2026年10月19日 星期一
责任编辑：旦增央吉 编辑：拉珍 校对：党世友
拉萨日报

拉萨市持续开展『三个意识』宣讲文艺进寺庙活动

拉萨融媒讯（记者**次仁卓嘎**）为深入贯彻落实习近平总书记关于做好新时代党的统一战线工作的重要思想，贯彻落实全国、全区以及全市统战系统宣传工作会议精神，积极引导藏传佛教与社会主义社会相适应，10月17日上午，由市委宣传部、市委统战部联合主办，市文联、市融媒体中心承办的“国家意识、公民意识、法治意识”宣传教育2026年宣讲文艺进寺庙第三场活动在当雄县嘎洛寺举行。市委常委、宣传部部长王慧出席活动，市委统战部有关领导，当雄县有关领导、嘎洛寺管委会负责同志，寺庙僧众及群众300余人参加。

活动在曲水县雅松艺术团带来的开场舞《扎西雪巴》中拉开帷幕，欢腾的鼓钹、古老的藏戏舞步祈愿吉祥安康。随后，独唱《故乡拉萨》、相声《四大才子》、群舞《踏水迎曲》等12个节目轮番上演，以僧众喜闻乐见的形式唱响共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好、各族人民好的时代主旋律。其中由嘎洛寺僧尼代表带来的诗朗诵《坚守爱国爱教初心 争做民族团结模范》情真意切，抒发了宗教界人士听党话、感党恩、跟党走的赤诚情怀。演出现场气氛热烈，掌声不断。

“刚刚的诗朗诵，是我们发自内心的感恩与告白。在党的好政策下，我们安心修行、安稳生活。今后，我将牢记党和政府的关怀，自觉学法守法，厚植家国情怀，和全体僧尼一道，坚持藏传佛教中国化方向，守护好雪域高原的安宁祥和。”演讲者嘎玛西绕白姆说。

活动现场同步开展法治宣传、艺术展览、书法赠送等志愿服务活动。通过“文艺+法治+志愿服务”的形式，系统阐释“三个意识”的核心内涵，教育引导广大僧众和信教群众自觉将国家意识、公民意识、法治意识内化于心、外化于行，进一步增强爱国爱教、持戒守法、崇德向善、团结奋进的思想共识，为拉萨长治久安和高质量发展凝聚了力量。

金秋重阳赴暖约 高原桑榆享安康

我市各地多形式开展重阳节活动

拉萨融媒记者



九九重阳至，浓浓敬老情。金秋十月，我市各地紧扣尊老、敬老、爱老、助老主题，因地制宜举办形式丰富的重阳节活动。全民健身展演、老干部健康关爱、福利院集体祝寿、文明实践慰问等一系列暖心活动接续开展，在高原大地传递温情，弘扬孝老爱亲传统美德，用心守护高原老年群体幸福晚年。

西藏自治区武术协会

10月17日，2026年西藏自治区“九九重阳·乐享银龄”全民健身主题活动在拉萨市天海国际广场启动。活动现场，基层太极站点老年学员的健身故事与健康感悟，成为拉萨银龄健身热潮的生动缩影。

本次赛事汇聚全区19个健身站点、28支队伍、500余人参赛，赛事项目包含太极拳、八段锦。拉萨市感恩太极格桑林卡站站长尼玛卓嘎今年57岁，她介绍，格桑林卡站成立于2015年，格桑林卡站与感恩太极北郊站两支分站合计有100多名练习太极的老人，其中格桑林卡站26人，男队员7人。尼玛卓嘎说：“练太极有助于改善睡眠，对糖尿病、心血管等慢性病能够起到辅助调理作用，但不能替代药物治疗。为备战本次重阳展演，队伍提前两个月就投入训练，期待两支队伍都能取得理想成绩。”

