

# 拉萨火车站“神经中枢”： 40平方米行车室里的高原坚守

拉萨融媒记者 齐永昌

2026年春运期间,万千旅客怀揣团圆期盼踏上归途,拉萨火车站迎来一年中最繁忙的时刻。在距站台百米之外,一间仅40平方米的行车室内,却是另一番景象:没有喧嚣人潮,没有行李滚轮声,只有电脑屏幕微光,映照着一张张专注冷静的脸庞。

这里是拉萨火车站的“神经中枢”。15台屏幕同步闪烁,各色信号灯明暗交替,实时显示着列车运行轨迹。从进站排列到股道占用,从到发时刻到调度指令,海量数据在此汇聚流转,精准牵动着整座车站的运行节奏。

海拔3650米的拉萨,低气压与缺氧是常态。普通人静坐尚且气喘吁吁,对需要高度集中精神的值班

员来说,生理挑战更为艰巨。缺氧会延缓反应、加剧疲劳,他们必须付出平原同行两倍的专注力,每一次点击确认、每一次按钮操作,都是在与身体的迟钝对抗。

“在这里,必须分秒必争、毫厘不差。”即便凌晨三点城市沉睡,控制台前依旧目光如炬。他们守护的不只是列车准点,更是雪域天路的安全底线。

春运期间,列车开行密、接发间隔短、线路使用饱和。行车班组如同精算师,动态盯控运行状态,优化接发顺序,精细测算股道运用,用标准化操作压缩停站时间,在方寸行车室里织就严密运输网。

这间小屋也是信息“枢纽站”,电话与对讲机几乎不停歇。春运高

峰时,每位值班员日均联络调度超200次。他们统筹列车接发与调车作业,同时与司机、客运员、行包房、广播室多方联动,多重任务并行却忙而不乱,用声声指令筑牢安全防护网。

面对极端天气、设备故障等突发情况,车站建立四方联动机制。行车室作为应急“大脑”,遇异常立即启动预案,快速调整方案,尽快恢复运输秩序。

“他们不仅是技术执行者,更是高原精神的守护者。”拉萨火车站副站长普布次仁说。今年春运客流激增,行车班组优化调度,将列车平均停站时间压缩1.5分钟,为密集发车争取了宝贵的通行窗口,是车站名副其实的“定海神针”。

“我们的工作没有掌声,但每一声准点汽笛,都是最好的回响。”值班员田中军已是连续第31年值守春运。除夕万家团圆,他依旧守在控制台前。

大年初一,妻子发来视频叮嘱:饺子已备好,是你最爱的韭菜馅。想到万千旅客因你的坚守能平安团圆,我们都为你骄傲。记得吸氧,注意安全,我们等你回家。

一句朴素的叮咛,道出铁路人家属的支持与奉献,也彰显了这群“幕后指挥官”的责任担当。

春运路上,旅客欣赏沿途风景、感受车厢温暖。而在40平方米的行车室里,这群高原铁路人以冷静判断、精准指令与默默坚守,在雪域天路为万千旅客铺就了安心温暖的回家之路。

## 铸牢共同体 中华一家亲

# 开展国家通用语言文字培训常态化

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)为提升国家通用语言文字交流与应用能力,持续铸牢中华民族共同体意识,推进藏传佛教中国化走深走实,4月7日,曲水县热堆寺管委会每周一次的国家通用语言文字培训班如期开课。培训班通过系统规范的教学,助力大家不断提高国家通用语言文字水平、增进文化认同,扎实推进民族团结进步工作。

课堂上,管委会工作人员担任授课教师,以通俗易懂的语言,围绕铸牢中华民族共同体意识的深刻内涵展开讲解。教学以《拉萨市宗教教职人员国家通用语言文字学习手册》为主,管委会自选实用教材为辅,并结合僧人日常修行与生活实际,通过互动问答、现场交流等形式,帮助大家深化理解、巩固学习成果。整堂课秩序井然,学习氛围浓厚。

与此同时,为切实提升培训的针对性和实效性,寺管会严格落实分类指导工作机制,根据僧人国家通用语言文字水平差异,分设初级班与高级班开展分层教学。自2012年寺内开办“文化补习班”(2022年正式更名为“国家通用语言文字补习班”)以来,僧人学习态度实现了从“要我学”向“我要学”的积极转变。截至目前,寺内70%的僧众能够熟练运用国家通用语言进行日常交流。

曲水县热堆寺管委会三级调研员罗布说:“下一步,我们将不断完善国家通用语言文字培训班各项制度,最大限度调动僧人学习的积极性,常态化推进‘四条标准’‘四个意识’教育,通过学习培训,让广大宗教界人士在参学受教中促进民族团结,增进‘五个认同’,不断铸牢中华民族共同体意识。”

