

岁月映初心 薪火永相传

——记堆龙德庆区卫生局原局长、老党员扎西朗杰

拉萨融媒记者 次 珍



岁月无言，初心有声。2004年，曾任堆龙德庆区卫生局局长的扎西朗杰，告别奋斗半生的基层卫健岗位光荣退休，年过花甲的他没有选择颐养天年，离开政务一线，党员的使命却从未离岗。退休后的扎西朗杰，始终坚守初心，积极发挥党员先锋模范作用，奔走在基层一线，开展志愿服务与红色宣讲，把党的声音和温暖送到群众身边。

作为一名拥有50年党龄的老党员，从青春韶华到花甲之年，在岗履职到退休返乡，扎西朗杰始终反复叩问自己：“入党为什么、在党干什么、为党留什么。”年少时，他生长在堆龙德庆区的乡村热土，亲眼见证了在党的带领下，

家乡从落后闭塞到繁荣兴旺，那时，他便坚定了信念，入党不为名利、不为职位，只为感恩党和祖国的养育，只为扛起服务群众的责任，入党的初心，就是永远听党话、感党恩、跟党走。

走进扎西朗杰的家，一枚锃亮的“光荣在党50年”纪念章，被置于客厅桌面最显眼的位置，还有老人历年荣获的各类荣誉证书，一件件都被细心珍藏、妥善摆放。岁月沉淀初心，荣光映照岁月，无声诉说着他一辈子跟党走、守初心、践使命的赤诚担当与不凡过往。

扎西朗杰说：“曾经的堆龙德庆区农牧区，山路崎岖、村落分散，高原气候恶劣，群众就医不便。为了打通基层医疗服务‘最后一公里’，我和同事们顶着风雪、踏着泥泞，走访偏远牧户、排查卫生隐患、完善村卫生室建设，推动免费体检、慢病管理、妇幼保健等惠民政策落地生根。”2006年，扎西朗杰担任堆龙德

庆区林琅岗退休党支部书记以来，始终把党的政治建设摆在首位，依托党内组织生活全覆盖开展党员政治教育，主动与社区对接，建立离退休党支部和社区党支部共建共联关系，引导离退休党员干部以丰富的工作经验和自身优势，积极投身社区治理等各项工作，并常态化开展健康科普、老年义诊、红色党课宣讲，把多年积攒的基层工作经验、亲身经历的时代变迁、亲眼见证的医疗巨变，用最朴实的语言，讲给基层群众和年轻一代。“身为卫健系统党员干部，我的职责就是守护群众身体健康、落实民生卫健政策、解决群众就医难题。几十年里，我扎根基层一线，奔走在乡村院落、田间地头，用心用情解决老百姓急难愁盼的健康问题，全力守护辖区群众的生命健康防线。”扎西朗杰说。

离岗不离学，退休不停步。即便平日里宣讲任务繁重，闲暇之余，扎西朗杰始终没有放下理论学习，他坚

持研读党的理论著作，及时学习最新政策文件，认真做好学习笔记，不断补足思想之钙。正是持之以恒的自学，让他能够紧跟时代步伐，把新思想、新政策精准转化为群众听得懂的家常话，让每一场宣讲都言之有物，确保把最鲜活、最准确的党的声音传递给广大群众。

“岗位有尽头，服务无止境。退休不是终点，而是我作为党员服务群众的新起点。退休后，我以一名普通老党员、基层宣讲员的全新身份继续履职。今后，我将继续以入党‘三问’为终身标尺，坚守共产党员的初心和使命，持续深耕基层宣讲一线，发挥老党员余热，传党音、暖民心、践初心，把忠诚担当、为民奉献的党员本色永远留在这片热爱的雪域乡土之上。”扎西朗杰说。



扫码
敬老
党员
风采

二十载天路砺初心 双线守护畅高原

拉萨融媒记者 王舒沁



今年是青藏铁路全线通车二十周年。在拉萨市委网信办主办的“从天路到幸福路——解码新时代拉萨高质量发展”主题采访活动中，采访团深入当雄县，走进青藏铁路养护和护路一线，实地见证雪域天路二十年来从传统人工坚守到现代科技赋能的跨越式蜕变。

