

以美食为媒 以文化为魂 拉萨举办高原饮食文化交流暨品鉴会

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)为传承和弘扬高原特色饮食文化,搭建文化交流与品鉴互动平台,元旦期间,一场以“传承高原饮食文脉,弘扬藏族非遗瑰宝”为主题的高原饮食文化交流暨品鉴会在尼玛拉萨藏餐馆举行。区内外民俗文化学者、餐饮行业从业者、美食爱好者齐聚一堂,共品高原风味,共话文化传承,领略藏餐文化的深厚底蕴与独特魅力。

依次登台,围绕传统藏餐的历史源流、制作技艺与文化内涵展开深入交流。与会者结合《四部医典》中的饮食养生智慧与实践经验,梳理濒临失传的藏餐品类及制作工艺,为高原饮食文化的活态传承建言献策。“藏餐最鲜明的特色是对健康的极致追求,这与《四部医典》的饮食理念一脉相承——书中将厨师与医生置于同等重要的地位,强调食物的本质是滋养生命。藏餐食材均取自高原纯天然物产,始终遵循‘药食同源’的智慧。”民俗学学者西热说。

随即开启。两百余种鲜见于市面的传统藏餐集中亮相,所有菜品均遵循传统工艺制作,精选高原本土食材,最大程度保留食材的本真风味与营养。与会嘉宾一边细细品鉴,一边围绕食材甄选、烹饪技艺及菜品背后的民俗故事展开交流,在舌尖的享受中感受高原饮食文化的博大精深。“我们希望通过这样的交流品鉴活动,让更多人了解藏餐背后的健康理念与文化内涵。活动期间,我们也面向环卫工人、残疾人等群体推出关爱举措,让藏餐文化被更多人知晓和喜爱。”活动负责人伽罗·达瓦多吉说。

“以前一提到藏餐,我只会想到牛肉、糌粑、人参果等常见品类,今天到现场才发现,藏餐的丰富程度远超想象——听说展示的只是代表性菜品,传统藏餐已知的做法就有上千种,这让我真切感受到藏餐文化的深厚底蕴,也刷新了对高原饮食的认知。”美食爱好者仁增感慨道。

铸牢共同体 中华一家亲

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)为深入贯彻落实习近平总书记关于少年儿童和少先队工作的重要论述,全面落实立德树人根本任务,共青团拉萨市委员会围绕铸牢中华民族共同体意识主线,聚焦青少年思想引领和实践能力培养,精心策划并组织实施了2025年“红领巾走云滇·践悟红色新征程”少先队员红色研学寒假冬令营活动,并于1月4日在拉萨市少年儿童活动中心举行开营仪式。

长期以来,在市委、市政府的高度重视和大力支持下,拉萨市少年儿童活动中心扎实推进青少年健康成长和校外教育工作,积极整合各界资源搭建优质实践平台,鼓励全市青少年参与各类校外活动。本次冬令营为期7天,共有来自全市多所学校、涵盖藏、汉、回、纳西族等多个民族的40名少先队员和5名领队老师参与。活动以红色践悟为核心,主题鲜明、内容丰富,是落实家、校、社协同育人机制的具体举措。

“开展本次冬令营活动,旨在通过赴云南开展红色足迹探寻、民族文化交流、实践技能体验、手拉手结对互动等内容,为少先队员们打造一堂生动的‘行走的大思政课’。作为领队老师,我们将全力保障孩子们的安全,积极引导他们在活动中探索、成长,结交朋友,勇敢实现自己心中的梦想。”拉萨市少年儿童活动中心工作人员沈佳友说。

开营仪式在雄壮激昂的国歌与少先队员歌声中拉开帷幕。营员代表、领队代表先后发言;共青团拉萨市委员会相关负责人向营员代表授予营旗;在领队老师带领下,全体营员和老师进行了庄严宣誓。最后,共青团拉萨市委员会相关负责人围绕未成年人思想道德建设主题,对全体营员和领队老师提出明确要求和殷切期望。

营员代表巨增央宗说:“非常高兴能够参加这次冬令营。我们将在云南七天的行程中度过充实而难忘的寒假时光,也为新学期积蓄满满的能量。”

下一步,拉萨市少年儿童活动中心将通过多种形式扩大活动辐射效应,引导更多少年儿童在实践中受教育、长才干、作贡献,持续为拉萨市少年儿童思想道德建设注入新活力。

拉萨市2025年『红领巾走云滇·践悟红色新征程』少先队员冬令营开营



图为共青团拉萨市委员会相关负责人向营员代表授营旗。
拉萨融媒记者 次仁卓玛摄

西藏乡镇实现百分百通硬化路 道路交通建设服务乡村振兴成效显著

拉萨融媒讯(记者齐永昌)2025年12月31日,西藏自治区交通运输厅召开年度工作会议。会上发布的数据显示,西藏交通网络持续完善,多项民生服务指标实现突破,城乡居民出行条件得到显著改善,全区所有乡镇已实现通硬化路,道路交通建设服务乡村振兴成效显著。

