市政基础设施改造提升项目朵森格路（林廓北路—江苏路路口段）

预计11月中下旬完工

推进城市建设 提升群众获得感幸福感

拉萨融媒讯（记者**拉姆次仁**）自今年5月起，拉萨市林廓路、北京路、江苏路等12条道路市政基础设施改造提升项目陆续开工建设，朵森格路（林廓北路—江苏路路口段）已于10月15日正式施工。

朵森格路（林廓北路—江苏路路口段）道路总长1.2公里，搭设围挡后，将进行道路沥青铣刨作业，为埋设管道创造有利条件。项目计划在该路段埋设单管，从北京中路往南埋设直径为1米的管道，而北京中路通向林廓北路的路段则埋设直径为1.4米的管道。这些管道将承担起雨水、污水的收纳任务，确保汛期排水通畅。考虑到该道路宽度仅为12米，埋设双管可能会对周边居民造成较大影响。因此，为了减少对居民生活的干扰，将在该路段埋设单管。既平衡了施工需求与居民利益，又确保了工程能够顺利进行，同时尽可能减少对周边环境的影响。

中铁十一局集团有限公司项目技术负责人张建说：“在施工期间，为了确保周边居民的正常通行，我们会在道路西侧预留3.5米宽的临时车道，尽力为大家创造良好的出行环境。”

为了尽快完成施工，施工方将计划安排多个班组同步作业，最大限度缩短工期。同时，将实行24小时不间断施工，进一步加快工程进度。“我们计划将噪音较大的工作尽量安排在白天进行，夜间则主要进行管道吊装等噪音较小的作业。其次，我们还向周边居民和商户发放了宣传单，告知他们我们的施工计划，并希望他们能够理解和支持我们的工作。”张建说。

图为施工现场。 拉萨融媒记者 拉姆次仁摄

据了解，施工期间施工方通过在该路段路口设置清晰的指示牌，提前告知司机正确的行车方向，有效引导车流。同时安排保通人员，手持彩旗协助交警进行现场交通指挥，进一步提升交通疏导效率。此外，采用透明围挡，以扩大司机的视野范围，避免视线受阻导致无法及时发现对向车辆，从而最大限度地保障社会车辆和行人的安全通行。

值得一提的是，针对施工路段学校家长接送学生问题，施工方承诺全力保障。按计划施工，确保安全效率，并在周边设警示标志和引导标识帮助家长、学生绕行或找新接送点。同时，与学校保持密切沟通，尽量减少对教学秩序和家长接送学生的影响。

“本工程在八月中旬已经完成了江苏路的改造，并顺利通车。北京路从德吉路口到天海路口段，我们原计划10月底通车，10月14日已完成沥青上面层的摊铺，比预定计划提前了半个月。另外，林廓西路在10月15日已经具备了通行条件。而林廓北路，全长约2公里，目前正在进行水文勘测和沥青下面层的摊铺工作，我们计划10月底通车。”张建介绍说。

据悉，此次朵森格路改造工程，是12条道路改造中的最后一条，预计11月中下旬完工。届时，将为大家提供一个更加顺畅的通行环境。施工期间，施工方衷心希望得到大家的理解和支持。

全区优秀少先队员其美卓嘎：

红领巾心向党 争做新时代好队员

拉萨融媒记者 吴 敏

在丰富多彩的校园生活中，有这样一位学生，她以勤奋为舟，以认真为帆，在知识的海洋里乘风破浪；以感恩为笔，以热情为墨，在人生的画卷上绘就了绚烂的一笔。她，就是荣获自治区优秀少先队员称号的其美卓嘎。

其美卓嘎就读于拉萨市曲水县茶巴拉乡小学，自入学以来，始终以积极的学习态度保持着对学习的热爱与执着。她深知“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”的道理，每天清晨，当第一缕阳光洒进教室时，总能看到她勤奋学习的身影。课堂上，她专注听讲、积极思考、勇于提问，课后，她更是抓紧每一分每一秒，复习巩固，拓展知识。正是因为她的不懈努力，历次考试中她均取得优异成绩并多次荣获“学习标兵”“三好学生”“优秀少先队员”等荣誉称号。