青藏铁路当雄段平均海拔超4200米，高寒缺氧、冻土复杂，是全线养护难度最大的重点区段。长期以来，中铁十二局养护班组抢抓铁路作业窗口期，全力开展轨道精调、线路病害排查等养护作业。为破解高原极端环境下的养护难题，企业

组建14名硕博研究生组成的科研团队，长期扎根高原技术攻关，自主研发智能轨距尺、螺栓机器人等专业设备。依托科创成果，铁路养护告别传统粗放的“计划维修”模式，转向精准化、智能化作业，作业效率提升十倍以上，极大地降低了一线职工的劳动强度，筑牢铁路运行安全屏障。

二十载风雨坚守，见证天路迭代升级，也传承着生生不息的青藏铁路精神。从业二十余年的中铁十二局养护公司老职工郭岩君，亲历了天路养护的巨变。他说：“以前养路全靠人工经验，排查不全面、劳动强度极大。如今有了自研智能设备，作业精准又高效。老一辈坚守初心、传承技艺，年轻人勇于创新、实干担当，这正是青藏铁路精神最好的延续。”

薪火相传，接续奋斗。扎根高

原十年的青年工长杨军鹏，在前辈的言传身教中成长为智能养护一线骨干。他坦言：“师傅不仅传授我专业养路技艺，更教会我扎根高原、无私奉献。依托科创团队的技术成果，高原养路工作更加智能高效。作为新时代铁路青年，我将接续奋斗，用科技守护好这条雪域幸福天路。”

科技赋能内部养护，坚守筑牢外围防线。如果说中铁十二局的智能养护是天路安全的核心保障，青藏铁路当雄段当曲卡铁路护路大队便是守护线路畅通的第一道关卡。两支队伍分工明确、紧密联动，构筑起内外一体的全方位安全防护体系。

青藏铁路当雄段当曲卡铁路护路大队队长索朗坚参介绍，青藏铁路全线通车二十年来，护路队员始终坚守安防一线，常态化开展铁路沿线巡护、隐患排查、路域管控等工作。中铁十二局负责线路精密智能

养护，护路大队筑牢外围安全防线，双方密切配合、协同发力，全力保障青藏铁路安全稳定通行。

一代代护路人前赴后继、默默坚守，用脚步守护铁道平安。青藏铁路当雄段当曲卡铁路护路大队教导员土登扎西说：“二十载初心不改、坚守不辍。一代代护路队员扎根雪域高原，以实干担当守护幸福天路。未来我们将持续抓实常态化巡护防控，坚守岗位职责，以一线实干致敬青藏铁路全线通车二十载辉煌历程。”

二十载栉风沐雨，二十载同心护航。二十年来，青藏铁路实现了从人工运维到智能科创的升级蝶变，形成了技术养护与基层巡护双线联动的守护模式。一代代铁路守护者以初心铸路，以科技赋能，以坚守护航，持续擦亮高原天路名片，为拉萨交通事业高质量发展注入持久动力。

政策宣讲零距离 精准救助暖民心

我市开展《中华人民共和国社会救助法》宣传活动

拉萨融媒讯(记者莫瑞英、齐永昌)近日，由拉萨市民政局牵头，联合市、区两级民政、教育、住建、应急管理、救助管理站等多部门，开展以“法护民生·帮扶万家”为主题的《中华人民共和国社会救助法》宣传周活动。7月2日，宣传周活动走进城关万达广场。

活动现场，拉萨市民政局、市教育局、市医保局、市应急管理局等十余家单位针对群众重点关切问题，工作人员分类精准答疑：民政部门重点讲解低保边缘家庭认定、特困人员供养、临时救助申请流程；教育、住建、卫健、医保部门分别对解读教育救助、住房救助、医疗救助、医保倾斜帮扶政策；人社、应急管理、救助管理站工作人员同步讲解就业帮扶、受灾群众救助等相关规定，用通俗易懂的语言把法律条文转化为群众听得懂、用得上的民生知识。

城关区民政局社会救助科科长洛次说：“本次多部门联合开展《中华人民共和国社会救助法》宣传周活动有效提升了群众政策知晓

度，清晰告知救助申办流程，以法治手段筑牢民生保障底线。下一步，将下沉到村、社区开展常态化普法强化经办人员业务培训，完善跨部门联动核查机制，精准高效落实救助帮扶。”