自治区武术协会秘书长杨洋介绍，重阳期间举办传统养生项目赛事，旨在传承敬老文化，为中老年健身爱好者搭建交流展示平台。老年朋友们在日复一日的练习中收获健康与快乐，充分展现银龄群体乐享健身、积极向上的精神风貌。

西藏自治区图书馆

10月18日，由西藏自治区图书馆主办的“书香敬重阳 乐享伴银龄”——第六届“夕阳红·西藏老年阅读”重阳主题交流活动，在我和书书店举办。

活动邀请了本土作家敖超、次仁央吉以及资深老年读者，以围坐沙龙的形式，围绕老年阅读、书香养老、重阳传统文化等话题畅聊感悟、分享心得，在轻松的交流氛围中品读书香、感悟传统。随后，现场全员齐声诵读《九月九日忆山东兄弟》《采桑子·重阳》等经典诗词，在诵读中体悟重阳文化意蕴、传递尊老敬老的美好情怀。

活动尾声，自治区书法家协会代表现场挥毫泼墨，提笔书写书香寄语与重阳祝福，将浓浓节日温情与美好祝愿送到每一位老年读者手中。

本次活动紧扣老年群体精神文化需求，创新阅读交流形式，为广大老年读者搭建了温馨的交流共享平台，让大家以书为伴、以读会友，在浓浓的书香中欢度重阳佳节。

市委老干部局

为切实关爱离退休老干部身心健康，传递党委政府温暖，近日，拉萨市“关爱桑榆岁月·守护晚年安康”离退休老干部健康关爱系列活动在市老干部活动中心启动。活动整合北京“组团式”医疗援藏力量、本地医疗专家及华西医院西藏成办分院优质医疗资源，通过健康科普、义诊等服务，精准对接我市离退休老干部健康需求。

活动现场设置中医、心血管、眼科等多个义诊专区，老干部有序排队咨询就诊，医护人员细致查体问诊，结合每个人的身体情况给出个性化诊疗与养生建议，帮助排查健康隐患，引导树立科学的生活方式。市委老干部局离退休干部服务管理中心主任格桑次仁介绍，本次系列健康关爱活动共设9个服务场次，覆盖全市各县（区），还专门在成都增设服务点位，服务异地居住老干部，预计惠及全市千余名离退休老干部。

下一步，拉萨市将持续做实做细老干部服务保障，常态化开展暖心惠民服务，不断提升离退休老干部的获得感、幸福感、安全感。



图为墨竹工卡县工卡镇高龄老人集体祝寿慰问活动现场。 拉萨融媒记者 仁青拉姆 摄

市民政局

10月18日，由拉萨市民政局主办，市养老服务协会、市公安局、市社会福利院等单位联合承办的2026年“乐享银龄”暨重阳节系列主题活动温情启幕。活动以“强化老年权益保障，守护高原银龄安全”为主题，通过文艺汇演、集体生日、公益义诊等多项暖心服务，陪伴市社会福利院内老人欢度重阳。

活动现场氛围热烈，舞蹈、歌曲、诗歌朗诵等精彩节目轮番上演，演员们用饱满的热情送上节日祝福。现场专门设置暖心环节，为院内80岁高龄老人举办集体生日会，香甜蛋糕、真挚陪伴，让老人们在欢声笑语中感受大家庭的温暖。各承办单位同步开展公益义诊、老年人防诈骗宣讲、藏棋对弈、扎念琴体验等便民惠民服务，把健康诊疗、安全科普、文化娱乐送到老人身边，守护老年人身体健康与财产安全。

此次重阳节暖心系列活动，不仅让老年群体切实感受到党和政府的关怀与温暖，还丰富了老年群体精神文化生活，进一步夯实老年权益保障工作，持续涵养尊老敬老爱老助老的社会新风尚，全力守护高原银龄幸福晚年。

