

全国群众体育先进个人孙丽丽： “这份荣誉对我而言更是新的起点”

拉萨融媒记者 莫瑞英



多年来，拉萨市群众文化体育中心副主任孙丽丽始终秉持“全民健身、全民健康”的理念，扎根基层、服务群众，以高度的责任感和饱满的热情投身群众体育事业，在推动全市体育活动普及、体育设施建设、体育文化传播等方面成绩显著，成为群众体育领域的优秀典范。凭借突出贡献，孙丽丽获得“全国群众体育先进个人”称号。

在第十五届全国运动会即将开幕之际，习近平总书记在广州亲切接见全国群众体育先进单位、先进个人代表和全国体育系统先进集体、先进个人代表，向他们表示热烈祝贺，勉励他们奋力拼搏、再创佳绩，为建设体育强国作出新贡献。孙丽丽回忆起当天的场景，仍然激动万分、心潮澎湃。

孙丽丽说：“非常荣幸可以作为全国群众体育先进个人代表参加表彰大会，受到了习近平总书记的亲切接见，我倍感光荣，倍受鼓舞。也非常感谢组织的培养与认可，感谢同事们的帮助与支持，这不仅是我个人的荣誉，也是对拉萨市体育局长长期以来在群众体育工作上努力的一份肯定，这份荣誉更属于热爱体育运动、关心支持体育事业发展的朋友们。”

多年来，孙丽丽通过刻苦钻研业务知识和专业技能，不断强化体育设施建设，广泛开展全民健身活动，坚持打造品牌赛事，积极推动体育产业发展，促进体育消费，带动文体旅企深度融合。截至目前，全市体育活动场地达2207个，体育场地面积208.27万平方米。组织举办各类体育赛事420余场，带动参与群众2700万余人次，全市经常参加体育锻炼人口已达到32万人；



图为孙丽丽和同事讨论工作细节。

拉萨融媒记者 莫瑞英

策划举办品牌赛事17场……她在本职工作中作出了突出贡献。曾获得西藏自治区体育局和西藏自治区人力资源和社会保障厅颁发的“全区群众体育先进个人”“体育事业贡献奖”等多项荣誉。

她不仅自身积极投身群众体育事业，更注重发挥榜样力量，带动身边人共同参与。她主动帮助体育社团、社会组织、俱乐部等，为其提供场地协调、技术指导等支持，推动体育组织规范化、专业化发展。在她

的感染下，越来越多的居民从“旁观者”变为“参与者”“组织者”。如拉萨市自行车协会在其影响下成立周三夜骑团，带动周边100人参与骑行；拉萨馬拉松跑团周跑人数达300余人，形成了“人人参与、人人受益”的良好氛围。

在多年工作实践中，孙丽丽牢记全心全意为人民服务的宗旨，严格要求自己，加强党性锻炼，强化学习，不断充实自己的专业知识，钻研专业基础理论与专业知

识，积极参加各类交流活动，及时了解和掌握国内外举办的各类体育活动、品牌赛事、体育博览会、体育发展论坛等，努力将学习到的优秀经验做法带回拉萨，运用到体育发展中，为拉萨体育事业发展添光增彩。

“这份荣誉对我而言更是新的起点，我将以此为动力，继续服务好大家，让全民健身真正动起来，热起来，为健康中国建设贡献力量。”孙丽丽说。

甲玛岗社区：

节俭理念深入人心 共筑节约新风尚

拉萨融媒记者 丁增美朵



“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”“反对浪费崇尚节俭”不仅是镌刻在典籍里的古训，更是融入新时代生活的文明准则。近日，记者走进社区，与社工、餐

饮从业者面对面交流，聆听他们心中的“节俭之声”。

餐桌文明是社会文明的重要窗口，餐饮场所更是杜绝浪费、践行文明用餐的关键环节。在嘎玛贡桑街道甲玛岗社区，工作人员早已行动起来，他们逐一走访辖区内的餐厅、小吃店，不仅送上“反对浪费、崇尚节俭”“文明用餐、从我做起”等主题宣传海报，更在各餐饮场所的点餐区、取餐处醒目位置，张贴提倡节俭的提示标语，让节约理念抬头可见、入眼入心。

“节约是一种美德，也是对劳动的尊重。”甲玛岗社区社工西绕元旦在接受采访时表示，他在日常生活中始终践行节俭理念，外出就餐坚持按需点餐，剩余食物必定打包；生活里也格外注意节约用水用电，及时关闭电源、养成勤俭节约的生活习惯。

