

《雪域高原新篇——“快”看西藏》活动走进堆龙德庆区净土健康产业园区

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)11月17日下午,由西藏自治区广播电视局指导、快手公司策划制作的《雪域高原新篇——“快”看西藏》活动走进拉萨市堆龙德庆区净土健康产业园区。旅行达人通过短视频创作者的第一视角,以生动鲜活的内容,展现西藏农业发展的新图景。

走进堆龙德庆区净土健康产业园区,智能温室里的景象颠覆了人们对高原农业的认知:无土栽培架上,草莓苗青翠碧绿,长势正旺;另一侧的花卉区,多头玫瑰在恒温环境中绽放,花瓣因高原强紫外线照射显得格外艳丽。在智能控制室,达人们见证了科技的力量;屏幕上实时跳动着温湿度、光照、土壤墒情等数据,缺水缺肥时水肥一体化系统自动补给,光照过强时大棚遮阳帘智能闭合。

旅行达人李乐伊说:“园区最让我惊讶的是,没有任何人工的种植,全部都采用科技化、水肥一体化的技术。刚才工作人员也操作演示了,能在APP上直接完成升降过程,不管是种植上,还是草莓产出上,都能提升当地居民的收入。”

农旅融合的发展模式更让达人们流连忘返。在玫瑰大棚,大家纷纷拍下花朵的美丽瞬间;在分拣车间,大家见证鲜切花如何被分拣、打包,运往市区。在参观拍摄期间,达人们随同工作人员进行鲜花采摘,学习采摘技巧,并了解高海拔地区鲜花的培育特点,展现人民的美好生活。

“刚才我们看到的鲜花玫瑰和草莓,很令人惊讶,想不到它们的生长状态和平原地区一样,非常鲜亮。”

堆龙德庆区净土健康产业园区占地面积3059余亩,建成日光温室1064栋,育苗温室1栋,固定资产投资达3.16亿元。目前均已投产运营,主要种植瓜果蔬菜花卉,2024年累计生产各类瓜果蔬菜1900万斤,鲜切花550余万支,年生产总值4100余万元。

堆龙德庆区净土健康产业园区负责人洛次说:“园区70%是蔬菜,30%是鲜切花。三个园区带动当地105户群众就业。主园区有649栋温室,目前种的是鲜花,占拉萨市场



图为在园区智能控制室,旅游达人观察草莓苗长势。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄



图①为园区内的多头玫瑰,花开正艳。图②为园区内的草莓苗,青翠碧绿。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄



份额的70%左右。”
如今,这座高原上的“鲜花蔬菜

工厂”不仅装满了拉萨市民的“菜篮子”“花篮子”,更成为文旅新IP,让

每一寸河谷土地都释放出乡村振兴的活力。

小雪将至寒愈浓 高原养生有妙招

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)11月22日,冬季第二个节气——小雪将至。节气更替间,气温持续走低、寒意渐浓,高原高海拔、低气压的独特气候,让此时的养生保健尤为关键。如何科学御寒、预防冬季高发疾病?11月18日,记者采访了拉萨市人民医院全科医学科副主任次珠边巴。

小雪节气过后,高原气候将愈发寒冷干燥,昼夜温差也会显著拉

大。受气候影响,人体阳气随寒气渐盛而逐渐收敛,免疫力容易出现波动。对此,次珠边巴特别提醒,保暖护阳是当下养生的核心,头部、颈部、腰部及脚踝等易受寒部位需重点防护,建议市民外出时及时佩戴围巾、护膝,做好全方位防护,避免冷风直接侵袭。

次珠边巴说:“小雪节气即将到来,室内外温差大、一定要注意保暖,出门前10分钟穿好衣物,进入

室内不要马上脱衣,这样容易感冒;作息要规律,这样免疫力会提高,身体抵抗力好就可以避免流感,尤其是患有慢性病如糖尿病、高血压之类的患者一定要按时吃药、定期监测。”

