

“党的二十大精神进拉萨千家万户”月月讲暨“共谱民族团结曲 同心守护幸福家”宣讲活动举行



拉萨融媒讯(记者莫瑞英、次珍实习生**玛角**)在《中华人民共和国民族团结进步促进法》施行后的首个民族团结进步宣传周到来之际,由市委宣传部主办,市委统战部、市民族事务委员会、林周县委宣传部、林周县新时代文明实践中心承办,八廓古城管委会、城关区委宣传部协办的“党的二十大精神进拉萨千家万户”月月讲暨“共谱民族团结曲 同心守护幸福家”主题宣讲活动于9月21日至22日在宗角禄康公园下沉广场举行。

在为期两天的活动中,林周县基层宣讲员次达和央金分别围绕《中华人民共和国民族团结进步促进法》与防灾减灾科普知识开展宣讲,生动阐释了民族团结进步工作的重要意义,并普及了群众防灾减灾避险知识。现场还设置了政策问答、有奖互动等趣味环节,有效提升了群众的知晓率和参与度。

市民次仁说:“今天宗角禄康公园的宣讲活动特别有意义。宣讲内容通俗易懂、接地气,把党的二十大精神及民族团结的重要意义讲得明明白白。现场还有精彩的文艺节目,热闹又暖心。这样的活动让我们真切感受到党和政府的关怀,也让我们更加懂得民族团结的重要性。今后我会从自身做起,自觉维护民族团结,与邻里乡亲互帮互助,共同守护好我们的幸福生活。”

除了生动的宣讲和精彩的文艺演出,现场还有农特产品展销活动。林周县精选奶渣系列、青稞制品、卡东土豆、酥油、藏式服饰(毡帽、藏靴)、毛毯、民族手工艺品等特色产品,以实物展示、互动品鉴、技艺展演等方式,进一步放大了林周“澎波劳务人”劳务品牌效应。

林周县净土公司销售部经理扎西顿珠说:“今天我带来了林周县的酸奶和羊毛毯。非常感谢主办方给我们提供这么好的展示平台,让大

家在感受政策温暖的同时,也能进一步了解林周净土的好物。”

据了解,为期两天的活动共带动林周县农副产品销售额20.6万元,切实助力了群众增收。

林周县人社局党组书记、局长次仁拉多说:“我们林周县人社局积极组织林周籍在拉萨的经营主体和县域内的农牧民合作社,在宗角禄康公园开展‘澎波劳务人’劳务品牌推介暨劳务成果展示活动,旨在

以品牌展示、技艺展演、产品推介、现场品鉴、劳务对接为核心内容,全方位展现澎波地域文化特色与林周劳务从业者的风采。下一步,我们将持续扩大‘澎波劳务人’劳务品牌影响力,助力林周县就业创业工作高质量发展。”

活动期间,实验秀《科学就在身边》、小品《如意岁月》、科普演示《暖心护老·技能惠民》、藏戏经典剧目《卓娃桑姆》等特色节目轮番上演,进一步丰富了市民群众的精神文化生活。

林周县农牧民宣讲员央金说:“作为农牧民宣讲员,我向市民群众宣讲了有关防灾减灾科普知识,受到了欢迎。今后,我会继续将党的

惠民政策传递到千家万户。”

此次主题宣讲活动,不仅有效推动了党的二十大精神在基层落地生根、开花结果,更进一步夯实了民族团结进步的群众基础。下一步,拉萨市将持续常态化开展各类基层宣讲和文体惠民活动,不断创新宣传载体、丰富活动内容,持续讲好民族团结故事,传播党的惠民声音,凝聚全市各族群众同心同德、携手奋进的强大合力。

本次活动还通过“拉萨发布”视频号,“这里是拉萨”视频号、抖音号,“拉萨融媒”抖音号、视频号、快手号和App进行网络直播。新媒体各平台总播放量2.6万人次,总点赞量达0.56万人次。