堆龙德庆区

10月16日，堆龙德庆区委宣传部、区新时代文明实践中心联合羊达街道新时代文明实践所、羊达街道综合文化站，在堆龙德庆区特困人员集中供养服务中心举办“爱满金秋堆龙 情暖九九重阳”我在文明实践中心过佳节庆重阳主题活动，为供养中心来自三县（区）的161位老人送上节日关怀。

羊达街道文艺队伍、新时代文明实践志愿者、辖区民警精心编排歌舞、曲艺节目，精彩的文艺汇演赢得老人们阵阵掌声。趣味互动环节里，工作人员组织老人们参与红歌联唱、拍摄全家福等集体活动，鼓励老人走出房间参与活动，拉近干群距离。

活动尾声，工作人员开展集中慰问，为全体老人送上节日慰问品，与老人促膝交谈，细致询问其健康状况、日常起居，认真倾听诉求，叮嘱供养中心工作人员做好日常照料与健康管护。

此次活动丰富了老人精神文化生活，传递温情暖意，营造关爱老人的良好氛围。堆龙德庆区将持续依托新时代文明实践阵地，常态化开展敬老惠民活动，办好老年民生实事，提升老年人获得感、幸福感、归属感。

城关区民政局

金秋时节罗布林卡风景如画，恰逢重阳寓意长长久久。10月18日，城关区民政局创新推出“婚登+文旅”场景化婚姻登记服务，将临时婚姻登记服务点设在罗布林卡景区，让新人在藏式园林的秋日风光里完成结婚登记，定格幸福时刻。

当天上午10时，临时登记点正式开放，工作人员有序开展材料核验、信息录入、颁发证书等全套流程。新人领取结婚证后，可在藏式建筑与林间秋景中拍摄纪念照片。本地新人扎顿说：“特意选择重阳这天领证，是看中节日长长久久的美好寓意，在罗布林卡办理登记仪式感十足，也希望未来和爱人互相扶持，把日子过得长长久久。”

活动同样吸引外地游客，趁着冬游西藏的契机，游客李女士夫妇专程来到景区办理结婚登记，在高原美景许下相守承诺。城关区民政局副局长其美多吉介绍，当下新人领证更加看重仪式感，民政部门将登记服务前移到景区，推动民政与文旅融合；同时依托特色场景倡导婚事新办、婚事简办，抵制大操大办的陋习。本次活动是城关区深化婚俗改革、优化便民服务的一次创新探索。下一步，城关区民政局将持续响应群众需求，推出更具高原特色、更有温度的民政服务，持续倡导文明节俭婚嫁新风。

墨竹工卡县

近日，墨竹工卡县工卡镇民政服务站联合工卡镇人民政府，开展“岁岁重阳暖桑榆 心系老人送暖情”高龄老人集体祝寿慰问活动，为辖区高龄老人送上节日祝福。

活动现场，工卡镇相关领导围绕孝老敬老传统、养老惠民政策等开展宣讲，用通俗易懂的语言普及政策知识。宣讲结束后，工作人员为到场高龄老人敬献哈达、发放慰问物资。老人们围坐在一起，共享生日蛋糕、闲话家常，戴上生日帽齐唱生日歌，现场欢声笑语不断。活动尾声，老人和工作人员自发登台献唱互动，将现场气氛推向高潮。

本次活动集政策宣讲、物资慰问、集体祝寿、温情互动于一体，兼顾物质帮扶和精神慰藉，缓解高龄老人孤独感，拉近干群关系，传承孝亲敬老美德，涵养文明乡风。工卡镇民政服务站工作人员益西曲宗说：“后续将在上级部门指导下持续深耕养老服务，常态化开展敬老活动，营造关爱老年人的良好乡风，守护好辖区老人幸福晚年。”

