

城关区: 青山绿水间的“守”与“变”

拉萨融媒记者 齐永昌



春节和藏历新年刚刚过去,城关区的山川街巷间,正悄然进行着一场有关绿色的“守护”与“变迁”。从北山林区巡护员日复一日的精心照料,到街道社区推行的“禁牧封育”制度和“无废”生活的实际行动,生态优先的绿色发展理念已经深深植入了这座高原古城的脉搏。过去一年,城关区取得了显著的生态成就:空气质量持续位居全国前列,河道水质稳定达标,新增绿化面积不断扩大。这些成绩的背后,是一套覆盖造林、管护、政策引导和生活习惯变革的长效机制,更是无数普通人在平凡岗位上默默奉献的结果。

近日,娘热街道拉堆林村的生态巡护员米玛拿着编织袋,再次踏进北山。仔细查看浇水水管,弯腰捡起散落在林道旁的塑料瓶……这些看似平凡的举动,却是守护拉萨南北山绿化工程成果的重要一环。8年来,这片距离他家仅3公里的山林,成为了他守护的“责任田”。

“每天我都会巡山,检查下水管,捡拾垃圾,看看有没有牲畜闯进来。”米玛说,“这份工作不用跑远路,在家门口就能做。”

离开北山,我们来到了娘热街道办事处。工作人员索朗次仁介绍,街道通过实施“网格+禁牧封育”的管理模式,配备了专门的巡护队伍,同时发动群众积极参与,构建了专业与兼职相结合、群防群护的工作体系。“我们定期进行管护排查,规范收容处理,有效阻止了牲畜啃食幼苗、破坏绿化的情况,保护了南北山的绿化成果。”



图为生态巡护员在巡护山林。

拉萨融媒记者 齐永昌摄

生态保护不仅在山林中进行,也深入到了城市的街巷中。嘎玛贡桑街道办事处“绿色机关 无废我行”标语格外引人注目。食堂的墙上张贴着“光盘行动”的提醒;办公室里,文件双面打印、随手关灯已经成为一种习惯。“自从开展‘无废单位’创建以来,我们从日常生活的小细节入手,努力推动绿色办公、低碳生活成为常态。”嘎玛贡桑街道便民服务中心主任尼珍说,“未来,我们还会将‘无废’理念扩展到社区,让更多居民参与进来。”目前,嘎玛贡桑街道荣获2025年拉萨市首批“无废细胞”称号。

“生态惠民、生态为民”不仅仅

是一个口号,而是实实在在的生活质量提升。据市生态环境局城关区分局数据显示:去年,城关区空气质量持续保持全国领先水平,河道水质稳定达标,饮用水源地水质达标率达到100%。白定支沟更是被评为自治区级幸福河湖,成为城关区水清岸绿的一面旗帜。

生态治理的成效也体现在城市面貌的提升上。去年,城关区修复路面8.7万平方米,新增绿化1.72万平方米。纳金桥上曾经“脏乱差”的空间,经过硬化改造,变成了一个5027平方米的彩色透水颗粒公共空间,成为市民休闲的新去处。

“我们率先在全市范围内开展

了区级环保督察工作,使监管更加深入、覆盖面更广。”市生态环境局城关区分局局长索朗德吉介绍说,“包括嘎玛贡桑街道在内,城关区有33家单位荣获了2025年拉萨市首批‘无废细胞’称号,城关区也成功入选了‘第一批自治区级无废城市建设名单’,形成了全社会共同参与生态建设的良好氛围。”

走在城关区的山川街巷,在无数像米玛一样的守护者的努力下,这片高原土地正经历着一场绿色的蜕变。从山林到街道,从政策引导到生活习惯的改变,一幅人与自然和谐共生的美丽画卷,正在这片土地上缓缓展开。

