

一条铁路激活一座城

——青藏铁路全线通车运营20周年拉萨见闻

拉萨融媒记者 齐永昌



清晨第一缕阳光洒向拉萨河谷,拉萨火车站广场上人流逐渐增多。来自五湖四海的旅客拖着行李箱,脸上写满对雪域高原的憧憬与期待。这条被称作“天路”的青藏铁路,在迎来全线通车20周年之际,以更加便捷、智能、温暖的服务,见证并推动着拉萨这座古城从“偏远边城”向“活力新城”的华丽蝶变。

车站纪实:从“慢慢等”到“快速通”的升级之路

上午9时,拉萨火车站进站大厅内人头攒动却井然有序。第一次来拉萨的旅客张先生将身份证轻轻靠近人脸识别闸机,“嘀”的一声,闸门自动打开,全程不过1秒多钟。他惊讶地说:“几年前来拉萨,进站检票还得排队长队人工核验,没想到现在这么顺畅!”

这一变化源于2025年8月拉萨车站完成的进站流线改造。车站增设了人脸识别闸机与柱式闸机,进站大厅增加出站单向门,实行进出分流,彻底告别了过去人流交叉拥堵的局面。拉萨火车站客运运转车间主任伊万福介绍,人工检票耗时已缩短至1.3秒,整体通行效率提升了2至3倍。

更早的变革始于2020年7月9日。那天零时起,拉萨火车站正式告别纸质车票,全面迈入电子客票时代。旅客凭有效身份证件即可“一证通行”,检票速度大幅提升。

“2006年以前到拉萨有时需要

一周时间,先要从老家坐公共汽车到信阳,再坐火车到郑州,从郑州坐到西宁,再转车到格尔木,从格尔木到拉萨不通火车,要坐汽车才行,一路转车十分麻烦。记得有一年为了省事,我还开手扶拖拉机拉全家人来过拉萨。”采访中,常年在拉萨经商的河南信阳籍商户赵女士感慨道,“铁路越来越方便,来的人越来越多,我们的生意也越做越红火。”

客流量的增长是最直观的注脚。拉萨火车站客运运转车间党支部书记益西塔杰告诉记者一组对比数据:“2006年刚通车时,车站日均发送旅客在3000人次左右,如今已达到日均10000人次,高峰期最多能达到17000人次。”

面对日益增多的国际重点旅客,拉萨车站还推出了一项温暖举措——“3+1旅客服务用语”小课堂。车站客运工作人员经过培训,组建起一支精通“汉语、藏语、英语、手语”的“天路格桑花服务小队”,实现了与旅客沟通“零距离”的服务目标。记者在现场看到,一位藏族老阿妈用手语向工作人员询问车次信息,对方熟练地用手语回应,画面温馨而感人。

沧桑巨变:从“荒滩一望无际”到“高楼拔地而起”

20年,在历史长河中不过是弹指一挥间,但对于拉萨这座城市而言,却是一次脱胎换骨的蜕变。

2006年毕业于武汉铁路职业技术学院的扎西顿珠,那年刚满20岁,如今已是不惑之年。作为拉萨火车站值班站长,他用整整20年的职业生涯见证了这片土地的沧桑巨变。

“2006年我刚参加工作时,拉萨的商业圈主要集中在老城区。这边

属于柳梧新区,就是一片空地,一望无际。”扎西顿珠站在车站二楼平台上,指着远处鳞次栉比的高楼回忆道,“当时我们坐公交车到市里面,要绕一大圈,从山沟沟那边走到拉萨大桥才能到,回趟家特别不容易。”

他的目光投向不远处繁华的商业街区:“现在完全不一样了,繁华的都市建起来一座座高楼大厦,新建的拉萨王府井、柳梧万达都在这一块儿。我感觉二十年来变化特别大。”

同样在2006年参加工作的次仁德吉,从拉萨西站综合列检车间工作人员成长为拉萨火车站客运运转车间技教员,她对铁路本身的变迁感触更深。

“以前检票全靠人工手检,现在用闸机检票,完全智能化了。”次仁德吉告诉记者,“客流量多了,候车室也增多了,还设有专门的哺乳候车室。以前没有健康服务中心,现在有了,遇到有高反的旅客,我们可以免费提供氧气等服务。”

她满怀期待地说:“希望青藏铁路越修越长。之前通车只能到拉萨,后期到日喀则、到林芝、到山南都可以了,以后一定会延伸到更多地方。”

