

# 读好书 滋养心灵 以书香擦亮文明底色

本报评论员

宗角禄康公园的春日书会香气正浓,城关区的社区书屋暖意融融……倡导全民阅读、建设书香拉萨,早已成为雪域高原各族干部群众的时代共识,也深深融入了拉萨市民的日常生活。

读书滋养心灵,好书启迪人生。一本好书,不用多深奥,可能是一段真实的历史,也可能是一本贴合当下生活的随笔,都能帮我们打开眼界、涵养正气、汲取前行力量。当越来越多的市民将阅读当成日常习惯,把书香融入烟火生活,文明的底色就会愈加鲜亮,向上向善的风尚也会在潜移默化中浸润整个城市。

在信息爆炸、内容芜杂的当下,各种良莠不齐的内容充斥着我们的视野,正因如此,提倡读好书,远离低俗文学和文化就显得尤为重要——这不仅关乎每个人的精神成长,更牵动着整个社会的文化风气与价值导向。尤其对青少年而言,年纪小、分辨能力还不够,要是经常接触这些低俗内容,极易影响身心健康与价值判断。

抵制低俗文化,守护阅读净土,需要多方共同发力。出版机构、网络平台要坚守文化责任,严把内容导向,多推出正能量、有温度、有内涵的好内容;学校和家庭也不用刻意强迫青少年读书,而是要多引导、多陪伴,帮助大家养成读好书的习惯,树立正确的阅读观念;每一位读者也要主动提升审美品位,自觉远离低俗内容,把时间和精力多花在优质的书籍上。

书香致远,文以化人。趁着大好时光,咱们不妨放下手机,找一本自己喜欢的好书,慢慢读、认真品,在墨香中提升素养、涵养情怀。

## 以书香浸润心灵 以匠心传承文脉 拉萨市图书馆举办“阅读+非遗”融合读书日活动



拉萨融媒讯(记者央金)在世界读书日到来之际,拉萨市图书馆以“阅读+非遗”为主题,创新推出掐丝珐琅手工体验活动,邀请西藏职业技术学院学生走进图书馆,在指尖匠心之中感受阅读与传统文化交融的独特魅力。

本次活动打破传统阅读推广形式,将非遗技艺掐丝珐琅引入阅读场景,把书香文化与手工制作深度融合。

活动现场,指导老师围绕掐丝、点蓝、定型等核心工序进行细致讲解,从工艺原理到实操技巧,让同学们直观领略传统非遗技艺的精巧与独特。

在老师手把手指导下,同学们沉浸式投入书签制作,一笔一画勾勒纹样、点缀色彩,在动手实践中近距离触摸非遗、感受匠心。大家纷纷表示,将阅读与手工结合的形式新颖有趣,亲手制作的书签让阅读更有仪式感,也让传统文化变得可感可触。

学生王凯表示,阅读文化和非遗手工结合很新颖,亲手做的书签让自己更珍惜阅读时光,今后会多走进图书馆、多读书读好书,同时向身边同学宣传非遗文化,让更多人感受传统文化魅力。

“活动以非遗手工为载体,把阅读文化融入创作过程,让青少年在实践中爱上阅读、了解非遗。未来将继续以特色活动为抓手,厚植青少年文化自信,不断丰富全民阅读内涵。”

指导老师周红梅表示,此次活动是拉萨市图书馆推动全民阅读、传承中华优秀传统文化的生动实践。未来,拉萨市图书馆将持续推出更多特色文化活动,以书香浸润心灵,以匠心传承文脉,不断推动全民阅读走深走实。



## 我市召开中小学“健康第一”体质强健工作推进会议

拉萨融媒讯(记者央金)22日,市教育局在拉萨北京实验中学召开拉萨市中小学“健康第一”体质强健工作推进会议。各县(区)教育局、各学校负责人,校园足球教练员、学生代表等共420人参加活动。

推进会上,拉萨北京实验中学、堆龙德庆区羊达小学分别围绕落实“每天锻炼2小时、课间15分钟”要求、打造体育教学特色项目等作经验分享与表态发言。现场还开展了大课间体育活动展示,学生们进行足球、健美操及民族特色体育项目表演,展现出新时代青少年朝气蓬勃、健康向上的精神风貌。

