

# 拉萨市政基础改造火热推进 城市新貌可期

拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎、格桑卓玛)连日来,拉萨市中心区域市政基础改造提升工程在各施工现场正如火如荼地推进中,该项目作为改善城市生态环境、完善城市功能、提升城市品质的重要举措,自启动以来备受社会关注。

在江苏路改造项目建设现场,记者看到大型机械设备来回穿梭,工人们正埋头苦干,争分夺秒地推进工程进度,一派忙碌景象。中铁十一局集团有限公司项目经理张建

介绍,项目自5月20日启动以来,前期工作进展顺利,已完成基坑开挖、基坑降水、管道安装以及回填等一系列重要工序。目前,施工人员正在进行沥青铺设和附属设施建设。

“江苏路目前完成了总工程量的90%,计划在7月下旬进行路面通行,目前我们主要在进行沥青铺设、划线等工作。”张建说。

与此同时,北京路(鲁定路至铜牛公园)改造项目建设现场同样是

一片热火朝天的施工景象。该项目五个区段划分明确,一段由鲁定路至罗布林卡北支路,二段由罗布林卡北支路至民族路,三段由民族路至天海路,四段由天海路至德吉北路,五段由德吉北路至林廓西路。目前,工程进度稳步推进中。

“项目第一和第二区段的主管道已经安装完毕,目前正集中精力进行污水管道安装,其他区段也在同步进行这一关键步骤,项目已完成整体工程量的50%,预计所有区

段的工程将在8月下旬完成。”中铁十一局集团有限公司项目经理陈佳林说,“针对道路拥堵情况,我们项目部制定了24小时值班制度,安排专人进行道路疏通。同时,我们将加大人员、设备和物资的投入,加快施工进度,保质保量完工。”

此次改造工程完成后,拉萨市的市政基础设施将得到全面提升,市民的生活品质将得到显著提高,城市环境也将变得更加优美宜居,同时将为拉萨市的可持续发展注入新的活力。

## 拉萨高新区栖慧湖首届四川自贡灯会开园

拉萨融媒讯(记者李从芳)为进一步提升拉萨高新区城市吸引力,助力全域旅游发展,7月16日晚,拉萨高新区栖慧湖首届四川自贡灯会正式开园。

本届灯会以“乡村振兴”为主题,融入现代科技元素,将传统与创新完美结合,共同打造一场视觉盛宴和欢乐盛会。夜幕降临,占地面积300余亩的栖慧湖公园里流光溢彩、灯火辉煌,由千余组各式各样、多姿多彩的自贡彩灯组成的灯光造型规模宏大、美轮美奂,吸引了大批游客和市民驻足观赏。随后,开园仪式在绚丽的烟花表演中拉开序幕,凤凰飞天表演、千年非物质文化遗产“打铁花”、川剧变脸表演等轮番上演,让市民沉浸其中,感受自贡灯会的独特魅力。

“今天听朋友说这边有灯会,过来看了之后确实非常壮观,尤其是凤凰飞天表演、无人机飞龙在天表演等特别精彩,

过来走走心情特别舒畅。”市民琼达卓嘎告诉记者。

据了解,四川自贡灯会是国家非物质文化遗产,也是中国传统文化瑰宝之一。首届拉萨自贡灯会是拉萨高新区以文化为基,以文旅为引,吸引区外企业举办的首次大型彩灯盛会,旨在丰富拉萨市民夜生活,促进优秀传统文化交流交融,助力拉萨经济社会发展。

“拉萨与自贡,虽地理相隔,但文化交融、情感共鸣,今天我们在这里举办首届四川自贡灯会,非常成功,受到了拉萨市民的热烈欢迎。未来,希望我们进一步加强两地间的交流合作,推动拉萨经济繁荣发展。”灯会承办方负责人王小勇说。

本次灯会将持续至10月中旬,下午3时可入场,开灯时间为21时,关灯时间为次日0时30分,线上购票低至9.9元,线下购票78元,市民游客可在抖音或灯会现场购票进入。



