

以民生需求为导向 破解群众“急难愁盼”

市医疗保障局持续提升参保群众的医保获得感幸福感安全感

拉萨融媒记者 齐永昌

医保服务关乎民生福祉,更直接关系群众的获得感与安全感。今年以来,市医疗保障局坚持以民生需求为导向,全面落实自治区医保惠民部署,精准解答参保缴费、异地就医、特色诊疗、便民结算等高频热点问题,持续提升全市参保群众的医保获得感、幸福感、安全感。

精准施策,筑牢全民参保根基

针对群众普遍关注的参保缴费、断保续保、待遇享受等核心问题,拉萨市严格落实自治区参保长效机制政策,规范参保管理,优化激励约束机制。明确2026年度城乡居民医保集中缴费时段,保障群众按时足额缴费、正常享受待遇。针对灵活就业人员参保痛点,细化职工医保规则,对首次以灵活就业身份参保及断缴超3

个月后续保人员设立3个月待遇等待期,有效规范基金使用秩序。同时,落实连续参保激励政策——居民连续参保满4年后,每多缴1年,大病保险最高支付限额同步提升;零报销人员还可享受待遇提升红利,有效引导群众持续稳定参保。

异地结算,打通看病报销“最后一公里”

围绕异地看病报销难、垫付压力大、跑腿次数多等热点诉求,拉萨市全面深化异地结算改革,持续扩大保障覆盖面。精准覆盖跨省异地长期居住、临时外出就医、异地转诊及急诊抢救等各类人群,简化线上线下备案流程,实现便捷办理。全面开通高血压、糖尿病等10种高频门诊慢特病跨省直接联网结算服务,群众合规费用可直接在医院结算,无需垫付、无需往返报销。依托

全市医保一站式结算体系,累计实现直接结算181.95万人次,彻底打通异地就医报销堵点,真正实现“外出看病、就地报销”。

突出藏医药特色,降低群众诊疗负担

立足本地藏医药诊疗优势,回应群众对民族医药医保待遇的期盼,拉萨市持续完善藏医药医疗保障体系。优化医保支付政策,将国家及自治区目录内藏药、民族药、医疗机构制剂、中药配方颗粒等乙类药品个人先行自付比例由10%降至5%,大幅减轻群众费用压力。同时,将合规藏医药诊疗项目、药品、耗材全部纳入医保报销范畴,充分释放民族医药政策效能,既传承发展藏医药事业,又切实降低群众看病负担,让群众在家门口享受优质实惠的藏医药服务。

数字赋能,便民结算提档升级

针对就医结算排队久、老年群体操作难等问题,拉萨市持续推进医保服务数字化升级。在全市乡镇卫生院、街道卫生服务中心等基层机构分批次投入人脸识别设备,配备全程语音引导,为老年人及无实体卡群众提供无障碍便捷服务。同时规范各类医保待遇衔接机制,确保待遇互不挤占、有序衔接,精简办事材料、压缩办理时限,让群众办事更省心、就医结算更便捷。

下一步,市医疗保障局将持续聚焦群众热点诉求,常态化梳理参保就医堵点难点,优化政策举措,加大宣传解读力度,健全问题处置长效机制,精准回应群众关切,持续释放医保改革红利,推动全市医保服务更精准、更暖心、更高效,助力医疗保障事业高质量发展。

团市委第三期“共青团·伙伴计划”托管班开展航空航天主题科普活动



拉萨融媒讯(记者王舒沁)为丰富青少年课余文化生活,普及航空航天科普知识,培育青少年科学探索精神,近日,团市委第三期“共青团·伙伴计划”托管班开展航空航天主题科普活动。活动以理论宣讲、趣味互动、动手实践相结合的多元形式进行,让青少年在轻松愉悦的课堂氛围中增长科学知识、拓宽眼界视野、树立科学理想。

