

守好生态底色 深耕文旅融合

——西藏文创园区激活近郊文旅新业态

拉萨融媒记者 拉姆次仁 实习生 德吉白珍



近年来,西藏文化旅游创意园区坚持生态优先、文旅赋能发展理念,持续盘活本土资源、创新消费场景、迭代休闲业态,有力推动拉萨近郊旅游从传统单一观光模式,加速向沉浸式、可停留、可消费的高品质休闲度假模式转型,不断丰富城市文旅产业版图,为拉萨文旅高质量发展注入强劲活力。

从市区驱车约10公里、20分钟车程,即可抵达位于西藏文化旅游创意园区慈觉林沟的天堂草原景区。景区配套建设专用停车场,为自驾出游的市民游客提供便利。山间坡地上,约16.26万平方米的格桑花竞相绽放,山坡醒目位置上的“爱在天堂草原”大字景观独具特色。登高远眺,拉萨城区全貌尽收眼底。花海景观长势喜人,花期为每年6月至10月初,花海植被采取科学养护模式,去年完成基础播种,今年再次补植养护,保证了整体花量饱满、景观连片成势。据悉,景区日均接待游客3000到4000人次,不少本地市民和外地游客专程驱车前来,在“格桑花海”当中眺望布达拉宫,

打卡拍照。不少家庭结伴出游、亲子同乐,也有三三两两的好友结伴漫步花间,沉浸式享受高原近郊的悠然惬意。

作为园区核心主导产业,文旅产业始终是西藏文化旅游创意园区提质升级的发力重点。近年来,园区聚焦文旅核心优势,持续完善基础配套,优化景区环境,创新消费业态,依托城郊得天独厚的生态资源,推动园区生态提质与业态升级,打造天堂草原自然景观片区+望宫餐咖休闲新业态组合模式,构建近郊轻度度假体验场景,精准匹配市民休闲、游客短途度假多元需求,沉浸式文旅体验优势持续凸显。

西藏文化旅游创意园区管理委员会工作人员常蕊说:“天堂草原立足资源禀赋,坚持生态优先、适度开发,以生态为底色、文旅为延伸,最大限度保留自然风貌。我们持续优化景观环境、完善配套设施,保护并用好原生态资源,打造拉萨近郊生态休闲观光场景,将优质生态资源转化为文旅资源,实现生态保护与文旅发展双赢,满足市民周末休闲、游客短途出游需求。”

据了解,天堂草原景区规划总占地面积1170亩,其中311.25亩土地具备商业开发潜力。景区立足“天堂就在人间,草原就在身边”发

展定位,统筹生态保护、景观打造、业态培育、文化挖掘,稳步推进全方位、多层次开发建设,目前正全力开展国家4A级旅游景区创建工作。

“下一步,我们将做好常态化生态管护。同时依托自身生态场景优势,联动园区文创、演艺、非遗等多元资源,打造一体化近郊文旅体验线路,持续丰富慈觉林文旅融合业态。”常蕊说。

前来天堂草原游玩的游客,大多会把望宫餐咖观景台作为行程的落脚点。餐咖设有室内休闲空间,还配套打造了户外休闲区域,空间开阔、观景条件优越。逛完“格桑花海”之后,登上高地稍作歇息。不少游客拿出手机拍摄,花海与城市同框的画面,也源源不断地在社交平台上传播,持续为这片新晋打卡地带来人气。

望宫餐咖负责人次央告诉记者:“望宫餐咖于2026年8月竣工投用,是园区全新打造的文旅休闲新业态。项目立足拉萨近郊文旅发展需求,主打高视角、全景式观景休闲体验,是园区重点培育的文旅消费新场景。我们秉持依托自然景观、融入城市文旅的打造思路,将高原山水风光、城市全景视野与轻休闲、轻消费业态相结合,打破传统单一观光模式,为市民游客提供高品质沉浸式观景体验,是近郊文旅融合的创新实践。”

