

# 赛事赋能文旅 骑行竞速墨竹

## 2026环拉萨自行车大赛墨竹工卡站开赛

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁、白央)7月10日,2026环拉萨自行车大赛·墨竹工卡站赛事在墨竹工卡县日多乡鸣枪开赛,来自国内外的290余名骑行选手齐聚赛场,同场竞技,展开速度与耐力的比拼。

墨竹工卡县松赞艺术团带来的舞蹈《圣洁西藏》正式拉开本站赛事帷幕。各组参赛选手依次有序完成赛前检录工作,起点处专门设置饮水站,为骑手提供基础保障。本次赛事共设公路男子精英组、公路女子精英组、山地男子公开组、山地女子公开组四个竞赛组别,兼顾专业选手竞技需求与民间骑行爱好者参赛需求。

上午10时30分许,发令枪响,各组别选手依次从墨竹工卡县日多乡出发,全程赛道均位于墨竹工卡县辖区内,赛道全程58.5公里,选手们沿318国道有序骑行,顺利完成全程赛事角逐。开赛路段以下坡为主,选手们高速驰骋,道路两旁群众纷纷高声加油喝彩。赛道地处高海拔区域,雨后气温偏低,山间薄雾升腾,沿线连片千亩油菜花次第盛放,清新秀美的高原田园风光尽收眼底。赛道涵盖连续下坡、平直路段等多种路况,高海拔、低温叠加起伏路面,极大考验着参赛选手的体能分配与控车技术。赛道沿途设立补给站,为参赛选手及时补充饮水和能量,选手们相互跟驰、交替领跑,在赛道上全力比拼体能与骑行战术。

当日天空下起小雨,但雨水丝毫没有消减参赛选手的竞技斗志与沿线群众的观赛热情。道路两侧群众纷纷驻足路旁,挥舞国旗呐喊助威,赛事现场氛围热烈浓厚。

日多乡乡村群众桑登表示:“今天我一大早就来到日多乡观看自行车比赛。今天最大的感受就是,虽然天空下着雨,但丝毫没有冲淡群众的观赛热情,大家纷纷赶来现场观



图为比赛现场。 拉萨融媒通讯员 洛克摄

赛。以往我们只能通过网络观看各类赛事,如今在家门口就能近距离观看精彩赛事,我内心十分开心,也希望今后能多举办此类文体活动。”

“我一大早就赶来观看本次自行车赛事,专程为参赛选手加油鼓劲,现场氛围十分热闹,祝愿所有选手都能赛出水平、赛出佳绩。”墨竹工卡县群众坚参说道。

针对部分选手遗漏号牌的突发情况,现场工作人员第一时间妥善处置,确保赛事流程平稳顺畅。公安交警在管制路段定点值守、疏导交通,医疗急救车辆分段驻守赛道,医护人员全程在岗待命,随时处置赛道各类突发状况。多部门协同联动、密切配合,全方位保障赛事安全、有序开展。

赛事医疗总指挥刘翔告诉记者:“结合赛事高海拔、低温的实际天气情况,我们提前准备了充足的手持氧气、保温毯等物资。县医院外科团队随时待命,应对各类突发状况,同时备齐纱布、常用药品,可及时处置皮外伤等基础伤情。赛道沿线部署多辆120急救转运车辆,

分段驻守赛道,每辆急救车均配备外科医生与护士,可现场处置突发伤情,危重情况可第一时间转运至墨竹工卡县人民医院救治,终点区域也预留应急保障车辆,全程筑牢赛事医疗安全防线。”

县委工委书记、志愿者代表巴卓嘎介绍,本次赛事共配备40余名党员干部志愿者,志愿者们分别驻守起点、赛道中途补给站、终点三大关键区域,分工开展物资分发、选手检录协助、终点名次登记等全流程保障工作。全体志愿者全程坚守岗位、默契协作,以细致、贴心、周到的志愿服务,全力保障赛事平稳有序推进。

终点区域专门设置文旅宣传展区,集中展示本地非遗手工艺品、特色农牧产品及护肤产品,吸引参赛选手和现场群众驻足参观,让大家近距离了解墨竹工卡县丰富的文旅资源。

墨竹工卡县文旅局局长赵炎龙表示:“本次自行车赛事深度融合墨竹工卡县特色景点与传统文化资源。赛事起点日多乡坐拥米拉山口、思金拉措财神湖、日多肉妈妈

等特色景观,赛道沿线风光秀美。同时,我们集中展示直孔针织品、直孔‘啊哒’面膜、塔巴陶瓷、唐加藏纸等本土非遗产品。希望借助赛事平台,让参赛选手和广大观众全方位认识墨竹工卡的传统文化、特色产品、风土美食、人文风貌和自然美景,进一步擦亮县域文旅名片。”