据了解,本次科普活动聚焦青少年综合素质提升,依托“共青团·

伙伴计划”常态化公益育人平台,将趣味航天科普、国防教育融入青少年课余生活,以寓教于乐的方式浸润童心、启迪心智,切实补齐青少年课余素质教育短板。

南京航空航天大学第28届研究生支教团西藏分队队员孙启洋说:“‘伙伴计划’始终坚持公益普惠、免费服务的宗旨,重点做好青少年课余看护陪伴与综合素质启蒙教育。课程主打寓教于乐的教学模式,让孩子们在轻松的课堂氛围中开阔眼界、增进同伴交流、收获成长友谊,把暖心、优质的公益育人服务切实送到群众身边。”

课堂教学环节中,授课老师以通俗易懂的表达方式,系统讲解航空航天基础常识、我国国防科技发

展辉煌成就等内容。授课过程穿插趣味问答、现场互动交流,充分调动了在场青少年的学习积极性。学生们踊跃举手、积极思考、大胆作答,在热烈的课堂互动氛围中快速吸收科普知识、积累航天常识,学习热情十分高涨。

理论学习与趣味互动结束后,活动进入手工实践环节。工作人员为现场青少年统一分发航空母舰模型制作材料,授课老师细致讲解拼装流程、操作要点及注意事项。同学们认真专注、互帮互助,对照图纸细心拼接、分步组装,全身心投入模型制作当中,在亲手实践的过程中沉浸式感受航天工程的严谨精妙,近距离体悟科技魅力。

经过耐心细致的制作,一件件精致的航空母舰模型陆续完成,看着亲手制作的成品,孩子们收获满满、成就感十足。

本次“伙伴计划”航天科普主题活动,将理论学习、趣味互动、实践体验深度融合,打破了传统课堂的单一教学模式,有效拓宽了青少年的科学视野,充分激发了青少年崇尚科学、探索未知的浓厚热情,在青少年心中播撒下逐梦航天、爱国奋进的种子。

下一步,团市委将持续依托“共青团·伙伴计划”公益育人平台,常态化开展多元化、特色化的课余公益课堂,持续做实青少年课余陪伴、素质培育工作,助力全市青少年德智体美劳全面健康成长。

城关区第七幼儿园开展“童声宣讲·小小推普员进社区”活动



图为“小小推普员”向过往居民发放推广普通话宣传手册。
拉萨融媒记者 次 珍摄



拉萨融媒讯(记者次珍实习生玛角)普通话是国家通用语言,是沟通情感的纽带、传递文明的桥梁。为扎实推进语言文字规范化建设,厚植幼儿文明素养,丰富社会实践课堂。9月14日,城关区第七幼儿园组织幼儿走进娘热街道吉苏社区,开展“童声宣讲·小小推普员进社区”活动。

朗朗上口的儿歌朗诵、童真烂漫的情景展示、干净纯粹的经典诵读,一声声清脆悦耳的童声婉转悠扬、声声入耳。孩子们用最纯真的语调、最饱满的热情,诉说普通话的独特魅力,传递文明有礼的沟通理念,生动诠释了“说好普通话、用好文明语”的新风尚。

“普通话是我们国家的通用语言,它拉近了我们的距离,作为小小推普员,我们想把普通话、说文明话的理念传递给大家,希望我们所有人都多说普通话,让文明之花开

满整个社区。”城关区第七幼儿园学生王子雨萱说。

本次活动打破课堂边界,将推普教育从室内课堂延伸至基层一线。身着整齐服装的小朋友们化身元气满满的“小小推普员”,带着自信与活力亮相社区活动现场,小小推普员们大胆展示、勇敢发声,以集体朗诵、故事表演、经典诵读等语言表现形式全力推广普通话。