▲图为“党的二十大精神进拉萨千家万户”月月讲暨“共谱民族团结曲 同心守护幸福家”主题宣讲活动现场。
►图为市民群众聆听完宣讲后在选购民族手工艺品。

拉萨融媒记者 次 珍摄



远山近物 山海共生 沪藏青年文化交流联展在拉萨启幕



拉萨融媒讯(记者王舒沁)9月20日,由她无限女性发展中心主办、MCM共同呈现的“远山近物·山海共生”沪藏青年文化交流暨艺术设计联展在拉萨启幕。活动汇聚沪藏两地艺术家、设计师、文化学者及非遗从业者,通过展览展示、文化对话、非遗体验等多元形式,搭建跨地域、跨领域的青年文化共创平台,推动传统文化与现代时尚设计深度交融。

本次联展内容丰富、形式多样,集中展出藏文书法、绘画、陶瓷等文艺作品,并让市民群众近距离感受高原文脉魅力,沉浸式体验非遗活力。

新颖的展陈形式与多元的文化碰撞,令现场观众耳目一新。

市民嘎白在观展后表示,展览将本地高原文化特色产品与现代潮流设计作品同台呈现,两种风格交融碰撞,既新奇又震撼,让人真切感受到传统文化创新发展的全新面貌,开阔了文化视野。

本地文旅博主奎三长期深耕传统文化传播,在他看来,本次沪藏文化交流活动为传统文化创新表达提供了优质平台。通过艺术化、时尚化的创新装置,将传统文化底蕴与现代审美融合,有效拓宽了传统文化传播路径,生动诠释了“民族的就是世界的”文化内涵,助力藏地文化繁荣发展。

非遗的活态传承与创新,是本次交流活动的核心亮点之一。西藏风筝协会负责人次珍表示,西

藏风筝是独具特色的本地非遗民俗文化,本次联展为小众非遗搭建了对外展示、交流借鉴的广阔平台,能够让更多人认识、了解、传承高原传统文化。

国家级非遗代表性项目拉萨堆绣唐卡县级代表性传承人巴桑德吉也深有感触。她表示,藏地非遗技艺底蕴深厚、独具特色,新时代的文化传承不能固守传统,更要主动创新、接轨市场。依托沪藏跨地域文化交流,能够推动堆绣唐卡等传统非遗融合现代设计理念,让藏地传统美学走出高原,实现双向文化赋能。

高校专业视角为藏地文创发展提供了理论与实践支撑。西藏大学艺术学院文化产品创意设计专业负责人张春燕认为,沪藏双向文化交流实现了西藏传统非遗与现代设计的精彩碰撞,在守住高原文化根脉

的同时,为本地文化创新发展、对外传播推广拓宽了道路。

据了解,本次活动依托“女性数字未来”公益项目,聚焦数字赋能与青年人才培育,持续助力高原女性创作者、手工艺人提升专业能力、拓宽发展渠道,推动藏地文创产业提质升级。

上海市长宁区她无限女性发展中心理事长李琳娜介绍,本次活动将上海公益资源与拉萨文化深度结合,深度挖掘本地优质文化设计资源。依托为期两个月的展览平台及女性数字赋能公益项目,通过数字电商、新媒体品牌培育、本土人才培养,助力拉萨优质本土文创走出高原、走向上海、走向更广阔的市场。

今年10月,展演将移师上海开展巡展,持续续写沪藏山海共生、文化互通的新篇章。

堆龙德庆区开展反校园暴力宣讲进校园活动

关爱未成年人 用心呵护成长

拉萨融媒讯(记者王舒沁)为防范校园欺凌,守护未成年人身心健康,堆龙德庆区委宣传部在堆龙德庆区第二初级中学开展反校园暴力专题宣讲活动。活动结合真实案例普及法治知识,创新设置互动问答、有奖参与环节,寓教于乐,切实提升学生安全防范意识,助力平安校园建设。

宣讲现场,工作人员围绕校园

霸凌、校园暴力的表现形式、危害及法律后果展开细致讲解,全程氛围轻松热烈,同学们积极举手答题、主动提问。无论回答对错、咨询疑惑,均可获得精美小礼品,让学生在趣味互动中吃透法治知识。