墨竹工卡县军心志愿服务大队:退役不褪色 服务为人民

拉萨融媒记者 莫瑞英



在春节、藏历新年期间,墨竹工卡县的大街小巷弥漫着浓浓的年味。此时,一群身着统一红色马甲的身影格外引人注目,他们是墨竹工卡县军心志愿服务大队的退役军人志愿者。他们穿梭在街头巷尾,为居民送去新年祝福,用暖心的志愿服务践行着“退役不褪色,服务为人民”的庄严承诺。

成立于2022年的志愿服务大

队,如今已拥有63名志愿者,覆盖全县9个乡镇及县城。这些志愿者中不乏服役期间表现优异的老兵。他们始终活跃在乡村建设、抢险救援、扶贫帮困等领域,成为当地基层治理的骨干力量、文明创建的先锋模范,以及群众信赖的“贴心人”。在春节、藏历新年期间,志愿者们首先来到当地养老院,为老人们准备新年糕点。他们分工合作,和面、揉制、油炸、摆盘……一套工序下来,金黄酥脆的卡塞(一种藏式油炸食品)很快摆满了案头。热气腾腾的卡塞不仅传递了新年的祝福,更让老人们感受到了浓浓的暖意。忙完糕点制作,志愿

者们又拿起春联、福字和彩色旗子,为养老院的院落和房间进行精心布置,红彤彤的装饰让养老院充满了年味。

除了关爱孤寡老人,志愿者们还始终牵挂着残疾人群体。从搬运物资到整理场地,只要有需要,退役军人志愿者们总是第一时间赶到,用有力的臂膀帮助残疾人朋友解决实际困难,用贴心的服务温暖着特殊群体。

墨竹工卡县残疾人综合服务中心工作人员多琼旺堆对此深有感触:“这些志愿者一直都在帮助我们。平时我们人手不够需要搬运东西时,他们总是及时赶到,我真的很

感谢他们。”

事实上,新春暖心服务只是这支队伍志愿服务的一个缩影。他们的身影早已融入了日常生活之中,从开展环境卫生整治,到联动企业帮助退役军人稳定就业,再到为孤寡老人、残疾人建立帮扶名单提供生活照料,哪里有需要,哪里就会看到他们的身影。墨竹工卡县民政和退役军人事务局副局长涂金龙表示:“我们一直秉持着‘退役不褪色,服务为人民’的宗旨,聚焦乡村建设、抢险救援、扶贫帮困等领域,为群众提供服务。希望通过示范引领,带动更多力量投身到志愿服务中,为当地文明建设和事业发展注入强劲动力。”

城关区嘎玛贡桑街道统建社区开展学雷锋志愿服务活动

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)今年3月5日是第63个学雷锋纪念日。为弘扬雷锋精神和“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,3月4日,城关区嘎玛贡桑街道统建社区组织在职党员、社区工作人员、居民和志愿者,开展环境整治、绿植养护等学雷锋志愿服务活动,切实为居民办实事、解难题,以实际行动传承

雷锋精神。活动当天,在职党员、社区工作人员、居民和志愿者分工协作、热情投入。大家携带清洁工具,深入辖区楼院角落,全面清理卫生死角和垃圾杂物,同时规范整治非机动车停放秩序,引导居民文明停车,共同维护整洁通畅的社区环境。

城关区嘎玛贡桑街道统建社区

工作人员格列曲杰说:“今天我们开展学雷锋志愿服务活动,旨在为居民提供便民服务、环境整治和关爱帮扶。我们希望通过这些实际行动传承雷锋精神,把温暖送到每一个需要帮助的群众身边。”

环境清扫结束后,志愿者们来到辖区公共绿地,对树木和绿植开展集中浇水养护。大家有序接水、

细心浇灌,认真呵护每一株苗木,以点滴行动助力打造绿色宜居的社区环境,用实际行动诠释出志愿服务的责任与担当。

此次学雷锋志愿服务活动,不仅改善了社区人居环境,也通过实实在在的服务拉近了社区与居民的距离,在辖区内营造了“人人学雷锋、人人做雷锋”的浓厚氛围。

惊蛰时节 藏医专家话养生 三因平衡护安康

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)春雷始鸣,蛰虫苏醒,惊蛰节气如约而至。藏医认为,此时高原风邪渐盛,人体“隆、赤巴、培根”三因进入重新平衡的关键期,易出现消化减弱、身体困重等不适。昨日,记者来到拉萨市人民医院,邀请藏医专家结合节气特点与高原地域特性,带来专属惊蛰养生提醒,教大家顺应时节调和身心、守护安康。