活动现场为校园足球“满天星”训练营总营授牌,颁发校园足球输送人才奖,并为教练员颁发聘书,同步部署班级体育超级联赛工作,发布体育教育资源,进一步推动校园足球普及提升与学校体育提质增效。

“满天星”高中组教练拉巴次仁说,作为训练营教练倍感振奋、责任在肩。下一步将严格落实每天锻炼2小时、课间15分钟活动要求,以校园足球为抓手科学开展训练,夯实基本功、强化团队协作,让学生在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,为拉萨培养更多优秀足球后备人才,让“满天星”点亮校园体育、照亮孩子成长之路。

下一步,拉萨市教育局将以此次推进会为新起点,持续把“健康第一”理念贯穿教育教学全过程,以校园足球“满天星”训练营和班级体育超级联赛为重要抓手,不断丰富校园体育活动载体,完善体质健康管理体系,让每一位学生在体育锻炼中强健体魄、磨砺意志、全面发展,为培养德智体美劳全面发展的时代新人筑牢坚实基础。

## 我市统筹推进国家安全教育

拉萨融媒讯(通讯员扎西拉姆)连日来,拉萨市围绕“统筹发展和安全 护航‘十五五’新征程”主题,密集开展“月月讲”主题宣讲、“护航杯”宣教比武等活动,推动总体国家安全观深入人心。

拉萨市聚焦“稳定、发展、生态、强边”四件大事,持续加强边境安全能力建设,推动边境地区稳边、固边、兴边同步推进。从卓嘎姐妹的坚守到新时代守边人的接力,从边境村寨的发展到基层防线的加固,雪域高原始终“家国安危系于肩”的担当,将个人命运与国家命运紧密相连,用实际行动践行总体国家安全观,为祖国西南边疆筑起坚不可摧的铜墙铁壁。

拉萨市坚持把维稳工作做在日常、做到经常、落在基层,以科学化机制和法治化理念推进平安拉萨建设,不断提升群众安全感、满意度。

布达拉宫广场派出所民警常年坚守世界文化遗产保护一线,常态化开展巡逻防控、隐患排查,用坚守守护平安。他们扎根雪域、履职尽责的身影,正是拉萨市深入推动基层社会治理三年提升行动和“五治提升”行动的生动缩影。从街巷巡

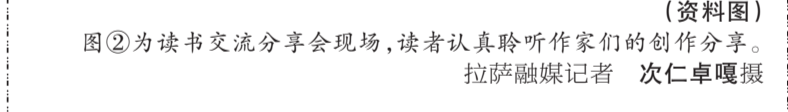
逻的日常坚守到应急处突的冲锋在前,从矛盾化解的细致入微到安全监管的全程发力,雪域高原以基层治理现代化为抓手,将社会安全防线延伸至每一个角落,让总体国家安全观在基层落地生根、开花结果。

党校作为理论宣讲主阵地,肩负着铸牢党员干部政治忠诚、强化党性修养、筑牢意识形态安全防线的重要使命。拉萨市深入实施“以文铸魂”工程,推动党的创新理论进课堂、入人心,通过“月月讲”等品牌活动,让总体国家安全观广泛传播。

同时,堆龙德庆区委党校依托党员干部党性教育基地等红色资源,常态化开展党性教育活动,将总体国家安全观、“强基固本铸魂育人”工程等内容融入教学全过程,让理论宣讲更接地气、更入人心。从专题党课到情景教学,从政治体检到社会宣讲,党校以“守好思想阵地、讲好国安故事”的担当,为雪域高原思想安全防线奠定坚实基础。



图①为位于北京西路的新书店内,市民在翻阅书籍。



图②为读书交流分享会现场,读者认真聆听作家们的创作分享。

## “文韵润心 书香致远” 《拉萨河》读书交流分享会举行

拉萨融媒讯(记者次仁卓嘎)21日,由市委宣传部指导、市文联主办的“文韵润心 书香致远”《拉萨河》读书交流分享会在拉萨举行。来自社会各界的文学爱好者、知名作家与文化界人士齐聚一堂,共同感受书香与艺术交融的文化氛围。

