

拉萨城市绿化提升改造工程加速推进

打造高原生态宜居新名片



推进城市建设
提升群众获得感幸福感

拉萨融媒讯(记者王泽江)近日,记者从拉萨市林业和草原局获悉,拉萨市城市绿化提升改造工程(二期)进展顺利,市委党校和夺底路两大重点片区预计于5月中下旬全面完工。该项目是拉萨市践行以人民为中心的发展思想、推动城市

更新改造的重要举措,通过生态优先、科学规划,打造集约高效、宜居适度的现代化高原城市。

市委党校片区的绿篱总工程量为3300平方米,乔木总量为1600株,草坪16000平方米。截至目前,乔木已全部种植完成,绿篱已种植1580平方米、77420株,预计5月20日全面竣工。夺底路高位花池工程同样进展迅速,3.3公里沿线已种植乔木177株、灌木117670株,剩余75000株花草将于5月15日前

完成。

市林业和草原局工作人员张恒介绍,项目从设计到施工均严格遵循生态优先原则。“我们统筹考虑植物生长习性与城市发展需求,力求在有限空间内实现生产、生活、生态‘三生融合’。”张恒说。这一理念与拉萨市“高起点规划、高标准建设”的城市更新方针一脉相承。近年来,拉萨市将“特色发展”“文脉延续”融入城市规划,通过立体绿化、风貌协调等手段,持续提升基础设施

与公共服务水平。

为确保工程品质,监理单位时刻履行责任,现场监理彭勇表示:“每株乔木均需提供检疫证明,施工方必须按设计要求保质保量完成任务。”

从“一张蓝图绘到底”的规划先行,到“山清水秀生态空间”的落地实施,拉萨始终将群众获得感作为衡量城市建设成效的核心标准。此次绿化工程不仅改善了城市面貌,更通过科学选种和立体设计,为高原城市生态建设提供了可复制经验。

我市卫健系统首届健走激励大赛暨体重管理年行动启动

拉萨融媒讯(记者王泽江)近日,拉萨市卫生健康系统首届“万步有约”健走激励大赛暨体重管理年行动启动仪式举行。全市各级卫生健康职工代表齐聚现场,共同开启为期100天的健康行动,旨在通过科学运动提升职业人群身体素质,助力慢性病防控工作,为“健康拉萨”建设注入新动能。

本次大赛以“万步有约,健康

体重,理想血压”为主题,覆盖城关区、堆龙德庆区、林周县等6个县(区)及市卫健委、疾控中心职工群体。通过团队健走竞赛形式推广“中等强度运动”干预技术,倡导“日行万步”的健康生活方式。

为确保赛事公平高效,参赛者须佩戴专用计步器,每日21时前上传前一日健走数据,系统将依据步

数与运动强度累计积分。赛事分为热身赛(4月13日-30日)、正式赛(5月11日-8月18日)两阶段,最终于11月完成总结表彰。

赛事采用“10-20人小队”模式,由队长牵头组织训练与数据管理。市疾控中心负责人表示,活动不仅强化职工体质,更将“运动处方”理念融入慢性病防控实践。通过百日竞赛,参赛者需达成日均万

步目标,同时关注血压、体重等健康指标,实现“以赛促练、以练促防”的综合效益。

启动仪式强调,活动既是落实全民健身战略的具体行动,也是提升医疗卫生队伍凝聚力的重要抓手。赛事经验将向全市推广,推动职业人群健康管理从“被动干预”转向“主动参与”,为拉萨长治久安与高质量发展筑牢健康根基。

中国拉萨SOS儿童村开展母亲节主题活动

拉萨融媒讯(记者小拉姆次仁)5月12日,中国拉萨SOS儿童村、拉萨市儿童福利院举办以“平凡微光 非凡力量”为主题的母亲节活动,通过妈妈分享故事、孩子短片寄语等环节,搭建起情感交流的桥梁,让爱与感恩在温馨的氛围中流淌。

