2026年11月12日 星期四
责任编辑：杨若飞 编辑：卡本才让 校对：卓玛拉姆
拉萨日报

深学细悟全会精神 赋能高质量发展

——我市各单位深入学习贯彻党的二十届五中全会精神

拉萨融媒记者 王舒沁 齐永昌

学习贯彻党的二十届五中全会精神

党的二十届五中全会是在我们党成立105周年、“十五五”开局起步的关键时期召开的一次十分重要的会议。连日来，我市各单位各部门深入学习贯彻党的二十届五中全会精神，努力用全会精神武装头脑、指导实践、推动工作。

拉萨市卫生健康委组织干部职工深入学习贯彻党的二十届五中全会精神，紧密结合卫生健康工作实际，研究部署贯彻落实举措，推动全会精神在卫健系统落地见效。

市卫生健康委干部职工表示，把学习贯彻全会精神与做好当前卫生健康重点工作结合起来，坚持以人民健康为中心，持续优化健康服务供给，不断提升群众看病就医的获得感和满意度。

市卫健委办公室主任王金燕说：“作为卫生健康工作者，将深刻领会全会关于健全民生保障制度、医德医风治理的部署，紧盯群众健康服务需求，落实基本公共卫生服务均等化，加强传染病防控；推进城市医疗集团和紧密型县域医共体建设，深化公立医院改革，提升医疗服务效能。”

市卫生健康委将紧扣全会部署要求，细化任务举措，压实工作责任，以更实作风推动卫生健康事业高质量发展，为保障各族群众健康福祉提供有力支撑。

在林周县边交林镇，各村干部群众结合自身工作和生活畅谈感悟，把学习成果融入乡村发展、民生服务当中，共话和美乡村建设新图景。

在卡优村，村干部带头深学细悟全会精神，立足基层岗位找准发力方向。卡优村党委组织委员、宣传委员、村委会副主任次仁拉姆说：“学习了党的二十届五中全会精神，我深受鼓舞。作为卡优村的村干部，我将坚定拥护‘两个确立’、坚决做到‘两个维护’，铸牢中华民族共同体意识。当好政策宣传员，用农牧民听得懂的话宣讲政策，并发展好青稞、特色种养产业，抓实民生服务和乡村治理，带领群众增收，建设和美乡村，落实好全会各项部署。”

村里青年基层工作者同样备受鼓舞，坚持党建引领，聚焦集体经济、特色产业、基层治理持续发力，推动全会精神在基层落地生根。卡优村党委统战委员、团支部书记、村委会民族宗教委员索朗欧珠表示：“通过学习党的二十届五中全会精神，我认识到基层是政策落地的‘最后一米’。作为基层工作者，我会把全会精神融入日常工作，依托藏鸡、藏猪养殖发展集体经济，推动民族团结等工作。坚持党建引领，站稳群众立场，管好集体产业、守好稳定底线，带领乡亲增收，扎实推进乡村振兴。”产业兴则群众富。卡优村依托惠民帮扶政策，积极为不便外出务工的群众就近安排岗位，帮助群众稳定增收；村里藏鸡养殖产业稳步壮大，养殖规模达到一千余只，特色产业带动效应持续显现。

卡优村将持续深化全会精神的学习宣传贯彻，紧紧围绕产业提质、民生保障、基层治理等重点工作持续发力，用心办好民生实事，奋力绘就宜居宜业和美乡村新画卷。

扫码观看精彩视频

加措社区开展预防未成年人违法犯罪主题宣讲进校园活动

关爱未成年人 用心呵护成长

拉萨融媒讯（记者央金）为扎实推进未成年人思想道德建设，有效预防未成年人违法犯罪，坚决遏制校园欺凌行为发生，全方位守护青少年健康成长。近日，加措社区联合八一街道团工委、拉萨市海淀小学、西藏好父母家庭教育有限责任公司及社区驻村工作队，走进拉萨市海淀小学，开展预防未成年人违法犯罪暨拒绝校园欺凌暖心宣讲慰问活动，以精准法治宣教、暖心关爱服务，为青少年健康成长筑牢安全屏障。

本次活动以“法治护航少年心 暖心守护助成长”为主题，聚焦校园安全与未成年人法治教育重点。紧扣青少年身心发展特点，摒弃枯燥法条灌输，结合真实典型案例，细致讲解校园辱骂、孤立排挤、肢体冲突、网络言语攻击等各类校园欺凌行为的具体危害、法律后果。同时，围绕学生日常学习生活，科普矛盾纠纷化解、自我保护技巧、求助维权渠道等实用知识，引导全体学生明辨是非、敬畏法律，自觉远离校园暴力、抵制不良行为，树立正确的世界观、人生观、价值观。