图为灯会现场。

拉萨融媒记者 李从芳摄

## “点亮拉萨——秦淮灯会”吸引市民游客漫游观赏

拉萨融媒讯(记者余洋洋)日前,“点亮拉萨——秦淮灯会”在宗角禄康公园启幕。连日来,宗角禄康公园内五彩斑斓,美轮美奂,吸引了不少市民前来欣赏花灯、夜游古城。

夜幕降临,宗角禄康公园里流

光溢彩,各式各样的花灯错落有致地分布在公园各个角落,令人目不暇接,园内熙熙攘攘,游人如织,市民游客或驻足观赏,或拍照留念,现场热闹非凡。

“今天带着孩子一起来看灯会,

一进公园就看到五颜六色的花灯,非常漂亮,而且有各种不同的造型,让我们在高原上看到了江南风情。”市民梅女士告诉记者。

据了解,此次灯会共设置17个点位,50个灯组,内容涵盖“吉祥八

宝”“牦牛”“江南烟雨”“乌衣巷”等苏拉两地特色元素,展出时间持续至9月30日。灯会把秦淮灯会从南京千里复刻到高原阳光城拉萨,让市民游客在家门口就能欣赏到独具特色的秦淮花灯。

## 堆龙德庆区东嘎街道开展“感谢有你 护胃有方”骑士节关爱活动

拉萨融媒讯(记者杨璐)7月17日,是外卖骑手专属的节日“717骑士节”。为做好新业态新就业群体服务工作,让外卖骑手感受到党组织的关心关爱,日前,堆龙德庆区东嘎街道开展了“感谢有你 护胃有方”骑士节关爱活动,将一份份夏日慰问包送到骑手手中,堆龙德庆区辖区内50余名美团外卖骑手参与活动。

在位于东嘎街道南嘎社区的“龙行侠东嘎e站”的活动现场,东嘎街道相关负责人向参加活动的骑手致以最诚挚的问候,为他

们发放了包含雨衣、手机防水储物袋、水杯、冰袖等物品的“清凉礼包”共计50余份,向忙碌穿梭在大街小巷的骑手们表示慰问和感谢,让他们在炎热的夏季感受到丝丝凉意。随后,东嘎街道党员干部与骑手们一起切蛋糕,大家吃着蛋糕,享受着节日的欢乐,幸福的笑容洋溢在每一个人脸上。“我当外卖骑手已经五年时间了,一直在堆龙德庆区辖区内走街串巷,发现这里建设了e站,布置得很温馨,微波炉、饮水机、雨伞架、小型书架等应有尽有,每当我工作累了就进来歇

歇脚、渴了就进来喝口水,非常好。此次东嘎街道对我们外卖骑手进行了慰问,让我们感觉非常温暖,在此表示感谢。”堆龙德庆区美团外卖骑手张文涛说。

随着社会的发展,外卖骑手作为新就业群体代表,是党建工作的新对象和基层治理的有生力量。目前,堆龙德庆区东嘎街道在南嘎社区、东嘎社区、桑木社区设立了“东嘎街道新时代文明实践点——青春龙行侠东嘎e站”,不仅解决了外卖骑手、快递员等群体“吃饭难、喝水难、休息难、充电难”等问题,也为

辖区居民提供了政策咨询、志愿服务、爱心帮扶、失物招领等暖心服务。在今后的工作中,堆龙德庆区东嘎街道将积极发挥外卖骑手走街串巷、熟悉社情、贴近居民的优势,引导骑手通过“随手拍”等方式,边配送、边“找茬”,延伸基层治理触角。堆龙德庆区东嘎街道党建办副主任普布卓玛说:“下一步,街道党工委将持续开展‘党建心联新’系列活动,坚持党建引领、服务先行,持续开展形式多样、内容丰富的活动,激发新业态新就业群体活力,推动基层治理效能大提升行动取得实效。”

辖区居民提供了政策咨询、志愿服务、爱心帮扶、失物招领等暖心服务。在今后的工作中,堆龙德庆区东嘎街道将积极发挥外卖骑手走街串巷、熟悉社情、贴近居民的优势,引导骑手通过“随手拍”等方式,边配送、边“找茬”,延伸基层治理触角。堆龙德庆区东嘎街道党建办副主任普布卓玛说:“下一步,街道党工委将持续开展‘党建心联新’系列活动,坚持党建引领、服务先行,持续开展形式多样、内容丰富的活动,激发新业态新就业群体活力,推动基层治理效能大提升行动取得实效。”

## 市市场监管局举行《贯彻实施〈国家标准化发展纲要〉行动计划(2024-2025年)》专题培训

拉萨融媒讯(记者郝奕奕)为深入贯彻国家标准化发展战略,积极响应《国家标准化发展纲要》及《国家标准化发展纲要行动计划(2024-2025年)》的要求,提升我市标准化工作水平,促进经济社会高质量发展,7月17日,拉萨市市场监督管理局举行《贯彻实施〈国家标准化发展纲要〉行动计划(2024-2025年)》专题培训,加深参训人员对标准化工作的认识,提升标准化管理能力,为拉萨市标准化工作的全面推进奠定坚实基础。

