

逐梦之旅：是热爱，也是坚持

——访拉萨首部原创音乐剧《天·梦》主演次仁拉姆

拉萨融媒记者 旦增拉珍

“看那格桑花开在高山上，她拥抱着温暖的阳光……”近日，拉萨首部原创音乐剧《天·梦》在拉萨巡演，获得圆满成功。《天·梦》讲述了出身建档立卡户家庭的藏族姑娘卓玛在江苏援藏干部的帮助下，从雪域高原来到江南水乡，历经重重困难，最终成为藏族第一批直升机女飞行员的励志故事。主角卓玛的饰演者次仁拉姆的参演故事也如剧中情节般充满波折与感动。

6月10日晚，《天·梦》在拉萨巡演。次仁拉姆在出色地完成演出后，向舞台及观众深深鞠躬，即便舞台灯光逐渐褪去，她依然保持着鞠躬致谢的姿态，久久伫立，任由情绪在这片终于圆满的舞台上肆意流淌。观众的掌声如潮水般响彻剧场。

在后台，记者问次仁拉姆鞠躬致谢时在想什么？她回答道：“我想我圆了一个梦。”

次仁拉姆，这位来自拉萨市歌舞团的青年女歌手，与《天·梦》结缘已有三年时间。三年前，次仁拉姆全身心地投入《天·梦》的筹备与排练，每一个音符、每一句台词、每一段舞蹈都倾注了她无数的心血。《天·梦》于2022年在南京首演后，获得2022紫金文化艺术节“特别奖”，次仁拉姆也因出色的表现荣获“优秀表演奖”。

作为拉萨本土歌手，次仁拉姆满心欢喜地期待着能将这部作品带到家乡的舞台上。然而，就在《天·梦》即将迎来拉萨站首演之际，次仁拉姆因身体原因，遗憾地缺席了首演。幸运的是，这次次仁拉姆终于赶上了《天·梦》拉萨站的最后一场巡演。“此刻，我觉得自己非常幸运，终于可以在家乡的舞台上演绎这部音乐剧。”次仁拉姆的喜悦之情溢于言表。

再次站在舞台上的次仁拉姆眼中闪烁着坚定与光芒，每一次歌唱、每一个动作，都饱含着对舞台的热爱。曾经初登音乐剧舞台时，专业技巧和表演经验上有所欠缺的她，在经过无数次打磨后，已经能够收放自如，用精湛的演技和动人的歌声打动观众。

次仁拉姆告诉记者，相比其他演员，她是到了大学之后才接



触到的声乐，所以刚开始参演《天·梦》的时候感觉很吃力。

“经过这三年的磨炼，我有了很大的进步和成长。其中，最大的成长就是综合能力提高了很多，这得益于这部舞台剧幕后的所有人，感谢他们教会了我很多。”次仁拉姆说。

也是在这三年里，次仁拉姆的人生悄然发生了改变。生活中的身份变化，让她对角色的处理、情感的表达都有了更深的理解和感悟。

“可能是因为从一个女孩成为一名母亲的原因，不管在歌曲处理方面还是在情感表达上，都有很大的改进，情绪更饱满了，表达更加细腻了。”谈到身份变化对专业素养的影响，次仁拉姆说。

在演绎故事主人公卓玛的同时，次仁拉姆也在用自己的坚持和热爱，诠释着一名演员对舞台的执着。在未来的日子里，相信次仁拉姆会带着这份对艺术的热爱继续前行，为观众带来更多精彩的演出。

“在我眼里，卓玛是一个充满活力、积极向上的姑娘。在以后的人生路上，我会让卓玛成为我的一部分，以她坚韧不拔的精神为榜样，勇敢面对生活中的每一个关卡。”次仁拉姆说。



图片均为拉萨首部原创音乐剧《天·梦》拉萨巡演现场。
拉萨融媒记者 董 晖摄



拉萨融媒讯(记者齐永昌)为深入贯彻落实习近平总书记关于安全生产的重要论述，全面落实市区党委、政府关于安全生产的决策部署，6月12日，拉萨市安委办联合市教育局、市卫健委、市消防救援支队、市公安交警支队等部门在拉萨江苏实验中学开展“安全生产进学校”主题宣传活动。

活动精准聚焦校园安全热点与季节性风险，精心设置了四大核心宣讲模块：市教育局工作人员以真实案例为镜，剖析夏季防溺水事故的严峻性，敲响安全警钟；市消防救援支队官兵深入讲解火灾预防与应急处置要点，提升师生消防自救能力；针对夏季流行病高发特点，市卫健委专家系统传授科学防护知识，强调勤洗手、保持社交距离及规范消毒的重要性；市公安交警支队民警则聚焦出行安全，通过事故案例解析，普及“一盔一带”法规与防踩踏应急自救技能，倡导文明交通、绿色出行理念。