据赛事组委会介绍,2026环拉萨自行车大赛分为林周、墨竹工卡、拉萨主城区三站。墨竹工卡站依托县域优质全域赛道资源,串联千亩油菜花田园自然风光,举办专业化骑行赛事,丰富群众文体生活,有效推动体育赛事与文旅产业深度融合、协同发展。

经过全程激烈角逐,四个组别参赛选手先后顺利冲线,各组别冠军、亚军名次悉数出炉。男子公路精英组冠军吴泽君说:“这是我第三次参加环拉萨自行车大赛,本次参赛目标顺利达成,成功获得第一名。这条赛道整体以长下坡路段为主,全程骑行速度较快。沿途观赛群众十分热情,本次赛事组织细致到位。我们明日将休整,12日的比赛我会再接再厉,争取再次站上领奖台。”

“我特别开心,这是我职业生涯中首个冲刺夺冠的赛事。本次赛道设置十分适合我,长下坡的路况让我一路赶超,顺利突围。赛事赛制人性化,选手转运等各项后勤保障工作都做得十分完善。赛道沿途风景十分秀美,如果没有降雨体验会更好。希望12日的赛事能够晴空万里,不再下雨。”女子公路精英组冠军胡文玮说道。



扫码观看精彩赛事

# 西藏文化旅游创意园区 新业态激活文旅新活力

拉萨融媒记者 拉姆次仁

近年来,西藏文化旅游创意园区持续培育文旅消费新业态,刹那新藏式生活馆、慈觉林明珠茶园两大特色体验空间全新升级亮相。项目以本土文化活态创新、多元业态融合、全天候场景运营为亮点,打破传统文旅体验单一模式,丰富拉萨文旅融合消费场景,拉动日间及夜间文旅消费。

走进刹那新藏式生活馆,现代设计与传统藏式建筑元素相融共生。场馆以木质格栅还原藏式建筑结构特色,沉稳原木色调搭配藏地红、传统藏毯等经典元素,整体空间简约大气、层次鲜明。馆内创新打造特色主题艺术装置,将藏地传统美学文化元素与现代光影技术相结合,集中展示独具藏式特色的文化艺术风貌,为游客带来全新的沉浸式文化体验。

据了解,该生活馆总面积700余平方米,坐落于园区拉萨山庄内,紧邻文成公主剧场、拉萨“网红S弯”,区位优势突出。场馆创新推出新藏式家居、原创首饰、特色服饰及新藏式轻餐饮业态,将传统藏地美学融入现代日常生活,打造集观赏、体验、消费、打卡于一体的原创藏地生活美学空间,着力填补拉萨高端原创藏式文创IP市场空白。

刹那新藏式生活馆负责人曲吉说:“当下藏地文创行业同质化现象较为突出,市面上多数西藏文旅、文创产品,风格单一、千篇一律。我们打破这一行业痛点,打造融合特色空间、藏地美学、原创文创、新式藏饰、藏式轻食的沉浸式综合体验馆。区别于传统文旅店铺单一购物、就餐的模式,我们致力于让游客深度感受全新的藏地生活方式。”

“我从上海来拉萨旅游,通过网络了解到这家体验馆。门店设计巧妙融合传统藏式元素与现代美学风格,极具特色。店内原创新式藏饰造型别致、款式小众独特,是我在别处少见的特色好物,因此特意前来打卡体验,还打算选购部分饰品带回上海,赠予亲友。”上海游客张女士说。

同为园区标杆文旅新业态,深耕本地24年的明珠茶园以传统藏式林卡文化为根基,完成老品牌全新升级重塑。项目秉持“出城一步,极致微度假”理念,距城区仅数分钟车程,依托室内外一体化布局,打造全时段、多场景、多元化的新式林卡休闲空间。

记者现场走访了解到,以往传统茶园多以单一茶园休闲功能为主,业态形式单一、消费场景有限。慈觉林明珠茶园突破传统模式,通过多元空间组合与全天候业态布局,适配市民游客多层次、全天候的休闲消费需求。园内既有开阔大气的公共活动空间,也设有静谧私密的休憩区域。同时,园区创新实现日间、夜间业态错峰运营,白天主打茶饮简餐、休闲慢享的生活化体验,夜间升级特色文娱场景,持续激活夜间经济活力。

慈觉林明珠茶园负责人巨增卓嘎介绍,她们深耕本土24年,持续践行城市名片发展理念,对明珠茶园老牌业态进行全新升级重塑。将以往需要出城体验的户外休闲场景,搬进城市近郊空间。茶园距离城区仅五六分钟路程,依托得天独厚的区位优势,打造室内外一体化休闲空间,实现传统藏式休闲文化与现代新业态的深度融合。