此次培训邀请了自治区标准化专家扎西央宗进行授课。拉萨市各相关单位分管领导及部门负责人共

40人参加培训。扎西央宗对《国家标准化发展纲要》及当前行动计划进行了深入解读,帮助参训人员全面理解标准化工作的战略意义、目标任务和重点方向,并通过具体案例分析,展示了标准化在产业发展、科技创新、社会治理等领域的实际应用,增强了参训人员的实践操作能力。

拉萨市市场监督管理局将以此次培训为契机,继续加强标准化工作的宣传、培训和技术支持力度,推动我市标准化工作不断迈上新台阶。同时,将加强与相关部门的沟通协调,形成工作合力,持续推动标准化工作创新发展,为拉萨市经济社会高质量发展贡献力量。

## 科普大篷车进寺庙 为僧人送去暖心服务

拉萨融媒讯(记者小拉姆次仁)日前,拉萨市2024年市、县两级科协“科普大篷车”联合巡展活动之科普进寺庙在热振寺开展,共有100余名热振寺僧人和桑旦林寺尼姑参加。

早上从林周县出发,行驶90多公里,科普大篷车缓缓驶进了热振寺,在寺庙大殿旁,参加活动的僧人已经早早地在此等待着。活动

邀请了中科院植物研究所研究员张齐兵,对僧众进行了“热振国家森林公园古树研究与保护”为主题的科普讲座,张齐兵以自己几次进藏的经历和这些年研究古树的经验,为大家讲解了古树保护的重要性。

“今天相关专家来这里为我们开展古树保护讲座,受益匪浅。热振国家森林公园属于国家级保护

地,我们将一如既往地保护好,也希望大家能够更加关心广大护林员”。热振寺僧人益西洛桑说。

活动现场,医务人员还仔细为每一位僧人把脉、检查身体状况,耐心解答僧人咨询的问题,对其健康状况进行相关的讲解并给出饮食建议,让大家及时了解自己的身体状况及相关疾病的预防。

活动最后,市、县两级科协科普

志愿者向寺庙僧人发放了《西藏科普读物》《防震宣传手册》《防灾减灾科普读物》等涉及法律法规、生态环保、防灾减灾、民族团结、食品安全、健康生活等方面的科普读物和宣传手册,进一步普及了现代科学文化知识,引导广大僧人在研习佛教经典的同时,丰富自身科学文化知识,开拓眼界,提升科学素质,铸牢中华民族共同体意识。

## 市人大常委会党组召开专题会议

拉萨融媒讯(记者乔梁)7月18日上午,市人大常委会党组召开第二十五次(扩大)会议,专题研究进一步改进作风狠抓落实工作,安排部署抓好贯彻落实。

会议首先传达学习了习近平总书记关于作风建设的重要论述,传达学习了王君正书记在自治区党委进一步改进作风狠抓落实工作推进会上的讲话精神和肖友才书记在市委进一步改进作风狠抓落实工作推进会上的讲话精神,研究部署抓好贯彻落实工作。

贺鹏要求,要深入学习领会习近平总书记关于作风建设的重要论述,坚决贯彻落实自治区党委和市委的部署要求,特别是围绕肖友才书记指出的七个方面作风问题开展自查,抓好整改。要进一步提高政治站位,强化责任担当,持续端正党员干部的思想作风、工作作风、领导作风、生活作风,树立党员干部良好形象,以更加扎实的作风推动人大工作高质量发展,以更加优良的作风保障市委重点任务和中心工作落到实处,以优良作风彰显拉萨人大干部践行“两个维护”的行动自觉。要紧盯问题真抓实干,深入查找和解决工作落实不到位、工作推进不力、斗争精神不足、形式主义和官僚主义等作风方面存在的突出问题,做到不因“小”、不畏“难”、不厌“常”,以此次会议为契机,从细微处抓起,持续发扬艰苦奋斗精神,不断建立健全作风建设长效机制,绵绵用力、久久为功,敢管敢严、常管常严,把机关作风抓在日常,抓在手上,抓出人大机关的新气象。要狠抓落实推动工作,将作风建设与党纪学习教育结合起来,与年度目标结合起来,与干部培养使用结合起来,把作风建设的成效转化为推动工作高水平完成的动力,以工作任务的高质量完成检验作风建设的成效,以更加高昂的姿态、争创一流业绩的追求和敢于拼搏善于斗争的精神,常态长效改进作风狠抓落实工作,切实履行好全过程人民民主,努力服务拉萨经济社会更高质量发展。

