拉萨日报

2024年8月18日 星期日 农历甲辰年七月十五 今日4版

LASA DAILY 第2520期 www.lasaribao.com

拉日铁路：
十年峥嵘 跑出西藏发展“加速度”

拉萨融媒记者 旦增拉珍 实习生 旦增拉姆

十年前，一条钢铁巨龙让往来于拉萨和日喀则的旅客告别了舟车劳顿。如今，拉日铁路实现了从“绿皮车”到“复兴号”的更迭换代。十年来，两地之间从6个多小时的大巴车程，缩短为不到2.5小时的火车车程，乘坐火车成为两地群众的出行首选。8月16日，拉日铁路迎来通车十周年“生日”，跟着记者一起赴这场别样的“生日会”吧。

早上8时10分，拉萨开往日喀则的C885次动车组列车缓缓驶出拉萨站。遥想十年前，随着一声汽笛声，一条崭新的铁路，青藏铁路延伸线——拉日铁路正式通车。从此，西藏西南地区摆脱了单一依靠公路运输的历史，正式迈进“铁轨经济”时代。十年来，拉日铁路运送旅客超1429万人次，运送货物超524万吨，成为连接拉萨和日喀则的重要交通线路，不仅改变了当地群众的生产生活，而且极大地推动了我区经济社会高质量发展和民族团结。在这条“生命线上”奋战着的每一位铁路工作者，是这段历史长河中的见证者和参与者，更是这项伟大成就背后的奉献者与受益者。

青藏集团公司拉萨站副站长斯朗卓玛告诉记者，十年来，拉日铁路如同一座坚实的桥梁，不仅满足了人们的出行需求，而且在推动我区政治、经济、文化的交流和融合，促进区域一体化的进程中起到了关键性的作用。

“近年来，拉萨火车站为满足旅客出行需求推出了一系列的服务举措。比如，创办‘天路格桑花’‘五彩哈达’等党内服务品牌，设立‘拉萨站高原特色健康服务中心’，开展‘小花朵’青年志愿服务、‘3+1’特殊群体流动帮扶等多形式多角度为广大旅客主动免费提供各类暖心服务，为旅客的安全温馨出行保驾护航。”斯朗卓玛说。

拉萨铁路公安处拉萨车站派出所警长尼玛扎西认为，拉日铁路的十年，对他来说是青春与奉献的十年。从最初的站区巡逻、安全检查，到后来随着客流量的增加，他和他的伙伴们工作量也在日趋繁重。

“现在，需要我们更加注重旅客的安全教育和突发事件的应急处置。特别是节假日和旅游旺季，我们几乎全天候在岗，确保每一位旅客的平安出行。我们会一直坚守在高原铁路线上，继续发扬老西藏精神，为守护这条天路的安全畅通贡献力量。”对未来的工作，尼玛扎西信心十足。

青藏集团公司拉萨站客运运转车间副主任央金拉姆说：“我是拉日铁路的见证者、参与者、亲历者，更是受益者。我是一名日喀则媳妇，还清晰地记得2009年我第一次去日喀则的时候，那一路真的是太颠簸了，而且车程又远，几乎一天都在路上。现在回日喀则，在拉萨吃完午饭再出发，晚饭就可以在日喀则家里吃了，特别方便。”

次仁，是“复兴号”动车组列车的一名司机。今天，他的身份是，拉日铁路通车十周年首发列车司机，这让他倍感骄傲。

“作为拉日线通车十周年的第一趟列车司机，我感到非常荣幸和自豪，因为我是土生土长的日喀则人，今天我要驾驶动车带着自己的梦想，载着父老乡亲们和来自五湖四海的游客回到家乡，这对于我意义重大。我一定会让他们感受到列车的平稳操作与安全正点。”次仁说。

随着列车的发动，记者也踏上了这趟“最高天路”的独特旅程。一路上，记者最大的感受是，车厢里十分整洁、宽敞且智能，车窗外又有高山、田野与村庄映衬，这样的乘车环境，旅途不再是疲惫的负担，而是一种享受，一种身心的放松。