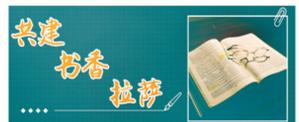
92.48%,圆满完成自治区第十次党代会确定的100%、90%以上的目标任务。年内实施的167个农村公路项目,为231个行政村铺就了硬化路。全区623个乡镇、3902个行政村已通客车,年内新增28个行政村通达客车。同时,全区新能源公交车已实现全覆盖,年内更新106辆;G4218、G318等干线沿线还新建了102个充电桩、151个充电停车位,

为绿色出行提供便利。过去一年,全区改造农村公路危桥171座,实施安全生命防护工程1624公里,有效提升道路安全水平。面对自然灾害,交通部门累计疏导受困人员1.83万人、车辆近万辆。通过推进农村客货邮融合发展,全区38个县(区)开通97条客货邮合作线路,有效带动乡村产业发展。交通建设领域全年吸纳6万名

农牧民转移就业,帮助增收16.6亿元。展望“十五五”,西藏交通将重点建设“综合立体交通网”,并突出一体化融合、安全化提升、数智化转型和绿色化发展。2026年,我区将继续推进“四好农村路”建设,完善县乡村物流体系,并开展高速公路服务提质专项行动,让“人享其行、物畅其流”的美好愿景在雪域高原进一步成为现实。

“拉萨十佳公共文化空间”央喜书吧:

墨香氤氲处 点亮城市文化之光



拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)文化是城市的灵魂,而公共文化空间正是承载这一灵魂的载体。2025年,央喜书吧凭借浓厚的人文氛围与优质的公共文化服务,成功入选“拉萨十佳公共文化空间”,成为集

书香传承、思想碰撞与温情传递于一体的城市文化驿站。走进央喜书吧,墨香与纸香交织着扑面而来,顷刻间抚平了城市的喧嚣。书架前,读者驻足流连、静心选书;阅读区内,人们沉浸在字里行间、品读思考,静谧的空气中流动着求知者的专注。书吧划分出儿童绘本区、盲文阅读区、小型沙龙区等功能区域,其中盲文阅读区配备可触摸读物,切实保障视障群体的阅读权益,无声彰显着公共文化空间的

平等与包容。“爸爸周末经常带我来这里看书,这里的书很多,内容也很丰富,我非常喜欢这家书吧。”小读者丹增珍斯说。据了解,央喜书吧自2020年开放以来,始终以“阅读·人文·思想”为核心,着力打造高质量的公共文化空间。通过持续策划“央喜讲坛”名家讲座、主题电影沙龙、亲子共读会、非遗体验等特色活动,书吧已累计举办各类文化公益活动53场,吸引市民与游客上万人次参与。与此同时,书吧

积极践行社会责任,通过节日捐赠、特殊教育帮扶、灾后援助及提供实习岗位等多种方式,持续回馈社会、传递温暖。“央喜书吧获评‘拉萨十佳公共文化空间’,既是对我们以往工作的肯定,也离不开各方的支持与帮助。我们将继续努力,为大家提供一个有温度的文化栖息地,并积极响应促进全民阅读相关政策,探索设立‘全民阅读周’,与政府一道把书香拉萨建设得更出色、更美好。”央喜书吧创始人索朗央培说。

堆龙德庆区人民法院 组织开展庭审观摩活动

拉萨融媒讯(记者王静敏)为强化司法震慑力,推动营造“守信光荣、失信可耻”的社会氛围,近日,堆龙德庆区人民法院依法公开审理赵长友拒不执行判决、裁定一案,并同步开展拒不执行判决、裁定罪专项活动,以公开透明的司法实践守护公平正义。

活动特别邀请堆龙德庆区人大代表、政协委员全程旁听,让代表委员以“零距离”方式监督司法,亲眼见证司法程序的公正透明,切实感受司法公信力。

堆龙德庆区人民法院严格遵循西藏自治区高级人民法院、人民检察院、公安厅联合印发的《关于开展集中打击拒不执行判决、裁定等犯罪行为专项行动的实施方案》要求,经过精心筹备组织,确保庭审过程规范有序,观摩活动取得实效。