让益西塔杰震撼的,是变化的速度。“二十年前这里还是一抬头就能看清对面的荒滩,短短二十年,竟像变魔术般拔地而起一座现代化新城。这种肉眼可见的速度,真让人不可思议。”

更让他欣慰的,是这座城市日益浓郁的“烟火气”。“以前总觉得西藏遥远、生活不便,如今大型商场、精品咖啡馆随处可见,新鲜果蔬随时能买。这种繁华不再是遥不可及,而是老百姓每天都能摸得着的幸福。”

商圈繁荣:铁路激活的“经济新引擎”

铁路带来的不仅是人流,更是商流、物流与资金流。

记者沿着拉萨火车站所在的柳梧新区走访看到,以车站为圆心,半径三公里范围内已形成多个商圈矩阵。拉萨王府井购物中心内人头攒动,柳梧万达广场的餐饮区座无虚席,各类品牌专卖店、精品超市、特色餐饮、文化休闲业态一应俱全。

“2006年以前,柳梧新区还是一片荒滩地,没有人气,更没有商机。”拉萨市商务局相关负责人介绍,青藏铁路通车后,拉萨的物流成本大幅降低,商品流通速度加快,极大促进了商贸繁荣。如今柳梧新区已成为拉萨城市扩容的重要增长极,常住人口和流动人口规模持续攀升。

商圈繁荣的背后,是大量就业岗位的释放。据了解,仅柳梧新区内的商业综合体、餐饮住宿、物流配送等配套服务业,就为当地提供了上万个就业岗位。不少农牧民子女通过职业技能培训,在家门口实现了稳定就业。

“以前很多年轻人要去外地打工,现在拉萨的就业机会越来越多了。”扎西顿珠感慨地说,“一条铁路,改变了一座城的命运,也改变了几代人的生活。”

夜幕降临,华灯初上。拉萨火车站依然灯火通明,一列列火车在轨道上静静停靠,等待着又一次出发与抵达。这条穿越世界屋脊的钢铁大动脉,在过去20年里,不仅拉近了西藏与兄弟省市的时空距离,更激活了一座城市的经济脉动与民生温度。

正如次仁德吉所说:“20年翻天覆地,希望未来的20年更加精彩。”青藏铁路带来的改变,继续在拉萨书写新的篇章。

扎根消防淬炼过硬本领 旦增罗布获评就业先进典型

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,拉萨消防救援机动支队二大队指战员旦增罗布成功入选就业创业“三个一批”先进典型。他以踏实肯干的工作作风、精益求精的专业能力,展现了高原消防救援人员立足岗位、敬业奉献、成才立业的良好风貌,成为雪域基层岗位就业建功的优秀榜样。

2022年9月,旦增罗布从西藏民族大学毕业后正式加入国家消防救援队伍,投身应急救援一线。拉萨海拔高、气候环境复杂,山林防火、湿地巡护、应急救援、城市救援、防火宣传是旦增罗布的日常工作内容。长期以来,他驻守一线岗位,无惧恶劣环境,始终保持严谨认真的工作态度,全身心投入消防救援与安全保障工作。

任职以来,旦增罗布先后参与定日县地震救援、吉隆森林火灾扑救、珠峰东坡被困游客救援等多起重大应急救援任务。任事中,他始终坚守岗位、冲锋在前,不畏艰险、勇挑重担,严格按照救援要求规范操作,全力守护人民群众生命财产安全,凭借出色的表现、过硬的业务能力,先后获得嘉奖2次,用实际行动践行了消防救援队伍的使命与担当。

旦增罗布深知,稳定就业的根本在于深耕主业、精进技能。繁重



图为旦增罗布在进行日常训练。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

的执勤训练之余,他始终保持勤学上进的态度,不满足于基础救援技能,主动钻研各类专业知识,系统学

习消防装备操作与维保、应急救援、消防安全管控、灾害处置技巧等专业内容,从一名普通青年成长为队

伍中一专多能、业务过硬的骨干力量,真正实现了在岗位学习、在岗位成才、在岗位立业。

身残不改青云志

藏香制作、手工编织等非遗代表性传承人现场展示技艺,市民亲身体验传统手工艺,林卡阅读区内市民闲坐看书、临水休憩,尽享松弛惬意的林卡时光。

此次活动以文化赋能基层、以文旅拉动消费,既展现了八一街道独特的民俗与生态资源优势,进一步提升了辖区群众的幸福感,以基层特色文旅活动铸牢中华民族共同体意识,持续擦亮“魅力城关”文旅名片。八一街道党工委副书记、办事处主任央曦说:“下一步,街道将梳理本次活动的文旅资源,打造常态化河畔林卡特色活动,持续丰富群众精神文化生活,为城关区文旅融合高质量发展添砖加瓦。”