活动伊始,中国拉萨SOS儿童村的家庭妈妈讲述了“她和孩子的故事”,妈妈的讲述配合着精心制作的视频,带领大家回顾了孩子们在

儿童村的成长点滴。视频中,“妈妈们”陪伴孩子学习、游戏、照顾生活起居的画面,勾起了在场每个人的回忆。随后,拉萨市儿童福利院家庭顾问也向现场的妈妈分享了自己所见证的妈妈与孩子们相处的动人故事。这些真实而质朴的故事,展现了“妈妈们”无私的爱与付出,让现场观众深受触动。

在令人期待的孩子短片寄语环节,大屏幕上开始播放孩子们提前

录制好的视频。镜头里,孩子们或羞涩或开朗,却都认真地表达着对“妈妈”的爱与感谢,一句句稚嫩又真诚地话语,传递着孩子们内心深处最纯粹的情感。

除了感人的分享与视频,儿童村还精心准备了节目和趣味游戏。此次母亲节活动,不仅让孩子们有机会向“妈妈”表达感恩之情,也让“妈妈”们感受到自己的付出被看见、被珍视。

“来到儿童村已经25年了,到目前为止养育了17个孩子,今天开展这个母亲节活动,从心底感谢国家和各级政府,以后我们还会继续养育好孩子们。”中国拉萨SOS儿童村职业妈妈卓嘎说。

中国拉萨SOS儿童村职业妈妈央拉则说:“我是今年2月份来到这里的,今天开展母亲节活动,我非常高兴。今后,我会向其他职业妈妈学习,养育好孩子们。”

拉萨市第二中等职业技术学校2025年职业活动宣传周暨校级技能大赛开幕

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)为全面贯彻落实全国职业教育大会和全区教育工作大会精神,全面推动教育强区建设,大力弘扬劳模精神、劳动精神与工匠精神,5月12日,拉萨市第二中等职业技术学校举行以“一技在手 一生无忧”为主题的2025年职业活动宣传周暨校级技能大赛开幕式。

开幕式在开场舞《盛世欢歌》中拉开帷幕。舞者身姿轻盈灵动,舞步与激昂旋律浑然天成,瞬间点燃全场热情。拉萨市第二中等职业技术学校22级音乐舞蹈班学生边巴卓嘎说:“我报名参加了音乐舞蹈比赛项目,希望能在比赛中检验自己的学习成果,和同学们互相切磋,提升技能。”

随后,拉萨一职、拉萨二职学生

接连登台献艺,舞蹈《吉祥八宝》灵动飘逸,器乐合奏《哎玛吉》宛转悠扬,扎念弹唱《美丽西藏可爱家乡》深情动人,一个个精彩节目轮番登场,现场掌声不断。演出结束后,校企合作单位授牌仪式举行,为深化产教融合注入了全新活力。拉萨市第二中等职业技术学校实训处负责人樊小斌说:“此次授牌标志着校企合作进入

新阶段,通过深化产教融合,企业将为学生提供更多实习实训和就业机会,实现学校、企业、学生三方共赢,推动职业教育与产业发展深度融合,为社会培养更多高素质技能人才。”

活动最后,与会领导共同参观了学校各教学部技能风采展,近距离感受师生们精湛的专业成果与蓬勃的创新活力。

国网拉萨供电公司开展“电力服务进网格 联系群众零距离”宣传活动

拉萨融媒讯(记者杨璐)日前,国网拉萨供电公司在我市居民小区开展了以“电力服务进网格 联系群众零距离”为主题的“中国品牌日”宣传活动,通过多形式宣传,让广大群众零距离体验方便、快捷、高效的用电服务,切实提升居民安全用电意识。



活动现场,国网拉萨供电公司工作人员及电力网格员向过往居民发放了精心制作的用电安全宣传册和实用宣传品,为居民们详细讲解了夏季雷雨天气安全用电注意事项,介绍了触电急救知识、方法,并指导他们正确使用家中电器。同时,工作人员还“手把手”教学,耐心指导居民如何下载并使用网上国网APP。从APP的下载安装到注册登录,再到各项功能的使用,如查询电量电费、线上缴费、办理用电业务等,工作人员都进行了细致入微的讲解和演示。“今天的宣传活动真是太贴心了。工作人员直接来到‘家门口’,特别耐心地给我们讲解安全用电知识。还教我们线上缴费流程,以后再也不用跑到营业厅,手机点点就能完成缴费,太方便了。希望以后能多开展这样的活动,让我们老百姓在‘家门口’就能学到实用知识,解决生活难题。”居民向德川说。

