

用心经营小家 用情温暖邻里

——贾强与仓决的幸福生活

拉萨融媒记者 次 珍 实习生 玛 角



22年前,来自四川都江堰的汉族小伙贾强在拉萨高新区务工时,结识了当地村民仓决。一来二去的相处中,两颗心慢慢靠近,组建起了属于自己的小家庭。在三餐四季朝夕相守的日子里,两人相濡以沫,贾强练出了一口流利地道的藏语,而仓决也说得一口标准流畅的普通话,他们双向奔赴、彼此成就。在平凡的生活中,他们不仅把小家经营得温暖和睦,也用点滴时光诠释着各民族交往交流交融的生动实践。

九月的拉萨秋高气爽,和煦的暖阳静静铺洒在拉萨高新区响冲小区的楼栋院落间,温柔的光线透过玻璃窗,洒满贾强、仓决温馨舒适的藏式客厅,结束了一上午忙碌的工作,夫妻俩骑着自行车,有说有笑地回到家中准备午餐。

生活里的贾强、仓决夫妻,相互理解、彼此包容,在饮食起居、传统节日、家风家教上双向融入、双向尊重。

工作中,仓决身兼火车站保洁和高新区环卫两份工作,每天的日程虽排得满满当当,但作为一名共产党员,她始终以党员的标准,坚守岗位、履职尽责,也因此多次获评优秀共产党员等荣誉称号;丈夫贾强同样踏实肯干,常年扎根建筑行业。



图为贾强、仓决夫妇在家中打理盆栽。
拉萨融媒记者 次 珍 摄

夫妻俩用勤劳的双手呵护着属于他们一家人的美好生活。

2022年,贾强被评为拉萨市民族团结进步模范个人。贾强说:“2004年,我来到拉萨认识了仓决,后来相知相爱成为一家人。结婚这么多年,我们虽然来自不同民族却从不分彼此,相互理解包容,一路走来。我们有两个小孩,大女儿在上大学、小儿子在柳梧中学,平日里,我们常常教育孩子们,在学校要和同学和睦相处。如今,在党的好政策下,我们家的生活蒸蒸日上,今后,也有信心用勤劳双手把日子过得更好。”

走进贾强、仓决的家中,屋内窗明几净、暖意融融,藏式摆件整洁有序,生活气息浓郁温馨。

夫妻俩告诉记者,2011年,他们一家四口告别与父母同住的青铁小区,搬进响冲小区这套120平方米的藏式二层新居。二十余载朝夕相守,从相识相知到携手组建家庭,夫妻俩相互尊重彼此的生活习俗,每逢佳节,家中既延续着传统民俗的温情,也洋溢着阖家团圆的喜庆。

“多年的家庭生活,我深的感受就是真心换真心。我们在生活上

互相照顾,习俗上互相尊重,遇到事情一起商量、一起面对。我们也经常教育孩子,各民族都是一家人,要懂得团结友善、懂得感恩向善。今后,我们会继续经营好家庭,积极参与社区的民族团结进步活动,用小家和睦助力邻里和谐、社区团结。”仓决真挚地说。

用心经营小家,用情温暖邻里。多年来,贾强、仓决以自己的一言一行传递民族团结正能量的同时,也成了小区邻里口中和睦向善、团结友爱的模范家庭。他们以平凡家风滋养团结底色,以朝夕相守诠释手足情深,让民族团结之花常开长盛。

加措社区开展中秋茶话会暨民族团结进步宣传月主题活动



拉萨融媒讯(记者普珍)中秋月圆情更浓,民族团结暖人心。近日,城关区八一街道加措社区依托“石榴红民心措”党建品牌举办中秋主题茶话会,以传统文化

浸润居民,以趣味联谊凝聚合力,让各族居民在团圆氛围中厚植民族团结情怀。

社区工作人员、退休老党员、居民党员、各族群众代表、民族团结模范家庭欢聚一堂,共庆佳节、共话团结。活动紧扣“石榴花开同心圆·月满中秋话团圆”主题,将中秋传统文化、党建品牌建设与民族团结进步宣传教育有机结合,现场气氛温馨热烈。

社区充分考虑不同年龄群众需求,设置分龄趣味游戏,让各族群众

乐在其中。民俗游戏“传糌粑”考验团队协作,大家默契配合,切身感受团结的力量;“你比我猜”围绕藏汉谚语、成语开展互动,在比划猜词间促进文化交流;“水果跳”小游戏让大家沉浸在欢声笑语中。