“这些专业防护知识更新了我的认知，让我不仅明白了科学防护是守护健康的关键，交通事故案例更让我深刻体会到依法出行、佩戴头盔的重要性。我会把所学融入生活，并带动身边人共同营造更安全的环境。”拉萨江苏实验中学高二年级学生土邓曲珍聆听讲座后深有感触地说。

此次“安全生产进学校”主题宣传活动是拉萨市推动安全宣传教育常态化、普及化的重要一步。通过多部门联动、精准化宣讲与资源下沉，不仅有效提升了在校师生的安全风险辨识能力与应急处置技能，更将“安全第一、预防为主”的理念深植于校园沃土。今后，拉萨市将不断织密校园及社会安全防护网，为青少年健康成长和城市和谐稳定构筑坚实基础。“活动‘人人讲安全，个个会应急’的主题直指核心，涵盖传染病防治、交通安全及防溺水等关键内容。这对引导全校师生深刻理解生命价值，增强珍惜生命、敬畏生命的意识，具有深远影响。”拉萨江苏实验中学安卫办老师尼玛玉珍说。

活动还向拉萨江苏实验中学师生发放了图文并茂的安全知识手册和实用的宣传品，让安全知识从课堂延伸至日常。

市气象局：

开展安全生产月系列活动

拉萨融媒讯(记者杨璐)今年6月是第24个全国“安全生产月”，主题是“人人讲安全、个个会应急——查找身边安全隐患”。为全面夯实气象安全生产基础，进一步扎实做好各项安全生产工作，切实加强干部职工安全意识，日前，市气象局开展安全生产月系列活动。

活动中，西藏共安消防宣传中心教员李军发围绕“安全生产月”主题开展了消防安全知识讲座。李军发以“图片+文字+视频”的形式，结合近年来国内发生的重大火灾案件，深入浅出地讲解了火灾的形成过程、火场中易出现的延误逃生时机、误区、自救逃生的方法以及灭火器的种类和操作方法等一系列消防安全知识，进一步加强了市气象局干部职工的消防安全意识，提高了大家应对和处置火险隐患的能力。

讲座结束后，市气象局还组织干部职工开展火灾疏散逃生演练。在李军发的指导下，全体参演人员迅速响应，按照预先制定的疏散方案，弯腰低头、手捂口鼻，有秩序且快速地从办公楼安全撤离到指定的空旷区域。整个疏散演练规范迅速、有条不紊，达到了预期的效果。

活动理论与实践有机结合，使市气象局干部职工安全素养和应急能力得到有效提升，为该局高效开展安全生产工作奠定了坚实基础。“此次活动，既增强了安全责任意识，又提升了应急处置能力，对今后工作中排查安全隐患、应对突发事件起到重要作用。下一步，我们将持续完善安全生产长效机制，通过常态化演练、隐患排查整治等措施，切实筑牢安全防线。”市气象局办公室主任申疆川说。

城关区人武部：

创新培养机制 激发人才潜能

拉萨融媒讯(记者王泽江)近日，城关区人武部职工旦增尼玛顺利通过部队文职人员招考，标志着人武部构建的职工成长成才全链条培养体系取得显著成效。作为退伍后被选调至人武部工作的职工，旦增尼玛感慨道：“从军营到地方，我始终感受到组织的关怀，这次考取文职是对我军旅生涯的延续。”

近年来，城关区人武部始终将职工队伍建设作为强基固本工程，通过“三链协同”机制破解发展难题。在职业发展链上，主动对接地方事业编制政策，建立“静态转换、待遇不降、有序稳妥”的落编机制，现有在编人员全部实现平职落编；针对缺编岗位，创新实施“退役大学生士兵优先招考”制度，在现编职工队伍中，就有多名具有服役经历，切实形成“服役——入职——晋升”良性循环；考

评激励体系方面，构建“月达标、季考评、年度考核”量化机制，制定周工作量化表，从德、能、勤、绩、廉五个维度进行立体评价。考评结果与评优评先、待遇调整、岗位轮换直接挂钩，形成“能者上、优者奖、庸者下”的良好竞争格局。

与此同时，城关区人武部通过军地联合培训、专业技能认证、岗位实践锻炼等方式，有效提升了职工队伍整体素质。“近几年，职工队伍实现学历提升5人次，取得职业资格证书3本，1人考取地方事业编制，今年更实现2人考取部队文职的突破。”城关区人武部政委王宝荣说。

目前，城关区人武部正与驻地部队、地方院校共建人才培养基地，计划年内开展高原适应性训练、信息化作战理论等专题培训，着力锻造一支“政治过硬、业务精湛、作风优良”的国防动员专业队伍。

