

当雄县2026年纳木错开湖日活动启幕

见证浪漫与非遗之美

拉萨融媒记者 吴敏 央金



5月19日,2026年第二届“雪域古城·圣地拉萨”文化旅游节“5·19”中国旅游日暨纳木错开湖日活动在当雄县纳木错扎西岛景区举行。本次活动以开湖盛景为幕、民俗文化为魂、浪漫爱情为韵,全方位展现了当雄的自然灵秀与人文底蕴。

纳木错,藏语意为“天湖”。每年5月,冰封的湖面逐渐消融,“开湖”不仅是高原独有的自然奇观,更承载着万物复苏、吉祥纳福的美好寓意。当日的扎西岛景区,碧空如洗,念青唐古拉山巍峨伫立,澄澈湛蓝的湖水与飘扬的哈达交相辉映,八方宾客齐聚于此,共赴这场自然与人文交织的盛宴。

来自安徽的游客田永红说:“今

天赶上纳木错开湖,景色特别震撼。湖水湛蓝、雪山环绕,太美了。拉萨的景点也很有特色,不管是自然风光还是人文景致,都让人难忘,非常值得来。”

活动在朱迅、江白多吉主持下拉开帷幕。开场表演《天湖迎客》以表演唱为主体形式,融合西藏多元民间歌舞与曲艺元素,弱化单一牧区印记,以农区歌舞与田园意象丰富表达层次,尽显高原待客的热忱与文旅融合的新意。歌舞乐《天湖启启》意境庄严唯美,悠扬鹰笛划破高原静谧,演员们灵动演绎纳木错的空灵神韵。

万众瞩目的纳木错开湖仪式如期启幕,拉萨市文旅推广代言人海清、潘涛联袂登台。潘涛正式宣布“2026年纳木错开湖”,海清倾情寄语,送上对雪域高原的美好祝福,为这场高原盛事再添光彩。随后,游牧歌舞《天湖放歌》以原生态牧歌开篇,以高台长调营造辽阔高原意境,通

过情景讲述,解读纳木错开湖时锅庄舞的文化内涵与历史渊源。非遗格萨尔弹唱《天湖古韵》60名六弦琴弹唱者奏响史诗旋律,格萨尔英雄角色轮番登场,说唱演绎传奇故事。

最具浪漫色彩的新人婚礼仪式温情上演,8对新人代表在六弦琴悠扬旋律中有序入场,舞者献上真挚祝福,将“情定纳木错”的浪漫主题诠释得淋漓尽致。活动在尾声歌舞《情定纳木错》中圆满落幕,深情旋律串联整场活动的经典场景,定格纳木错的极致之美与拉萨的温情底蕴。

游客李悠说:“今天来到纳木错,风景真的很美丽,雪山也很壮观,能看到开湖仪式挺开心的。”

此次开湖日活动,既是对纳木错自然奇观的礼赞,也是对非遗文化的传承与创新,更是当雄县推动文旅深度融合、擦亮“极净当雄”品牌的生动实践。活动以自然为基底、文化为内核、浪漫为纽带,进一步提升了纳木错景区的影响力,为

拉萨全域旅游发展注入新动能,让世界看见雪域高原的生态之美、人文之韵与浪漫之情。拉萨市当雄县文化和旅游局党组副书记、局长王超玉说:“相较于往年,今年的纳木错开湖活动,我们更加突出生态为本、文化为魂、体验为要,让开湖盛典更具人文温度和高原底蕴。下一步,我们将持续擦亮纳木错文旅核心名片优势,始终坚守生态保护底线,深耕特色民俗文化,持续完善景区配套、提升服务品质、优化文旅业态,全力将纳木错打造成为高品位、高品质的世界级高原生态旅游目的地。”



精彩扫码观看



精彩扫码观看

马宁助阵拉萨「村超」赛事

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)近日,由市体育局、曲水县人民政府主办的2026拉萨“村超”足球赛在曲水县体育公园火热开赛。本次赛事特别邀请到国际级著名足球裁判员马宁莅临现场,为比赛开球助阵,为高原乡村足球运动注入强劲活力,点燃全民体育热情。

马宁是享誉国际足坛的顶级裁判员,执法过多场国际顶级足球赛事,凭借专业、公正、严谨、果断的执裁风格,成为中国足球裁判的标杆与骄傲,前不久入选2026年美加墨世界杯主裁名单,是中国足坛的标志性人物之一。