“其美卓嘎同学是一名品学兼优，德智体美劳全面发展的学生。在生活中，她非常热心、乐于助人，在家里帮助父母做力所能及的家务事。在学习上，她始终保持积极向上的学习态度，善于思考和总结学习方法，成绩一直名列前茅。”拉萨市曲水县茶巴拉乡小学教师次仁曲珍说。

其美卓嘎还是一名兴趣广泛、多才多艺的学生。在众多兴趣爱好中，她对藏文书法尤为热爱。在练习藏文书法时，她的耐心与专注力都会有所提升，这对她的学习也提供了很大的帮助。同样，她还非常热爱绘画和弹奏扎念琴。其美卓嘎用自己的行动诠释了“全面发展”的真谛。

其美卓嘎不仅成绩优异，多才多艺，同时，她还有着一颗金子般的心。她真诚善良，对待同学如同兄弟姐妹一般，总是乐于助人。每当有同学在学习或生活上遇到困难，她总是第一个伸出援手，用自己的行动温暖着周围的人。在家她孝敬父母，平时坚持自己的事情自己做，还会帮父母做些力所能及的家务活。她用真诚与善良赢得了师生们的广泛赞誉。

“其美卓嘎是我最好的朋友，我在学习上遇到困难时，她会仔细地教我，在生活上遇到难过和伤心的事情时，她会来安慰我，她是个温暖的人，我特别喜欢她。”拉萨市曲水县茶巴拉乡小学学生柴赛珍说。

她勤奋学习、热爱生活、真诚善良的优秀品德为全校学生树立了榜样。相信在未来的日子里她会继续以梦为马、不负韶华书写更加辉煌的篇章。

“这次能获得‘西藏自治区优秀少先队员’荣誉称号，我感到非常荣幸与自豪。能获得这项荣誉，与同学们的肯定、老师的教诲、学校的认可都是分不开的。对我来说获得荣誉并不意味着达到了目标，而是新的起点，是我继续前进的动力，接下来，我会更加努力争取更好的成绩，也会用自己的行动树立榜样，向同学们传递积极向上的正能量。”其美卓嘎说。

霜降节气关注天气变化

市民防寒不可少

拉萨融媒讯（记者**杨璐**）10月23日，是霜降节气，这是秋季的最后一个节气，也是秋季到冬季的过渡，意味着天气逐渐变冷，昼夜温差日益增大。日前，记者前往市气象台了解到，随着霜降的到来，我市部分地方有分散性阵雪，降温明显，市民需密切关注天气变化，及时增添衣物。

市气象台工程师扎西罗杰介绍，10月21日，我市中东部地区出现降水天气，主要落区在曲水县和墨竹工卡县境内，其中最大降水量为29.2毫米，出现在墨竹工卡县米拉山，积雪深度达10厘米。午后我市沿江大部地区，风力达6级左右，墨竹工卡县的部分高海拔地区风力达7级。从温度情况来看，21日全市大部有4至8摄氏度的降温，其中林周县和达孜区降幅较大，部分乡镇降温达8摄氏度以上。

据介绍，本周我市降水较弱，24日前，北部和东部个别高海拔地方有分散性的阵雪天气，周后期沿雅鲁藏布江一线午后有4至5级阵风，高海拔地区有7至8级大风。高海拔地区需加强道路交通安全工作，市民出行时应谨慎驾驶，注意行车安全。雪后气温将明显下降，老人和小孩等，应做好防寒保暖措施，避免因气温骤降引发感冒和其他呼吸道疾病。“从10月23日到10月30日，我市天气晴朗少云，午后多阵风，风干物燥，气象火险等级较高，需加强森林、草原防火以及城镇用火安全工作。”扎西罗杰说。