7月3日，“法护民生·帮扶万家”《中华人民共和国社会救助法》宣讲活动在八廓古城管委会举行。市民政局救助科和拉萨市救助站负责人先后就民政相关政策和《中华人民共和国社会救助法》相关内容进行了宣讲，八廓街道民政专干、八廓街道绕赛社区等7个社区群众代表和社会事务局相关工作人员聆听了宣讲。

群众旦增扎西说：“我详细聆听了讲解，对低保临时救助等帮扶措施有了清晰了解，知晓了流程，真切感受到了贴心的民生服务，今后会积极主动向邻里宣传相关政策。”

拉萨市民政局社会救助科科长达瓦拉宗说：“《中华人民共和国社会救助法》于今年7月1日开始施行，此次主题宣讲活动进一步扩大了宣传覆盖面和群众知晓率。下一步，我们将以这一社会救助法为根本遵循，精准落实社会救助保障政策，兜牢兜准民生保障网。”



7月3日，拉萨考区市中八中考点工作人员使用金属探测仪对考生进行检查。 拉萨融媒记者 齐永昌摄

拉萨考区九年级初中学业水平文化课考试开考

拉萨融媒讯(记者齐永昌)7月3日上午9时整，2026年拉萨考区九年级初中学业水平文化课考试在我市15个考点759个考场同时开考。

拉萨市考试中心工作人员介绍，拉萨考区2026年九年级初中学业水平文化课考试报名成功人数共计九年级11600人。考试分两个阶段进行：第一阶段是6月24日至30日进行的实验操作考试，全市共设21个考点，其中市区13个考点，七县(区)8个考点、63个考场；7月3日至5日进行文化课考试，全市共设15个考点，其中市区设7个考点，分别是拉萨市第一中学、拉萨市江苏中学、拉萨市第八中学、拉

萨北京实验中学、拉萨江苏实验中学、柳梧初级中学、拉萨市第九中学；七县(区)设8个考点，共设759个考场。

当天全市各考点内外秩序井然，公安、城管、社区和学校等多部门联动，全力为考生营造安全、公平、温馨的考试环境。



更多
扫码
了解
信息

拉萨师范学院实践教学基地正式揭牌

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)7月2日上午，在热烈庆祝中国共产党成立105周年之际，拉萨市铸牢中华民族共同体意识主题展馆(拉萨红色基因库专题展)举行拉萨师范学院实践教学基地揭牌仪式，50余名师生代表现场见证，并一同走进展馆，在鲜活史料里触摸历史脉搏，厚植家国情怀。

市委常委、宣传部部长王慧致辞并揭牌。

拉萨师范学院党委书记、副院长余凤萍一同揭牌。

王慧指出，此次拉萨市铸牢中华民族共同体意识主题展馆(拉萨红色基因库专题展)挂牌拉萨师范学院实践教学基地，是我市深化民族团结进步教育、落实立德树人根

本任务的一次生动实践，是有形有效有感开展“五史”和西藏地方与祖国关系教育的有力抓手，是红色文化阵地与高校育人资源双向赋能的一次有益尝试，对于我市持续铸牢中华民族共同体意识、推进中华民族共同体建设具有重要意义。

王慧强调，拉萨师范学院要依托展馆丰富资源，紧扣“3·28”“五四”“十一”“民族团结进步宣传月”等重要时间节点，常态化组织开展沉浸式思政实训，把红色资源转化为育人教材，着力打造展馆里的思政课、行走的思政课，让同学们在历史现场中增进“五个认同”，在历史故事里读懂中华民族共同体理念，让实践教学基地成为师生思想淬炼、精神洗礼的重要阵地。

拉萨市中级人民法院召开“两优一先”表彰大会

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁)为庆祝中国共产党成立105周年，充分发挥先进典型示范引领作用，激励党员干警坚守司法为民初心，日前，拉萨市中级人民法院召开“两优一先”表彰大会。

会议传达学习了中央、自治区、市委相关党建工作会议及区市“两优一先”表彰大会精神，对2025年度优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织进行了表彰。