据了解，在“绿皮车”时代，拉日铁路日均开行普速列车只有2对。如今，每日开行拉萨至日喀则往返的“复兴号”动车组列车最高可达5对。正如记者切身感受到的一样，从普速列车到动车，变化最大的不仅是时间、车况，乘车环境和服务品质也有了明显提升。

（下转第二版）

2024拉萨半程马拉松开幕

拉萨融媒讯（记者**余洋洋**）8月17日，2024拉萨半程马拉松在西藏会展中心开幕。市委副书记、市长王强出席并致辞，市委副书记、常务副市长陈静主持开幕式。

王强代表拉萨市委、市政府和全市各族人民，向各位来宾和全体参赛运动员、裁判员表示热烈欢迎。他说，刚刚落下帷幕的巴黎奥运会，首次设置了“大众马拉松”项目，这不仅是对传统奥运会模式的一次突破，更是对全民健身理念的极大促进。近年来，拉萨市深入实施全民健身国家战略，全面推进健康中国、体育强市建设，精心构建更高水平全民健身公共服务体系，积极探索“体育+”模式，推动文旅体深度融合，各族群众获得感、幸福感不断增强。

王强表示，马拉松不仅是一项挑战自我、超越极限的体育竞技，更是一场传递健康理念、展现城市魅力的文化盛会。作为我市重点培育、着力打造的高原品牌体育赛事，拉萨半程马拉松随着赛事等级、赛事规模、赛事品质的不断提升，已经成为传递体育精神、展示拉萨形象、凝聚发展力量的一张靓丽名片。今天，来自五湖四海的5000名跑友齐聚雪域古城、圣地拉萨，共同感受高原“跑马”的无穷魅力，共同追求更快、更高、更强、更团结的奥运精神，希望大家在尽情“跑马”中，畅游拉萨、品味拉萨、乐享拉萨，沉浸式领略拉萨悠久的历史文化和绝美的自然风光，在比赛中勇夺佳绩、收获友谊，安全完赛。

8月17日，2024拉萨半程马拉松在西藏会展中心开幕，市委副书记、市长王强出席并致辞。图为开幕式现场。
拉萨融媒记者 **余洋洋**摄

据了解，2024拉萨半程马拉松采用了全新的赛道设计，参赛人数和赛事规模均创历史之最。参赛选手将途经泵巴热公园、南山公园、罗布林卡、拉鲁湿地国家级自然保护区、布达拉宫等多个著名景区景点，赛道沿线处处皆景、步步入画，将为参赛选手带来一场难忘的高原赛事体验。

自治区体育局局长尼玛次仁，拉萨市领导郑卫国、韩云拴，镇江市体育局党组书记徐炳辉，花样游泳世界冠军蒋文文、蒋婷婷出席开幕式。

美丽拉萨游 奔跑向未来
——2024拉萨半程马拉松侧记

拉萨融媒记者 郝奕凝 乔梁 大拉姆次仁

8月17日上午，以“美丽拉萨游 奔跑向未来”为主题的2024拉萨半程马拉松在西藏会展中心鸣枪开跑。来自全国各地的5000名跑友齐聚雪域古城拉萨，挑战海拔最高的马拉松。

2024拉萨半程马拉松设置了半程马拉松（21.0975公里）、竞速跑（10公里）、健康跑（5公里）三个组别。其中，半程马拉松2000人，竞速跑500人，健康跑2500人。

上午8时30分，西藏会展中心人声鼎沸，参加2024拉萨半程马拉松的选手们整装待发。花样游泳世界冠军蒋文文、蒋婷婷也来到现场，为参赛选手加油鼓劲。“刚刚结束的奥运会上，中国运动员取得了非常好的成绩，我们代表广大运动员来到拉萨为大家加油鼓劲，希望大家在拉萨半程马拉松比赛中享受运动的快乐，感到挑战的喜悦。”蒋文文、蒋婷婷说。