活动现场还设置了互动答疑环节，师生积极参与、踊跃提问，现场学习氛围浓厚，普法教育成效直观显著。宣讲结束后，工作人员为在校学生发放冬季保暖物资、法治主题文创礼品，以暖心慰问传递社会关怀，让法治教育与温情关爱双向并行。

生动鲜活的法治课堂，让法治理念深深扎根青少年心中。拉萨市海淀小学六年级三班学生泽旺罗布表示，通过本次宣讲，自己对校园欺凌有了全新且深刻的认知，以往误以为同学间的打闹、起绰号只是普通玩笑，如今明白欺凌行为会触犯法律、承担相应责任。今后会严格约束自身行为，坚决抵制校园欺凌，主动监督制止不良行为，遇到欺凌现象及时向老师求助，自觉争做知法、懂法、守法的新时代青少年。

法治护航是未成年人健康成长的坚实保障。加措社区社工丁玮琪介绍，本次活动立足未成年人保护工作实际，紧扣预防未成年人违法犯罪核心任务，通过专题法治宣讲，帮助学生认清校园欺凌、网络违法等行为的危害性，切实增强青少年法治意识、规则意识和自我保护能力。同步开展暖心慰问活动，不仅为学生送去物资关怀，更有效舒缓学生学习压力，培育健康积极的心理状态，进一步增强青少年的归属感、安全感和幸福感，营造全社会关心关爱未成年人、护航青少年成长的浓厚氛围。

市市场监管局开展验光配镜、食品领域计量专项检查

——严抓计量监管 守护民生公平



图为市市场监管局检查组对眼镜制配场所开展针对性复查，督促规范计量经营行为，守护消费者视力健康。

拉萨融媒记者 次 珍摄

拉萨融媒讯（记者次珍）计量准确是市场公平交易的基础，直接关系群众日常消费权益。为进一步规范全市眼镜验光、配镜全流程计量管理，强化食品交易领域计量监管，营造诚信、公正、安全放心的消费环境，11月10日，市市场监管局组织开展验光配镜及食品领域计量专项检查。

为严格落实眼镜制配场所全链条计量监管工作部署，规范全市眼镜验光、配镜全流程计量管理工作。前期，市市场监管局对全市眼镜制配场所印发了《眼镜制配计量合规经营工作提示》，内容包括从业人员资质管理、计量设备强制检定管理、货品溯源管理、全流程资料归档规范、计量售后保障举措及内部管理制度建设。

当天，检查组一行严格对照工作提示内容，对各眼镜制配场所进行针对性细致复查，督促各经营单位要进一步压紧压实主体责任，规范计量经营行为，切实守护消费者视力健康，维护群众计量合法权益。

市区眼镜制配门店库管王秀峰说：“此次，市市场监管局开展眼镜市场专项检查，工作人员也给我们指出了很多需要进一步规范的细节问题。接下来，我们会继续做好设备检定及进货台账管理，严把配镜质量关，诚信经营，用心做好视力服务。”

市市场监管局检验中心副主任洛桑格列说：“本次眼镜制配行业计量专项监督检查，重点核查焦度计、验光仪、镜片箱、瞳距仪等强检器具是否登记建档、按期检定，杜绝超期和不合格使用，查看计量制度和器具台账是否健全，核验验光人员持证情况，查处计量违法行为，同时开展普法宣传，督促商户落实主体责任。在此，提醒眼镜经营单位，按时检定器具、规范经营，我们也将依法查处违法违规行为，欢迎群众监督。”

针对食品领域计量工作，检查组还深入市区部分商超及食品生产经营单位，对电子计价秤等在用计量器具进行现场核验，重点查看器具检定合格标识、铅封完整性，排查私自改装、加装作弊装置、虚增称量数值等“缺斤短两”违法问题，同步对散装食品、定量包装食品净含量开展监督抽查，核查商品净含量标注是否规范，严厉打击计量欺诈行为，守护广大市民“菜篮子”“果盘子”交易公平。

我区多措并举 统筹做好寄递高峰期服务保障工作

促经济 惠民生 助发展

拉萨融媒讯（记者旦增拉珍）眼下，“双十一”“双十二”及年终岁末促销集中，邮政管理部门该如何统筹做好寄递高峰期服务保障和寄递安全工作？日前，在西藏邮政快递业服务保障民生新闻发布会上，新闻发言人，自治区邮政管理局党组成员、纪检组长、副局长邹华针对这一问题，做了详细解答。

