深学细悟党代会精神 扎根基层赋能乡村振兴

曲水县茶巴朗村组织开展拉萨市第十一次党代会精神宣讲会

学习贯彻市第十一次党代会精神

拉萨融媒讯（记者**央金**）为深入学习宣传贯彻中国共产党拉萨市第十一次代表大会精神，切实把基层干部群众思想和行动统一到全市发展部署上来，推动大会确定的各项目标任务在乡村一线落地生根、见行见效。11月12日，曲水县茶巴朗村组织开展中国共产党拉萨市第十一次代表大会精神专题宣讲会，特邀拉萨市水利局党代表刘美霞现场授课，为村“两委”班子、基层工作者、群众精准解读大会精神，进一步凝聚基层奋进力量，为乡村治理、产业发展、民生保障、水利建设各项工作提质增效赋能蓄力。

宣讲现场，授课人紧扣中国共产党拉萨市第十一次代表大会核心部署，聚焦稳定、发展、生态、强边四件大事，围绕乡村振兴、基层治理、民生提质、生态文明建设、城乡融合发展等重点工作，结合基层工作实际，以通俗直白的语言、鲜活务实的基层案例，系统阐释大会提出的新部署、新目标、新要求。整场宣讲兼具理论高度与实践温度，精准贴合乡村发展现状和基层履职重点，帮助在场干部群众进一步明晰全市未来五年发展蓝图，理清基层工作思路，为后续精准履职、实干担当提供了有力理论指导和行动遵循。

“此次宣讲内容详实、重点突出，让我们对中国共产党拉萨市第十一次代表大会精神的核心要义、实践要求有了更加全面、深刻的理解。”茶巴朗村农业农村专员加烈表示，下一步，村“两委”将以此次宣讲为契机，持续深化大会精神学习宣传工作，紧扣村内产业发展、民生服务、基层治理、水利保障等重点领域，切实把大会精神转化为履职尽责、干事创业的具体举措，用心用情办好群众身边实事，补齐乡村发展短板，稳步推动全村各项工作提质增效、稳步向好。

扎根基层、以学促干，实干赋能乡村振兴。作为驻村帮扶力量，拉萨市水利局驻村工作队立足水利行业职能，精准对接中国共产党拉萨市第十一次代表大会关于和美乡村建设、民生水利保障、基层治理提升的工作部署，坚持学思用贯通、知信行统一，切实把学习成果转化为服务群众、助力乡村发展的实际成效。

茶巴朗村驻村工作队第一书记、队长石宇表示，此次专题宣讲指导性、针对性极强，有效帮助基层驻村工作人员进一步明晰工作方向、压实工作责任。下一步，驻村工作队将深学细悟、全面贯彻落实中国共产党拉萨市第十一次代表大会精神，充分发挥水利行业优势，聚焦群众饮水安全、农田水利管护、防汛减灾、河道生态治理等民生重点工作，深耕基层一线、坚守岗位职责，常态化走访群众、排查隐患、破解难题，以扎实的水利帮扶工作助力乡村全面振兴，切实守护群众生命财产安全，提升群众获得感、幸福感、安全感。

据了解，此次专题宣讲是茶巴朗村深化理论学习、抓实基层治理的重要举措。下一步，该村将持续把学习宣传贯彻中国共产党拉萨市第十一次代表大会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务，坚持党建引领，常态化开展分层分类宣讲、入户宣传，推动大会精神家喻户晓、入脑入心。同时紧扣大会部署，立足辖区实际，紧盯群众急难愁盼，统筹推进乡村发展、乡村建设、乡村治理、生态保护、水利惠民等各项工作，切实将全市发展蓝图转化为和美乡村建设的生动实践，奋力推动辖区基层治理和乡村振兴工作再上新台阶。

保障青年权益 激发青春动能

西藏交出青年发展规划实施优异答卷

拉萨融媒讯（记者**旦增拉珍**）11月11日，自治区人民政府新闻办公室召开“庆祝中国共产党成立105周年”系列主题第三场新闻发布会，介绍《西藏自治区中长期青年发展规划（2018—2025年）》实施情况，系统梳理《规划》实施以来全区青年发展各项工作成效，公布终期评估相关成果，向社会展示新时代西藏各族青年昂扬向上的精神风貌。