全新的经营模式和沉浸式体验,也让慈觉林明珠茶园成为本地市民的休闲优选。市民张女士告诉记者:“我来拉萨10多年了,慈觉林明珠茶园是最喜欢的一个地方。从今年的四月份开业以来,我几乎每天都会前来休闲小坐。这里氛围温馨治愈,有着如同家一般的舒适感。”

当前,西藏文化旅游创意园区通过全时段业态布局、多业态创新融合、跨文化场景升级,持续盘活文旅资源,激活全天候消费潜力。新旧共生、文商相融的全新文旅模式,正不断擦亮拉萨文旅新名片,助力本地文旅产业高质量发展。

# 深耕生态康养菜园 耕耘幸福晚年时光

## 乃琼老年人日间照料中心绿色老年菜园正式竣工栽种

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)为深耕生态康养养老服务,践行绿色低碳循环发展理念,近日,堆龙德庆区乃琼老年人日间照料中心绿色老年菜园竣工栽种活动如期开展。在乃琼街道办事处、波玛村村委会统筹推进下,闲置空地变身特色农耕康养园地,以民俗农耕融合养老服务,为辖区老年群体打造休闲康养、自给种菜的全新生活空间。

活动伊始,特色藏式开耕仪式温情举行。现场燃爆桑柏枝,摆放切玛盒,村干部、驻村工作队、养老服务工作人员以及老年志愿服务队员们缓缓抛撒糌玛送上美好期许,大家齐声诵读农耕吉祥祝词,祈愿土地丰产、蔬果茁壮,祝愿全体老人身心健康、晚年安祥和。

仪式结束后,农用机械设备随即入场深耕土地,工作人员划分专属种植

植片区,规划土豆、小白菜、上海青三大种植区域。大家分工协作,松土碎块、播撒菜种、种植土豆、施有机肥,现场欢声笑语不断,劳作氛围温馨浓厚。

乃琼老年人日间照料中心负责人丁增多吉接受采访时表示:“活动一方面为照料中心供给绿色原生态蔬菜,从源头保障老年人饮食安全与膳食健康;另一方面引导老年人亲身参与农事劳作,舒展身心、丰富日常休闲生活,真正实现老有所乐、老有所为。”

参与活动的村民朗嘎说道:“党和政府非常重视我们老年人的生活,始终给予我们关心爱护,我们也能真切地感受到。今天乃琼老年人日间照料中心开展这样一个活动,说明各级领导非常关心我们,想让我们吃到新鲜的绿色蔬菜,我们非常感谢。”

下一步,乃琼街道将持续丰富



日间照料中心康养业态,不断融入农耕体验、民俗文化等多元内容,完善绿色养老服务模式,切实提升辖区老年人的幸福感与归属感。

# 2026年西藏班(校)普通高等学校招生录取最低控制分数线公布

拉萨融媒讯(记者齐永昌)7月10日,西藏自治区教育厅公布2026年西藏班(校)普通高等学校招生录取最低控制分数线,已划定的西藏班(校)普通高等学校招生录取最低控制分数线如下:

- 一、普通生源招生录取最低控制分数线  
(一)文史类  
本科一批:A类考生410分,B类考生450分。  
本科二批:A类考生371分,B类考生371分。  
专科批:A类考生219分,B类考生219分。  
(二)理工类  
本科一批:A类考生392分,B类考生432分。

本科二批:A类考生354分,B类考生354分。

专科批:A类考生208分,B类考生208分。

(三)体育类  
体育类本科专业招生文化成绩录取最低控制分数线按照本科二批的75%划定。录取时,文化成绩达到录取规定的,按专业成绩从高到低择优录取,录满为止。

二、军队院校招生录取最低控制分数线  
限招昆明市八一民族中学毕业生。本科录取最低控制分数线:在军检合格考生中,从高分到低分按计划录取。

注:A类考生指区内世居二代(含二代)以上少数民族考生; B类考生指进藏干部职工子女考生。

# 以练促防 筑牢工地安全生产防线

## ——拉萨市开展龙门吊起重伤害应急救援演练



拉萨融媒讯(记者白央)为强化施工现场预制场设备安全管控,有效防范龙门吊坠物挤压伤害事故,近日,拉萨市堆龙德庆区交通运输局、应急管理局、住房和城乡建设局在拉萨市北环西延线第一标段项目施工现场,联合开展龙门吊起重伤害应急救援演练,全面提升工地应急处置实战能力。

本次演练紧扣施工高频安全隐患,真实模拟钢丝绳磨损断裂、吊钩侧滑坠落挤压作业人员的安全险情。现场设立抢险救援组、医疗救护组、事故调查组等7个应急小组,各岗位人员分工明确、配合默契,依次规范开展现场警戒隔离、设备断电排险、伤员转移营救、现场紧急救护等全套应急处置工作,完整还原突发事件应急处置全过程。