本次活动是拉萨市“全民阅读活动周”系列活动之一。分享会上,多位西藏文坛名家登台分享创作心得与作品背后的故事。陈人杰、尼玛潘多、妮妮拉姆分别带来了代表作《世界屋脊的瓦片》《在高原》《蓝色高原风》。在互动交流环节,读者结合阅读感悟踊跃提问,三位作家逐一耐心解答,现场气氛热烈。

拉萨师范学院大一学生乔蕊

说:“平时很少有同时听到多位作家的创作分享。今天与作家近距离接触,让我第一次觉得阅读不只是翻书,更是在和作家对话。回去后我会把这份感动告诉同学们,带动更多人走进书的世界。”

活动期间还穿插了古筝弹奏、诗歌朗诵、歌曲演唱等艺术节目,书香、乐韵与歌声交织,为观众带来一场心灵疗愈与视听盛宴。

市文联综合科负责人才且措说:“此次开展读书交流分享会,旨在推动全民阅读与文艺创作深度融合。我们希望激发更多人对文学的热爱,汇聚各方智慧与力量,共同讲好‘雪域古城·圣地拉萨’的动人故事,让这座古老而充满活力的城市在新时代表放更加璀璨的光芒。”

## “书香拉检·阅读人生”全市检察长领读访谈式读书会举行

拉萨融媒讯(记者吴敏)21日,市人民检察院举办“书香拉检·阅读人生”全市检察长领读访谈式读书会,以读书交流凝聚思想共识,以理论学习赋能检察履职。

本次读书会采取“现场+视频”相结合的形式,创新设置面对面访谈、视频连线、干警互动等环节,打破传统学习模式,推动读书学习与检察履职深度融合,营造沉浸式、互动式、交流式的浓厚学习氛围。

在主会场内,市人民检察院检察长格桑旺姆与主持人在沙龙对坐、亲切交流,围绕为民司法、责任担当等内容展开深度访谈。格桑旺姆结合自身读书感悟与多年检察实践,从学习、工作和生活三个维度,畅谈初心使命、感恩情怀与为人父母的榜样力量,引导干警们静心向学,现场气氛温暖庄重。

随后,各县(区)检察长通过视频连线依次发言,紧密结合地域特点与检察工作实际,分享读书心得、交流履职经验、畅谈工作思路。线上线下同频共振、上下联动、互学互鉴,充分展现了全市检察机关凝心聚力、务实奋进的良好精神风貌。

受邀参会的林芝市墨脱县人民检察院检察长秦孟军在视频连线中,结合西藏“强边”大事,围绕守边

固边、兴边富民等主题,分享了读书学习对强化边境地区检察监督的工作启示。两地检察机关以书为媒、以学促干,进一步凝聚了以检察之力助力固边兴边强边的思想共识。

活动最后,格桑旺姆向干警代表赠送书籍,并与干警代表合影留念,鼓励全体干警多读书、读好书,善读书,把读书热情转化为履职动力,把学习成效体现到工作实效上。

## 我市“银发宣讲团”开展青少年健康宣讲

关爱未成年人 用心呵护成长

拉萨融媒讯(记者范江英)22日下午,拉萨市委老干部局组织“银发宣讲团”走进拉萨市第四高级中学,开展“银龄传健康”主题宣讲活动,为广大师生带去一堂生动的健康课。

本次活动邀请拉萨市疾病预防控制中心退休干部、主管医师平措担任宣讲员。宣讲现场,平措结合多年专业经验,用通俗易懂的语言向同学们讲解了常见传染病预防、情绪管理、科学作息等实用内容,鼓