张永林、郑卫国、彭飞跃、达瓦参加会议。

## 第二届西藏自治区青歌赛决赛即将举行

拉萨融媒讯(记者满文妍)日前,记者采访获悉,第二届西藏自治区青年歌手大赛(以下简称青歌赛)决赛将于19日、20日晚在西藏大剧院小剧场举行。

在大赛初赛阶段,西藏7(市)以及区外共有141名选手参赛,经过激烈角逐,最终40名选手进入决赛。本届青歌赛总导演桑丹表示,此次大赛受到很多人的关注,决赛将全程线上直播。本次大赛分美声、民族(不含原生态)、通俗(流行)三个类别组,各类别组设A(专业)、B(业余)组。在比赛形式上,参赛选手以现场演唱方式进行比赛,决赛阶段采取音频伴奏和现场演唱的方式进行评比。此外,本届青歌赛还将根据每个类别分组设置金、银、铜奖和优秀奖若干名。

## 市人民医院心理健康讲座开讲

拉萨融媒讯(记者齐永昌)7月18日,市人民医院举办医护人员心理健康专题知识讲座,邀请首都医科大学附属北京安定医院主管护师、二级心理咨询师杨元授课,全院各科室医护人员参加讲座。

杨元结合医院工作的特点和医护人员的实际需求,作了题为《积极应对压力赶走职业倦怠》的心理健康讲座,针对性地传授了情绪管理的方法和技巧,鼓励医护人员关注自己的内心需求,学会管理情绪,放松心情,缓解压力,提升工作的价值感和生活的幸福感。

下一步,该院将继续关注医护人员心理健康问题,积极为他们提供更多的心理健康服务和支持,让他们在工作中感受到温暖和关怀。

## 三伏天科学养生 中医专家来支招

拉萨融媒讯(记者刘梦婕)实习生旦增拉姆)今年7月15日正式入伏,一年中最热的三伏天已经到来。中医养生讲究“冬养三九,夏养三伏”,虽然拉萨气温较其他城市凉爽,但一样也是养生的好时节,健康度夏,需采取科学有效的养生方法。三伏天,我们该如何养生呢?就此,记者采访了西藏阜康医院中医科副主任医师杨秀云,为大家带来三伏天养生“锦囊”。

杨秀云表示,入伏后随着气温的逐渐升高,人体容易受到高温天气的影响,因此在生活和养生方面要注意以下几点:一是要适当地补充水分,建议每日饮水量在1500毫升到2500毫升之间,同时要多喝一些蔬菜汤,比如绿豆汤等;二是要注意防晒,出门时尽量打伞、戴帽子,午间时段拉萨的紫外线较强,这个时间段内尽量避免户外运动;三是尽量规律作息,进行适当的运动,清淡饮食,避免吃隔夜的食物造成肠胃问题。

此外,在三伏天仍需要注意运动问题,需要大家谨记“就拉萨的实际情况来说,三伏天养生的时候不易运动量过大,出汗后也不要马上饮用冰镇饮料解暑,加上拉萨最近降雨较多,应尽量选择在干燥和凉爽的时候进行锻炼,防止淋雨着凉。”杨秀云说。

## 尼卓林社区开展拆除商铺“小耳朵”整治活动

拉萨融媒讯(记者小拉姆次仁)为进一步提升沿街商铺“小耳朵”广告管理秩序,着力提升社区文明形象,营造良好的市容市貌,同时为保护辖区群众的生命财产安全,防止高空坠物,7月17日,尼卓林社区对辖区内不合规的广告牌进行了清理拆除工作。

违规搭建的广告牌不仅有损市容市貌,而且部分牌匾年久失修,存

在安全隐患。社区网格员在日常巡查走访中发现,小区内部分商铺存在多处违规广告。发现此情况后,社区第一时间联合辖区相关工作人员进行了此次整治活动。按照先劝导后拆除的原则,对拒不整改的商户依法进行强制拆除。在拆除过程中,工作人员严格遵守操作规范,确保施工安全,并及时清理拆除后的垃圾,保持道路整洁。

此次整治活动共拆除“小耳朵”广告牌8处,有效改善了社区环境面貌,消除了安全隐患。下一步,尼卓林社区将加强日常巡查监管,建立长效管理机制,防止“小耳朵”广告现象反弹,为居民营造整洁、有序、安全的生活环境。

## 爱国卫生公益广告标语

巩固创卫成果,提升城市品位  
卫生是健康之基,环境是幸福之源