此次进社区推普实践活动,以童传声、以声传文,既夯实了幼儿园语言文字规范化教育成果,拓宽了幼儿的成长视野,也以童趣力量助推社区文明建设。

城关区第七幼儿园老师拉姆说:“九月份的第三周是全国推广普通话宣传周,城关区第七幼儿园联合社区共同开展‘童声宣讲·小小推普员进社区’活动,同时也是在响应国家依法推广普及国家通用语言文字的号召,推进幼儿园语言文字规范化建设,让小朋友们化身成小小的宣传员去宣传普通话,共同营造‘人人讲普通话,处处说文明语’的良好氛围。”



拉萨融媒讯(记者丁增美朵实习生白玛次旺)今年9月12日是第27个世界急救日,主题为“急救·关注新就业群体”。为进一步普及急救知识,提升高原各族群众自救互救能力,筑牢高原生命安全防线,当天,拉萨市人民医院组织急诊科专家团队开展世界急救日主题科普宣传活动。

本次主题宣传活动在拉萨市人民医院主院区门诊大厅开展。活动现场,医护人员结合西藏高原特殊的地域环境与发病特点,针对日常突发险情、高原出行急症等高频应急场景,重点围绕心肺复苏、自动体外除颤器规范使用等核心急救内容进行科普教学。借助人体模拟教具,医护人员分步演示标准操作流程,采用汉藏双语授课模式,用通俗直白的语言细致拆解急救关键要点,让各族群众易懂、易学、易用。

在实操教学环节,医护人员全程手把手教学、一对一指导,及时纠正群众在急救按压体位、按压深度、按压频率等方面的不规范操作,引导大家上手实操,切实掌握标准化急救流程和核心操作要领。同时,活动同步设置义诊服务台,为过往群众提供血压、血糖检测服务,发放急救科普宣传手册,耐心解答群众关于家庭日常急救、慢性病突发处置、高原急症应对等各类健康疑问,全方位普及科学急救知识与健康防护常识。

北京世纪坛医院援藏医生、拉萨市人民医院急诊科主任、副主任医师殷显德表示,高原特殊的气候和地理环境极易诱发各类急症。近年来,进藏旅游人数持续攀升,本地居民及外来游客突发心脑血管疾病、重度高原反应的情况频发。此次依托世界急救日开展主题宣教,重点普及心肺复苏、重症高原反应处置等实用急救知识,旨在让更多群众掌握基础自救互救技能,在突发紧急情况时能够快速开展初步处置,为专业医疗救援争取宝贵时间,守护群众生命安全。

市民强桑卓玛说:“此前听闻过心肺复苏相关知识,但从未实际操作过。今天跟着医护人员系统练习,真正掌握了实用的急救方法,同时完成了血压监测,医护人员还细致讲解了日常健康防护要点,活动十分贴心。”

据统计,此次宣传活动累计发放急救知识宣传册100余份,接待群众健康咨询100余人次,50余名群众现场参与急救实操训练,有效提升了辖区群众的应急救护实操能力,进一步营造了全民学急救、会急救的良好氛围。

下一步,拉萨市人民医院将持续常态化开展急救科普公益活动,不断延伸医疗科普服务触角,面向新就业群体及各类社会群体精准普及应急救护技能,持续提升全市群众健康素养和突发事件应急处置能力,以专业医疗力量守护人民群众生命健康。

西藏首家原品仓城市奥莱落户拉萨 打造高原民生消费新标杆



图为市民在选购商品。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄



拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,来自上海的城市奥特莱斯原品仓西藏首店正式建成开放,为拉萨民生产业升级注入全新活力,塑造高原便民消费全新范式。

此次原品仓首入拉萨,充分贴合高原本地居民的生活场景与消费偏好,店内汇聚300余个国内外知名品牌,覆盖运动户外、潮流服饰、美妆护肤、亲子童品等多元品类,充分满足本地消费者一站式购物需求。

市民周女士说:“我是第一次来逛原品仓,场地比较大,货品比较多,价格也便宜,买了一些鞋子和羽

绒服。”