“亲身参与演练,让我直观感受到违规操作的严重后果。”参与演练人员龚伟表示,相较于常规安全交

底,实景演练更具警示性。通过实操,自己熟练掌握了紧急停机、现场救援、人员疏散等流程,今后将严格规范设备操作,主动排查钢丝绳、吊钩等设备隐患,同时督促工友严守安全操作规程。

演练结束后,全体参演及观摩人员现场进行复盘总结,针对本次演练流程衔接、物资取用、现场伤员急救等关键环节,梳理不足、查摆短板,为后续优化应急处置流程、补齐安全管理漏洞明确整改方向。

项目安全负责人王崇安介绍,此次演练精准聚焦起重作业风险,旨在提升一线人员风险预判、自救互救及应急逃生能力,同时检验项目应急队伍快速响应、分工衔接和协同作战水平,排查应急预案、应急物资、处置流程中的漏洞,为预案优化完善提供实操依据。

下一步,该项目将以此次演练为抓手,常态化开展起重安全专项培训,覆盖全体操作人员、司索工及现场管理人员,严格落实班前设备巡检制度,常态化排查整治施工现场安全隐患,层层压实安全生产责任,全力筑牢工程项目安全生产坚固防线。

# 拉萨市发布强降雨蓝色预警

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)7月10日,拉萨市气象台发布强降雨蓝色预警信号,预计:7月10日20时至11日20时,我市大部有小到中雨,其中达孜区南部、林周县南部、堆龙德庆区北部部分乡镇有中到大雨(17.0~25.0毫米),当雄县大部、墨竹工卡县南部、曲水县西部部分乡镇有大雨(25.0~42.0毫米)。上述部分地方伴有雷暴大风、冰雹、短时强降水等强对流天气。

气象部门建议,强降雨落区与

前期重叠,请加强灾害隐患点的巡查排险,防范山洪、泥石流、山体滑坡等地质灾害;同时请加强中小河流及水库的水情监测巡查工作。

防范强降雨对工程建设、文旅活动、交通运输、农牧业生产和通讯设施等带来的不利影响;需防范城市内涝、农田渍涝,并注意道路交通安全。

傍晚至夜间易出现雷暴大风、冰雹、短时强降水等强对流天气,请加强防范。

# 西藏温州商会换届大会举行

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,西藏温州商会换届大会暨第二届理事会就职典礼在拉萨举行。自治区工商联、民政厅、社工委相关负责人,商会全体会员齐聚现场,共商发展新蓝图。

换届大会上宣读了换届批复;审议了第一届理事会财务工作报告、商会章程草案等各项管理制度,并严格依规选举产生第二届

理事会成员,选举产生第二届理事会会长、监事长、常务副会长、副会长、秘书长等新一届领导班子。

随后举行了第二届理事会就职典礼。西藏自治区工商联副主席德吉致辞,对商会多年扎根雪域、深耕实业、助力藏温两地经济交流作出的贡献予以高度肯定,并寄语新一届班子搭建好政企沟通桥梁。

# 2026年南京市鼓楼区送教研训活动在墨竹工卡县正式启动

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)为持续深化“组团式”教育援藏工作内涵,近日,南京市鼓楼区送教研训活动开班仪式在墨竹工卡县南京实验小学举行。

开班仪式上,墨竹工卡县教育局对远道而来的送教研训专家团队表示热烈欢迎,诚挚感谢南京教育界长期以来对墨竹教育的无私帮扶,并表示当前墨竹教育正处于提质增效的关键时期,此次送教研训活动恰如一场及时雨,为破解墨竹师资建设瓶颈、提升教研水平提供了宝贵契机。

据悉,此次送教研训活动覆盖学科全面、培训内容扎实,以“示范课+说课交流+专题讲座”形式,在墨竹南京实验小学、唐加乡小学、尼玛江热乡小学同步开设语文、数学、综合三个教学专场,实现了对县域小学教育多学科覆盖。

课堂上,送教研训专家团队10名教师将南京先进的教育理念与墨竹实际紧密结合,重点围绕新课标落地、高效课堂构建、校本教研优化等维度进行传经送宝。

送教研训专家团队领队、鼓楼区教师发展中心专家史春妍说:“教育帮扶贵在倾囊相助、重在精准发力。团队将毫无保留地分享南京课程教学改革、教师培养及教学评价方面的成熟经验,并通过建立长效线上联动机制,确保先进经验在墨竹‘落地生根’。”

此次送教研训活动不仅是落实“组团式”教育援藏的具体行动,更是深化宁墨两地教育情谊的生动实践。下一步,南京第十一批援藏工作组将继续聚焦“文化塑造、队伍培育、教研共建、课程优化”四项重点任务,持续深化宁墨两地教育系统结对共建、互访送教,着力打造一支“带不走的高素质教师队伍”,不断提升墨竹教育整体质量与内涵,共同谱写墨竹教育高质量发展的新篇章。