为确保参赛选手的安全感与满意度，组委会在赛事筹备过程中做了大量细致的工作，在赛道沿途增设了多个补给站，不仅为选手们提供了必要的支持与帮助，而且让他们在紧张的比赛之余感受到了拉萨的热情。

比赛中，从专业运动员到业余爱好者，从青少年到中老年人，大家都奔跑在赛道上，展现出坚定的意志和拼搏的精神，体现出马拉松运动的广泛参与性和包容性，传递了积极向上的正能量。

“我的藏族小伙伴经常跟我们说起高原美丽的景色，这次借着参加半程马拉松的机会，看到了拉萨的美景，真是不虚此行，非常感谢拉萨给我们这次机会。”来自武汉的田丽女士说。

经过一个多小时的挑战，顿珠次仁以1小时12分57秒的成绩获得半程马拉松男子组第一名，旦增曲珍以1小时25分20秒的成绩获得女子组第一名。赛后举行了颁奖仪式，为半程马拉松男子组、女子组，竞速跑男子组、女子组前三名颁奖。

作为国内认证的海拔最高马拉松，拉萨半程马拉松自2018年开赛以来，已成功举办四届。2024拉萨半程马拉松采用了全新的赛道设计，参赛人数和赛事规模均创历史之最，赛事依托拉萨美丽的自然景观优势和深厚的历史文化底蕴，致力打造最美赛道，参赛选手在比赛中可谓是“人在景中跑，如在画中游”。赛后，选手们纷纷拿出手机，与布达拉宫合影，尽情享受拉萨的自然与人文之美。

蓄能成势 推动高原经济高质量发展
——三论学习贯彻自治区党委十届六次全会精神

西藏日报评论员

高质量发展是中国式现代化的本质要求，是全面建设社会主义现代化国家的首要任务。区党委十届六次全会全面贯彻落实党的二十届三中全会精神，对完善我区经济治理体系，推动经济体制改革，加快构建现代化经济体系，推动高原经济高质量发展作出系统部署。

经济基础决定上层建筑，经济体制改革对其他方面改革具有重要影响和传导作用。坚持和落实“两个毫不动摇”、健全融入全国统一大市场机制、因地制宜培育发展新质生产力、深化财税体制金融体制改革、建立健全开放型经济新体制……区党委十届六次全会作出的一系列重大部署涵盖高质量发展的方方面面，体现了区党委对生产力和生产关系、上层建筑和经济基础、国家治理和社会发展关系的深刻把握，释放出进一步全面深化改革推动高质量发展的强烈信号。深化经济体制改革，要紧紧围绕高质量发展这个全面建设社会主义现代化国家的首要任务来进行，着眼从体制机制上推动解决根本性问题，蓄能成势不断为我区经济高质量发展提供制度保障、夯实战略支撑、注入强劲动力。

推动高原经济高质量发展，要处理好短期目标与长远目标的关系，在持续扩大规模总量上下功夫。短期目标与长期目标是一个辩证统一体，过分强调哪一个方面，都会顾此失彼，给经济发展带来不可估量的损失。从西藏区情和发展阶段来看，投资仍然是拉动经济发展的重要力量，项目建设仍然是推动高质量发展的重要支撑。要牢固树立“抓项目就是抓发展、抓发展必须抓项目”的理念，增强经济意识，一方面切实算好项目和要素保障的匹配账，根据实际情况研究好项目招引、基础配套问题，落实好重大项目包保推进工作机制，确保项目引得来、落得下；另一方面切实算好投入和产出的收益账，将有限的要素资源用到好项目、大项目上，提高项目前期工作质效，推动项目早建成、早见效，确保经济发展当前有活力、未来有潜力。