据了解，市气象台将继续密切关注天气变化，加强与相关部门的沟通协调，及时发布气象预警信息，为市民的生产生活提供有力保障。同时，也呼吁市民及时关注气象预报，合理安排出行计划，做好防范工作。

健康与我同行

季节更替气温波动大

医生警示需防范

拉萨融媒讯（记者**次仁卓玛**）随着气温逐渐下降，昼夜温差明显增大，人体容易因气温的波动而出现感冒、咳嗽、支气管炎等呼吸道疾病以及心脑血管类疾病。医生提醒广大市民关注气温变化，适时增添衣物，做好个人防护，以确保身体健康。

10月22日，记者在拉萨市人民医院看到，前来就诊的患者中，老年人和儿童占据较大比例。这些患者多数属于免疫力较低的人群，他们的就诊原因大多与近期的气温变换和防范措施不足有关。对此记者采访了拉萨市人民医院全科医学科主任卓强。

“秋冬季节转变，气温越来越低，加上高原地区缺氧，所以好多慢性疾病发病率特别高。心血管疾病，比如高血压、心梗脑梗，这方面我们需要勤监测血压，外出运动时尽量在太阳升起后再出去运动，常备一些药物，特别是既往有冠心病的病人，常备硝酸甘油、丹参滴丸这类药品用于急救。呼吸道疾病，比如慢阻肺、哮喘、甲流、乙流、肺炎等，我们建议到社区或防疫站注射流感疫苗和肺炎疫苗，要勤喝水、出门戴口罩。如果是容易反复发作的感染病，我们建议冬天少出门或者晚出门。”卓强说。

“现在天气变凉了，我平时出门的时候会多添些衣服，适量运动，身体好了才能预防疾病。出门时会戴上口罩，尽量避免感冒。”市民张胜说。

我区成人高考网上评卷工作启动

拉萨融媒讯（记者**齐永昌**）10月22日，我区2024年成人高等学校招生全国统一考试网上评卷工作启动，预计11月上旬公布成绩。

此次考试，不仅是对全区教育考试招生战线全体工作人员考务组织和服务能力的大检阅，更是全区教育考试招生战线认真践行全国教育大会精神的生动实践，考前准备到确保考后评卷、录取各环节的工作，充分体现了对教育制度的尊重，对保障每位考生权益的重视。考试期间，我区拉萨等各考区考前周密筹备、考中严格管理、制定应急预案、精心组织全员培训，全面推行“六位一体”防护网，严防高科技作弊。各级教育行政部门会同宣传、网信、保密、经信、公安、市场监管等部门协作护航。各级教育考试招生机构充分利用官网、官微等渠道，加强对考试安排、考场规则、诚信教育、温馨提醒等的宣传解读，并通过“成招信息服务平台”多次群发短信温馨提示考试安排和注意事项，提升服务质量。各考点考试期间提供遮阳避雨设备，设置物品保管处、安全饮水点和医疗服务点，为考生安心应考营造良好氛围。

据了解，10月19日，我区2024年成人高等学校招生全国统一考试顺利开考。全区共设7个考区、11个考点、397个考场，近8000名考生参加考试，2000余名工作人员参与考试考务保障工作。

冬游西藏政策推动非遗产业发展

藏药浴成游客体验新热点

拉萨融媒讯（记者**王泽江**）近日，随着冬游西藏政策的持续落实，越来越多游客选择冬季前往西藏，深入体验这片神秘高原的独特文化和自然景观。作为非物质文化遗产的藏药浴正逐渐成为游客冬季行程中的热门体验项目，展示着西藏深厚的藏医药文化魅力。

西藏隆沐藏浴服务有限责任公司运营主管扎西南木加说：“我们星空藏药浴在冬游西藏期间，专门针对旅游市场做了销售调整和宣传推广，目的是让更多游客了解藏医药的历史传承，为希望深度体验藏医药文化的游客提供一个平台。”通过冬游西藏政策的推动，藏药浴这一古老的藏医药疗法获得了更多关注，成为游客必打卡的项目。