携手同筑致富梦

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,城关区视力残疾兄弟韩许攀、韩许飞创办的御推匠推拿馆,汇聚各族残障从业者,以指尖技艺创业增收、带动残障人士就业,成为高原残障自强、民族交融、政策惠民的生动缩影。

城关区御推匠推拿馆创办人韩许攀为视力一级残疾,哥哥韩许飞是视力二级残疾,兄弟二人身有不便却怀揣创业梦想。在拉萨各项助残创业补贴、技能培训、场地帮扶等惠民政策扶持下,兄弟俩攻坚克难开办推拿馆,靠专业按摩手艺站稳市场。店长次珍是肢体四级残疾,与兄弟二人相识十余年,店铺刚起步她便加入团队,主要负责前台接待、技术培训、后勤管理

工作。

三位不同残疾等级、不同民族的残障人士抱团创业、彼此扶持,靠着扎实的专业技术、暖心的服务积攒了良好口碑。推拿馆从2021年的一家店开到现在的三家店,生意越做越好,他们也在创业之路上共同努力,向着更高的目标稳步前行。

如今,推拿馆持续吸纳各族残障人员就业,手把手传授推拿技术,帮助更多困难残障群众掌握谋生本领、稳定增收。在惠民政策护航与各族群众互帮互助之下,越来越多残障人士冲破身体束缚,用勤劳双手追逐美好生活,不断夯实民族团结、共同富裕的坚实根基。



拉萨融媒讯(记者莫瑞英)盛夏时节,古城拉萨暑气渐浓,拉鲁湿地国家级自然保护区却藏着一方清凉秘境。作为世界海拔最高的城市天然湿地,经过多年持续的生态保护与系统修复,盛夏的拉鲁湿地生机盎然,生态建设成果丰硕。

近年来,我市持续推进拉鲁湿地多期生态修复工程,落实生态补水、污染源管控、野生动物栖息地优化等治理举措,完善常态化巡护、全域生态监测机制,全方位修复高原湿地原生生态系统,持续放大水源涵养、空气净化、调节城市微气候的生态功能。

良好的生态福祉最是惠民,优美的湿地环境已然成为拉萨市民休闲漫步、亲近自然的首选之地,见证着城市生态变迁的市民,对此感触尤为深刻。

“每年盛夏我几乎天天都来湿地散步,对比十几年前变化太大了。”市民尼玛措驻足湖边,望着成片芦苇说道,“以前这片区域不少滩涂沙土裸露,水流浑浊,夏天也看不到这么多水鸟。现在补水到位、植被长起来,一进湿地就特别凉快,风吹着全是青草湖水的清香。在家门口就能看见成群小鸟,这是生态保护带给我们老百姓实实在在的福利。”

生态兴则文明兴。如今的拉鲁湿地,既是珍稀动植物的安居乐园,也是市民共享的生态空间,更是拉萨坚定不移推进生态文明建设的生动缩影。下一步,拉鲁湿地国家级自然保护区将持续推进生物多样性保护等专项工作,常态化开展生态科普宣传,持续巩固生态保护修复成果,全力守护好高原这颗璀璨的生态明珠,为拉萨高质量发展筑牢坚实的生态屏障。



精彩短视频

城关区老年人日间照料中心 开设公益太极培训



拉萨融媒讯(记者大索明曲珍)近日,城关区老年人日间照料中心举办岗拉梅朵太极站建站十周年主题活动,并同步开设公益太极培训班。

活动现场,岗拉梅朵太极站学员带来杨氏太极精练28势、功夫扇、杨氏十三刀武术展示,太极名家傅清泉为站点授旗授牌,认可其十年公益教学成果。

十年来,岗拉梅朵太极站始终坚守公益惠民初心,常态化开展太极拳普及教学、健身展演活动,坚持免费向辖区中老年群众传授太极功法。不少老年人常年跟随站点练习,身体素质、精神状态得到明显提

升,同时学员们主动以自身锻炼经历带动身边亲友参与健身,让全民健身氛围在社区持续升温。

“太极拳这项运动十分适配老年人日常康养,对身心健康大有裨益。本次活动我们专门邀请外地太极名师前来授课,后续协会也计划持续推出同类公益健身活动,惠及更多老年群众。”拉萨市养老服务协会会长成列说。