现场还举行共切团圆月饼、发放节日礼品活动。各族群众围坐一堂品尝月饼、互送祝福,在其乐融融的氛围中拉近干群距离、融洽邻里情谊。

加措社区工作人员旦增达色说:“此次社区依托‘石榴红民心措’党建

品牌,把中秋传统节日活动与民族团结进步宣传月相结合,就是希望以茶话会为纽带,把各族群众聚在一起,在趣味互动中增进邻里感情,在团圆氛围中厚植民族团结情谊,真正让党建有温度、团结有力度、服务有深度。”

各族居民在互动体验中感受节日喜悦,也深切体会到邻里和睦、民族团结的珍贵。“我心里特别高兴,大家围坐在一起吃月饼、拉家常,各族邻里就跟一家人一样。”加措社区居民次占多吉说。

当热社区开展“双节同庆·健步同行”趣味闯关活动

拉萨融媒讯(记者普珍)日前,城关区八一街道当热社区党总支依托辖区优质生态资源,精心组织开展“双节同庆·健步同行”趣味闯关活动,将全民健身运动、趣味互动体验与民族团结宣传教育深度融合,让辖区各族群众在休闲运动中欢度佳节、增长

知识、增进邻里情谊。

活动现场氛围热烈、秩序井然。拉鲁湿地入口处主题横幅醒目亮眼,徒步栈道沿线依次设置四关趣味打卡闯关点位。活动中,辖区居民精神饱满、结伴而行,沿着湿地木栈道悠然前行,在欣赏秋日湿地秀美风光的同时,依次完成相关知识问答、趣味互动游

戏等闯关任务,在轻松愉悦的氛围中运动健身、学习民族政策知识,沉浸式感受浓厚喜庆的节日氛围。

“今天我们参加社区的健步闯关活动,一边走路锻炼身体,一边答题,还学到不少民族团结相关知识,和邻居们一起参与活动,过节的氛围特别好。”社区群众边珍说。

此次活动以健步走为载体、趣味闯关为抓手,有机融合全民健身、传统节日文化和民族团结进步宣传工作,寓教于乐、润物无声。广大居民在徒步打卡、团队协作、趣味互动的过程中,密切邻里往来、加深彼此情谊,进一步营造了邻里和睦、守望相助、团结奋进的和谐社区氛围。

拉萨经开区开展双节汽车促消费活动

拉萨融媒讯(记者吴敏)为深入贯彻落实《拉萨市人民政府关于印发2026年拉萨市促经济15条措施的通知》精神,抢抓中秋、国庆双节消费黄金窗口期,依托节日浓厚消费氛围持续释放汽车消费潜力、提振市场内需、激发消费活力,助力区域经济高质量发展。近日,拉萨经开区启动“幸福经开·优享生活”惠聚双节汽车促消费活动,以实打实真金白银的购车补贴红利,拉动汽车消费、惠及广大市民群众。

走进经开区汽车销售展厅,不同品牌车型整齐陈列,不少市民携家人前来看车,汽车销售人员穿梭其间,耐心为前来买车的市民讲解车型参数、对比补贴方案,现场咨询、试驾、洽谈订单的客户络绎不绝,大厅一派火热的购车景象。

据了解,本次促消费活动补贴资金实行先到先得、兑付完毕即止的原则,确保惠民红利精准直达群众。活动补贴政策覆盖面广、梯度设置科学,根据购车总价分为5万元以下、5万至10万元、10万至15

万元、15万元以上四个档位,单车最高补贴可达14000元。同时,政策持续加码惠民力度,针对新能源车购置设置专项叠加补贴,面向农牧民、城镇低收入群体同步给予专项扶持政策,全方位覆盖不同消费群体、不同车型需求。市民仅需在惠民一站通平台完成实名认证注册,即可在门店工作人员全程指导下完成补贴申领,流程便捷、高效省心。

西藏新港上元曦汽车销售服务有限公司销售经理夏钰航说:“我

们店里也开展了中秋、国庆双节专项活动,到店购车客户均可享受9重购车好礼,感兴趣的朋友们欢迎到店前来看车购车。”

辖区各大汽车销售企业抢抓政策机遇、紧跟活动节奏,在落实政府补贴政策的基础上,同步推出门店让利、购车礼包、售后优惠等系列配套活动,丰富车型供给、优化服务体验,形成“政府补贴+企业让利”双向叠加的良好消费态势。近期,各汽车门店到店咨询、看车订车的市民数量持续攀升,汽车消费市场人气十足。

以球会友庆佳节 西藏乒协会员联赛火热开赛

拉萨融媒体中心(记者丁增美朵实习生白玛次旺)近日,由西藏乒乓球协会承办的“庆中秋·迎国庆,祝福祖国母亲77华诞”西藏乒乓球协会会员联赛暨中国乒协国青国少集训队第七期西藏自治区选拔赛,在西藏乒乓球协会球馆拉开帷幕。首日赛场以青少年选手比拼为主,成年组赛事将持续开赛,众多乒乓球爱好者齐聚