以往近郊旅游以观光打卡为

主,缺少可以停留、休憩、放松的品质空间。该项目的落地,填补了可停留、可体验、可消费的业态空白,极大丰富了拉萨近郊轻度假文旅内容。自运营以来,项目口碑持续走高,游客认可度不断提升。这种“自然景观+慢休闲”的新模式,精准对接市民休闲、游客轻度假的现实需求,沉浸式体验感十足。

“慈觉林沟打造了这么美的景点,环境很好。今天带家人过来感受一下,去年还没有这片花海,今年来这边的游客多了,还能看见布达拉宫,体验很不错。”市民次桑说。

“接下来,我们将结合季节特色、观景优势和群众需求,持续优化服务、升级体验,不断擦亮拉萨近郊文旅新业态名片,助力全市文旅高质量发展。”次央说。

天堂在人间,是人与自然和谐共生的生动画卷;草原在身边,是市民触手可及的诗与远方。西藏文化旅游创意园区将持续以生态保护文脉、以业态聚人气、以融合促发展,持续激活近郊文旅新活力,为拉萨文旅高质量发展持续赋能蓄力。



贴心家政守岗位

拉萨融媒讯(记者王舒沁)中秋、国庆双节临近,为保障广大群众整洁舒心过节,我市家政服务行业持续夯实民生服务保障,全面落实节日值守制度,全力做好居家保洁、管道疏通等便民服务,以不间断、高质量的民生服务,为群众平安祥和欢度佳节保驾护航。

民生服务无小事,细微之处见初心。我市家政行业始终立足便民服务职能,常态化落实快速响应、在岗值守的工作机制,全力解决群众居家生活堵点难点问题,用

细致高效的服务赢得居民认可与信赖。德吉康萨小区居民欧珠表示,无论是管道疏通还是电器维修等问题,家政工作人员都能及时上门处理,服务细致靠谱。临近双节,有专业家政力量持续值守保障,大家整理居家环境、迎接佳节更踏实、更省心。

在日常服务中,家政从业人员不仅精准响应居民个性化报修需求,还主动配合社区开展公共区域隐患排查、雨水井、污水井清理整治等公益服务,积极助力基层社区治

便民服务不打烊

理,有效改善小区居住环境、提升社区精细化管理水平,获得社区和居民一致好评。

德吉康萨社区党群服务中心工作人员索朗次仁表示,近年来,辖区家政服务质量明显提升,服务响应更快、处置更细致、配合度更高。针对雨天积水、管网排查等重点难点工作,家政队伍主动靠前、协同处置,做到问题当日办结、不留隐患。双节期间,相关服务力量也将持续在岗值守,保障社区民生服务有序开展。

西藏家政服务行业协会办公室主任吕佳怡介绍:“‘双节’期间,居家保洁、管道疏通等民生服务需求相对集中,协会提前对行业人员进行统筹安排,引导从业人员坚守岗位、有序轮值,全力保障节日期间家政便民服务稳定供给,切实满足群众日常生活所需。”

下一步,我市将持续规范家政行业服务标准,强化日常管理 with 节日值守保障,不断提升民生便民服务水平,以扎实的民生服务成果,护航群众安心舒心欢度“双节”。

以法凝心促团结 以典护绿兴拉萨

青春志愿基层行走进洛欧社区



拉萨市志愿者服务指导中心工作人员杨毓仁表示,本次多部门联动下沉社区开展普法志

愿服务,旨在组织青年力量深入基层一线,把法律知识送到群众身边。通过法治宣传凝聚民心、促进民族团结进步,普及生态保护法律法规,引导广大群众自觉守护生态环境,共建美丽幸福拉萨。

西部计划志愿者谢梦凡在参与活动后深有感触。她表示,近距离与社区居民沟通普法,让自己更体会到基层普法工作的意义。希望通过持续的志愿行动,让更多群众掌握法律知识、学会运用法律武器维护自身合法权益。

