

拉萨市司法局： 打通基层法律服务“最后一公里”

拉萨融媒记者 吴 敏

树立和践行
正确政绩观

为深入开展树立和践行正确政绩观学习教育,全面落实全市公共法律服务体系提质增效工作部署,推动优质法律服务资源下沉基层、服务群众,切实打通便民法律服务“最后一公里”。拉萨市司法局扎实推进市级试点工作站培育,择优打造基层法治服务示范阵地,投入运行功德林街道泽新社区、纳金街道古泽社区标准化公共法律服务工作站,以务实法治举措赋能基层社会治理现代化。

走进泽新社区和古泽社区公共法律服务工作站,整洁规范的服务阵地秩序井然,服务氛围浓厚,岗位标牌清晰公示岗位职责,村(居)法律顾问按时到岗履职。在泽新社区工作点内,社区工作人员、村(居)法律顾问耐心接待前来咨询的居民,细致解答租赁合同、邻里纠纷等常见法律问题,认真记录群众诉求;古泽社区工作人员常态化开展普法宣讲、耐心指

导群众使用城关区公共法律服务平台。两个社区依托全新服务阵地,常态化开展一线法治服务,真正实现法律服务零距离、便民服务暖人心。试点运行以来,基层法治服务成效显著,其中古泽社区公共法律服务工作点累计接待群众70余人次,协调解决群众实际问题20余件,开展法律咨询、政策答疑50余次;泽新社区公共法律服务工作点累计接待群众50余人次,协调解决群众实际问题9件,开展法律咨询、政策答疑20余次,切实把便捷高效的法治服务送到群众家门口。

基层法治服务阵地提质,服务队伍是关键。城关区两个试点社区整合基层法治力量,组建起村(居)法律顾问、法律明白人、社区网格员、社区志愿者等多元法律服务队伍,构建多方联动、协同共治的基层法律服务体系。明确四大核心服务职责,常态化为群众提供免费法律咨询、开展精准法治宣传、就地调解简易民事矛盾、引导群众申请法律援助,一站式解决群众身边的法律难题。

为打破服务壁垒、拓宽服务渠道,社区同步打通线上线下双向服

务路径。线下全天候开放服务窗口,线上畅通12348全国公共法律服务热线、拉萨市掌上公共法律服务平台,同步接入智能AI咨询终端设备。智能化法律服务有效打破时间、地域限制,补齐基层法律服务人员力量短板,让群众足不出户即可享受专业、便捷的法治服务。同时,社区坚持为民务实导向,聚焦劳资纠纷、婚姻家庭、反诈防骗等群众高频法律需求,常态化开展“订单式”普法宣讲,精准对接群众法治需求,持续提升辖区居民法治素养。

古泽社区法律明白人嘉央坚才说:“树立和践行正确政绩观,对基层司法工作者而言,核心就是坚守为民初心、务求实干实效,坚决不做表面文章。我们以公共法律服务站点作为基层治理的小切口,将群众急难愁盼的问题作为工作出发点,扎实做好普法宣传、矛盾调解、法律咨询等便民服务,推动法治服务真正下沉一线。自开展树立和践行正确政绩观学习教育以来,我们持续优化工作机制、改进方式方法,实现明显转变:一改以往被动等待群众上门的模式,主动走访、靠前服务、

源头治理,常态化排查辖区矛盾隐患,抓实重点人群管控,各项工作更务实、更接地气、更重实效。”

接下来,拉萨市司法局将持续以树立和践行正确政绩观引领基层法治建设,常态化开展业务指导工作。泽新社区、古泽社区将严格落实值守排班机制,持续深耕基层法治服务,就近就地化解矛盾纠纷、开展精准普法,不断夯实基层治理法治根基,持续提升群众的获得感、幸福感、安全感。

拉萨市司法局公共法律服务管理科副科长郝明成说:“拉萨市司法局坚持为民造福是最大政绩,立足拉萨基层治理实际,试点建设村(居)公共法律服务工作站,推动法律服务资源下沉基层,打通公共法律服务‘最后一公里’,把树立和践行正确政绩观落实到基层法治服务实践当中。下一步,将总结试点工作经验,优先在偏远村居扩容布点,补齐基层法律服务薄弱短板。”