推动高原经济高质量发展，要处理好发挥优势和补齐短板的关系，在持续提升质量效益上下功夫。我们当前仍然面临着复杂多变的国内外形势，从我区自身实际来看，西藏经济社会发展挑战与机遇并存，总体来看，机遇大于挑战，优势大于短板。要扬长避短、发挥优势，着力从宏观上搞清楚产业发展政策、趋势走向、产业布局、市场供需、产业链条等，从微观上弄明白经营主体的发展需求、生产建设成本等，把国家所需、西藏所能、群众所盼、未来所向有机结合起来，推进科技创新与产业创新深度融合，因地制宜发展新质生产力，强化科技成果转化和技术推广应用，不断推动文旅等特色产业提质增效，加快培育发展清洁能源、通用航空、数字经济等新兴产业，推动资源优势更好转化为经济优势、发展优势。

推动高原经济高质量发展，要处理好政府和市场的关系，在持续优化发展环境上下功夫。政府和市场的关系，是经济体制改革的核心问题。好的营商环境就是生产力、竞争力，营商环境没有最好、只有更好。要充分发挥政府和市场“两只手”的作用，把市场经济规律和行政管理有机结合起来，努力创造更加公平、更有活力的市场环境，确保既“放得活”又“管得住”。加快出台优化营商环境条例，持续推进“双招双引”，营造亲清政商关系，依法规范招商引资政策行为，让各类经营主体投资放心、兴业安心、创业顺心、生活舒心。

推动高原经济高质量发展，要处理好内循环与外循环的关系，在持续增强开放活力上下功夫。开放是市场经济的本质特征，开放的地区最具活力，开放的经济最具竞争力。要健全完善推动高水平对外开放的政策措施，深入实施西部大开发行动，主动对接成渝地区双城经济圈等国家重大战略，着力打造林芝改革开放先行区，积极融入全国统一大市场。立足西藏是面向南亚开放的重要通道这一战略定位，加大人员物资交流往来力度，提升贸易通道能级，加快拉萨综合保税区建设，推进日喀则国际陆地港、吉隆重点开发开放试验区建设，打造跨境商品交易集散地，加强重点沿边口岸城市与拉萨协同联动发展，更好服务和融入“一带一路”。

打卡主题邮局 寄出最美祝福

拉萨融媒讯（记者**满文妍**）近年来，由中国邮政西藏自治区分公司升级改造的“天上西藏”主题邮局布达拉宫店，通过侧重提炼西藏文化内涵，从装修风格、文创产品、特色服务等方面全面展现西藏多彩的旅游风光和深厚的文化底蕴，受到游客青睐。

近日，在布达拉宫东侧的“天上西藏”主题邮局布达拉宫店，记者看到众多游客正在挑选心仪的明信片，写下对远方亲朋好友的思念与祝福，盖上独具特色的西藏邮戳，邮寄给亲人朋友。在这里，游客还可以购买到精美的西藏特色纪念品和农特产，将西藏的美好记忆带回家。“在布达拉宫脚下，选择西藏特色的明信片寄给家人朋友是件很浪漫的事，明信片上还可以盖西藏特色的邮戳，真的很惊喜。”来自重庆的游客潘女士说。

除了明信片，“天上西藏”主题邮局布达拉宫店还专门开设了时光邮局区域，可以写信给几年或者几十年后的自己。每年只需交十几元的代管费，邮局工作人员就会按照约定将这封“穿越时空”的信件投递给未来的你。

记者了解到，“天上西藏”主题邮局设置有问询服务、产品鉴赏、互动体验等五大区域，可满足游客休憩、咨询、消费、体验等需求。目前，我市旅游市场迎来新一轮客流高峰，越来越多的游客打卡“天上西藏”主题邮局，在美丽的拉萨将祝福寄给五湖四海的朋友。

党的二十届三中全会精神宣传标语口号

继续完善和发展中国特色社会主义制度，推进国家治理体系和治理能力现代化！

□拉萨日报社出版 □国内统一连续出版物号：CN 54-0024 □邮发代号：67-35 □新闻热线：6353985 □广告热线：6339945 □发行热线：6338817 □责任编辑：次旦央吉