近年来,城关区落实多项养老惠民政策,打造“文体康养+志愿服务+公益惠民”养老模式,持续为老人提供健身、义诊、帮扶等服务。与此同时,成立一周年的“银龄行动”志愿服务队也是重要银发力量。一年来队伍开展志愿服务活动28场,帮扶困难老人118名,志愿者自筹14余万元爱心资金,常态化开展帮扶、文体服务等工作,切实让老年人群体实现老有所养、老有所乐。

便民服务暖人心 健康义诊进乡村

达孜区塔杰乡巴嘎雪村幸福院开展惠民服务活动

拉萨融媒讯(记者次仁卓嘎)近日,达孜区塔杰乡巴嘎雪村农村幸福院组织开展爱心义诊活动,将精准、贴心的健康服务送到老年人家门口,以实际行动为老年群体的健康生活保驾护航。

上午11时,巴嘎雪村农村幸福院内暖意融融,秩序井然。针对村内老年人行动不便、外出就医困难、日常健康知识薄弱等实际问题,活动邀请爱心口腔医院、专业眼镜服务团队下乡乡村,为辖区老年群众提供一站式免费健康便民服务。

在口腔义诊区域,医护人员细致地为老人们检查牙齿健康状况,逐一排查龋齿、牙周炎、牙齿松动、口腔黏膜病变等常见老年口腔问题。工作人员用通俗易懂的语言,面对面讲解日常口腔清洁、牙齿养护、饮食护牙等实用知识,耐心解答老人们提出的各类口腔健康疑问,并为有需要的老人提供针对性诊疗

建议和健康指导。

在眼镜适配服务区域,工作人员细心地为老年人进行视力检测、验光配镜,精准测量视力、散光等数据,根据老年人视物需求,适配合适的老花镜、近视镜。同时,手把手教老人正确佩戴、清洁眼镜的方法,提醒日常护眼注意事项,帮助老年人解决视物模糊、看书看报困难、出行视物不清等实际困难。

此次巴嘎雪村幸福院便民服务项目,切实打通了养老健康服务“最后一公里”,有效解决了农村老年人出行就医难、配镜不便的实际困难,让老年人在家门口享受到暖心、实惠的便民服务,极大提升了老年群体的获得感、幸福感、安全感。

塔杰乡巴嘎雪村农村幸福院工作人员旦增格列说:“下一步,我院将持续聚焦老年群体需求,常态化开展健康义诊、便民帮扶等活动,不断丰富服务内容,用心守护老人晚年健康,努力提升生活幸福感。”

中华医学会骨科学分会 2026教育培训走基层(拉萨站)启动

拉萨融媒讯(记者次珍)近日,由中华医学会骨科学分会关节外科学组主办,西藏自治区医学会骨科学分会承办,拉萨市人民医院协办的中华医学会骨科学分会2026教育培训走基层(拉萨站)活动,在拉萨市人民医院正式启动。

本次中华医学会骨科学分会关节外科学组将国家级高水平基层培训活动落地拉萨,是国家顶级骨科专业平台对西藏、对拉萨医疗卫生事业的高度重视与倾力帮扶。

国家骨科医学中心常务副主任、关节外科学科带头人,上海交通大学医学院附属第六人民医院

张先龙教授说:“十年多来我们已经走遍了全国16个地方,此次来到拉萨是第17站,整个项目的意义是立足对标国家2030年健康中国战略,也是对边远地区老百姓健康需求的精准把握。”

本次活动既有关节置换、微创骨科、围术期管理等前沿学术讲座和教学,更设置了面向群众的骨关节疾病免费筛查义诊。“下一步,我们将把这些学到的理论慢慢去消化,把自己的专业知识再提升上去,为拉萨百姓提供更优质的服务。”拉萨市人民医院骨科行政副主任落松群培说。

拉萨融媒讯(记者次央卓)近日,由城关区八一街道党工委、办事处主办,街道5个社区联合承办的“趣公园·河畔林卡”文旅融合主题活动在拉萨市中华文化公园精彩上演。

活动以林卡文化为载体,融合民俗演艺、特色集市、萌宠赛事、民族团结打卡四大板块,让各族群众在河畔美景中沉浸式感受民俗魅力,共话民族团结情谊,激活基层文旅消费新活力。

现场临河草坪绿树成荫,音乐声、欢笑声、吆喝声交织成热闹祥和的假期图景。“趣野·林卡生活集”人气爆棚,30个特色摊位有序划分非遗体验、本土文创、民俗互动三大区域。唐卡绘制、

林卡』文旅融合主题活动

八一街道举办『趣公园·河畔