值得注意的是,小雪时节也是呼吸道感染和心脑血管疾病的高发期。次珠边巴建议,日常要注意保持室内通风,外出时规范佩戴口罩,减少冷空气和粉尘对呼吸道的刺

激;老年人和心血管疾病患者需格外保持情绪稳定,严格遵医嘱服药,定期监测血压、血脂,同时适量饮水,助力降低血液粘稠度、预防血栓形成;儿童、老人及弱者应尽量减少前往人群密集场所,降低感染风险。饮食调理方面,可适当摄入牛肉、羊肉、核桃、红枣等温热食物,帮助增强御寒能力,同时需注重膳食均衡,避免因过度进补导致身体燥热。

科普赋能成长 资源点亮乡野

西藏自然科学博物馆科普下乡系列活动举行



图为启动仪式现场。

拉萨融媒记者 齐永昌摄



拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日,西藏自然科学博物馆组织科普团队赴当雄县,开展了为期六天的“三区”科技服务暨科普下乡系列活动。

此次活动通过“科普进村”与“科普进校园”双线联动,为当地群众与师生送上了一场丰富多彩的科技文化盛宴,有效拓宽了青少年的科学视野,提升了博物馆科普资源的辐射力与利用率。

活动伊始,科普团队首先走进羊八井镇马村村委会,结合当地生态保护实际,用通俗易懂的语言向村民宣讲生态保护与科学发展的辩证关系,引导村民树立科学环保理念。随后,科普团队先后深入当雄县中学、羊八井镇中心小学及格达乡小学,一系

列多元化的科普项目将前沿科技与传统文化带到了孩子们身边,移动球幕电影《恐龙灭绝》以其沉浸式的视听体验,带领学生们“穿越”时空探索古生物奥秘,成为最受欢迎的项目;爱国主义主题VR体验则生动诠释了“两路”精神,让孩子们在身临其境中厚植家国情怀。由科普辅导员打造的趣味科学实验秀,将物理、化学原理转化为生动的舞台演绎,通过互动体验让深奥的科学知识“活”了起来,将现场氛围推向高潮。

此次科普下乡活动精准对接了乡村青少年对科普资源的迫切需求,有效填补了基层科普服务的空白。通过“科技+文化+爱国主义教育”的多元形式,不仅让乡村青少年足不出乡便能感受科技魅力、触摸传统文化、感悟红色精神,显著提升了其科学素养与综合素质,更让优质科普资源走出了展馆、下沉基层,为乡村振兴注入了坚实的科技文化动能。

在墨竹工卡县扎雪乡,有一位敢闯敢拼的青年——贡觉顿玉。自小面对家境不富裕、兄弟姐妹多的生活困境,他早早扛起家庭责任……上学时,他利用课余时间兼职赚钱,默默为父母减轻生活重担;毕业后,每逢藏历新年等重要节日,他又奔波在各乡镇、村落间,售卖青稞穗等年货。这份肯吃苦、敢打拼的劲头,为他日后的创业之路埋下了希望的种子。

2016年,贡觉顿玉从西藏职业技术学院毕业,首份工作他选择了山南环卫岗位。在基层一线,他踏实肯干、认真负责,不仅在日复一日的劳作中磨砺了意志,更养成了脚踏实地、精益求精的做事态度。2017年,随着对汽车服务行业的关注逐渐加深,一个自主创业的念头在他心中愈发清晰——开办一家属于自己的洗车场。

创业初期,资金短缺、运营无措等难题接踵而至,正当贡觉顿玉一筹莫展时,人社部门的创业扶持政策如同“及时雨”般降临。他顺利申请到6万元启动资金,一举解决了初期场地筹备、设备采购的燃眉之急;更令人安心的是,他还能长期享受每年2.4万元的房屋、电费补贴,且补贴期限长达5年,为洗车场的持续经营注入了“强心剂”。

如今,贡觉顿玉的事业早已今非昔比——从最初仅有一间门面的洗车场,逐步扩建为拥有四个门面的顺路汽车美容店,年收入更是稳定达到30万元,真正实现了从“谋生”到“致富”的跨越。