“下一步,我们将持续优化公共法律服务供给,细化日常监管、隐患排查、法治宣传等各项工作,踏踏实实做好每一件民生小事,用扎实的基层司法实绩,切实提升群众法治获得感和满意度。”嘉央坚才说。

奥运冠军走进蔡公堂 榜样力量激励学子拼搏向上

拉萨融媒讯(记者吴敏)为深入推进健康西藏建设,落实全民健身实施计划,推动全民健身与全民健康深度融合。10月8日,“猛士登峰·冠军领航”奥运冠军西藏行公益活动在蔡公堂街道新型公共文化空间举办。拉萨师范学院、西藏大学、堆龙德庆区第三小学等多所学校的师生代表齐聚现场,与奥运冠军、世界冠军面对面交流,近距离感受体育精神、汲取奋进力量。

活动现场秩序井然,氛围热烈。爱心物资捐赠、集体合影等环节的设置,不仅传递体育公益温度,也为本次活动拉开序幕。

体育分享交流是本次活动的核心环节。花样游泳奥运冠军、国家级教练常昊结合自身职业生涯,分享追梦历程与科学健身理念,用亲身经历诠释坚守与拼搏的意义。现场学子踊跃举手、大胆提问,针对日

常锻炼难以坚持、容易产生惰性 etc 成长困惑向嘉宾求教,嘉宾团队逐一耐心解答、暖心引导,现场互动氛围真挚热烈。

“我是第一次来到拉萨,感受到了这里独特的人文风情,也很荣幸参加这次公益活动。看到现场孩子们热情的模样,我特别开心。希望我们能够把体育融入日常生活,让大家切身感受体育运动的魅力。”常昊说。

西藏天马体育文化发展有限公司负责人马振军说:“我们希望通过此次活动让各个年龄段的群众近距离接触体育榜样,带大家养成健身习惯,在运动中强健体魄、锤炼意志,让拼搏向上的体育精神扎根雪域高原。”

交流问答结束后,精彩的文体展演轮番上演。武汉体育学院在读硕士研究生、啦啦操世界冠军廖春球带

来活力十足的啦啦操示范表演,带领全场师生、群众共学全民健身操,沉浸式展现竞技体育的速度与力量,让现场观众直观感受体育运动的独特魅力,“很高兴能够来到拉萨参与本次公益活动。我们希望通过现场展演、互动教学,带动更多青少年爱上体育运动,在运动中塑造坚韧品格,让奋勇拼搏的体育精神在雪域高原落地生根。”廖春球说。

看得见的精彩展演、听得懂的成长感悟,让在场学子深受触动、备受鼓舞。大家在榜样力量的感召下,对体育精神有了更深刻的理解。

来自西藏自治区体育运动技术学校的学生扎西拉姆说:“今天能在家门口见到奥运和世界冠军,我特别激动。听冠军们分享运动经历,我才知道坚持健身不仅能锻炼身体,还能锻炼毅力。以后我会坚持运动,把拼搏的精神带到学习和生

活里。”

整场活动集思想引领、互动交流、文体展演、健身科普于一体,形式丰富、内容充实。既普及了科学健身知识,丰富了基层群众文体生活,更以顶尖体育榜样为引领,厚植青少年奋勇拼搏、永不言弃的体育精神。

此次奥运冠军西藏行公益活动,将优质体育资源下沉基层、惠及师生群众,有效拓宽了西藏学子的视野。下一步,我区将持续深耕全民健身事业,常态化开展各类体育公益活动,推动全民健身理念扎根基层、深入人心,以昂扬的体育风尚赋能健康西藏建设,培育新时代奋发向上的雪域少年。



扫码一睹
冠军风采

2026 第二十三届中国西藏登山大会户外露营徒步活动举办



图为徒步活动现场。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄



扫码直击
活动现场

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)10月6日至7日,由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会、西藏自治区体育局、拉萨市人民政府联合主办的2026第二十三届中国西藏登山大会户外露营徒步活动顺利举办。