据了解,今年以来,国网拉萨供电公司积极推进“电力服务进网格”工作,将电力服务触角延伸至网格,实现与群众“零距离”接触。

以往,居民遇到用电问题,往往需要拨打服务热线或前往营业厅办理,流程繁琐且耗时较长。如今,“电力服务进网格”模式打破了这一局面。供电公司与社区紧密合作,将电力服务融入社区网格化管理体系,每一个网格都配备专属的电力网格员。这些电力网格员不仅是用电业务的办理者,更是电力

知识的宣传者、用电问题的解决者,能切实解决群众用电难题,提升供电服务品质。该工作模式也获得了群众的广泛好评。

国网拉萨供电公司市场营销部专责德央介绍说:“国网拉萨供电公司深入学习践行新时代‘枫桥经验’,推动供电服务融入网格中,切实打通服务群众‘最后一百米’。下

一步,公司将强化政企合作、提升民生服务水平,将用电报装、故障抢修、安全用电、电费解读等电力服务延伸至社区一线,构建多方共赢的供电服务新局面,真正实现公司‘资源在网格共享、服务在网格协同、问题在网格解决’的工作目标,让电力人成为群众身边的‘贴心人、知心人、暖心人’。”

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)为庆祝第114个“5·12”国际护士节,弘扬南丁格尔精神,表彰先进典型,激励护理队伍,5月12日下午,市人民医院举行“5·12”国际护士节庆祝活动暨表彰大会。

会上,市人民医院对在临床护理、优质服务及技术创新等领域表现突出的优秀护士,颁发提灯奉献奖、岁月坚守奖及护理创新成果奖等荣誉,以此致敬护理工作者的辛勤付出与卓越贡献,激励更多护理人员扎根岗位、精进专业,推动护理事业高质量发展。市人民医院重症医学科伤口造口失禁专科护士白玛曲宗说:“今天,很荣幸能获得护理创新大赛的优秀奖。在护理岗位上的每一天,我都牢记使命,未来我也会继续努力,提升自己的专业技能,为患者提供更好的服务。”

活动中,活力四射的舞蹈《舞彩飞扬·青春燃烧》与深情动人的独唱《和你一样》轮番上演,充分展现了护理人员多才多艺的风采与昂扬向上的精神面貌。精彩纷呈的节目以艺术传递温暖力量,不仅为现场观众带来视听盛宴,更凝聚起护理团队的向心力,激发集体荣誉感与协作精神。市人民医院妇产科产房助产专科护士次措吉说:“我们的工作不仅守护了人民健康,也为社会稳定和经济发展贡献着力量。未来,我会继续提升专业素养,以更饱满的热情投入工作,为人民的健康保驾护航。”

此次庆祝活动暨表彰大会,不仅是对护理工作者的致敬与礼赞,更彰显了拉萨市人民医院对护理队伍建设的高度重视。今后,该院将继续深化护理服务内涵,完善人才培养机制,为护理人员搭建成长平台,以专业、温暖的护理服务助力“健康拉萨”建设。

为高原患者点亮康复希望

先天性手足畸形医疗公益行动在市人民医院开展



拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)5月9日,一场跨越千里的医疗公益行动在拉萨市人民医院展开。为帮助先天性手足畸形患者摆脱疾病困扰,首都医科大学附属北京积水潭医院手外科、小儿骨科联合全国多地医学专家,携手北京医学奖励基金会“手足情”项目组,在拉萨开展首批为期两天的大型义诊活动,以专业与大爱为高原患者点亮康复希望。

义诊当日,拉萨市人民医院门诊大厅秩序井然。患者们带着病历和影像资料早早等候。来自北京积水潭医院、苏州儿童医院等知名医疗机构的专家团队,以严谨细致的态度和温暖亲切的关怀,为每一位患者进行详细问诊和全面检查。市民阿旺多吉说:“我是一名偏瘫患者,听说北京的医疗团队来拉萨义