餐厅工作人员次女士也感受到了顾客节约意识的显著提升：“现在很多顾客都会根据人数合理点餐，我们看到顾客点单偏多时，会主动提醒适量点餐以避免浪费，若有剩

余食物，也会建议顾客打包带走，大家都很乐意配合。”

从社工的带头践行，到餐饮从业者的贴心引导，再到普通市民的自觉行动，采访中的一个细节都在诉说：“反对浪费、崇尚节俭”已不再是一句口号，而是化作了餐桌上的合理点餐、生活里的随手关灯、教育中的言传身教。

当节约成为共识，当文明成为习惯，每一个人的微小行动，都将汇聚成建设节约型社会的强大力量，让节俭新风在街头巷尾持续传递。

普洱咖啡 香遇拉萨

“西藏味道”文化旅游体验季在柳梧王府井购物中心拉开帷幕

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日，2025年“西藏味道”文化旅游体验季在拉萨柳梧王府井购物中心拉开帷幕。活动以“品西藏味道·享文旅盛宴”为核心，通过整合文化体验、非遗传承、特色消费等多元业态，构建沉浸式文旅矩阵，既释放西藏文旅消费潜力，深化“西藏味道”品牌影响力，更以文化为桥、消费为纽带，助力巩固民族团结、推动高原经济高质量发展，为西藏文旅融合发展注入新活力。

作为体验季的重要跨区域联动环节，11月15日至16日，“普洱咖啡 香遇拉萨”主题推介活动在王府井购物中心同步开展。此次活动是“西藏味道”文旅体验季咖啡主题周的关键内容，以普洱咖啡为载体，搭建滇藏交流桥梁。

活动现场，普洱城市与咖啡宣传片暖场，随后咖啡推荐官、文旅推荐官分别推介普洱咖啡特色、旅游线路。现场还有普洱茶歌曲演唱与展区巡展环节，拉萨市民与游客直观感受到了普洱咖啡的魅力。



图为活动现场，市民群众品鉴咖啡。

拉萨融媒记者 莫瑞英

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)初冬的拉萨暖意融融，11月12日，夺底街道桑伊社区早早聚起了人群。城关区人大代表、政协委员、辖区老党员等50余名群众代表兴致勃勃，在暖阳中开启了“看看夺底新风貌”主题观摩之行。

上午9时30分，观摩团首站走进桑伊“布谷响铃”社区食堂。只见以前的老旧屋，现在摇身一变，变成窗明几净、菜品丰富的社区食堂。从食堂出来，桑伊社区“城市会客厅”里的图书角、休闲区也让大家眼前一亮，纷纷感慨：“以前社区只有一间办公室，现在弄得跟‘大家庭’似的，没事就能来这儿坐一坐、看看书。”

从“烟火气”到“民生暖”。沿着观摩线路，队伍陆续走进吉祥社区警务唐小区。可以看到，平整的路面、洁白的外墙、整齐排列的路灯早已取代了曾经的老旧斑驳，老百姓的居住环境得到了明显改善，生命财产安全也得到了有效保障；巴斯社区党群服务中心内文墨书香交织，公共文化空间里陈列的居民手工作品吸引大家频频驻足观赏。

乡村的变化同样亮眼：维巴村新修的柏油道路宽敞平坦，房前屋后环境整洁，村民的出行更加便利。城关区冬季不打烊林卡——易措湖庄园环境舒适、风景宜人，不仅为市民提供了休闲娱乐的好去处，也为维巴村集体经济实现了创收增收……每到一处，大家边走边看，还不时拿出手机拍照留念，目光里满是肯定、言语中尽是赞许。

“我们家乡的面貌发生了翻天覆地的变化，如今，道路通过维修变得平坦宽敞，老少出行更方便了。周边的环境卫生整洁，老百姓的身心更健康了。这些都得益于上级部门和桑伊社区全体干部的辛勤付出。”观摩结束后，夺底街道桑伊社区居民米玛次仁感慨道。

走一路，看一路、赞一路。新风貌里藏着百姓的好日子，也映照基层治理的温度与力度。从社区食堂到乡村庄园，从老旧小区到党群阵地，此次观摩活动不仅是一场发展成果展示，更是夺底街道干群同心的生动实践。