来自重庆的邓女士是一位旅游爱好者，多次前往西藏，深入了解当地的民俗文化。此次她特意借冬游西藏的机会来到拉萨，体验藏药浴。“我之前听说过藏药浴的历史，也了解它的功效。这次再次来到拉萨，体验藏药浴成为我行程中的重要一环。”她表示，藏药浴不仅能帮助舒缓疲劳，还能让人更好地感受到藏医药文化的魅力。

冬游西藏政策的实施不仅增加了游客数量，也对西藏的非遗产业产生了积极影响。随着冬游西藏政策的持续深化，像藏药浴这类非遗项目有望进一步走向全国，让更多人了解非遗文化的丰富内涵。

中国拉萨SOS儿童村与拉萨北京小学共建十周年座谈会召开

拉萨融媒讯（记者**吴敏**）在中国拉萨SOS儿童村与拉萨北京小学共建十周年之际，“携手十年结硕果不负芳华谱新篇”主题座谈会于近日召开。回顾往昔，两家单位携手走过的十年间，爱心与责任交织，温暖与希望同行，共同书写了一段段动人的故事。

座谈会前，拉萨北京小学的教师们怀揣着好奇与期待，参观了儿童村的村家庭、青年公寓、爱心公寓等。看到儿童村里孩子们温馨的学习生活环境以及妈妈们无尽的关爱与耐心，为孩子们撑起了一片温暖的天空。他们深刻感受到了这里温情的生活气息和孩子们积极向上努力生活的乐观心态。

“我在老师们的精心栽培、妈妈的细心呵护下健康茁壮成长，以后，我也会继续乐观向上，努力学习成为老师们和妈妈的骄傲。”中国拉萨SOS儿童村孩子罗布尼玛说。

座谈会上，儿童村工作人员向拉萨北京小学的教师们介绍了儿童村的发展历程、现状，孩子们的生活情况等内容，让大家对儿童村有了更深入的了解。

“今天参观了儿童村孩子们的生活日常，也看到了职业妈妈们对孩子无微不至的关心和照顾，感受颇深。我的班里也有一名儿童村的孩子，我将从生活和学习等方面给予他更多的关心关爱。”拉萨北京小学教师杨芳说。

此次座谈会的召开，既是对过去十年共建成果的总结与回顾，更是对未来携手前行的展望与期许，两家单位将继续共同努力，让孩子们茁壮成长，迎接更加美好的未来。

尼卓林社区第二期老年大学开班

图为舞蹈老师为老年人授课现场。 拉萨融媒记者 小拉姆次仁摄

拉萨融媒讯（记者**小拉姆次仁**）为丰富社区老年人的精神文化生活，提高老年人群体的文化素养和生活品质，10月22日，尼卓林社区老年大学社区课堂第二期课程开班。

在简单的开班仪式后，第二期第一课囊玛堆谐课正式开始。在舞蹈室，热身过后，老师从堆谐的来源、基础舞蹈动作、神态等方面为大家授课。大家积极认真地跟着老师的讲解一遍一遍练习舞蹈动作，经过舞蹈老师耐心指导、亲自示范，大家逐渐掌握舞蹈的基本律动。

“我平时就喜欢囊玛堆谐，尼卓林社区邀请专业老师授课，我就参加了。学习囊玛堆谐，不仅可以身心愉悦，还能锻炼身体，我也有信心能学好。”尼卓林社区居民巴桑卓嘎说。

“老年大学社区课堂”项目于今年5月份启动，期间，尼卓林老年大学社区课堂推出八段锦和插花等有益身心健康的课程内容，为老年人提供更多优质的学习资源和机会，让社区的老年朋友们能够在这里收获知识、健康与快乐。

尼卓林社区党总支副书记德吉央宗说：“下一步，社区将更好地利用辖区内的资源，为老年人们提供更好的服务，丰富社区老年人的精神文化生活。”