

以双岗坚守 践医者初心

——记拉萨市人民医院护理工作东罗卓玛、白玛曲宗

拉萨融媒记者 央金

白衣执甲护安康,提灯引路践初心。拉萨市人民医院两位护理人员,她们扎根产房助产一线、坚守重症监护前沿,以专业立身、以温情暖心,用日复一日的坚守与热爱,生动诠释了新时代护理人员的责任与担当。

二十余年深耕产房 守护母婴平安

每天清晨,拉萨市人民医院妇产科产房早早开启忙碌有序的工作节奏。自2004年担任产房护士长以来,东罗卓玛已在助产岗位坚守22年。工作中,她带领团队紧盯难产、产程延长、分娩异常等高危孕产妇,精准研判病情、提供专业照护;同时牵头出生缺陷等核心妇幼数据统计分析,以数据复盘补齐服务短板,把守护母婴平安作为不变初心。

“接班后第一件事就是组织晨会、查房,重点对难产、产程异常孕产妇开展病例讨论,制定个性化护理方案,助力产妇顺利自然分娩。”东罗卓玛说,“另外,我还负责产科各类数据汇总分析,从数据中查找工作短板,推动科室母婴健康服务水平持续提升。

常态化质量提升,是产科提质

增效的重要抓手。科室坚持每周召开工作例会,梳理重点病例、查摆问题不足、明确整改举措,不断优化服务流程、夯实护理安全。在新生儿重症窒息防控工作中,科室将发生率控制在1%以内后仍持续精进,通过强化助产士专业培训、提早识别难产风险、做到早干预早处置,把新生儿重症窒息发生率从0.99%降至0.46%,为高原助产服务质量提升积累了宝贵经验。

作为省级助产士规范化培训基地负责人,东罗卓玛肩负着人才培养和技术辐射的重任,目前已为全区各级医疗机构培养助产士300余名。她还跟随自治区卫健委深入阿里、昌都等地调研帮扶,经规范化培训的基层助产士返乡上岗后,专业能力显著提升,有效带动当地产科服务提质升级。

同事次吉措谈起东罗卓玛满是敬佩,她说:“护士长业务功底扎实,遇到疑难病例和突发状况总能从容统筹、妥善处置。在她的带领下,科室风气正、凝聚力强,是我们所有人学习的榜样。”

从1998年参加工作至今,东罗卓玛已扎根护理事业28年。多年来,她带领团队创新服务模式,打造

家庭化单间产房,推行家属全程陪产服务,常态化开展新生儿早期保健,以人文关怀温暖每一位产妇与新生儿,用坚守守护生命起点,助力全市乃至全区妇幼健康事业稳步发展。

坚守ICU生命防线 专科护理暖人心

如果说产房是迎接新生的港湾,那么ICU就是守护生命的最后一道防线。在这里,日复一日的翻身、拍背、吸痰、病情监测,是主管护士、伤口造口失禁专科护士白玛曲宗的日常。特殊的工作环境直面生死考验,高强度的工作节奏,磨砺出她专业严谨、团结协作、永不言弃的职业品格。

因ICU实行无家属陪护制度,在精准开展医疗护理之外,给予患者贴心关怀、心理慰藉,用温情营造如家般的温暖,成为ICU护理工作中最柔软的底色。

2017年,拉萨市人民医院重症医学科正式开科运行。临床工作中,团队发现ICU是压力性损伤高发科室。为破解临床护理难题,在医院领导和科室支持下,2020年白玛曲宗前往北京大学第一医院,专

项进修伤口造口失禁专科护理,系统学习前沿护理理念与实操技能。

“科室步入正轨后,我们高度重视压力性损伤防控,恰逢医院征集专科护士培养人选,我主动报名参选,获得了赴北京进修的机会。”白玛曲宗说,“学成归来后,我把所学新理念、新技术运用到临床伤口诊疗中,取得良好实效。”

工作中,发现不少出院患者因肢体瘫痪、长期卧床等因素,居家期间极易引发压力性损伤,又因缺乏专业照护,伤口迁延难愈,给患者带来极大身心痛苦。白玛曲宗主动利用业余时间,上门为居家患者提供专属护理服务,用专业能力为患者减负,以实际行动践行南丁格尔精神。

此次获评医院优秀专科护士,对白玛曲宗而言既是认可,更是鞭策。“今后,我将继续深耕专科护理领域,精进业务能力,为医院护理事业发展贡献力量。”

两位白衣天使,两个不同岗位。一位守护新生、护佑母婴安康,另一位坚守重症、筑牢生命防线,她们以匠心守初心、以责任护健康,在高原大地上书写着护理工作者的平凡与坚守。

我区上半年中小学教师资格考试(面试)将于5月16日至17日举行

拉萨考区共有1345人参考

拉萨融媒讯(记者齐永昌)5月11日,记者从拉萨市教育局教育考试中心获悉,我区2026年上半年中小学教师资格考试(面试)将于5月16日至17日举行,拉萨考区共有1345人参考。