据介绍，今年“双十一”“双十二”及年终岁末促销集中，我区寄递高峰期呈现快件量阶段性冲高、高原运输制约突出、服务与安全风险交织三大特点。年末电商促销活动较多，进藏快件投递压力集中，峰值预计在11月16日，单日峰值约66万件，同比增长20%。受冬季雨雪天气影响，人力、运力、场地资源紧张，快件积压、延误风险较高，件量激增容易引发投诉增多，同时禁寄物品流入风险随之加大。

对此，邮政管理部门重点从三方面发力，全力以赴保障高峰期寄递服务与寄递安全。一是靠前研判调度、统筹保通保畅，指导企业提前预判，优化干线运输和投递班次，配齐人员运力，紧盯进出藏干线、县级中转节点，做好高峰及雨雪天气应对准备，自11月1日起进入高频调度工作状态，全力保障寄递网络顺畅高效运转。二是加强消费者投申诉处置工作，适时发布消费提示，提醒用邮群众遇到快件投递延误等情况，优先联系快递客服或咨询商家，也可通过邮政业消费者申诉平台或者12345热线进行申诉，及时协调处置，保障群众用邮权益。三是严守安全底线，坚持服务安全同步推进，督促企业严格执行实名收寄、收寄验视、过机安检“三项制度”，严肃查处违规收寄等问题，筑牢寄递安全防线。

第九轮“冬游西藏”活动火热进行 雪域暖阳迎客来

雪域古城·圣地拉萨

拉萨融媒讯（记者小索朗曲珍）随着第九轮“冬游西藏”优惠活动持续推进，雪域高原再次向全国游客发出热情邀约。除寺庙景区外，全区所有A级景区实行免门票政策，大批游客趁冬日暖阳走进拉萨，在蓝天雪山之间，感受一个不一样的西藏。

入冬后的拉萨，天高云淡，暖阳正好。雨季的阴雨连绵已成过往，旺季的人潮拥挤也退去不少，此时的高原多了一份通透与静谧。白天充足的日照，让拉萨的冬天并不像想象中那般寒冷，反倒成了一年里最舒服的时节之一。布达拉宫广场上，天南海北的口音随处可闻，拍照打卡的游客虽比盛夏少了些，却依旧热闹。

“我们是专门冲着‘冬游西藏’，这个政策过来的。”从广东梅州来的游客李女士昨天刚下飞机，这是她进藏的第二天。她告诉记者，原以为冬天会很冷，来了才发现太阳晒得特别暖，逛起来格外舒服。

像李女士这样专门冲着免票政策进藏的游客不在少数。记者在广场上随机询问了几位，几乎都是提前做了攻略、冲着优惠来的。免门票的政策、相对划算的出行成本，再加上冬日独有的高原景致，让这个曾经的旅游淡季，摇身一变成了不少人心中的宝藏旅行季。

“第一次来拉萨，整体感觉特别好。”游客许女士说，冬天酒店价格便宜，景点又大多免费，省了不少钱；加上天空通透，拍照很出片，“这一趟没有白来。”

据了解，第九轮“冬游西藏”活动自2026年10月15日启动，将持续至2027年3月15日。活动期间，除寺庙景区外，全区所有A级旅游景区全部免门票。其中布达拉宫虽免门票，仍需提前通过“布达拉宫官方票务预订系统”微信小程序实名预约。

从布达拉宫到罗布林卡，再到纳木错湖畔，冬日的雪域高原正以独特魅力，吸引八方游客奔赴这场阳光与雪山的约会。

堆龙德庆区2026年“119消防宣传月”启动



拉萨融媒讯（记者大索朗曲珍）11月10日，堆龙德庆区消防救援大队2026年“119消防宣传月”启动仪式在西藏高原冷链物流中心举行。本次活动以“全民消防、生命至上——提高自防自救能力，强化仓储物流消防安全治理”为主题，聚焦仓储物流行业消防安全突出风险，开展针对性消防安全宣传教育。

活动现场设置消防装备展示、警示教育展板、实操实训、互动体验等功能板块。消防指战员围绕仓储冷库安全管控、货物堆垛存放、电气线路管护、动火作业管理等行业高频风险隐患，结合真实火灾案例剖析事故危害，播放消防安全警示教育片，为在场从业人员敲响安全警钟。

“能够参加这次119消防宣传活动，我收获很大。消防安全不仅关乎企业和园区货物财产安全，更直接关系我们从业人员的生命安全，学到的消防知识，对我们今后的工作和日常生活都很有帮助。”城投物流园区物流员马雁说。