励同学们从小事做起,做自己健康的第一责任人,并结合中医养生理念,介绍了简单易行的日常保健方法,引发学生们对传统医学的浓厚兴趣。

拉萨市委老干部局关心下一代联络服务中心主任次仁卓嘎介绍,今年以来,市委老干部局围绕青少年疾病预防等主题,已组织“银发宣讲团”进社区、进学校开展宣讲活动8次。“通过市委老干部局搭建的平台,老同志们释放出关心下一代、传播党的声音等正能量,帮助青少年树立正确的人生观、价值观,扣好‘人生第一粒扣子’。”次仁卓嘎告诉记者,下一步将组织更多投身关心下一代工作的老干部,持续走进中小学,为青少年健康成长注入更多“银发力量”。

## 田间地头开课堂 “沉浸式”教学为现代农业“充电赋能”

拉萨融媒讯(记者齐永昌)21日,一场别开生面的“科技赋能现代农业”关键技术培训在墨竹工卡县现代农业示范园区举行。与以往不同的是,此次培训将课堂直接搬到了种植一线,通过“手把手、面对面”的沉浸式实操教学,为全县科技骨干及基层农技人员送上一堂“接地气、冒热气”的农技指导课。

本次培训立足墨竹工卡县独特的高原气候、土壤环境及设施种植实际,摒弃“纸上谈兵”的传统模式,针对种植户普遍反映的病虫害多发等生产痛点,培训班以实操教学为核心,确保技术传授真正贴地生产、服务田间。

实操现场,授课专家结合当地

主栽蔬菜品种与生长周期,对标准化种植管护流程进行了全方位示范。从温湿度调控、通风采光到苗期定植,从吊蔓整枝、疏花疏果到土壤改良,专家每一步都规范操作、细致讲解,逐一纠正农户过去粗放式、经验化的种植习惯。同时,专家还重点演示了防虫网铺设、诱虫板悬挂等绿色防控技术,从源头保障蔬菜品质与产量。

“过去种地靠天吃饭,现在才明白,从选种、改良土壤到精准水肥、绿色防虫,每一步都离不开科学。”扎西岗乡加尔多村科技专家索朗百珍在培训后深有感触地说。她表示,用科学方法种植,不仅产量高、品质好,还更加省心环保,今后将把所学技术带回村里,为乡村振兴贡献力量。

## 2026年“4·26”系列活动之“创新体育·产权护航”知识产权进单位主题宣讲活动举行

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)4月22日,市体育局联合市市场监管局在市群众文化体育中心举办2026年“4·26”系列活动之“创新体育·产权护航”知识产权进单位主题宣讲活动。

活动现场,市市场监管局相关工作人员结合今年世界知识产权日主题内涵,围绕商标注册流程、特殊标志保护条例、体育赛事版权登记等与体育工作紧密相关的内容,作了内容丰富、实用性强的专题讲解。讲解中,工作人员以通俗易懂

的语言和典型案例,深入剖析了体育行业在赛事运营、协会标志使用及文创产品开发中常见的知识产权风险,帮助与会人员直观掌握保护知识产权的关键环节与应对方法。

专题宣讲结束后,与会代表与相关负责同志围绕体育领域知识产权保护的实际应用展开座谈。大家结合赛事组织、协会管理、品牌推广中遇到的具体问题踊跃提问,相关负责人逐一解答,交流务实深入。活动最后,参会单位代表依次签订《拉萨市体育赛事知识产权保护倡

议书》,承诺将自觉遵守知识产权法律法规,主动维护创新成果合法权益,以实际行动营造尊重知识、崇尚创新的行业氛围。

市市场监管局知识产权科科长仁青说:“此次活动面向体育相关单位普及商标等知识产权知识,强化从业者产权保护意识,既助力体育领域创新成果规范运用,也为地方体育产业高质量发展筑牢了法治保障。同时,进一步营造了尊重创新、保护产权的良好氛围,推动知识产权保护理念深入人心、落地见效。”

本次“创新体育·产权护航”主题宣讲活动紧扣“4·26”世界知识产权日与全国知识产权宣传周部署要求,是拉萨市推动知识产权服务向基层延伸、向行业覆盖的一项具体举措。下一步,市体育局将持续深化与市市场监管局联动协作,健全完善体育领域知识产权全链条保护长效机制,不断规范行业经营秩序、激发体育市场创新内生活力,切实以坚实知识产权法治力量,护航拉萨体育事业、体育产业高质量发展。