“此次拒不执行罪庭审是人民法院依法打击规避执行、抗拒执行行为,坚决维护法律尊严和司法权威的体现。所有生效法律文书必须得到执行,这是法治社会的底线。司法权威不容挑战,任何有能力履行而拒不履行,甚至采取隐藏、转移财产等方式公然对抗执行的行为,必将受到法律的严厉制裁。”堆龙德庆区人民法院执行局副局长米米顿珠说。

上午10时30分,庭审正式开始。公诉机关当庭宣读起诉意见,出示相关证据,清晰呈现案件事实;被告人赵长友对指控的犯罪事实作了陈述。庭审过程中的举证、质证、辩论等环节均严格依照法定程序进行,全程规范有序。

此次庭审观摩活动既是对拒不执行犯罪的精准打击,也是一堂面向社会各界的法治公开课。通过直观呈现庭审过程,让旁听人员深刻感受到法律的威严与公正,同时也向社会传递“抗拒执行必被追责”的强烈信号,为切实解决执行难问题提供了有力的司法保障。

光大银行拉萨分行与中国移动西藏公司签约 智慧停车便民项目同步上线

拉萨融媒讯(记者吴敏)近日,中国光大银行拉萨分行与中国移动通信集团西藏有限公司在拉萨举行全面战略合作协议签约仪式。双方将以此次签约为契机,以党建为引领深化合作,聚焦数字经济与民生服务领域协同发力,为西藏高质量发展注入强劲动力。

仪式现场,与会人员共同观看两家企业服务西藏经济社会发展的宣传片,深切感受到双方服务国家战略、助力地方建设的职责使命与央企担当。随后,签约仪式正式启动,双方代表分别签署《全面战略合作协议》及《党建共创倡议书》,标志着两家驻藏央企的合作迈入党建引

领、业务协同的全新阶段。仪式现场同步举行“智慧停车 无感支付”项目发布会。中国移动西藏公司、光大银行拉萨分行相关负责人共同启动功能上线,与会人员通过项目介绍视频,直观领略这一便民举措为公众出行带来的高效与便捷。

中国光大银行拉萨分行信息科技部总经理(援藏干部)翟海军说:“中国光大银行拉萨分行始终坚持金融工作的政治性、人民性为原则,聚焦西藏稳定、发展、生态、强边四件大事,努力做好金融‘五篇大文章’。‘光大云缴费’作为中国领先的开放便民缴费平台,已接入

2025“中国黄金·华泰龙杯” 拉萨冬季高原斯诺克挑战赛举行

拉萨融媒讯(记者吴敏、莫瑞英)由西藏自治区体育局、拉萨市体育局指导,拉萨布达拉文化旅游集团有限公司主办的“2025‘中国黄金·华泰龙杯’拉萨冬季高原斯诺克挑战赛”于2025年12月31日至2026年1月1日在拉萨市群众文化体育中心举行。

拉萨融媒讯(记者吴敏、莫瑞英)由西藏自治区体育局、拉萨市体育局指导,拉萨布达拉文化旅游集团有限公司主办的“2025‘中国黄金·华泰龙杯’拉萨冬季高原斯诺克挑战赛”于2025年12月31日至2026年1月1日在拉萨市群众文化体育中心举行。

本次赛事为期两天,三位世界顶尖选手凯伦·威尔逊、马克·威廉姆斯、尼尔·罗伯逊悉数亮相,肖国栋与吴宜泽则携手撑起中国军团的大旗,为高原群众献上了一场兼具专业性观赏性的台球盛宴。

拉萨布达拉文化旅游集团有限公司党委书记、董事长雷青松在采访中表示,拉萨冬季高原斯诺克挑

战赛作为布达拉文旅集团“冬游西藏”系列活动的亮点,赛事特意安排在元旦假期,旨在让游客感受到拉萨作为国际旅游目的地的多元魅力,这里不仅有深厚的历史文化,也有充满活力的现代生活。台球在拉萨拥有深厚的群众基础,街头巷尾都能见到市民切磋的身影。希望通过“文旅+体育”的模式,让更多人发现西藏冬季的阳光同样温暖,文化体验更加生动而沉浸。

作为拉萨文旅融合发展的又一重要实践,赛事以体育为桥,既擦亮了高原特色文体活动品牌,又吸引了更多目光聚焦拉萨,为高原文化旅游产业高质量发展注入新活力,助力拉萨文旅融合迈上新台阶。

新年·新生·新希望

跨年夜,位于拉萨的自治区人民医院妇产科依旧灯火通明,医护人员穿梭在产房、手术室与病房之间,守护高原家庭的新希望。

右图:1月1日,自治区人民医院妇产科助产医生次拉在包裹新生儿。

西藏日报记者 潘多摄

下图:1月1日,自治区人民医院妇产科助产医生次拉为新生儿印脚印。

新华社记者 旦增尼玛曲珠摄