诊就赶来了。专家告诉我通过手术能缓解症状,这让我重燃康复希望。”

此次义诊不仅提供免费筛查,还涵盖手术指导、康复建议等全方位服务。当天下午,医疗团队在完成筛查后,立即为首批28名患者实施公益手术。首位接受手术的是来自日喀则的35岁藏族姑娘德央,她患有先天性马德隆畸形,严重影响日常生活。医疗团队为其成功实施左手手术后,矫形效果显著。

拉萨市人民医院骨科主任杨辰介绍:“这次活动远超预期,原计划接诊50人,实际来了120多人,且病情比预想得更复杂。今天共筛选出28名需要手术的患者,我们会利用四天的时间为他们进行手术并密切观察术后康复情况,后续也将持续为西藏患者提供优质医疗服务。”

据了解,此次义诊是一项为期五年的长效公益计划。未来五年,活动将每年开展两次,通过定期化、常态化的医疗帮扶,持续为西藏先天性手足畸形患者提供长期稳定的医疗支持。

自治区人民医院中医科毛发专病门诊为脱发患者带来福音

拉萨融媒讯(记者满文妍)近日,自治区人民医院中医科毛发专病门诊正式面向社会开放。该门诊的开放,将为我区毛发专病患者带来福音。

在西藏,受高海拔、强紫外线辐射、昼夜温差和干燥气候等特殊地理环境影响,脱发等毛发疾病发病率远高于平原地区。

自治区人民医院中医科住院医师何凤娟建议:“如果发现脱发问题,首先要及早就诊。当出现脱发量增多、发量明显减少时,应及时到医院的毛发专病门诊就诊。需要注意的是,毛发疾病的治疗通常需要3到6个月才能初见成效,达到明显效果则需要一年以上,因此坚持治疗非常关键。建议每两到三个月到医院复查一次,以便医生掌握治疗进展。同时,要保持良好心态,注意劳逸结合,避免压力过大,并保持规律作息。”

脱发分为生理性和病理性。生理性脱发常见的有产后脱发、婴儿脱发;病理性脱发常见的有雄激素性脱发、斑秃等。自治区人民医院中医科作为我区唯一的国家中西医结合医学中心毛发专病医联体成员单位,充分发挥自身优势,将传统中医技法与现代西医技术有机结合,运用毫针、梅花针、滚针、火针、埋线、中药外洗及头皮熏蒸等中医特色疗法,搭配中药内服,从整体调理脱发患者。同时,门诊配备专业手持毛发镜,精准检测毛发状况,为诊断治疗提供科学依据,还指导患者科学规范使用生发药物。在患者管理上,建立完善长期管理体系,详细记录诊疗数据,定期跟踪复诊,为每位患者制定个性化治疗方案与健康指导。

据了解,该门诊开诊时间为每周三、周四上午,有脱发困扰的患者可在此期间段前来就诊。

本周我市降水天气较频繁

拉萨融媒讯(记者杨璐)5月12日,记者从市气象台了解到,上周周前期我市大部降水频繁,降水中心在北部和东部地区,其余时段以多云天气为主。周内气温回升明显,全市最高气温出现在堆龙德庆区(26.3摄氏度,10日),为5月份以来最高值。周降水总量与常年同期值相比,当雄县偏多1倍,尼木县偏少8成,其余各地正常。周平均气温与常年同期值相比,各地正常略高。

据市气象台介绍,预计本周我市多阵性降水,周末有较明显降水过程,北部和东部强度较大,并伴有2~4摄氏度降温。主要天气过程

为,周一至周二:我市大部多云间阴天,北部和东部有分散性阵雨(雪)。周三至周四:各地多云间阴天,部分时段有阵雨(雪)。周五至周日:我市大部多云有小雨(雪),东部和北部部分乡镇有中雨(雪)。

市气象台建议,本周我市降水天气较频繁,后期降水强度较大,需防范对道路交通、工程建设、通讯设施等带来的不利影响;东部和北部需做好局地地质灾害防范工作。午后至夜间易出现短时雷暴大风、冰雹等对流性天气,需加强防范。降水过程将改善农区土壤墒情,有利于农作物生长。