近年来,拉萨市始终以推广普及国家通用语言文字为纽带,通过多种形式常态化组织开展学习活动,持续提升宗教界人士文化素养与政策理解能力,在潜移默化中增强对中华文化的认同感和归属感,为促进宗教和睦、社会和谐、民族团结注入持久动力。

# 市市场监管局召开“市场监管会客厅”专场指导座谈会

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)4月8日,市市场监管局召开首场以“知识产权涉外护航”为主题的“市场监管会客厅”专场指导座谈会。国家知识产权局专家、自治区市场监管局、市市场监管局、市商务局、市科技局、八廓海关及市工商联相关负责人,与20家企业代表共38人参加会议,会议由市市场监管局主要领导主持。

国家知识产权局专家围绕海外知识产权布局、商标国际注册、涉外知识产权纠纷应对作专题辅导,结合案例剖析风险并提供解决方案;八廓海关、市商务局、市科技局立足职能开展政策宣讲。最后,企业代表就海外知识产权布局难点、维权流程、合规体系、政策申报等问题踊跃提问交流。

会议指出,随着高水平对外开放不断深化,企业“走出去”步伐加快,知识产权保护既是筑牢企业核心竞争力的必然要求,也是支撑高水平对外开放的重要保障,更是推动经济高质量发展的关键抓手。

会议强调,一要提高站位、服务大局。把知识产权涉外护航工作置于服务构建新发展格局、推动高水平对外开放的战略高度来谋划推进,切实增强责任感与使命感。二要精准施策、务求实效。坚持问题导向与目标导向,聚焦企业急难愁盼,提供“一企一策”精准辅导和“一站式”综合服务,确保各项护航措施落地见效,真正为企业解难题、增信心。三要协同联动、凝聚合力。完善内部协同、跨部门联动、多方参与的工作机制,共同营造市场化、法治化、国际化营商环境。

# 堆龙德庆区邱桑村举行拖拉机集中发放仪式 以农业机械化赋能产业腾飞

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)春和景明,沃野春耕。4月的堆龙德庆区德庆镇邱桑村,处处涌动着发展的热潮。8日上午,村委会大院内红旗猎猎,190台崭新的红色拖拉机整齐列阵,在洁白哈达的映衬下熠熠生辉。一场主题为“看着北斗星走不迷路,跟着共产党走会幸福”的拖拉机集中发放仪式在此举行,将党的惠农政策精准送达田间地头。

现场人声鼎沸,喜气洋洋。村民们身着盛装,早早汇聚于此。大家围在崭新的“铁牛”旁,轻抚机身,共话致富梦,脸上洋溢着欣喜与期盼。随着清脆的鞭炮声响起,发放仪式正式开始,掌声与欢呼声交织成一首欢快的乡村交响曲。

发放现场,政策宣讲温情有力。堆龙德庆区农业农村及村“两委”负责人面对面为村民答疑解惑,细致解读农机补贴申领流程与后续运维服务,确保惠民红利直抵人心。

“以前种地全靠人力,肩挑背扛费时又费力;如今有了政府补贴,又

有村集体分红支持,这拖拉机真是我们种地的‘好帮手’。”农户代表巴桑索朗激动地说。话音未落,伴随着一阵轰鸣,崭新的拖拉机满载希望,驶向田间地头。

近年来,依托机械化作业,邱桑村彻底打破了传统耕作的瓶颈,推动藏药材、特色农作物规模化发展。农机不仅大幅提升了作业效率、降低了生产成本,更解放了富余劳动力,让村民实现了“务农务工双增收”。

邱桑村党支部书记平措格桑介绍,此次发放的190台拖拉机总价值超300万元,其中堆龙德庆区农业农村及村“两委”补贴102.6万元,剩余部分由村民的村集体经济分红资金支持,是邱桑村新一届村“两委”班子倾听民声、回应诉求的实干之举。

下一步,邱桑村将持续完善农机服务体系,开展操作技术培训,让农机成为村民致富路上的“得力助手”,以农业机械化赋能产业腾飞,奏响乡村全面振兴的壮丽乐章。



右图为领到拖拉机的村民喜笑颜开。  
左图为排列整齐的崭新拖拉机。  
拉萨融媒记者 次仁卓玛摄

## 趣味减重赢好礼

# 拉萨：“赘肉换牛肉”活动火热开启

拉萨融媒讯(记者巨增拉珍)近日,永辉超市拉萨城关万达广场店、柳梧万达广场店同步推出“赘肉换牛肉”特色健康活动,以趣味又实惠的方式,鼓励市民参与体重管理。新颖的活动形式一经亮相,便吸引了不少市民的关注和参与,成为商场里的热门打卡点。