在5月19日的比赛现场,气氛热烈,众多球迷齐聚赛场,共同见证这场兼具乡土气息与专业风采的足球盛宴。随着主持人宣布仪式开始,双方参赛球员列队有序入场,他们个个斗志昂扬、精神饱满。在广大球迷和球队队员的注目下,马宁移步开球区,为本场比赛正式开球。一记利落开球,瞬间点燃赛场氛围,掌声与欢呼声此起彼伏。开球仪式结束后,马宁还为本次赛事纪念用球、执裁用具、运动员球衣进行签名,并与当场比赛球队队员合影留念,定格下这场高原足球盛会的精彩瞬间。

现场交流中,马宁由衷感慨道:“我是第一次来到拉萨,特别荣幸。在这么美丽的地方踢足球,很幸福。”他表示,足球是世界第一运动,有着独特魅力,希望大家发自内心的热爱这项运动。“足球不单单是比赛,它蕴含着团结、合作的精神,既能强身健体,更能塑造坚韧不拔、积极向上、团结奋进的品格。”最后,马宁送上真挚祝福:“祝曲水、祝拉萨、祝村超越来越好,扎西德勒。”

马宁此次走进拉萨“村超”,不仅是对乡村足球事业的大力支持,更是对基层体育文化蓬勃发展的极大鼓舞。拉萨“村超”扎根乡土,以足球为纽带,国际大咖的加盟,进一步提升了赛事影响力,推动足球运动在高原乡村落地生根,让全民运动、健康生活的理念深入人心,也为拉萨体育事业高质量发展写下生动注脚。

我市开展“世界家庭医生日”义诊宣传活动



图为义诊宣传活动现场,医护人员为群众把脉。

拉萨融媒记者 拉姆次仁摄

展针对性科普,内容通俗易懂、贴合群众日常健康需求。

宣讲结束后,堆龙德庆区人民医院(医共体)专家团队开展现场义诊。医护人员为到场群众把脉问诊,开展健康评估,提供慢性病调理、对症诊疗、合理用药指导,现场解答群众就医疑问。同时向群众免费发放常用药品,切实为基层群众解决就近看病、就近取药的实际问题。

藏曲村15组村民江措说:“今天是‘世界家庭医生日’,市、区、乡镇各级医务专家齐聚现场,向群众普及基本公共卫生服务常识,细致讲解糖尿病防治、体重健康管理等实用健康知识。这场活动十分难得,专家还为大家把脉问诊,结合群众身体状况,按需配发药品,实实在在惠及百姓,让人内心倍感温暖。”

古荣镇荣玛高海拔生态搬迁点村医务室医护人员旦增泽坚表示,本次医共体下沉基层义诊宣教,宣讲内容接地气、实用性强,专家坐诊切实解决了群众就医困惑。下一步,村医务室将持续联动医共体优质资源,常态化开展健康宣教、慢性病随访、家庭医生签约履约等工作,做实做细基本公共卫生服务,当好群众的“家门口健康守门人”。

下一步,我市将持续推动优质医疗资源下沉基层,不断优化家庭医生签约服务模式,丰富服务内容、提升服务质效,全力守护各族群众身体健康。

展基层便民医疗服务。

活动现场,堆龙德庆区医共体工作人员向群众宣讲基本公共卫生服务知识,解读家庭医生签约服务惠民政策,重点围绕糖尿病防治、肥胖健康管理等群众常见健康问题开

“与民同心 为您守护”反保险欺诈宣传活动举行



图为工作人员向市民普及反诈知识。

拉萨融媒记者 齐永昌摄

携手反诈 聚力保民安

拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日,市公安局经济犯罪侦查支队和人保财险西藏分公司紧扣“与民同心 为您守护”主题,联合开展反保险欺诈专项普法宣传活动。

活动现场,工作人员通过主题展板、宣传折页、定制礼品等接地气的方式吸引过往市民驻足,并用汉藏双语耐心讲解。宣传聚焦反保险欺诈核心内容,结合真实案例拆解车险虚假出险、伪造理赔材料等常见骗保手段,普及相关法律知识,明确骗保的法律后果。同时,针对非法集资、电信网络诈骗、洗钱等高发经济犯罪,工作人员用通俗语言剖析陷阱,全方位提升群众识骗、防骗、拒骗能力。