新闻主发言人，共青团西藏自治区委员会副书记赵赟通报相关情况。

赵赟介绍，共青团西藏自治区委员会作为青年发展联席会议召集单位，2025年年底以来，联合各成员单位、专家团队通过实地走访、青年访谈、线上问卷等形式深入全区7地市开展全面终期评估，系统总结成效、梳理短板。总体来看，全区各族青年积极投身“四件大事”，全社会关爱青年氛围持续浓厚，青年成长成才、建功立业格局更加完善，青年发展各项权益得到有效保障，全区青年整体风貌昂扬向上。

《规划》实施期间，我区聚焦青年急难愁盼问题精准发力，青年群体获得感、幸福感持续提升。思想引领根基不断夯实，常态化开展民族团结主题活动，覆盖青年超5万人次；“青马工程”五年培育学员近两万名，选树青年先进集体164个、先进个人392个。截至2025年，全区团员总数达到215684人，各族青年理想信念更加牢固。

教育事业提质进位，依托“组团式”教育援藏，不断优化城乡教育资源配置。我区义务教育巩固率由2020年的95.03%提升至2024年的97.86%；高中阶段毛入学率由2018年的82.3%提升至2025年的92.04%；高等教育毛入学率由39.2%提升至60.2%，切实保障各族青年平等享有受教育权利。青年健康保障体系持续完善，针对青少年先天性心脏病、包虫病开展筛查救治，抓实近视防控、校园健康管理，广泛开展“奔跑吧·少年”体育活动，全区青少年体质达标率从2022年的86.89%提升至2025年的88.26%，青少年体质健康水平稳步提高。

针对边防军警、基层职业青年交友现实难题，我区打造“情定布达拉”婚恋服务品牌，累计6000余名单身青年参与。2025年适龄青年结婚登记3.87万人，同比增加1230人；青年婚前检查率从2018年的18.33%提升至2024年的33.04%，持续完善青年生育健康保障体系。就业创业方面，面向高校毕业生、农牧民青年，累计开发岗位29万余个，建成见习基地824个，举办招聘活动4000余场，投放创业担保贷款3563万元，稳定运行40余个创业孵化平台，扶持4000名青年创业、带动就业1万余人，高校毕业生就业率稳定保持在95%以上。通过“扬帆计划”“领航计划”提升学生就业能力，我区66个“挑战杯”项目获得国家级奖项，不断激发青年创新创造活力。

精神文化供给更加丰富，全区青年题材文化产品占比由2018年的20%提升至2025年的41%，培育文艺、非遗、网络青年骨干1200余名，组建青年文化队伍230余支，开展各类文化活动1100余场次、覆盖青年35万余人次，建成青年文化阅读阵地460余个，多部青年主题纪录片全网播放量破亿，充分满足青年精神文化需求。青少年权益保护工作走深走实，依托12355青少年服务台、法治进校园、模拟法庭等载体做好普法宣传。全区未成年人法律援助人次从2018年的65人次增至2025年的476人次，未成年人犯罪率从4.02%降至2.47%。深化“青少年零犯罪零受害村（社区）”创建，为青少年筑牢安全成长屏障。

下一步，共青团西藏自治区委员会将以本次终期评估为新起点，全面总结经验、补齐工作短板，稳步推进新一轮青年发展规划编制。持续聚焦青年急难愁盼，健全青年发展政策体系、丰富服务载体、搭建建功平台，凝聚各族青年听党话、感党恩、跟党走的坚定共识，引领广大青年扎根高原、实干奋进，在新时代西藏长治久安和高质量发展新征程上贡献青春力量。

保畅通 守安全 优服务

我市扎实做好“双十一”寄递服务保障工作

拉萨融媒讯（记者**大拉姆次仁**实习生**德吉白珍**）随着“双十一”电商大促全面开启，我市快递业务进入年度高峰期，快件进出港量持续攀升。为全面应对寄递业务峰值压力，拉萨市邮政管理局统筹部署、靠前督导，指导辖区快递企业提前备足人力、配齐运力、优化流程、严守安全底线，全力保障旺季寄递渠道安全、平稳、畅通。

11月10日，记者走进极兔速递拉萨转运中心看到，现场一派繁忙有序的作业景象。工作人员正有序开展设备检修、物资整理、安全培训及班前早会，扎实做好旺季前置保障工作。据了解，该转运中心目前开通干支线线路27条，依托邮快合作模式畅通城乡寄递网络，配备全自动分拣流水线，现有在岗工作人员55名，旺季处置能力实现全面升级。作业现场，到港快件有序卸车，通过大小件分区处理、自动化设备智能识别、人工精细复核，按照各县（区）对应格口精准分拣、分流转运，各环节高效衔接、运转井然有序。