店内常年都是繁忙的景象,现有的4名工作人员都是自家兄弟,大家分工明确,有的专注冲洗车辆,有的细致擦拭车身,贡觉顿玉则热情地给客人介绍各类车内装饰。

“只要需要洗车,我第一时间就想到这儿。小伙子们不仅把车洗得锃亮干净,服务态度还特别好。”顾客扎西说。

自开业以来,贡觉顿玉凭借精湛的技术、合理的定价与贴心的服务,成为周边车主口中靠谱的“爱车管家”。而他的目光不止于自家事业的红火,更想着带动乡邻共同发展——今后,他计划招收更多当地员工,带着大家一起增收致富。

从寒门学子兼职补贴家用,到环卫一线踏实打拼,再到如今经营多门面汽车美容店……贡觉顿玉的成长之路,不仅生动诠释了当代青年不畏艰辛、拼搏向上的奋斗精神,更印证了人社创业政策对个体发展的有力赋能。

未来,他将继续带着这份初心与干劲,以更优质的服务回馈客户信任,用更实在的行动助力家乡发展,让这份用汗水与坚持浇灌的事业,在墨竹工卡县绽放更多光彩。

汽车美容师贡觉顿玉：匠心铸就出彩人生

八一街道社会工作者协会第一届委员会成立

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)11月19日下午,城关区八一街道以“近众知微 精进守纪”为理念的社工工作者协会第一届委员会(以下简称“社工会”)成立仪式举行。

随着城市基层治理需求不断升级,群众对优质入户服务的期待日益提升,组建专业社工会,凝聚社工力量,成为推动街道工作高质量发展的必然选择。而社区工作者是连接政府与群众的“桥梁纽带”,是基层治理的“神经末梢”,更是服务居民的“贴心人”。八一街道社工会的成立,将进一步凝聚辖区社工力量,规范社工服务标准,激发社工队伍活力,搭建社工交流学习、互助共进的良好平台,夯实基层治理根基、提升为民服务质效。

仪式首先由八一街道组宣委员作社工会委员候选人提名,随后通过现场投票选举的方式选举产生了社工会委员名单;通过新当选委员召开社工会第一次委员会议,确定

会长人选及各委员分工;新当选会长作表态发言。最后,八一街道主要领导对新成立的社工会及其组成人员和全体社工提出了殷切希望,发出了工作倡议。

社工会成立仪式结束后,八一街道全体社工按社区分成若干小组,围绕社区治理、民生服务、政策法规、应急处置等内容展开激烈答题,并根据竞赛得分,颁发了荣誉证书及奖品,达到了以赛促学,以学促干的目。

通过此次活,动,进一步增强了对社工的职业认同感、归属感与荣誉感,引导更多的人关注并参与基层社区服务,营造重视社工、支持社工的良好社会氛围。

“未来,我将深耕专业能力、做实做细服务,以专业过硬、服务贴心、居民信赖为追求,让每一次服务都带着温度,努力成为社区治理与民族团结的得力助手。”八一街道社工代表白玛卓嘎说。



图为活动现场,参会人员投票选举八一街道社会工作者协会第一届委员会委员。

拉萨融媒记者 次仁卓玛摄

助力提升居民环保意识

市垃圾分类办组织开展垃圾分类宣传活动



拉萨融媒讯(记者丁增美朵)近日,由拉萨市垃圾分类办主办、堆龙德庆区城市管理局承办、西藏龙恒商业运营管理有限公司协办的垃圾分类宣传活动举行。

活动现场,工作人员围绕生活垃圾分类标准、投放要求及相关政策进行系统讲解,通过通俗易懂的语言和案例,清晰阐释可回收物、厨

余垃圾、有害垃圾、其他垃圾的分类范畴与投放方法,帮助参与群众精准掌握分类要点。

“垃圾分类能保护环境,还能让可回收物实现再利用,节省资源。”市民龚女士说,“通过今天的宣传学到了不少实用知识,以后垃圾分类就能更准确了。”

堆龙德庆区城市管理局副局长晋美次旦说:“下一步,我们将持续深化垃圾分类宣传工作,组织志愿者走进小区、学校,企业开展常态化宣传,同时积极收集群众建议,不断优化工作举措,推动垃圾分类工作走深走实。”