本次活动创新基层普法宣传模式,摒弃传统单一宣讲形式,以现场法律知识问答、一对一答疑解惑为主要载体,让普法宣传更接地气、更具吸引力。活动现场准备了实用的生活用品作为互动奖品,辖区居民积极参与答题、踊跃咨询,有效打通了法治宣传服务基层“最后一公里”。

活动中,青年志愿者主动靠前、热情服务,耐心解答群众关于日常纠纷、权益维护、环境保护等方面的疑问,细致普及法律法规和绿色环保知识,用真诚服务拉近法治与群众的距离,充分展现了拉萨青年扎根基层、服务群众的良好风貌。

下一步,我市将依托“青春志愿基层行”平台,常态化组织青年志愿者下沉社区、深入基层,持续开展法治宣传、生态保护、便民服务等志愿活动,以青春之力赋能基层治理、服务辖区群众,为平安拉萨、法治拉萨、美丽拉萨建设贡献青年力量。

甲玛林卡驻村工作队联合开展民族团结进步宣传活动



拉萨融媒讯(记者央金)为进一步筑牢辖区安全防线,深化铸牢中华民族共同体意识宣传教育,切实提升各族居民安全用气防范意识,营造平安和谐、团结友爱的社区环境,9月22日上午,甲玛林卡驻村工作队联合社区、拉萨市暖心燃气热力有限责任公司(以下简称暖心公司)在辖区地下商城门口开展民族团结进步、燃气安全宣传活动,为过往各族

群众送上全方位、接地气的科普宣讲服务。

活动现场布置规范有序。工作人员采取宣传车循环播放宣传片、发放宣传资料、现场咨询讲解等方式,向各族商户、居民宣讲民族团结进步政策法规与创建知识,用通俗易懂的语言解读铸牢中华民族共同体意识的核心要义。积极倡导各民族相互尊重、相互包容、团结互助、和睦共处,引导广大群众自觉维护民族团结,主动参与民族团结进步创建工作,持续擦亮社区民族团结工作底色,营造各民族共居共学、共事共乐的和谐氛围。

同时,市暖心公司工作人员依

托宣传点位,集中开展燃气安全科普宣传。结合居民日常居家、商铺经营用气特点,重点向群众普及燃气安全使用规范、日常自查自检技巧、燃气泄漏识别方法等关键内容。针对商户经营者、租房住户、老年群众等重点群体,工作人员面对面开展精准提醒,细致解答群众日常用气困惑,明确告知私自改装管道、超期使用灶具、无人值守用气等行为存在的安全隐患,引导大家时刻紧绷安全弦,养成常态化自查自纠的良好习惯。

本次宣传活动紧扣9月民族团结进步宣传月工作部署,将民族团结进步宣传教育与民生安全科普有

机融合,形式丰富、覆盖面广、针对性强。活动既有效普及了民族团结知识、厚植了民族团结根基,让民族团结理念深入人心,也进一步提升了辖区群众的燃气安全防范意识和应急处置能力,有效防范化解居家及商铺用气安全风险。

下一步,甲玛林卡社区驻村工作队将联合社区紧紧围绕民族团结进步创建工作要求,依托各类宣传节点,常态化开展形式多样的民族团结进步宣讲、安全科普宣传活动,不断丰富宣传载体、拓宽宣传覆盖面,切实筑牢辖区民族团结根基和安全生产防线,持续提升辖区各族群众的获得感、幸福感、安全感。

秋分时节话养生



拉萨融媒讯(记者莫瑞英)时至秋分,昼夜均分、秋意渐浓。近期拉萨气温持续走低、秋雨天气频发,昼夜温差增大,季节交替带来的气候变化,易引发各类季节性身体不适。为引导市民顺应节气特点、科学调养身心,拉萨市人民医院中医科专家结合拉萨本地高原气候特征,从饮食调理、防寒保暖、运动作息等多个方面,为市民普及实用的秋分养生知识。