赛场,以球会友、同台竞技。

据了解,本次赛事组别设置丰富、覆盖面广,充分兼顾不同年龄段乒乓球爱好者的参赛需求,除成年男女单打组别外,还专门设置青少年竞赛组别,聚焦青少年乒乓球人才培养。

比赛现场氛围热烈、秩序井然。赛场上,一众乒乓小将身姿矫健、意气风发,大家沉着冷静、从容应对。挥拍、推挡、扣杀、防守,小选手们动作娴

熟、招式利落,充分展现出西藏青少年积极向上、奋勇拼搏的精神风貌。

本次赛事同时作为2026年中国乒协国青国少集训队第七期西藏自治区选拔赛,承担着全区乒乓后备人才选拔的重要使命。西藏乒乓球协会负责人张涵介绍,本次青少年组别对决共有近30名青少年运动员参赛,参赛选手年龄跨度大,最小参赛者仅4岁,最大为15岁。赛事将选

拔各个组别第一名晋级全国第二阶段选拔赛,不仅为西藏优秀青少年乒乓人才搭建了通往全国赛场的平台,更为全区运动会、青少年乒乓球锦标赛储备、选拔优质后备力量,夯实西藏乒乓球项目人才基础。

据悉,后续赛事将持续推进各成年组别比拼,进一步丰富群众体育文化生活,推动西藏乒乓球运动普及发展,持续激发全民运动健身热情。

拉萨融媒讯(记者吴敏)近日,拉萨市2026年“质量月”主题宣传活动在城关万达广场举办。本次活动由拉萨市市场监管局牵头主办,质量和标准工作相关单位、行业协会、重点企业共32家单位齐聚现场,面向广大市民开展形式多样的质量科普与便民服务,营造“人人关心质量、重视质量、创造质量、享受质量”的浓厚社会氛围。

活动现场,宣传展台有序布设。参展单位工作人员向过往群众发放质量安全宣传手册,讲解产品质量、工程质量、服务质量等相关知识。现场还设置多项便民体验项目,流动公平秤、手机变码计量演示、金银饰品检测、酒水真假鉴别等特色服务吸引不少市民驻足参与。大家近距离学习辨别假冒伪劣商品技巧,现场咨询消费维权相关问题,工作人员逐一答疑解惑,把质量服务送到群众身边。前来参加活动的群众张萍说:“这个活动举办得很好,让我们收获了很多关于这方面的知识,希望今后能多举办这类活动,让群众多多受益。”

市市场监管局质量发展和标准化科科长贾伟萍说:“今年,我们对标《质量强国建设纲要》和自治区质量月工作部署,紧扣‘增强质量技术基础能力、提升质量安全保障水平’主题,由市市场监管局牵头主办,组织市直相关部门、行业协会、重点企业共计32家单位参加质量月主题宣传活动。通过政策宣讲、现场咨询、便民服务、免费检测等多种形式,广泛普及质量安全知识,同时搭建政企沟通桥梁,全面展示全市质量监管、质量提升、品牌培育工作成效,引导企业严格落实质量主体责任,做强本土特色质量品牌。”

质量是发展之基、民生之本。此次“质量月”宣传活动,让“质量月”相关知识走进千家万户,进一步强化了企业质量主体意识与群众质量安全意识。接下来,拉萨市市场监管部门将持续发力,推动质量工作融入经济社会发展各环节。

下一步,市市场监管局将紧紧围绕市场监管总局“三强一基”工作主线,持续深化全民质量行动,夯实质量技术基础,将质量提升贯穿产业发展、民生保障全过程,全力守护群众质量安全,助推拉萨经济社会高质量发展。

双节乐享田园 自然美育润童心

我市近郊游成为市民休闲新去处



生,用画笔定格丰收美景、描摹秋日风光,在亲近自然的过程中感受劳动价值、体悟秋收之美。

“双节假期带孩子走进郊外葡萄园,既能采摘新鲜水果,又可以户外写生,亲近大自然、感受丰收氛围。比起室内游玩,这种田园体验特别有意义,既能放松心情,也锻炼孩子观察力和动手能力。”市民张翠英说。

丰富的田园体验,让孩子们收获满满。小朋友余一甫开心地说:“这个假期我和妈妈一起来摘葡萄,这里的葡萄特别甜,田野也特别好看。我最喜欢在葡萄树下画画,把漂亮的风景画下来,感觉特别开心。”