“今年‘双十一’期间，我们整体业务总量较去年同期上涨17%，出港量同比上涨63%。目前，西藏区域极兔速递日均进港快件约73000票、出港7800票，业务规模实现稳步增长。为全力迎战旺季高峰，我们新增工作人员43名，有效补齐人力缺口、缓解作业压力，严格落实快件派送服务标准，保障快件送货上门，切实满足群众日常用邮需求。同时，在市邮政管理局、经开公安的指导下，常态化开展安全生产培训和现场管控，以安全、高效、规范的服务保障‘双十一’寄递工作平稳有序开展。”极兔速递运营负责人曹思平说。



图为在极兔速递拉萨转运中心内，包裹有序通过自动化分拣设备。 拉萨融媒记者 **大拉姆次仁**摄

为切实筑牢寄递安全防线，保障旺季行业平稳运行，拉萨市邮政管理局持续加大行业督导检查力度，深入各快递分拨中心、营业网点，压实企业安全生产主体责任，从人员储备、运力调配、场地运维、安全管控等多方面抓实抓细旺季保障工作，全力保障全市寄递服务稳定有序。

拉萨市邮政管理局党组书记、局长刘普说：“‘双十一’电商购物节开启以来，我市快递投递量持续攀升，行业自今年10月下旬起逐步进入业务增长周期，整体业务量较去年稳中有升。为科学应对旺季峰值压力，我们督促全市各快递企业严格落实‘早预测、早储备、早部署’工作要求，从人员、运力、场地三个维度提前统筹、优化调配，全面提升行业峰值处置能力，全力保障我市寄递渠道安全畅通、快件及时精准送达。”

当热社区开展消防宣传活动



拉萨融媒讯（记者**次仁卓玛**）为进一步提升辖区商铺从业人员、社区工作人员应急处置能力，筑牢消防安全防线，近日，城关区八一街道当热社区应急救援志愿服务队联合城关区消防、嘎吉路警务站，在拉鲁天街组织开展消防安全知识宣讲暨实战演练活动。

拉鲁天街商铺集中、人员流动量大，用火用电频次高，是辖区消防安全重点区域。活动现场，消防工作人员结合沿街商铺经营特点，围绕冬季火灾防范、用火用电用气规范、火灾隐患自查等内容进行专题讲解，并结合典型商铺火灾案例剖析事故成因，警示商户提高安全意识，及时清理杂物、规范线路、保持消防通道畅通，严格落实消防安全主体责任。

理论宣讲结束后，开展灭火器实战演练。消防人员现场示范干粉灭火器“提、拔、握、压”操作要领，讲解站位选择、逆风喷射等实操要点。随后，在工作人员指导下，辖区商铺人员、社区工作人员、警务站人员、应急救援志愿服务队员依次上手实操，熟练掌握消防器材使用技能。

此次活动把理论培训与实战实训相结合，有效增强了参训人员消防安全意识，补齐应急实操短板，进一步强化了社区、消防、警务站多方联动协同处置能力。

我区多举措做好快递员群体凝聚与服务工作

拉萨融媒讯（记者**旦增拉珍**）近日，记者从西藏邮政快递业服务保障民生新闻发布会上获悉，2026年邮政管理部门聚焦雪域高原快递员群体凝聚和服务管理，落实相关部署要求，扎实推进多项重点工作。

该部门以党建为引领，不断巩固行业党建“两个覆盖”，通过选派党建指导员分片包联，实现对快递企业党组织的全面联系指导，把铸牢中华民族共同体意识贯穿党建工作全过程，充分发挥行业党员先锋模范作用，凝聚起行业发展合力。与此同时，持续优化快递员从业环境，组织开展大规模职业技能提升培训，累计培训从业人员1954人次，进一步提升快递员的职业素养与职业认同感；加快推进快递友好场景建设，着力破解快递员进社区的各类难点堵点问题。

在关爱保障层面，积极推动快递企业与从业人员签订劳动合同，目前合同签订率达87.36%。通过健全诉求直通机制，畅通快递员诉求表达渠道，常态化开展一线人员慰问，累计慰问840人次，并联合多部门打造暖蜂驿站，切实增强快递员的获得感、幸福感、安全感。

拉萨火车站全力保障行包运输安全畅通

拉萨融媒讯（记者**齐永昌**）为期20天的“双十一”网购高峰期快运服务自11月1日启动以来，拉萨火车站行包房包裹量快速攀升。车站行包班组工作人员优化作业衔接，全员全力为群众提供更加安全、便捷、高效的铁路行包运输服务，保障每一件包裹安全准时送达。