秋分是二十四节气中昼夜均等、阴阳平衡的重要节点,自此天气正式进入寒凉收敛的秋季时节。入秋后,拉萨阴雨天增多,干冷、湿冷交替的气候特点,容易导致人体出现秋燥伤津的情况,口鼻干燥、皮肤干痒等不适症状频发。针对秋季典型的燥邪问题,专家依托药食同源的中医理念,给出了适配高原秋季的饮食养生建议。

拉萨市人民医院中医科主治医师王月介绍,秋季养生重在温润养阴,日常可适量食用山药、莲藕、百合等温润滋补的食材,以缓解秋燥带来的身体不适。对于脾胃功能偏弱的市民,秋季食用梨等水果时,建议蒸煮后食用,能有效规避生冷刺激,保护脾胃机能。

与平原地区秋燥养生模式不同,拉萨秋季阴雨寒凉的气候,使祛湿散寒、健脾养胃成为养生重点。持续的低温阴雨天,会阻碍人体经络气血运行,加之寒湿侵袭机体,不少市民出现颈肩僵硬、腰背酸痛等问题。同时,寒湿困脾也容易引发胃胀反酸、食欲减退、脾胃失调等症状。

对此,王月提醒市民,秋季寒凉天气下,头部、腹部、足部是防寒保暖的关键部位,切忌受凉。日常可通过穴位艾灸的方式辅助散寒祛湿,疏通经络、调理脾胃,有效缓解秋季寒湿带来的身体不适。

中医素有“秋收冬藏”的养生准则,秋分过后,人体阳气随天时而向收敛,机体状态随之发生改变,换季失眠、睡眠浅、身体疲惫、精神萎靡

科学调理护健康



图为市民在中医科就诊。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

等换季综合征进入高发阶段。

专家建议,秋冬时节需顺应收敛的节气规律调整生活方式,日常优先选择八段锦、太极拳等平缓的运动,修身养性、固护阳气,避免高强度剧烈运动耗损机体元气。若市

民长期存在脾胃不适、关节酸痛、睡眠障碍、周身乏力等季节性不适症状,可及时前往医院中医科就诊,通过中药调理、针灸、平衡火罐等特色中医疗法辨证施治,针对性改善身体状态,平稳安然度过秋冬换季期。

“国社之镜·世纪光影”建设金融强国西藏分展暨西藏和平解放75周年金融发展成就主题影像活动举行

拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日,由新华通讯社主办,新华社西藏分社等单位承办的“国社之镜·世纪光影”建设金融强国西藏分展暨西藏和平解放75周年金融发展成就主题影像活动在西藏自然科学博物馆举行。

新华社总经理室总经理孙志平表示,西藏作为重要的国家安全和生态安全屏障,在党和国家战略全局中具有重要地位。在这片高天厚土之上,金融活水不仅滋润了农牧民的心田,更成为推动西藏长治久安和高质量发展的关键力量。75年来,一代又一代新华社记者行走在雪域高原,用镜头记录金融融边地的壮阔历程,用笔触书写金融惠民的生动实践。从1951年随军银行进藏的第一张照片,到如今全区本外币存款余额突破7000亿元的历史跨越,这些影像不仅是新闻记录,更是一部用光影铸就的金融编年史。

今年3月24日,“国社之镜·世纪光影”——建设金融强国摄影展首展在北京启幕。本次展览作为建设金融强国展的重要地方分展,从海量影像档案中精选近300张珍贵照片,分四个篇章系统呈现:第一章回溯1951年至1978年,展现金融扎根高原的拓荒岁月;第二章展现改革开放以来,金融助力西藏发展的奋进历程;第三章聚焦党的十八大以来,金融服务高质量发展,贷款总量、社融增量等核心指标同步提升的壮丽图景;第四章展望建设金融强国的未来,彰显西藏金融人的责任与担当。

影像的力量在于真实定格,金融的力量在于滋养民生。新华社相关负责人表示,将继续发挥国家通讯社优势,以影像为桥、以叙事为核,讲好西藏金融故事,书写金融强国建设的雪域篇章。

据悉,本次展览将持续至10月31日,全程免费向公众开放。