据拉萨市人民医院藏医科副主任医师曲桑介绍,藏医经典《四部医典》有明确记载,惊蛰时节属“隆”气

主导阶段,此时“培根”易外溢,“赤巴”潜伏,再加上高原地区早晚温差悬殊,若养生调理不当,极易引发食欲不振、精神倦怠等身体不适,这一时节的养生核心,便是调和三因、祛寒升阳。

“眼下正值惊蛰,属于‘隆’气主导的阶段,所以养好‘隆’气尤为重要。当下昼长夜短,人们日常容易感到劳累,这个时候如果饮食、起居习惯不合时宜,就会导致‘隆’气增生。饮食上要忌苦味,因为苦味会引发‘隆’气失调;起居上切忌熬夜,

不管是深夜沉迷玩乐,还是其他原因导致的睡眠不足,再或是心情郁闷、精神压力过大等,都会引发‘隆’气异常。”曲桑说。

既然惊蛰时节“隆”气失调易引发各类身体不适,在日常起居和饮食上,又该采取哪些具体且有效的方法来预防“隆”气增生、调和身体三因呢?曲桑也给出了针对性的实用建议。

“睡眠方面,要是前一夜没睡好,当天补一半时长的觉就可以了。比如按8小时的标准睡眠时长计算,昨

晚一夜没睡,今天睡4个小时就足够了,补觉时间不宜过长。”曲桑说,“饮食上也有讲究,一个人的胃中,食物约占四分之一,茶、水这类饮料占二分之一,剩余的四分之一要留空,这部分空间是为‘隆’的运行准备的,能有效促进消化、排浊减负。”

藏医养生始终讲究“天人合一”的理念,惊蛰作为春气萌动的重要节气,在高原生活的人们,只要遵循这些养生要点,让身体“隆、赤巴、培根”三因保持平衡,便能顺应高原的春生之气,为全年的身体健康筑牢根基。

拉萨融媒讯(记者吴敏)近日,达孜区章多乡尊木采村暖意融融,由达孜区人社局主办、西藏现代服务业技工学校承办的酥油花制作技能培训班考核鉴定结业典礼举行。20名参训农牧民带着30天勤学苦练的成果,用一朵朵色彩斑斓、造型精巧的酥油花,交出了脱贫增收与文化传承的双重答卷。

结业仪式上,学员们的作品整齐排列。传统的藏式纹样与现代设计美学交相辉映,既保留了雪域文化的厚重底蕴,又展现出了新颖鲜活创新气息。这些用冰水反复揉捏、精雕细琢而成的酥油花作品,不仅凝聚了学员们的心血,更承载了他们对美好生活的无限憧憬和向往。据悉,此次培训以“提升民族特色产业技能”为核心目标,创新性地将传统非遗技艺与现代制作技术相结合,为学员们系统传授了酥油选材、色彩调配、塑形雕刻等一系列实用技能。这种教育模式不仅提升了学员们的职业技能水平,也为非遗技艺的活态传承与产业发展搭建了一座沟通的桥梁。

达孜区人社局工作人员珍曲说:“我们组织这次培训,主要是想让农牧民能够真正学到一技之长,掌握一项就业技能,开辟更多的就业创业渠道,增加他们的收入。”

来自章多乡尊木采村的学员罗亚看着自己的作品,眼中闪烁着憧憬的光芒。她说:“希望我的儿女们能把这份手艺好好传承下去,非常感谢大家的支持和帮助,也期待未来能靠这门手艺补贴家用。”