堆龙德庆区第二初级中学教师贡觉央珍说:“学生日常相处中,难免会产生一些小摩擦、小矛盾,如果不及及时干预、正确引导,很容易慢慢升级,演变成校园霸凌和暴力行为。因此这类普法宣讲特别有意义。今后我们会更加关注学生日常相处细节,及时疏导学生间的矛盾,正向引导学生学会包容、懂得尊重,从源头

杜绝欺凌行为,守护孩子们健康快乐成长。”

此次宣讲活动进一步强化了全校师生的安全法治意识,为校园安全管理、学生心理健康教育提供了有力支撑。

堆龙德庆区委宣传部副部长、网信办主任普布卓玛说:“下一步,我们将持续统筹各方力量,常态化开展未成年人法治宣传和安全教育工作,扎实推进平安校园、文明校园建设,为辖区广大青少年茁壮成长筑牢安全屏障。”

生动有趣的宣讲形式让同学们收获满满。堆龙德庆区第二初级

中学八年级(10)班学生李文林表示:“通过今天的反校园暴力专题讲座,我明白了什么是校园霸凌和校园暴力,也知道了暴力行为带来的严重危害。在今后的校园生活中,我会团结同学、友善相处,坚决不参与、不围观校园欺凌。如果遇到危险和霸凌行为,我会第一时间向老师、家长和民警求助,学会保护自己,共同维护平安和谐的校园环境。”

此次反校园暴力宣讲活动以理论讲解加互动答题的形式,普及法治安全知识,引导青少年树立法治观念,营造了拒绝欺凌、友善互助的校园氛围。



拉萨融媒讯(记者齐永昌)为深入学习贯彻习近平生态文明思想和习近平法治思想,9月21日,拉萨市召开2026年全市生态环境损害赔偿制度改革工作推进会。市生态环境局、市人民检察院、市公安局等单位分管领导及业务骨干参会。

会上,自治区生态环境厅相关业务负责人围绕生态环境损害赔偿制度的本质内涵、改革重大意义、当前实践短板及下一步工作方向进行现场业务指导,并针对各单位在办案过程中遇到的共性疑点难点逐一答疑解惑。会议还邀请了生态环境损害司法鉴定专家,结合典型案例阐释生态环境损害鉴定技术要点,系统讲解了现场勘查、样品采集、鉴定意见书出具等全流程技术规范与实操要点,开展了专题授课。参会人员立足部门职能,围绕跨部门协作衔接、案件线索移送、办案流程协同等问题开展交流研讨,就健全常态化联动工作机制凝聚共识。

会议要求,要进一步提高政治站位,深刻认识高原生态保护的特殊使命,将生态环境损害赔偿改革摆在创建国家生态文明高地建设的突出位置。要压紧压实部门监管责任,细化工作举措,健全常态化协作联动机制;要强化案件线索筛查,严格落实“一案双查”,规范案件全流程闭环管理;要充分发挥专业鉴定技术支撑作用,持续提升案件办理质效,推动“损害担责、应赔尽赔”落地见效,为拉萨着力创建国家生态文明高地筑牢制度保障。

夯实治理能力 提升服务质效 拉萨市举行《中华人民共和国医疗保障法》专题讲座

拉萨融媒讯(记者齐永昌)《中华人民共和国医疗保障法》将于2027年1月1日起施行,作为我国首部专门针对医疗保障领域的法律,该法填补了我国医保领域的立法空白。9月21日,拉萨市医保局召开《中华人民共和国医疗保障法》专题讲座。市医保局全体干部职工、全市各定点医院药机构主要负责人参加,拉萨各县(区)医保部门线上人员参会。

会议书面传达学习习近平总书记关于加强建设健康中国的重要讲话精神,以及关于铸牢中华民族共同体意识、推进新时代党的民族工作高质量发展的重要讲话精神。中国劳动和社会保障科学研究院医疗保障和护理保障研究室主任、研究员,国家医保局咨询专家王宗凡通过腾讯会议线上授课,围绕立法背