据了解,拉萨考区共设两个考点。其中,拉萨市江苏实验幼儿园(位于城关区热嘎曲果路拉萨市中级人民法院西门对面)设12个考

场,安排418名考生;北京第二外国语学院拉萨附属中学(柳梧初中)设30个考场,安排927名考生。拉萨市教育局教育考试中心工作人员提醒广大考生,及时登录“中小学教师资格考试网”(https://ntce.neea.edu.cn/)自行打印准考证(A4幅面)。考试时须携带“准考证”和“身份证”两证参加,缺一不可。报考小

学藏语文、小学信息技术、小学全科、小学心理健康教育、藏语文(初级中学)、心理健康教育(初级中学)、藏语文(高级中学)、心理健康教育(高级中学)、中职专业课、中职实习指导科目的考生,面试时须自带所报科目专业课教材(限带1本无任何标记的新教材,不得为教辅或备课指导)。考试当天,考生应合

理规划赴考路线,提前60分钟到达考点,主动接受身份核验和安全检查。严禁携带手机、耳机、智能手表等具有拍摄、发送或接收信息功能的电子设备,如有违反,无论使用与否一律按违规舞弊处理。违纪、作弊行为将按照《国家教育考试违规处理办法》等规定严肃处理,情节严重、触犯刑法的将报公安部门依法追究。

第二届学生数字素养提升实践现场交流展示活动落幕

拉萨市教育系统实现竞赛成绩与组织成效双丰收



图为拉萨市第三中学学生李泉宇正在参加数字艺术微电影项目比赛。

拉萨融媒记者 齐永昌摄

拉萨融媒讯(记者齐永昌)5月10日,由自治区教育厅指导,自治区电化教育馆、自治区互联网协会共同主办的2026年第四届西藏自治区数字教育发展大会暨第二届学生数字素养提升实践现场交流展示活动圆满落幕。拉萨市教育系统在此次大会上表现亮眼,共选派27支代表队54名选手参赛,最终斩获一等奖3个、二等奖12个、三等奖12个,市教育局荣获优秀组织奖,实现了竞赛成绩与组织成效

双丰收。

本次活动以“实践·探索·创新”为主题,是全区数字教育领域规格高、规模大、影响力广的标杆盛会。来自拉萨等地(市)、县教育局分管负责人、21所示范校长、中小学教师代表、区内外数字教育领域专家及企业代表等500余人参加活动。在数字素养实践成果观摩环节,与会领导与嘉宾近距离观看了全区132支队伍、221名学生带来的编程、创客、人工智能应用等作品,参

赛学子展现了出色的计算思维与创新能力。

在备受关注的学生竞赛单元,拉萨市选手围绕数字艺术、计算思维、科创实践、乐高教育四大类13个小项展开激烈角逐,沉着应战、精准发力,从创意构思到技术落地,从团队协作到现场展示,全方位彰显了扎实的数字技能与创新精神。来自拉萨市第三中学的参赛选手李泉宇,在党建华老师辅导下荣获数字艺术类微电影项目一

等奖。”

优异成绩的取得,源于拉萨市近年来对数字教育的高度重视与系统推进。据拉萨市教育局相关负责人介绍,全市教育系统坚决贯彻国家教育数字化战略部署,立足教育实际,以数字基建夯实基础,以师资赋能强化根基,以素养培育提升能力,以创新驱动提高质量,推动数字技术与教育教学深度融合,系统构建起学生数字素养培育的坚实体系。通过持续完善培育体系、丰富实践载体、拓宽培育路径,着力培养兼具数字创新能力与家国情怀的新时代青少年。

自治区党委教育工委书记,教育厅党组书记于涵说:“发展数字教育是推动西藏教育高质量发展、缩小与全国教育发展水平差距的重要引擎。面对地广人稀、优质教育资源分布不均的现实,数字教育能突破时空桎梏,让优质资源惠及每个偏远乡村和高海拔学校。西藏教育数字化正从‘基础覆盖’迈向‘深度赋能’,未来我们将推动人工智能无缝嵌入教学全链条,实现从‘同质化供给’到‘个性化适配’的转变。”

大会期间,中国电信、华为、海康威视等多家企业分享了智慧课堂、校园安全、人工智能教育等领域的最新技术成果。中国电信西藏分公司政企客户部副总经理巴桑次仁说:“下一步,我们将聚焦人工智能+教育深度融合,为西藏教育数字化转型提供安全可控的AI解决方案。”

此次载誉而归,既是对拉萨市数字教育工作的高度肯定,也为推动教育数字化向纵深发展注入了强劲动力。全市教育系统将珍惜荣誉、乘势而上,不断提升学生数字素养培育水平,为建设教育强区、办好人民满意的教育贡献拉萨力量。