尼卓林社区

10月16日，扎细街道尼卓林社区开展“情暖重阳暖人心 敬老爱老传美德”系列主题活动，同步推进道德讲堂宣讲、入户走访慰问与便民义诊，把健康服务送到老年居民家门口。在社区党群服务中心，社区联合辖区卫生服务中心组建医护队伍，开设血压血糖检测、内科咨询、口腔检查等多个服务台。老年人有序排队接受检查，医护人员结合高原特点，针对高血压、关节疼痛、口腔疾病等老年常见病，一对一开展健康指导，讲解慢性病管理、合理用药与秋冬养生知识，引导树立科学健康理念，让老人不出社区就能享受专业医疗服务。

居民加多拉姆说：“社区不仅送来药品、被褥等慰问物资，还安排医生上门义诊，心里十分感动。”

活动以义诊为载体，同步走访慰问高龄、独居、困难老人，送上生活物资与节日问候，传递健康科普服务，持续提升老年人获得感、幸福感、安全感，营造孝老向善的社区氛围。社区工作人员德央表示，下一步社区将持续开展敬老志愿服务，聚焦老年人实际需求，推出更多便民暖心服务。

当热社区

近日，城关区八一街道当热社区联合共建单位西藏银行，开展“情暖金秋·爱在重阳”困难老人专项集中慰问活动，对辖区14户困难老人家庭进行集中慰问，送上党组织的节日关怀。

针对部分独居、高龄、行动不便的困难老人，慰问组细致了解日常生活状况，认真记录诉求，送上面粉、牛肉等生活物资，向老人们致以诚挚的节日问候与美好祝愿，让特殊老年群体感受社区大家庭的温暖。

此次共建慰问活动，充分发挥党建引领、社企共建资源优势，以实际行动传承敬老美德，传递社会温情，减轻困难老人生活压力，让老人们度过温暖祥和的重阳节，进一步拉近社区、共建单位与群众之间的距离。（记者**齐永昌、仁青拉姆、大索朗曲珍、王舒沁、吴敏、小索朗曲珍、小拉姆次仁、次仁卓玛**）

“十四五”时期

全区开发区载体能级显著提升

拉萨融媒讯（记者**旦增拉珍**）日前，记者从西藏自治区“十五五”开发区发展规划新闻发布会上获悉，我区以各级开发区为核心开放载体，持续扩大对内对外开放能级，不断优化开放布局、健全运行机制、丰富产业业态，扎实推进高水平开放型经济建设，为高原高质量发展夯实开放支撑。

据介绍，“十四五”时期，全区开发区载体能级显著提升，自治区级及以上开发区由9个增至12个，国家级开发区扩容至4个，新增拉萨综合保税区等高能级开放平台，构建起全域覆盖、口岸联动、内外互通的园区发展体系，8个开发区完成“七通一平”基础配套，硬件承载能力持续增强。同时，园区体制机制持续迭代，推行“管委会+公司”市场化运营模式，畅通“飞地经济”合作渠道，持续优化营商环境，拉萨经开区外资利用规模稳步增长，跨境电商、边境贸易等新业态蓬勃发展，多层次全方位的园区开放格局基本成形。

2026年中国攀岩自然岩壁系列赛（西藏站）开赛

点燃高原文旅体消费热潮

拉萨融媒讯（记者**旦增拉珍**）10月17日，2026年中国攀岩自然岩壁系列赛（西藏站）在城关区夺底街道火热开赛。本次赛事同步开展“岩韵夺底·文旅融情”系列文化惠民活动，以赛事为纽带，推动体育、文旅深度融合，为当地汇聚人气、激活消费，擦亮“圣地拉萨·魅力城关”文旅名片。

赛事开幕式现场彩旗招展、人头攒动，各族群众、参赛选手齐聚夺底街道洛欧村布谷山庄，共享高水平赛事与本土文化盛宴。欢快的本土文艺演出轮番上演，也将氛围一次次推向高潮。现场，非遗市集嘉年华也同步开启。一件件非遗展品在各个摊位整齐摆放，大家看展演、逛市集，沉浸式感受本土文化魅力，体验全国赛事与非遗碰撞带来的全新体验。