现场同步开展灭火器、消火栓实操演示，模拟库房起火场景，组织参训人员体验烟雾逃生，手把手传授初起火灾处置、疏散逃生实用技能。装备器材展示区内，各类灭火救援装备整齐陈列，消防指战员向企业员工讲解各类装备性能与适用场景。企业从业人员近距离接触消防器材，直观认识仓储物流场所火灾风险，进一步增强风险防范意识。

“消防救援事业肩负着守护人民生命财产安全的重任。而仓储场所可燃物集中、火灾风险高，属于消防安全管控重点。此次把启动仪式设置在高危仓储场所，旨在压实企业消防安全主体责任，提升从业人员应急处置能力，以扎实的火灾防控成效全力筑牢辖区消防安全防线。”堆龙德庆区消防救援大队中级专业技术9级次旺说道。

据了解，宣传月期间，堆龙德庆区消防救援大队还将深入辖区仓储物流企业、沿街商铺，开展上门培训、隐患帮扶检查，组织微型消防站拉动演练，多渠道推送仓储行业防火提示，持续夯实基层消防安全基础，守护辖区安全生产形势稳定。

拉萨阿里地区高级中学国球进校园活动走进

拉萨融媒讯（记者次仁卓嘎）日前，以“奋进新征程 运动促健康”为主题的中国乒协第三届国球进校园活动在拉萨阿里地区高级中学举行。活动将乒乓球教学、国球故事送到孩子们身边，让少年学子近距离感受乒乓魅力。

活动向拉萨阿里地区高级中学赠送了乒乓球台、乒乓球等器材，此外，专业乒乓公益课堂精彩开讲。国家级乒乓球指导员张涵现场示范标准握拍、站姿、发球、正反手击球等基础动作，针对零基础师生开展一对一纠错指导，让大家快速掌握规范运动技巧。最受师生欢迎的精品乒乓表演赛上，我区即将参加全国业余乒乓球比赛的优秀选手、乒协积分赛靠前的运动员同场比拼，攻防干脆，来回对打十分精彩，尽显乒乓球运动的特色，现场掌声不断。

“今天特别开心，近距离接触乒乓球，同时我也很喜欢乒乓球运动，以后会学习乒乓球运动员的精神，继续努力地学习和打乒乓球。”拉萨阿里地区高级中学高一学生白玛展堆告诉记者。

本次活动不仅点燃了青少年参与体育运动的热情，也将顽强拼搏、永不言弃的体育种子播撒在孩子们心中。下一步，自治区乒乓球协会将持续常态化开展全民健身公益活动，深耕校园体育普及工作，夯实乒乓球运动群众基础，助力健康西藏、体育强区建设。

“我们此次活动的目的是把中国国球带到这个学校来，然后让学生们体验到国球的魅力，强身健体。希望学生们以这次活动为一个契机，以后多参与到乒乓球的运动当中。”西藏乒乓球协会常务副会长张涵表示。

拉萨退役军人创业有了『新家』

8848创业园再添一站式服务平台

拉萨融媒讯（记者齐永昌）11月9日，拉萨的退役军人创业者又迎来一个好消息——自治区退役军人创业培育中心在拉萨8848创业园正式揭牌。今后，拉萨的退役军人创业将享受到政策推送、金融匹配、场地供给、导师辅导等一站式支持。

自治区退役军人事务厅副厅长倪光辉与自治区就业服务中心主任普布次仁共同为中心揭牌。8848创业园运营8年来，已累计服务各类创业者，目前在孵企业78家、带动就业近1000人，此次为退役军人群体专门设立培育中心，让创业服务更加精准聚焦。“这个培育中心的成立，对我们退役军人是实实在在的利好。”退役军人代表杨培在仪式现场难掩欣喜，“以后我们创业有专业指导，有政策帮扶，战友之间也能抱团交流，让我们脱下军装之后，创业路上更有底气，更有方向。”

自治区退役军人事务厅就业创业处负责人告诉记者：“自治区退役军人创业培育中心正式揭牌运营，标志着自治区对军创企业的创业服务上了一个新台阶，为广大退役军人创业者提供了一个交流和创业的平台，也提供了有力支撑。”据了解，该中心将协同搭建融合初创项目孵化、职业技能迭代升级、跨领域资源对接、定制化金融帮扶四大核心功能的综合性军创服务平台，为入驻创业者提供从初创到规模化成长的全维度保障。该负责人表示，中心将为广大退役军人创业者提供交流和创业的平台，也提供后续的有力支撑。下一步，相关部门将持续补全军创服务短板，推动优惠政策精准直达，让退役军人在创业路上轻装上阵。