拉萨融媒讯(记者次仁卓嘎)第二届“雪域古城·圣地拉萨”文化旅游节将于近期拉开帷幕。作为本届旅游节的重要组成部分,“情满拉萨河”市民体验活动将于5月20日至27日在拉萨滨河公园举行。日前,记者来到活动筹备现场,了解工作最新进展。

初夏的拉萨河畔,微风轻拂,碧波荡漾。记者在拉萨滨河公园看到,舞台搭建、灯光调试、演出排练等工作正在有序推进。据了解,“情满拉萨河”市民体验活动将以“情满拉萨启航仪式”为起点,围绕夜游体验、文化集市、科技互动、文艺演出四大板块展开,旨在打造拉萨夜游经济新标杆。

据活动运营高级经理次仁仓决介绍,本次活动精心打造非遗体验、本土文创、特色商贸、农特产品、本地美食五大展区,共设40个特色展位。主舞台将全程带来非遗民俗演出、网红牛牛互动、全民锅庄体验等节目,同时创新融入XR体验馆、研学实践、红色党建主题等活动。此外,飞鹰号、良霄吉曲等特色演艺游船将全面开放,为期15天的水上摩托火壶表演成为本次活动的一大核心看点。

目前,所有筹备工作已基本就绪,工作人员正在进行最后的细节打磨和彩排演练。参展商户已完成初步筛选,舞台、展位、宣传等设计工作基本完成,各类演出及篮球赛事等环节也在同步推进。“我们将全力做好各项保障工作,确保活动顺利举办,为市民带来一场精彩的体验活动。”次仁仓决说。

2025年度“西藏工匠”发布仪式举行

拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日,西藏自治区总工会主办的2025年度“西藏工匠”发布仪式举行。来自我区各行各业8位优秀技能人才荣获“西藏工匠”称号,他们用执着专注、精益求精的工匠精神和在雪域高原书写新时代劳动者的奋斗篇章。

发布仪式通过视频短片、现场访谈等形式,生动展现了8位技能人才的精湛技艺。他们中有攻克世

界瓶颈难题的水电工程师,有在田埂上追求青稞丰产的育种人等。

仪式上,8位荣获“西藏工匠”称号的代表分享了他们的奋斗故事。自治区总工会相关负责人表示,下一步将持续深化“西藏工匠”选树工作,大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神,在全社会营造劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的浓厚氛围,激励更多劳动者特别是青年一代走技能成才、技能报国之路。

未来十天我市有降水天气

需防范短时雷暴等对流性天气

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)昨日,记者从市气象了解到,预计未来十天我市降水主要集中在中后期,其中5月15日至18日我市大部多云间阴天有阵雨,北部和东部高海拔地区有小雨或雨夹雪,同时易出现雷暴大风、强降水、冰雹等短时对流性天气,其余时段各地基本上以多云天气为主,气温将波动上升;午后沿江河谷地区有4级左右阵风,高海拔地区有8级左右大风。

5月11日至12日:我市各地少云间多云。5月13日至14日:我市大部以多云天气为主,部分时段高海拔地方有阵雪或雨夹雪。5月15日至18日:我市大部多云间阴天有阵雨,当雄县、墨竹工卡县和林周县部分高海拔地方有小雨或雨夹雪。5月19日至20日:我市各地以多云天气为主,高海拔地方有分散性阵

雪或雨夹雪。

气象部门建议,中后期我市降水天气较频繁,其中5月15至18日降水范围较大,北部和东部高海拔垭口路段易出现积雪结冰,需加强道路交通安全管理工作。5月开始我市将进入对流天气多发期,午后至夜间易出现短时雷暴大风、强降水、冰雹等对流性天气,请加强防范。期间,各地阵风较明显,特别是尼木县、当雄县、林周县北部及墨竹工卡县东部和南部等地有8级左右阵性大风,请做好临时悬挂物、施工围栏等的防风加固措施,垭口路段需注意横向来风。

扫码了解
一周天气

“传递美好”慈善义卖活动举行

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,拉萨圣天堂洲际大饭店举办以“传递美好”为主题的慈善义卖活动,所筹善款将全部用于教育公益与困境青少年帮扶事业。

活动当天,拉萨圣天堂洲际大饭店各部门员工用心装点各自展位,展示出闲置家居用品、书籍、文创、手工艺品等琳琅满目的商品。此外,拉萨市特殊教育学校的学生们在现场展示他们的唐卡绘画技艺。一幅幅精美的作品吸引了众多目光,不少爱心人士驻足欣赏并踊

跃购买,以实际行动表达支持。

此次慈善义卖活动期间,川、渝、藏三地超100家酒店首次实现同步联动,上万名员工积极参与,续写十七年公益承诺。拉萨圣天堂洲际大饭店酒店经理部青说:“我们自2010年起每年举办公益义卖,善款全额支持当地教育。目前已援建5所希望学校、10户希望小屋、1所自闭症康复中心。今年我们如期赴约,每一份认购都是对孩子们真挚的守护。”



图为拉萨市特殊教育学校的学生在活动上画唐卡。拉萨融媒记者 莫瑞英摄