采摘与美育相融的新式乡村体验,让假日生活更具温度与内涵。雪域葡萄园负责人杨晓天介绍,园区原本以果蔬采摘体验为主,双节期间,不少家长自发带领孩子入园体验采摘、开展户外写生,新颖的亲子体验模式广受好评。下一步,园区将依托秋日丰收资源,持续丰富田园亲子体验项目,为市民提供更多优质近郊休闲去处。

高原寒湿易骨疼 藏医专家支招居家养护



拉萨融媒讯(记者丁增美朵实习生白玛次旺、白玛玉珍)高原气候寒湿、昼夜温差悬殊,风湿骨关节痛是拉萨中老年人高发慢性病。关节冷痛、僵硬反复发作,严重影响着群众的日常生活。西藏自治区藏医院(西藏自治区藏医药研究院)专家依托《四部医典》,解析高原骨痛发病原理,并从饮食、起居、外治、用药多方面科普居家养护知识,助力老年群体骨关节健康。

记者在西藏自治区藏医院了解到,换季期间,风湿骨关节病就诊患者明显增多,中老年患者占比较高。不同于普通骨关节劳损,风湿骨痛受气候、体质双重影响,病程长、易反复,是典型的地域性慢性病,长期困扰广大群众。

西藏自治区藏医院(西藏自治区藏医药研究院)风湿免疫科主任任达娃介绍:“中老年人风湿免疫科疼痛的发病,分为外因与内因。外因来自高原环境,寒湿天气容易让寒气侵入筋骨关节;而内因核心是胃火衰微。在藏医理论中,胃火是人体消化运化的根本动力。胃火衰弱,消化功能失调,会造成‘隆’紊乱。‘隆’作为体内的气性总称和驱动力,一旦失衡就会把病邪散布全身,病邪滞留于筋骨关节,便会诱发风湿与骨关节疼痛。”

西藏自治区藏医院(西藏自治区藏医药研究院)风湿免疫科主任任达娃介绍:“中老年人风湿免疫科疼痛的发病,分为外因与内因。外因来自高原环境,寒湿天气容易让寒气侵入筋骨关节;而内因核心是胃火衰微。在藏医理论中,胃火是人体消化运化的根本动力。胃火衰弱,消化功能失调,会造成‘隆’紊乱。‘隆’作为体内的气性总称和驱动力,一旦失衡就会把病邪散布全身,病邪滞留于筋骨关节,便会诱发风湿与骨关节疼痛。”

西藏自治区藏医院(西藏自治区藏医药研究院)风湿免疫科主任任达娃介绍:“中老年人风湿免疫科疼痛的发病,分为外因与内因。外因来自高原环境,寒湿天气容易让寒气侵入筋骨关节;而内因核心是胃火衰微。在藏医理论中,胃火是人体消化运化的根本动力。胃火衰弱,消化功能失调,会造成‘隆’紊乱。‘隆’作为体内的气性总称和驱动力,一旦失衡就会把病邪散布全身,病邪滞留于筋骨关节,便会诱发风湿与骨关节疼痛。”

据专家介绍,藏医经典《四部医典》针对这类“培根”偏盛的骨关节病症,建立起饮食、起居、外治、药物四大维度的调理体系,兼顾治疗与日常养护,不少居家操作方法简便安全,适合高原群众长期保养。

达娃说:“饮食上,夏季尽量少食辛辣、甜腻食物,多吃果蔬、谷物,守护胃火,减少病邪滋生。起居方面坚持早睡早起,适度活动筋骨,锻炼不宜大量出汗,日常适量晒太阳。高原环境下过度出汗后吹风极易引起‘隆’‘培根’加重,从而诱发关节疼痛。居家可采用温热水泡脚,也就是藏医典籍记载的局部浴法,还可使用火灸、铜罐拔罐等温热外治手段,平息偏盛的‘培根’,调节‘隆’等平衡。在用药上,选择安全有效的藏药方剂。我院风湿免疫科联合广东省中医院、北京东直门中医院进行了临床疗效研究,研究结果显示藏医药治疗风湿骨节病疗效显著,充分体现了藏医药在高原病防治方面的优势。”

藏医养生强调“预防为先、防治结合”。对于骨关节疾病,科学的日常养护比发病后治疗更加重要。合理管控饮食、做好保暖、坚持居家温热理疗,能够抵御寒湿入侵,减少关节病痛反复发作,守护中老年人群体骨关节健康。

西藏自治区藏医院将持续挖掘传统藏医药养生精髓,结合高原气候特点和群众体质需求,持续开展健康科普、慢性病指导等服务,推广适配高原的藏医养护方法,发挥藏医药在地域性疾病、慢性病防治中的特色优势,全方位守护各族群众身体健康。