“得知今天家门口举办攀岩活动，我特意过来看看。这项活动既能打响本地知名度，又能吸引游客前来，带动老百姓增收致富。亲眼见证夺底一步步发展变迁，辖区环境持续改善，游客逐年增多，我们群众实实在在享受到发展带来的红利，内心十分欣喜，也期待夺底文旅事业越办越好。”居民旦增德吉说。

与此同时，自然岩壁攀岩比赛也在紧张激烈开展着。赛道下，来自全国各地的参赛运动员们精神饱满，穿戴好专业装备，依次向着陡峭的高原岩壁发起挑战。高原独特的自然岩壁条件，既考验选手的力量、耐力，也考验临场应变能力。只见运动员们在岩壁上手脚并用，精准寻找支点，稳健向上攀登，展现攀岩运动的速度与力量。精彩的比赛也让现场游客直观感受攀岩运动的独特魅力。

本次活动，立足夺底街道本土资源禀赋，以“圣地拉萨·魅力城关——岩韵夺底·文旅融情”为主题。依托全国性攀岩赛事平台，深度挖掘辖区自然生态、非遗民俗、红色文化与登山体育资源，创新打造“体育+文旅+非遗”融合模式，实现了体育聚人气、非遗树特色、游览塑内涵，有效丰富群众精神文化生活，助力城关区全域文旅融合建设。

夺底街道党工委委员、组织委员、宣传委员孙悦说：“本次文化惠民活动，是街道推动文旅体深度融合的生动实践。我们依托此次赛事，联动非遗市集、民俗体验与沉浸式夺底一日游，盘活本土资源、汇聚人气带动消费。下一步，我们将持续深挖夺底特色，擦亮本土文旅品牌，以文旅体融合赋能辖区经济提质增效。”

我市启动敬老月示范志愿服务 志愿者集体宣誓守护银龄安全

拉萨融媒讯（记者**齐永昌**）10月18日，由市委社会工作部主办，城关区委社会工作部、市志愿服务联合会承办的“强化老年人权益保障、守护银龄安全”敬老月示范志愿服务活动在曲米路体育公园启动。活动通过仪式动员、文艺志愿表演和现场服务，拉开拉萨市敬老月志愿服务序幕。

启动仪式上，全体志愿者在领誓人带领下集体宣誓，承诺以实际行动守护银龄安全。随后，市委社会工作部副部长旦增达杰宣布“强化老年人权益保障、守护高原银龄安全”敬老月示范志愿服务活动正式开始，文艺志愿表演精彩上演。拉萨市老年艺术团带来的舞蹈《谐庆（扎西秀）》和《喜看拉萨变化》，城关区甲玛林卡社区文艺志愿服务队表演的舞蹈《朗玛堆谐》，用歌声与舞姿表达了对老年朋友的深情祝福，展现了老年人健康向上的精神风貌和中华民族一家亲的浓厚情谊。

活动现场还设置了志愿服务区域，为老年朋友提供权益维护咨询、健康监测义诊等服务。健康养老护理服务区由城关区蕃阳社会工作者和志愿者服务协会提供一对一护理体验，现场开展舒缓按摩等实操照料，并解答居家照护疑问。便民利民志愿服务区邀请理发店、修脚店等志愿服务资源，为老年人提供免费理发、修脚等服务。

据悉，敬老月期间，拉萨市还将聚焦老年群体急难愁盼，围绕特殊困难老年人上门帮扶、健康服务、安全宣居适老环境建设、数字安全保护等方面，广泛动员志愿服务力量，扎实推进各项助老护老举措。



10月18日，拉萨考区2026年国家统一法律职业资格考试主观题考试在西藏大学考点开考，本次考试共有500余名考生报考，报考人数与去年基本持平。图为考生有序排队进入考场。 拉萨融媒记者 齐永昌 摄