近年来,达孜区充分发挥高原文化资源优势,积极探索“非遗+就业+乡村振兴”的发展模式。酥油花制作培训只是其中一个例子,达孜区通过常态化开展手工艺品等特色领域的技能培训,既能让农牧民实现“不离乡、不离土”的稳定增收,又让濒临失传的非遗技艺在新时代焕发出新的生机。正如那些在冰水中绽放的酥油花,它们既承载着传统文化的血脉传承,也点亮了高原群众的幸福生活。

达孜区酥油花制作技能培训结业 推动非遗传承与增收致富双赢

拉萨市2026年“三下乡”活动在曲水县启动

拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎)近日,拉萨市2026年文化科技卫生“三下乡”集中示范活动在曲水县新时代文明实践中心广场启动。此次启动以“聚焦‘十五五’开局,情系民生福祉”为主题,旨在将文艺演出、政策宣讲、健康义诊、科技普及等贴心服务送到群众家门口,为基层群众送上惠民“大礼包”。

上午11时许,活动在热烈喜庆的氛围中拉开帷幕。来自市文旅局、市科技局、市卫健委等部门的代

表相继登台发言,大家结合各自的工作职能,分享了服务基层、助力乡村振兴的举措。随后,精彩纷呈的文艺节目轮番上演,赢得了现场观众的热烈掌声。演出过程中穿插的知识问答互动环节,更是激发了群众参与的热情,大家在轻松愉快的氛围中学习政策、科技、卫生等相关知识。

活动现场,拉萨市直单位及曲水县相关部门共设立了12个便民服务摊位,为群众发放宣传资料和实用物品,提供贴心服务。

堆龙德庆区东嘎街道 各族群众欢聚共庆元宵佳节

拉萨融媒讯(记者索朗曲珍)3月3日,由堆龙德庆区委宣传部、东嘎街道主办的“马年祥龙闹元宵 上古福地庆团圆”——“我们的节日”主题活动在堆龙德庆区民族团结园热闹举行。辖区各族干部群众欢聚一堂,载歌载舞共庆元宵佳节,处处洋溢着喜庆祥和、团结奋进的浓厚氛围。

活动现场张灯结彩、喜气洋洋,各族群众身着靓丽民族服饰,欢声笑语,其乐融融。东嘎街道七个社区轮番登台,献上舞蹈《真诚的祝福》《闹元宵》、歌曲《祝酒歌》《新年祝歌》等精彩文艺节目,用欢快的旋律与优美的舞姿传递节日祝福。活动还设置集体送祝福、趣味猜灯谜等环节,灯谜内容涵盖廉政知识、法

治宣传、文明创建、民俗文化等多个主题,群众踊跃参与、积极抢答,在轻松互动中感受传统文化魅力,学习政策法规知识。

“街道组织的元宵节活动很有意义,促进了各民族交往交流交融,也加强了社区之间的联系。希望今后多举办这类群众喜闻乐见的文艺活动,让大家常相聚、乐融融。”东嘎街道祥和苑社区居民嘎松平措说。

此次活动紧扣铸牢中华民族共同体意识主线,通过文艺展演、民俗互动、政策宣传等群众喜闻乐见的形式,弘扬中华优秀传统文化,丰富群众精神文化生活。活动切实增强了各族群众的获得感、幸福感、安全感,充分展现新时代堆龙德庆区东嘎街道文明和谐、昂扬向上的精神风貌。

2025年法律职业资格证书开始发放 拉萨150余人通过法考



近日,拉萨市2025年国家统一法律职业资格证书集中颁发工作正式启动。记者3月4日从拉萨市司法局获悉,今年拉萨市符合授予法律职业资格证书条件的共有150余人,目前,证书发放工作正有序进行,已有80余名考生顺利领证。

图为3月4日上午,拉萨市法考办工作人员为一名考生颁发法律职业资格证书。拉萨融媒记者 齐永昌摄