拉萨多部门联合开展综合交通秩序专项整治行动 筑牢市民出行安全防线

民生答卷：拉萨“1+4”专项整治进行时

拉萨融媒讯(记者满文妍)为全力营造安全、有序、规范的公共交通营运环境，切实保障人民群众生命财产安全及道路运输市场经营者的合法权益，近日，拉萨市公安局旅游警察支队、拉萨市交通运输综合行政执法支队、拉萨市公安局交警支队联合开展综合交通秩序专项整治行动。

支队协同作战，启动“综合交通秩序专项整治行动”，剑指各类公共交通营运乱象，全力守护市民出行安全。

行动中，执法人员灵活采用定点设卡与流动巡查相结合的方式，对北京中路路段开展全面细致的排查。对过往可疑车辆逐一筛查，坚决查处私家车违规揽客、无资质旅游包车等“黑车”营运行为。同时，严厉整治出租车拒载议价、违规使用计价器等违规行为。共查

获违规非法营运车辆多起，查处出租车未达标13起、网约车未贴车标8起、网约车线下拉客5起、网约车无双证8起、饮酒后驾驶机动车1起。

为持续维护道路交通环境畅通有序，拉萨市交通运输综合行政执法队将以此次专项整治行动为契机，科学优化人力部署，加大路面人力投入，持续采取定点检查与流动巡逻相结合的方式，严厉查处酒驾醉驾、涉牌涉证、超员超载等各

类交通违法行为，全力营造安全畅通、文明有序的道路交通环境。

此外，拉萨市公安局交警支队还将通过“线上+线下”相结合的宣传模式，进一步加大交通安全宣传力度；组织民警深入辖区企业、社区、学校等地，以面对面讲解交通安全法律法规、剖析典型案例开展警示教育等方式，广泛普及交通安全法律法规和出行常识，为创建文明城市、构建和谐交通环境添砖加瓦。

拉萨考区西藏初中班(校)招生考试准考证发放完成 报考规模创历史新高

拉萨融媒讯(记者齐永昌)6月12日，记者采访获悉，拉萨考区2025年西藏初中班(校)招生全区统一考试准考证发放工作全面完成。本年度拉萨市报考人数达4709人，较2024年增加91人，报考规模再创历史新高。

在城关区海城小学六年级准考证发放现场“冲刺吧少年”的黑板寄语格外醒目，洋溢着积极备考的氛

围。该校达瓦罗布和王卫萍两位老师正细致地为学生讲解认考场事宜、考试规则与注意事项等。

据城关区教育局基础教育办公室工作人员嘎松丁加介绍：“2025年，城关区报考西藏初中班(校)的考生共计1796人。城关区共设立3个考点，分别为拉萨市第一中学(16个考场)、拉萨江苏中学(25个考场)以及拉萨市第八中学(24个考

场)。目前，所有考生准考证均已精准发放到位。”

2025年小考拉萨考区共设置10个标准化考点，分布覆盖市区及下辖县(区)，具体为：拉萨市一中、拉萨江苏中学、拉萨市八中、堆龙德庆区中学、曲水县中学、尼木县中学、当雄县中学、达孜区中学、林周县中学和墨竹工卡县中学。为确保考生顺利应考，拉萨市各县(区)教

育局组织有序，以学校为单位为本辖区考生统一发放了准考证。对于应届外来返拉考生，监护人也已携带户口本或身份证原件在拉萨市教育局领取完毕。

据悉，西藏初中班(校)招生全区统一考试定于6月16日正式开考。拉萨市教育局提醒广大考生及家长，务必提前熟悉考点位置，携带好准考证及有效身份证件准时赴考。

“盛世馆藏——阿坝州美术馆藏版画作品展”开幕

拉萨融媒讯(记者满文妍)近日，由西藏美术馆与阿坝州美术馆联合主办的“盛世馆藏——阿坝州美术馆藏版画作品展”于西藏美术馆开幕。展出80件经典馆藏版画与“藏族祥巴”作品，集中呈现阿坝艺术的民族特色与时代气息。

开幕仪式现场，艺术家易生向西藏美术馆捐赠6件黑白木刻作品。这些作品以简练利落的刀法、

强烈鲜明的黑白对比，释放出震撼人心的艺术感染力，不仅为展览增添了独特魅力，更为两地艺术交流续写了崭新篇章。

此次展览系西藏美术馆与阿坝州美术馆首次携手合作，不仅是两地艺术精品集中展示，更为两地艺术家搭建了相互学习、共同进步的平台。

据悉，展览将持续至6月14日，免费向公众开放。