我区民营经济人士与少年儿童共庆“六一”手拉手活动举行

拉萨融媒讯(记者齐永昌)近日,西藏民营经济人士与少年儿童共庆“六一”手拉手活动在西藏青少年宫举行。

活动中,35名西藏民营企业家走进“西藏铸牢中华民族共同体意识青少年主题展馆”,站在展板前为他们讲解中华民族历史与西藏城市发展的,是一群不到12岁的小小讲解员。孩子们通过麦克风,自信地讲述家乡从古至今的变迁。从茶马古道到青藏铁路,从红色故事到新时代拉萨规划,小小讲解员们声情并茂认真讲解,企业家们则安静聆听。

这场“小手拉大手”的逆向互动,打破了传统慰问的刻板模式。随后,孩子们表演了民族舞蹈等精彩节目,让现场民营经济人士充分感受到了少年的朝气蓬勃和多才多艺的精神风貌。



展馆,图为在西藏铸牢中华民族共同体意识青少年主题展馆,小小讲解员为企业家讲解中华民族历史。

拉萨融媒记者 齐永昌摄

西藏社科联深入我市企业开展党的创新理论“五进五学”宣讲活动

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)近日,西藏自治区哲学社会科学界联合会(以下简称西藏社科联)党的创新理论“五进五学”宣讲活动赴我市各企业,开展惠企政策解读与合规经营专题授课,有效推动党的创新理论转化为企业高质量发展的生动实践。

活动中,西藏社科联邀请自治区科技厅、自治区经信厅入库专家李红聚焦企业发展痛点难点开展专题授课。宣讲中,李红围绕西藏经济形势分析、惠企政策简析、合规经

营实操等五大核心板块,帮助企业经营者准确把握政策导向,厘清经营思路。整场授课既包含政策条文的精准解读,又提供企业合规经营的实操指导,为企业规范运营、抢抓发展机遇提供了清晰指引。

下一步,我市将持续推动党的创新理论宣讲与企业发展需求深度融合,引导企业学懂用好惠企政策,筑牢合规经营根基,切实把学习成果转化为提质增效的具体行动,为全市经济高质量发展注入新动能。

西藏四川阆中商会成立

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)日前,西藏四川阆中商会成立大会顺利举行,在藏打拼的阆中籍企业家、乡贤代表齐聚一堂,搭建起政企沟通、资源共享、抱团发展的新平台,为深化西藏与阆中两地经贸交流注入新活力。

西藏自治区工商联副主席刘武说:“广大阆中籍乡贤怀揣梦想、奔赴雪域,凭着吃苦耐劳、敢闯敢拼的精神,在商贸、建筑、文旅、服务等多个领域深耕细作,不仅闯出了属于自己的事业天地,更积极投身西藏经济社会建设,主动参与公益事业、

促进民族团结,为川藏两地经贸往来、文化交流、民心相通作出了不可忽视的贡献,充分展现了阆中儿女的贤任与担当。自治区工商联将始终当好民营经济人士的坚强后盾,全力支持西藏阆中商会的建设与发展,做好服务、搭好平台,助力商会行稳致远。”

与会企业家纷纷表示,将以商会成立为新起点,凝聚乡贤力量,坚守诚信经营,深耕西藏市场,积极融入当地发展大局,同时心系家乡建设,当好藏阆两地交流合作的宣传员、联络员。

尼卓林社区开展上门义诊 精准守护高龄老人健康

拉萨融媒讯(记者齐永昌)为切实解决辖区高龄独居老人看病就医难的问题,日前,尼卓林社区携手武警西藏总队医院,开展“一刻钟先锋队上门义诊 守护居民健康不打烊”一站式健康义诊活动,将暖心医

疗服务送到老人身边。

活动现场,武警西藏总队医院专业医护团队携带彩超、血糖仪等设备,为老人们提供血压测量、血糖检测、常规体检等服务。医护人员耐心询问老人身体状况及用药情

况,并依据体检结果制定个性化健康方案,提供疾病防控与养生调理建议。

义诊期间,社区工作人员全程陪护引导,对行动不便的老人提供上门体检和全程帮扶,确保义诊有

序开展。此次活动有效解决了高龄独居老人就医、用药的实际难题,提升了他们的健康意识和幸福感。今后,尼卓林社区将继续聚焦特殊群体需求,深化社医共建,开展更多便民惠民服务。