活动中,来自区(中)直机关、企事业单位的近百名户外爱好者从柳梧新区登山健身步道出发,开启为期两天一夜的高原徒步露营之旅,奔赴天堂草原,在山野草甸间传承登山精神,感受雪域高原户外魅力。徒步爱好者李余霞说:“很开心能够参加这次徒步活动,在高原徒步虽然很辛苦,但很治愈。登上山顶后让我印象最深的就是这片山的绿化,山上的植被越来越多了,能看出当地在生态保护上下了很大功夫。蓝天白云青山相互映衬,景色特别美。”徒步爱好者谢诗奎说:“山上绿植覆盖率非常高,野生动物也挺多的,拉萨的环境越来越好了。”

本次徒步活动,让普通户外爱好者也能够走近登山文化,进一步释放西藏山地户外运动潜力,助力体育旅游深度融合,为高原体育高质量发展注入活力。

业务覆盖加油、加气、充电、分布式光伏等多个板块。目前拉萨市已建成充电站24座、配有充电枪206把,预计今年年底充电枪数量将达320把;投运加气站2座,9座站点落地分布式光伏项目,利用自发绿色电力供给站点运营。项目优先选取区位条件好、人流量集中的站点实施一体化改造,综合考量场地、电力、安全各项条件,做到建一个、投用一个,让广大新能源车主在便捷补能的同时,享受到一站式综合能源服务。

本次开放日活动,把企业转型发展的成果摆到群众眼前,拉近了能源企业和普通市民之间的距离。据了解,下一步,中国石油西藏销售公司将持续优化全区综合能源站点布局,夯实能源保供根基,升级完善各项便民服务,用绿色能源助力西藏生态保护、交通建设和民生事业高质量发展。

高原综合能源站服务群众美好出行

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁实习生德吉白珍)日前,中国石油西藏销售公司“充电赋能·绿色畅行”开放日活动在白荣综合能源站举办。来自自治区相关职能部门、合作企业及主流媒体代表走进站点一线,实地探访高原综合能源服务建设情况,近距离感受驻藏央企在能源保供、绿色低碳转型上的实际成效。

随着西藏新能源汽车保有量逐年增长,群众绿色出行的现实需求持续上升。受高原地理条件制约,新能源汽车补能曾经是不少车主出行的烦心事。立足本地出行实际,中国石油西藏销售公司对传统加油站进行功能迭代,打破过去只提供燃油补给的单一模式,向着集加油、

充电、便民服务等于一体的综合能源站点转型,努力满足各族群众多样化的出行需要。

作为当地综合能源示范站点,中国石油西藏销售公司白荣综合能源站实现油电一体化补给。站点依托“雪域驿站”服务平台,把便民服务落到实处,可为过往市民、自驾游客提供高原吸氧、休憩、健康监测等多项服务。家住附近的胡先生是这里的常客,经常过来给车辆充电。胡先生介绍,快充状态下,半小时左右车辆就能充至80%电量,对比里程、花费来看,日常使用完全可以接受。

据白荣综合能源站工作人员次旺介绍,该站2024年8月正式投运,也是拉萨东城片区网约车集中补能

点。站点服务客群里网约车司机占七成,周边居民占三成,共配置10把250千瓦直流快充枪,车辆20至30分钟就可以充到80%以上电量。2025年站点充电量达83.53万度,单枪日均充电量229度。安全防护方面,每一处充电桩都配备常规灭火器、锂电池专用灭火器以及专用灭火台,站内工作人员全部掌握应急处置技能,全力守护人员与车辆安全。

近年来,中国石油西藏销售公司在扛牢成品油保供主责的同时,加快新能源基础设施布局建设。中国石油西藏销售公司拉萨分公司副总经理陶继荣介绍,企业正全力推进传统加油站向综合能源站升级,

健康与我同行

拉萨换季湿寒高发 藏医教你科学护养胃火

拉萨融媒讯(记者丁增美朵实习生白玛次旺、白玛玉珍)寒露节气已至,昼夜温差较大。特殊的高原气候容易打乱人体机能,肠胃不适、关节疼痛等季节性疾病进入高发期。为帮助群众掌握科学的换季养生知识,防范季节病,记者走进西藏自治区藏医院(西藏自治区藏医药研究院),采访藏医专家,解读高原湿寒对身体的影响,普及契合高原气候特点的藏医养生方法。

在藏医理念中,时令气候的变化与人体健康密不可分。高原特有的湿寒环境,会直接影响人体核心运化机能——胃火。胃火是人体消化吸收、抵御疾患的根本动力。一旦胃火长期受到湿寒压制而减弱,人体三因平衡就会被打破,各类身体不适就会接踵而至,这也是拉萨夏秋各类病症集中出现的主要原因。