4月8日,记者走进永辉超市门店看到,超市入口处张贴着醒目的活动宣传海报,别出心裁的“赘肉换牛肉”福利,将健康减重与实惠好物相

结合,吸引不少市民驻足了解、报名参与。大家纷纷表示,这样的活动既能督促自己养成健康的生活习惯,又能收获心仪的礼品,十分有意义。

市民尹女士告诉记者:“我是前两天在公众号上看到这个活动,觉得挺有意思的,所以今天专门过来报名。接下来这些天,我会坚持运动、坚持减肥,争取拿到奖品。”

记者了解到,此次活动旨在积极响应健康中国行动号召,倡导科学健康的生活方式。活动报名时

间将持续至4月20日,想要参与的市民,只需凭借当日在超市单次消费满88元的购物小票或线上订单截图,携带本人身份证,即可现场报名。报名时需按要求完成首次称重,间隔不少于10天,之后再来进行二次称重,即可兑换奖品。

活动兑奖规则为:减重量以3斤为起算单位,不足1斤的部分不予计入。其中,前100名达标市民,每成功减重3斤,可在牛肉、鲜活小龙虾、佳沛奇异果三种礼品中任选其一,每人最多可兑换3斤礼品;100名之后的达标市民,每减重3斤可兑换永辉品质系列果汁一瓶,每人最多可兑换3瓶。“活动开始后,市民参与热情高涨。截至目前,仅我们店就已有120多人报名,欢迎更多市民踊跃参加。此外,温馨提示广大市民,要科学减重,健康最重要。”永辉超市拉萨城关万达广场店长潘荣国说。

目前,活动仍在火热报名中,有减重计划的市民不妨抓住机会,在收获健康的同时,兑换属于自己的惊喜福利。

## 公益温情+企业担当

# “拉萨光彩进达孜 情暖夕阳送关怀”公益慰问活动举行

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)4月8日上午,由拉萨市工商联、市光彩事业促进会承办的“拉萨光彩进达孜 情暖夕阳送关怀”主题公益慰问活动,在达孜区特困人员集中供养中心举行。

活动现场,与会领导与爱心企业代表为老人们送上藏药贴、智能防触电开关等价值十余万元的实用慰问物资,还与老人们促膝交谈,详

细询问他们的生活起居与身体状况,传递浓浓温情。随后,集中供养中心向三家爱心企业敬献哈达、赠送锦旗,表达最诚挚的谢意。

“今天爱心企业来到养老院,给我们捐赠物资,我们感受到了上级各部门对老年人的关心关爱,心里特别温暖。”格桑占堆老人说。

此次活动是拉萨市工商联、拉萨市光彩事业促进会搭建公益平

台、链接企业资源与民生需求的重要举措,也是引导民营经济人士践行光彩精神的具体体现。活动不仅为老人们提供了物质上的帮助,更注重给予他们精神上的关怀,取得了良好的社会反响。下一步,市工商联将继续引导更多会员企业参与光彩项目和公益事业,营造全社会关爱老年群体、热心公益事业的浓厚氛围。

爱心企业代表刘瑞献说:“作为西藏本土民营企业,我们始终牢记社会责任,积极践行光彩事业精神,此次绵绵之力为老人们送去物资与关怀,是企业应尽的担当和责任。未来,我们会继续参与各类公益慈善活动,主动投身‘万企兴万村’行动,联动更多社会力量关爱老年群体、传递社会温情,为民族团结、民生保障贡献企业力量。”

# 拉萨多部门联合开展电动三轮车非法营运专项整治



拉萨融媒讯(记者齐永昌)为进一步规范道路运输秩序,消除交通安全隐患,近日,拉萨市公安局交通管理支队、旅游警察支队及市交通运输综合行政执法队联合开展行动,聚焦主城区、商圈、车站等重点区域,开展电动三轮车非法营运专项整治工作。

近年来,个别电动三轮车非法营运、随意拉客、乱停乱放、闯红灯、逆行等乱象频发,严重影响市场秩序,威胁群众出行安全。此次专项行动中,交警、旅游警察及交通运

输综合行政执法部门分工协作、靶向施策:交警部门常态化整治电动三轮车无牌无证、逆行、乱停乱放等交通违法行为,同时强化驾驶人交通安全宣传教育,提升其安全意识;旅游警察支队针对景区、商圈等人员密集区域加大巡查力度,及时制止随意喊价、强行拉客等违规行为;交通运输综合行政执法队重点监管客运市场,采取定点检查与流动巡查相结合的方式,坚持“发现一起、查处一起”,严厉打击非法营运行为。

市公安局交通管理支队提醒广大市民和游客,电动三轮车安全性能较差,且部分驾驶人安全意识薄弱,存在较大交通安全隐患,请大家自觉选择正规交通工具出行,共同维护安全、有序、畅通的道路交通环境。



图为执法人员正在对电动三轮车进行路检。

拉萨融媒记者 齐永昌摄