拉萨市中级人民法院民一庭庭长、四级高级法官次仁卓嘎说：“获得优秀共产党员，对我来说不仅是一份肯定，更是一份沉甸甸的责任。作为一名从事法院民事审判工作的党员，我深知我们审理的每一起案件都关乎公平正义，每一次裁判都连着民心民意。今后，我将始终牢记党员初心，充分发挥党员先锋模范

范作用，坚守司法为民初心，立足审判岗位，踏实履职、严谨办案，把对党忠诚融入案件审理的全过程，用心用情守护群众合法权益，用心传递司法温度，努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义。”

会议强调，全体党员干部要以先进典型为榜样，牢牢把握党建引领司法工作主线，持续深化理论学习，立足审判执行主责主业，强化责任担当，厚植为民情怀，将党性修养转化为公正司法、服务群众的实际行动，不断推动法院党建工作与审判业务深度融合，以高质量司法服务保障拉萨长治久安和高质量发展。拉萨市中级人民法院干警纷纷表示，将以先进典型为标杆，立足岗位实干担当，用心用情办好每个案件，持续筑牢司法公平正义防线，奋力推动全市法院各项工作高质量发展。

“全民反诈在行动”集中宣传月主题活动举行

携手反电诈 聚力保民安

拉萨融媒讯(记者王舒沁)近日，由自治区公安厅、拉萨市公安局、中国银行西藏自治区分行联合主办的“全民反诈在行动”集中宣传月主题活动，在柳梧万达广场中庭举行。活动通过实景演绎、民警宣讲、互动问答等多元形式，近距离普及反诈知识，提升群众识骗防骗能力，全力守护群众财产安全。

针对当前电信网络诈骗手段不断翻新、隐蔽性更强、高发多发的形势，本次反诈宣传活动一改传统说教模式，以沉浸式、互动式体验，让反诈知识走进群众身边。

拉萨市反诈骗中心二级警长黄蝶介绍，近期刷单返利、虚假投资理财、冒充客服退款类诈骗案发量较高，诈骗分子套路不断升级，非常具有迷惑性。不少市民因贪图小利、防范意识薄弱，易落入诈骗圈套。主办方将反诈宣传设置在商圈人流密集区域，直

面群众高频受骗场景，精准普及防骗要点，让反诈宣传更接地气、更有效。

活动现场，办案民警结合拉萨本地真实案例，现场拆解各类高发骗局套路，细致讲解诈骗分子惯用话术、行骗逻辑及受骗后的止损求助方法，将专业的反诈知识转化为通俗易懂的实用干货。同时，活动上演真实案例改编的反诈情景剧，实景还原网购退款、兼职刷单、网络投资等诈骗场景，直观展现诈骗全过程，让群众沉浸式认清骗局风险。

市民旦增贡加说：“通过情景剧观看和民警现场宣讲，真切认识到了各类诈骗隐患潜藏在日常生活中，诈骗套路层出不穷。通过集中学习到了实用的反诈知识，能够清晰辨别各类诈骗陷阱。”

现场还设置反诈知识有奖问答互动环节，围绕日常防骗常识、反诈注意事项、手机防骗技巧等内容开展趣味答题，市民踊跃参与、积极抢答，在轻松氛围中巩固反诈认知。同时，工作人员提供一对一便民指导，手把手教市民注册使用“火眼云警”App，详细讲解风险预警、智能拦截等防护功能，用科技手段为群众财产安全加码护航。

《舞乐精灵——扎西次仁的艺术人生》新书推介会举办

拉萨融媒讯(记者王程英)7月1日，由西藏自治区出版社主办的次仁央吉新作《舞乐精灵——扎西次仁的艺术人生》新书推介会在拉萨举行。文艺界专家、读者代表齐聚现场，共赏雪域非遗传记佳作。

推介会上，次仁央吉分享了她的创作心路。为完整记录非遗代表性传承人扎西次仁70余年艺术生涯，她长期走访

采风、整理口述史料，深度挖掘主人公深耕堆谐、扎木念弹唱的传承故事。

《舞乐精灵——扎西次仁的艺术人生》以纪实传记笔法，讲述了扎西次仁跨越新旧西藏的人生轨迹，细致还原布达拉宫宫廷乐舞历史脉络、民间传统歌舞技艺，真实记述了老艺术家数十年抢救、整理民族传统乐舞的坚守历程，留存大量珍贵一手文化史料。