,让敬老爱老的美德在雪域高原代代相传。”

此次获评全国模范人物,既是对央金次仁十六年基层敬老工作的肯定,更是对高原养老事业的鞭策。未来,她将继续当好老人们的“贴心闺女”,用实干与温暖,让夕阳红在雪域高原绽放更加灿烂的光彩。

※ 简讯

■ 西藏首届民族舞台服饰设计大赛举行

近日,由西藏自治区文化和旅游厅主办的2025“西藏味道”文化旅游体验季之西藏首届民族舞台服饰设计大赛在洲际广场举行。作为连接传统与现代、本土与世界的文

化活动,大赛以“藏韵新生·衣耀雪域”为主题,通过集中展示优秀设计作品,让千年西藏服饰文化在现代舞台上展现新活力。
拉萨融媒记者 大索朗曲珍

■ 西藏博物馆青少年研学活动圆满收官

从春田播撒的希望到冬藏沉淀的智慧,历经“春耕、夏长、秋收、冬藏”近八个月的沉浸式探索,西藏博物馆联合城关区吉崩岗小学开展的2025年“行走的课堂——青稞的故事”青少年研学活动,近日在西藏博

物馆落下帷幕。这场以青稞为媒、以四季为轴的研学之旅,让青少年走出教室,亲近自然,在实践中触摸高原农耕文化的根脉,在体验中传承雪域文明的基因。
拉萨融媒记者 满文妍

■ 林堆社区与山东鲁东大学共建实习基地

近日,“校地联动·双向赋能——东嘎街道林堆社区与山东鲁东大学社工专业研究生实习基地签约仪式”在堆龙德庆区东嘎街道举行,标志着两地在人才培养、社区发展

领域的合作正式启航。下一步,东嘎街道林堆社区将以此次校地合作为契机,围绕打造360服务型社区,探索更加符合西藏城市社区的基层治理新路径。
拉萨融媒记者 吴敏

■ 琼穆岗嘎·蓝色天国有氧直通车正式启程

近日,由拉萨市文化和旅游局联合布达拉宫旅集团、雪域明珠旅游汽车运输有限公司共同推出的琼穆岗嘎·蓝色天国有氧直通车正式启程。作为继纳木措景区直通车之后,拉北环线布局的又一重点旅游

便民项目,这条全新线路将“智慧女神”琼穆岗嘎的雪山冰川与蓝色天国的地热温泉巧妙串联,为游客开启“一日阅尽高原双景”的全新体验,进一步丰富了拉北环线的旅游产品矩阵。
拉萨融媒记者 吴敏

■ 新业态行业工会联合会第一届第一次会员代表大会召开

近日,拉萨市新业态行业工会联合会第一届第一次会员代表大会在市总工会召开。大货车司机、网约车驾驶员、网约送餐员、快递员等62名新业态职工代表齐聚一堂,共

同见证联合会成立,标志着拉萨市新业态群体有了“专属娘家人”。拉萨市总工会、市邮政管理局、市快递行业工会相关工作人员参加会议。
拉萨融媒记者 吴敏

我区2026年普通高考报名工作11月11日启动

拉萨融媒讯(记者齐永昌)日前,西藏自治区教育考试院通过官网平台发布《关于做好西藏自治区2026年普通高等学校招生报名工作的通知》,西藏2026年普通高等学校招生报名工作于2025年11月11日正式启动,至12月31日结束。本次报名全面采用线上方式进行,涵盖各类考生。

西藏自治区教育考试院提醒考生按时完成报名。根据《通知》,所有拟参加我区

2026年普通高考的考生,包括艺术类、体育类、强基计划、保送生等特殊类型考生均须网上报名。报名需满足遵守国家法律、具备高级中学或中等职业学校毕业或同等学力、身体状况符合要求等基本条件,并符合西藏自治区户籍与学籍相关规定。报名时考生须登录西藏自治区普通高考招生考试网(

http://ptgx.zsks.edu.xizang.gov.cn:8082)完成网上报名、资格审核、信息确认及缴费。根据高考

报名工作时间安排,2025年11月11日至11月30日为网上报名信息时间,社会考生网上预报名注册时间为11月11日至25日。资格审核与信息确认时间为12月1日至31日。网上缴费截止时间为12月25日前完成信息填报及专业统考缴费。

《通知》指出,我区将加强报考条件资格审查,审查内容包括本人户籍、学籍、实际就读和法定监护人

的户籍及其在藏工作经历等。我区各地(市)将切实加强招生考试成员单位的沟通协作,狠抓落实,强化户籍、学籍管理,确保考生户籍、学籍及有关材料真实可信;各级招生考试主管部门将统筹开展治理“高考移民”专项行动,严防违规报名,确保高考报名顺利进行,确保高考的公平公正和社会大局持续稳定。对弄虚作假者,将取消其报名、考试及录取资格,并视情节暂停参加国家教育考试1至3年。