景、总体思路、法律框架、重点条文及落地实施中的重难点问题进行了深入解读。

会议要求,要提高政治站位,准确把握《中华人民共和国医疗保障法》的核心定位与重大意义;要紧扣主线履职,把铸牢中华民族共同体意识融入医保服务全流程;要坚持学用结合,以习近平法治思想推动医保事业高质量发展。要常态化开展自查自纠,按期完成智能监管系统接入;要严格规范价格执行和编码项目维护,落实药品追溯和进销存管理;要严格履行医保服务协议,共同守护参保群众“看病钱”“救命钱”。全市医保系统和各定点医院机构要迅速传达学习,压紧压实主体责任,依法依规使用医保基金,以该法施行为契机,不断夯实治理能力和民生服务质效。

夏秋换季气候多变 藏医科普高原季节性常见病预防要点



拉萨融媒讯(记者丁增美实实习生**白玛次旺**、**白玛玉珍**)九月正值拉萨夏秋换季,高原天气阴晴不定、降雨频发,昼夜温差骤然加大。独特的高原气候极易打乱人体机能平衡,诱发多种季节性常见病。为帮助广大市民顺应时节科学养生、规避起居误区、防范换季疾病,记者专访了西藏自治区藏医院(西藏自治区藏医药研究院)风湿免疫科主任达娃,结合藏医经典《四部医典》的时令养生理念,解读高原换季气候对人体的影响,并普及贴合本地生活的实用防病养生知识。

《四部医典》系统记载了时令养生理论,明确指出夏秋过渡期是全年气候更迭最为剧烈、人体“隆、赤巴、培根”三因最易失调的重要阶段。与平原地区不同,拉萨高原换季天气湿热与寒凉交替反复,直接影响人体脏腑运作与新陈代谢。若市民未能根据天气变化及时调整穿衣、饮食、作息等生活习惯,极易出现身体不适,导致季节性疾病高发。

针对拉萨换季气候特点,藏医给出针对性的日常养生建议。

在穿衣方面,遵循“适时增减、重点保暖”原则,白天气温偏高时宜轻薄着装,早晚气温骤降及时添衣,重点护住腰腹和关节部位,防范寒气入侵,避免人体机能紊乱。

在饮食方面,应优先选择易消化食材,养护胃火、强健脾胃。根据《四部医典》记载,生姜可温胃助消化,换季期间可适量饮用姜水、多饮热水,有效提升肠胃消化功能。

在起居运动方面,市民可多晒太阳、开展适度的户外活动,益于增强体质,但需避免大汗后吹风受凉,防止引发“隆、培根”失衡,减少关节疼痛、肠胃不适等病症。

专家提醒,夏秋换季寒热交错、湿气萦绕,叠加市民日常不良起居习惯,极易诱发各类季节病。夏季积热易引发赤巴热症,雨季湿寒易导致寒湿痹症,进而出现肝胆失调、肠胃紊乱、肩颈酸痛、肩周炎等问题。这也是当前拉萨市民尤其是中老年群体的高发季节性健康问题,不当的穿衣和作息习惯会进一步加重身体不适。

“夏季炎热,若长期食用燥热食物,体内积热留存,秋季易诱发各类胆病,还会引发胆胃并发症,因此夏季起居饮食需注重冷热均衡。”达娃说,“高原夏季多雨潮湿,湿气寒气易侵入人体,保暖不到位极易诱发风湿、肠胃疾病,其中肩周炎最为高发。”

达娃表示,当前换季时段天气昼夜温差大,日间偏温热,阴雨时寒凉明显,不少市民夜间露宿、穿短袖入睡,肩部长期受凉,是肩周炎频发的主要诱因。他提醒广大市民,过渡季节务必做好保暖防护,夜间睡眠时盖好被褥、减少短袖穿搭,重点养护肺部与脾胃,筑牢身体基础,为冬季健康保驾护航。

据悉,高原夏秋换季养生的要义在于顺应天时,贴合高原气候规律,以调和人体三因、养护脾胃为核心。藏医专家建议,市民日常需密切关注天气变化,及时增减衣物,做好肩颈、腰腹、关节的保暖;保持饮食清淡均衡,适配时节,坚持规律作息、适度运动,主动规避寒湿侵袭。通过科学调养,有效预防季节性疾病,平稳度过夏秋交替期,为秋冬身体健康筑牢根基。