此次拉萨首店的顺利开业,有效丰富了堆龙德庆区商业业态布局,补齐了区域中高端平价零售短板,对激活本地消费市场、释放居民消费潜力、带动商圈人气集聚具有重要推动作用,为辖区商贸服务业提质增效、高质量发展注入全新动力。

原品仓城市奥莱区域经理张楠说:“我们始终紧跟国家区域发展战略,十分看好拉萨城市发展潜力和消费市场前景。虽然拉萨地处高原,但我们依托全国成熟的供应链体系、标准化运营管理和长线服务能力,全力扎根拉萨、深耕本地市场。未来,我们将坚持惠民便民的服务理念,持续稳定供给优质平价商品,切实满足高原群众的品质消费需求,为拉萨商贸服务业高质量发展贡献力量。”

西藏自然科学博物馆开展全国科普月活动

拉萨融媒讯(记者齐永昌)日前,以“科技改变生活 创新赢得未来”为主题的2026年全国科普月正式启动,为贯彻习近平总书记关于科技创新与科学普及的重要论述,落实科普法要求,西藏自然科学博物馆联合西藏自然科学博物馆学会,围绕提升全民科学素质、服务基层群众目标,开展形式多样科普活动,把优质资源送到学校、寺庙和乡村。

9月4日以来,该馆先后在拉萨、山南、阿里开展活动。科学表

演、互动体验与标本讲解融为一体;液氮实验、大气压强、伯努利原理、VR体验、机器狗表演,让抽象原理可感可触;雪豹、斑头雁等高原珍稀动物标本讲解,融入生态保护与生物多样性知识。活动累计受益2000余人次,在市民和青少年心中播下热爱科学、崇尚科学的种子。

今后,西藏自然科学博物馆将继续加强同各地市、县区合作,在各地市开展科普月活动,推动科普常态化、多样化,让科学之光照亮高原每个角落。

我市“同语同心·共话振兴”专题培训班开班

拉萨融媒讯(记者大索朗曲珍)9月14日,拉萨市“同语同心·共话振兴”——学习贯彻实施《中华人民共和国民族区域自治法》暨农牧民国家通用语言文字专题培训班开班。来自全市各县区、功能园区、市直相关单位的39名基层农牧民和群众代表、业务骨干参加培训。

据介绍,此次培训为期5天,采用集中授课、交流研讨、现场实践教学相结合的形式开展。课程立足基层实际,重点围绕日常沟通、务工就业、惠民政策解读等内

容设置国家通用语言文字教学内容,切实补齐基层群众沟通交流上的短板。

市委民族政策研究中心副主任洛央说:“此次培训班是以铸牢中华民族共同体意识为主线,扎实推进中华民族共同体建设,立足农牧民群众生产生活实际需求,通过系统化专题培训,进一步补齐基层群众国家通用语言文字运用短板,提升广大农牧民沟通交流、增收就业、理解掌握各项惠民政策的综合能力。”

开班后,参训学员迅速调整状

态投入课堂学习,大家认真听讲、仔细记录,十分珍惜这次难得的学习提升机会。大家纷纷表示,会全身心投入本次培训,把学到的知识运用到今后的工作和生活当中。

“本次培训系统讲解了《中华人民共和国民族区域自治法》,让我补齐了此前欠缺的民族工作政策理论知识,收获颇丰。接下来,我将珍惜此次学习机会,扎实消化所学理论内容,立足自身岗位职责,积极开展民族团结政策宣传宣讲工作,带动身边群众增进民族团结,凝聚奋进

合力。”达孜区委统战部工作人员顿珠说。

培训同步开展《中华人民共和国民族团结进步促进法》政策宣讲,普及民族工作法治常识,引导全体参训人员树立依法开展民族工作、依法维护民族团结的法治思维,推动各民族广泛交往、全面交流、深度交融,不断增强各族群众“五个认同”,助推民族团结进步模范区创建工作走深走实,为拉萨市民族团结进步模范区创建筑牢坚实基层根基。