拉萨火车站为终到站，行包作业需同步开展装卸分拣与装车作业。截至11月10日，车站累计发送行包9710件、到达14969件。业务量持续增长，但安全标准丝毫不降。车站严格落实行包100%过机安检，逐件核对货票，规范搬运码放，牢牢守住安全底线。

站台与列车交接环节是风险重点，班组成员对件数、票证、货位逐项确认、逐件清点，实现站台到车厢作业衔接严丝合缝，杜绝货物错装、漏落。装卸队伍严格执行“三个百分之百”要求，紧盯每一件行包，严把安全关口。

依托完善的安全管理制度和精细化作业标准，各环节无缝衔接、高效运转，在提升行包流转效率的同时，守住安全零事故底线。拉萨火车站行包班组将安全与效率落实到每一处作业细节，在高原物流保障一线，以专业和坚守护航进出藏包裹顺利装卸、准时送达。

拉萨跨境电商点燃年末消费热潮

拉萨融媒讯（记者**小索朗曲珍**）“双十一”购物季恰逢门店周年庆，拉萨跨境消费市场迎来消费热潮。11月11日，拉萨王府井保税跨境商品旗舰店迎来开业一周年。该店作为拉萨综合保税区跨境电商对外展示的重要窗口，联动综保区跨境电商公司旗下城关区万达店、天海店两大线下门店，同步开启“双十一”惠民促销系列活动，推出多重消费福利，让市民足不出市，就能选购正品保障、高性价比的全球优质商品，持续激活本地消费活力。

本次惠民促销活动从11月11日持续至11月21日。11日当天，记者走进拉萨王府井保税跨境商品旗舰店看到，店内精心布置周年庆与“双十一”主题场景，美妆护肤、潮流彩妆、香氛洗护、居家日用等各类跨境商品分类摆放、储备充足，品类丰富齐全，充分满足市民多元化、品质化购物需求。不少市民趁着双重优惠节点进店选购，仔细了解活动规则、对比挑选心仪商品，门店消费氛围浓厚。

“一直知道这家的跨境商品都是正品，买得放心。”市民董女士专程前来选购商品，她坦言，此次“双十一”叠加周年庆优惠力度十分实在，护肤品、保健用品等商品价格远低于线下专柜，还支持到店自提、无需等待物流，在家门口购买进口商品既便捷又实惠，体验感十足。

冬季流感进入高发期

医生提醒科学防护切勿硬扛

拉萨融媒讯（记者**普珍**）近期，我市气温持续走低，昼夜温差加大，冬季流感进入高发阶段，呼吸道疾病就诊人数明显增多。针对当前流感流行态势，拉萨市人民医院呼吸与危重症医学科专家提醒广大市民，流感与普通感冒存在本质区别，切勿轻视症状、盲目硬扛，应科学做好防护与就诊。

据了解，每年11月至次年2月为流感高发时段。冬季低温寒冷，群众多密闭门窗保暖，室内空气流通不畅，加之冬季人员聚集增多，流感病毒可通过飞沫及接触快速传播，极易造成家庭、公共场所聚集性感染。日常生活中，不少市民容易混淆普通感冒与流感，存在带病硬扛、拖延就医的误区，增加病情加重风险。

拉萨市人民医院呼吸与危重症医学科副主任小巴桑介绍：“冬天一到，很多人一受凉就发烧咳嗽，提醒大家：流感不是普通感冒，千万别硬扛。普通感冒多表现为流鼻涕、轻微咳嗽，症状较轻、恢复较快。而流感属于病毒引发的急性呼吸道传染病，发病急、传染性强，典型症状为突发高烧、浑身酸痛、头痛乏力、咽喉剧痛，鼻塞流涕症状反而较轻。”

小巴桑表示，流感并非自限性小疾病，若救治不及时，极易诱发肺炎、心肌炎等严重并发症，对身体健康造成较大危害。其中，老年人、儿童、孕妇及体质虚弱人群抵抗力较弱，是流感重症高发群体，需要重点防护。

谈及冬季流感科学预防，小巴桑建议，接种流感疫苗是预防流感最有效、最直接的方式，市民应每年按时接种，有效抵御当期流行毒株。日常生活中，出入商超、集市等人员密集场所需规范佩戴口罩，坚持勤洗手、勤通风，每日开窗通风不少于两次、每次通风30分钟以上。同时保持规律作息、均衡饮食、适度锻炼，持续提升自身免疫力。