“胃火是我们身体消化的根本动力。当湿寒压制住胃火后,吃进去的食物就得不到充分腐熟消化,消化功能一旦受损,人体自身的抵御能力随之下降,就容易诱发各种各样的躯体病症。”专家提醒。

除湿寒损伤胃火引发不适外,不合理的饮食、起居作息,还容易造成赤巴紊乱,诱发风湿骨痛、肩周炎、肠胃疾病等季节性常见病,在高原中老年人群中更为多见,需要格外警惕。

专家提醒,当前时段日间气温虽然偏高,但气候变化带来的寒气不容忽视。不少市民习惯睡觉时将手臂露在被子外,日常偏爱穿短袖,肩颈极易受凉,进而引发肩周炎。“我常叮嘱患者,夜晚睡觉务必盖好被褥,尽量少穿短袖,换季阶段一定要做好保暖,重点养护肺与胃,为冬季的身体健康打下坚实基础。”

藏医养生讲究顺应时令、因地制宜。夏秋两季,高原群众养生的关键便是护养胃火、规避湿寒,合理安排起居,保持均衡饮食。换季期间,市民要重点做好肠胃、肺部以及肩颈关节的防寒保暖,保持健康规律的生活方式。传承自《四部医典》的时令养生智慧,结合拉萨本地气候科学调养,能够有效预防季节性疾病,帮助大家平稳度过夏秋交替期。

健康知识科普讲座在加措社区开讲

拉萨融媒讯(记者普珍)为进一步普及全民健康知识,提升辖区居民疾病预防意识与自我健康管理能力,引导群众树立科学健康的生活理念,切实把便民惠民的健康服务送到群众身边,近日,由拉萨市科协、城关区经信局联合组织,加措社区承办的疾病预防和健康知识科普讲座开讲,辖区居民踊跃参与。

本次科普讲座紧扣高原居民生活实际,聚焦群众高频关注的健康议题,内容兼具专业性与实用性。活动特邀专业医护人员担任主讲,用通俗易懂的语言结合真实临床案例,系统讲解了常见慢性病、季节性传染病、呼吸道及肠胃疾病的发病诱因、典型症状、传播途径与科学防控方法。同时,针对高原气候干燥、昼夜温差大的地域特点,重点普及日常养生、合理膳食、科学运动、个人卫生防护等实用健康知识,细致剖析不良生活习惯带来

的健康隐患,纠正日常养生误区。现场设置互动答疑环节,居民们踊跃提问,主讲人逐一细致解答,现场氛围热烈。

加措社区居民阿努说:“今天的讲座内容特别实用,不仅学到了常见病的预防方法,还纠正了我以前很多养生的误区。这样的科普活动很有意义,希望以后多开展这类活动。”

群众的认可与期盼,也更加坚定了社区持续推进科普惠民工作的信心。加措社区工作人员丁玮琪说:“这次讲座,是我们把科学实用的健康知识实实在在送到居民家门口的具体举措。下一步,我们将会持续联合相关部门,常态化开展各类科普惠民活动,更好地满足居民的健康需求。”

此次健康科普讲座,有效拉近了科普工作与基层群众的距离,让居民在家门口就能学到实用的疾病预防知识,切实增强了大家的健康防护意识与自我保健能力。

堆龙德庆区古荣镇： 探索新路径 惠民助增收



楚布沟域党群服务中心自2025年5月建成投用以来,楚布沟域党委坚持“边试点、边总结、边完善”的工作思路,积极探索“党建引领、沟域抱团”乡村振兴与基层治理新路径,持续完善楚布沟公共服务体系。

服务中心设置便民柜、特色农产品展销区、便民直播间、母婴室等功能区域,成为游客认识楚布沟、感受楚布沟的重要窗口。截至目前,服务中心累计服务周边群众5000余人次,接待游客10000余人次,带动沟域群众增收20余万元,以高质量党群服务赋能基层治理,切实助力群众增收致富。

图为游客在设施完善、环境舒适的楚布沟域党群服务中心参观当地特色农牧产品,了解乡村发展变化。

拉萨融媒记者 次 珍文/图
实习生 玛 角