夺底街道吉祥社区宣传委员旦增旺姆说：“开展此次观摩，主要是为了倾听群众的心声，收集发展意见建议，凝聚多方智慧，为基层治理献言献策，促使村间互学互鉴，补齐短板，让秀美夺底发展更上一层楼。今后，我们将在民生保障、产业发展、生态保护、文旅融合等方面持续发力，让群众日子过得更幸福。”

学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神

文艺搭台理论唱戏

白定村开展党的二十届四中全会精神宣讲活动

拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日，蔡公堂街道白定村党委创新举办“精神铸魂 文艺传情”党的二十届四中全会精神主题宣讲活动，成功吸引辖区百余名党员群众积极参与。

活动在贴近实际、深入浅出的宣讲中拉开帷幕。街道宣讲员益西旦增紧密结合白定村发展实际，以村民切身感受的村容村貌改善、托管服务优化等鲜活事例为切入点，用通俗易懂的语言，生动解读了乡村振兴战略、民生保障政策等与群众利益密切相关的部署要求。实实在在的内容、深入浅出的说理，引发了在场党员群众的广泛共鸣，使党的创新理论真正“飞入寻常百姓家”。

理论宣讲余音未绝，娘热艺术团随即带来了精彩纷呈的民族歌舞表演。悠扬的旋律奏响时代心声，

奔放的舞姿展现奋进风貌，瞬间点燃了现场热烈气氛，赢得阵阵掌声与喝彩。文艺表演不仅愉悦了身心，更以艺术化的形式传递了积极向上的价值导向，为理论宣讲注入了浓郁的情感温度与鲜明的民族特色。

本次活动巧妙采用“文艺搭台、理论唱戏”的融合模式，有效打破了理论传播的距离感，让党的二十届四中全会精神在欢声笑语中浸润群众心田。活动既是一场精准的政策解读会，更是一次丰盛的文化大餐，切实提升了基层群众的获得感与幸福感。白定村党委负责人表示，将以此活动为契机，不断优化宣讲内容、创新宣讲形式、延伸宣讲触角，让党的二十届四中全会精神真正走进白定村各家各户、浸润群众心田，切实把学习成果转化为推动白定村高质量发展、服务群众美好生活的生动实践。

拉萨暖心公司公布冬季气价标准 保障市民明白消费

拉萨融媒讯(记者王静敏)供暖季来临，拉萨市暖心燃气热力有限责任公司于近日对外公布冬季气价标准，针对不同用户群体明确用气价格，为市民冬季用气提供清晰指引。

据该公司宣传员德珍介绍，本次公布的气价标准主要分为三个部分。其中，居民用户执行阶梯气价，每户年用气量在1500立方米以内(含1500立方米)，每立方米价格为1.5元；年用气量超出1500立方米

的部分，每立方米气价调整为4.46元。非居民用户用气价格统一，每立方米均为4.46元。生活困难群体方面，城乡低保户、五保户及重点优抚对象，每年可享受600立方米免费气量，超出免费部分的用气量，则按照居民用户气价标准执行。

拉萨市暖心燃气热力有限责任公司负责人表示，后续将持续做好气价政策解读工作，通过多种渠道向市民传递政策细节，确保每一位用户都能清晰知晓收费规则，实现明白消费。

纯物理血液净化(血浆吸附)技术落地拉萨

拉萨融媒讯(记者吴敏)近日，西藏阜康医院正式引进费森尤斯蓝标血细胞分离单采设备，全新血液净化(血浆吸附)医疗技术入住(入驻)阜康，这项技术和设备的投入使用为高原群众的生活质量提升筑牢健康根基。

在西藏阜康医院血液净化中心诊疗室(治疗室)，费森尤斯蓝标血细胞分离单采设备已装置完毕，医护人员正循着标准化流程细心连接管路、精准调试设备参数。

据介绍，此次落地的血液净化

(血浆吸附)项目，依托体外循环技术实现血浆分滤，通过过滤器介质的吸附过滤作用，精准清除血液中的胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白等成分，以及炎性介质、自由基等有害物质，涵盖血浆置换、双重滤过血浆分离、血脂吸附术等多种治疗方式。该技术全程采用纯物理血脂降解模式，不添加任何亲和吸附化学药物，既能高效排出“血液垃圾”，又能避免人体电解质失衡，如同为血管配备了一台精密的“清洁仪”，让血液健康状态得到直观改善。