城关区七一社区召开党的二十届四中全会精神学习交流

学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)为推动党的二十届四中全会精神在基层落地生根、开花结果,11月10日,城关区金珠西路街道七一社区组织召开专题交流会,社区党

员干部、网格员、居民代表等齐聚一堂,以“集中传达+互动交流”的形式,共同学习领会全会精神,凝聚共建美好家园的奋进力量。

会议传达学习了党的二十届四

中全会精神,并围绕“推进基层治理现代化”“坚持人民至上”等关键部署,结合社区工作实际,用通俗易懂的语言解读全会精神与群众生活的紧密联系。将抽象的理论转化为可感知、可实践的基层工作方向,让参会人员深受启发。

交流发言环节气氛热烈,大家结合自身经历谈感悟、话发展。“我深刻感受到全会为基层治理绘就的清晰蓝图,其人民至上的核心要义与社区

服务群众的初心高度契合,也让我更加明确了‘最后一公里’的使命担当。下一步,我将以全会精神为指引,通过‘书记领学+网络宣讲’让全会精神深入人心,聚焦‘一老一小’、设施更新等民生重点,健全‘诉求收集—协商解决—效果反馈’闭环机制,带动党员先锋岗和志愿服务队凝聚共建共治合力,把学习成果转化为有温度的民生服务,切实增强群众的获得感与幸福感。”社工且增朗杰说。

“大地欢歌 格桑花演出季” 全区县(区)艺术团文艺汇演举行

拉萨融媒讯(记者大索朗曲珍)近日,由自治区文化和旅游厅主办的“大地欢歌 格桑花演出季”全区县(区)艺术团文艺汇演在西藏大剧院举行,来自74个县区精选出来的14个优秀节目轮番上演,以艺术之名诉说时代变迁,用文化之力凝聚民族情感。

演出由城关区娘热民间艺术团带来的开场舞《温巴韵》拉开帷幕,紧接着舞蹈《工布铁链舞》等节目轮番上演。其中,拉萨市当雄县艺术团的《草原魂》、达孜区艺术团的二重唱《云上达孜》成功入选汇演名录,作为全区74个县区精选出的优秀代表登台亮相,用极具地域特色的艺术展现拉萨风采。

据介绍,此次文艺汇演既是

对西藏自治区成立60周年辉煌成就的艺术礼赞和文化惠民成果的集中展示,也是深入学习贯彻党的二十届四中全会精神的生动实践,是激发文化创新创造活力、以文艺精品赋能时代发展的具体行动。

节目组导演普布扎西说:“此次汇演汇集了来自西藏7个地市、74个县区的艺术团,精选了14个优秀节目,涵盖舞蹈、声乐、藏戏等多种艺术形式。演出既展现了西藏传统文化的深厚底蕴,也融入了新时代的创新元素,充分体现了西藏各族群众团结奋进、共创美好生活的精神风貌。”

截至目前,活动全年已完成演出超88场,线上线下惠及近400万人(次),成为传递雪域文化魅力与新时代西藏情怀的重要纽带。

堆龙德庆区研学活动 25名学生探秘乃朗谷



拉萨融媒讯(记者王静敏)近日,堆龙德庆区第一中学25名学生赴乃朗谷自然保护区开展研学活动。此次活动以“守护自然,共享丰收”为主题,通过沉浸式自然观察与实践,让学生深入学习高原生态知识,筑牢生态保护意识。

乃朗生态文化保护中心工作人员介绍,乃朗谷属典型高寒山地生态区,是雪豹潜在栖息地,堪称认识高原物种的天然“课堂”。在这里,学生们不仅能体验探索乐趣,更能直观了解到乃朗谷丰富的物种资源及其在生态系统中的重要作用。

“今天认识了许多从没见过的小草,还了解到这里可能有雪豹,真是太神奇了。”堆龙德庆区第一初级中学初二(6)班学生次仁卓嘎说。此次研学,学生们不仅学到了大量野生动物保护知识,更真切体会到了守护野生动物家园的重要性。在随后的青稞收割体验环节,则让大家亲身感受高原农业生产与生态环境的紧密联系。

乃朗生态文化保护中心工作人员李义旺说:“希望将研学基地打造成‘科普+实践+文化’的综合平台。加入青稞收割环节,就是想让孩子们既懂生态保护,也了解家乡的生产生活,培养他们对这片土地热爱。”

同时,“生物多样性小课堂”的开课,通过绘本共读、观看纪录片、聆听雪豹知识讲解等形式,让学生们结合实地观察经历,积极分享发现与思考,进一步深化了对生态保护的认知。