

2026 中国西藏第七届跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛将于8月1日至6日举行

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)7月21日下午,自治区政府新闻办举行新闻发布会,介绍2026中国西藏第七届跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛有关情况。

据介绍,由国家体育总局、中央广播电视总台、西藏自治区人民政府主办的2026中国西藏第七届跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛,将于8月1日至6日在林芝市、拉萨市、山南市、日喀则市举办。本届赛事以“面向南亚大通道,对接‘一带一路’,发展体育旅游,建设户外大区”为主题,以“骑行最美公路,环抱喜马拉雅”为口号,赛程总距离约570.68公

里。赛事邀请18支国内外车队参赛(其中UCI职业队3支),目前共有120多名运动员报名参赛。

本届赛事赛道设计突出高原差异化特色,串联林芝、拉萨、山南、日喀则四市,沿318、349国道设置赛道,把赛道打造为流动的雪域风光长廊。总赛程较往届大幅提升,林芝赛段增至两段,山南赛段全新打造,赛道兼顾竞技难度与文旅展示功能,串联河谷村落、历史古迹,持续深化体育、文化、旅游、商务融合,发挥体育赛事对文化旅游消费的带动作用,释放产业融合动能。

目前,赛事各项筹备工作有条

不紊地推进,赛道场地已整修完毕,技术保障已准备到位,安保、消防、医疗、气象、电力、通信、餐饮、住宿、交通、志愿服务等工作已全面就绪。中央广播电视总台将对第三赛段(拉萨绕圈赛)进行全程电视直播,西藏广播电视台将对开闭幕式及全程赛事进行网络直播。赛事期间,将持续深化体育、文化、旅游、商务融合发展,盘活沿线特色资源,进一步营造“赛事搭台、消费唱戏”氛围。赛事将坚守简约、安全、精彩的办赛宗旨,持续以体育为纽带促进各民族交往交流交融,向世界展示中国式现代化新西藏崭新形象和我区特

色文化及人文风情。

截至目前,我区已成功举办六届跨喜马拉雅自行车极限赛,本赛事已于2025年升级为国际自盟男子精英2.1级赛事,曾获评“2020中国体育旅游十佳精品赛事”,2023年、2024年入选“中国体育旅游精品项目”,是我区举办的规模最大、级别最高的国际性自行车赛事。



扫码
多了
容解

平安暑期 安全“童”行 我市政警消企校多方联动实景宣教护航少年暑期安全

关爱未成年人 用心呵护成长

拉萨融媒讯(记者小索明曲珍)为切实筑牢未成年人暑期安全防护屏障,近日,拉萨市公安局城关分局纳金派出所牵头组织,联合西藏消防救援总队特勤支队、城关区消防救援大队、纳金街道古泽社区、辖区中小学及拉萨鸣升水世界,协同开展“平安暑期·安全‘童’行”青少年安全防护公益研学活动、青少年暑期安全防护实景宣教活动,以沉浸式实景教学创新模式,全方位守护辖区青少年暑期出行与生活安全。

活动当天,城关区消防救援大队消防救援人员结合真实溺水事故案例,生动细致讲解野外河道、沟渠、深塘等危险水域辨别方法,系统普及溺水自救、不慎落水避险、同伴科学施救、杜绝盲目施救等核心安全知识。现场工作人员逐一展示各类专业救生装备,在安全可控水域模拟人员落水真实场景,实操演示救生杆、救生圈等设备的规范救援流程与操作技巧,让学生近距离观摩学习、直观掌握实用救援技能。

城关区消防救援大队工作人员结合本地群众夏日游玩使用卡式炉的生活习惯,重点讲解卡式炉规范使用方法、用火用气安全隐患排查、突发火情处置技巧,全面普及居家

防火、户外游玩消防安全知识,针对性填补户外游玩安全科普短板。

同时,纳金派出所民警围绕青少年防范电信网络诈骗、未成年人合法权益保护、校园防欺凌、交通安全等重点内容开展普法宣讲,用通俗语言、真实案例解读法律法规与安全常识,全方位覆盖学生暑期生活各类场景,精准补齐未成年人安全教育薄弱环节。

活动同步设置安全知识趣味问答环节,通过趣味互动、有奖答题的形式,充分调动学生的参与积极性,让大家在轻松愉悦的氛围中熟记防溺水、防诈骗、消防安全等基础安全常识,实现寓教于乐的教育效果。

拉萨鸣升水世界总经理刘丽娜

介绍,作为本地室内恒温水上游乐场馆,企业全程免费为本次公益活动提供场地、物资及全方位后勤保障,全力配合各单位开展安全教育工作。

“今天近距离观看了消防员叔叔的救援实操演示,学到了防溺水、防电信诈骗等很多实用的自我保护知识,收获特别大。我也会把学到的安全常识分享给家人和同学,和大家一起重视安全、守护安全。”学生才格瑶说道。

此次政警消企校多方联动公益研学活动,摒弃了传统单一的说教式安全教育模式,以实景体验、沉浸式实操、趣味化宣讲为核心,创新青少年安全教育形式,精准契合未成年人安全治理与学生素质教育工作目标。

墨竹工卡“松赞”文化旅游节民族传统体育赛事： 角力竞技展风采 民俗运动燃赛场

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,2026年墨竹工卡“松赞”文化旅游节民族传统体育赛事男子押加、抱石头项目在嘎则新区幸福林火热开赛。

押加俗称“大象拔河”,而抱石头则是藏族经典传统力量竞技项目,两项运动承载着深厚的高原民俗文化底蕴。比赛现场人头攒动,大批本地群众、游客驻足观赛,加油呐喊声、阵阵喝彩声交织在一起,赛场处处洋溢着热烈欢快的节庆氛围。

押加比拼一开场便点燃全场气氛,选手们俯身压低重心,脖颈套紧布带,双脚蹬紧地面,腰、腿、肩部协同发力往后拉扯,肌肉紧绷、牙关紧咬,双方僵持互不相让。场外观众踮起脚尖紧盯赛场,一声声高亢的加油助威响彻场地,力量拉扯间局势反复反转,引得现场掌声不断。随后的抱石头赛场同样精彩纷呈,选手凝神屏息,弯腰扣住石头,调整呼吸猛然发力,一气呵成将石头稳稳抱起,整套动作铿锵有力。围观群众不停鼓掌叫好,沉浸式感受力量博弈带来的震撼,尽情体验民俗竞技独有的乐趣。经过一轮轮紧张激烈的比拼,两项赛事相继决出冠军。



图为押加比赛现场。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

来自门巴乡的边觉激动地说:“今天拿到了男子押加比赛冠军心里特别激动,去年拿到了第二名。很感谢‘松赞’文化旅游节搭建这样的平台,让我们走上赛场展示自己,希望继续举办这样的活动,把这项传统运动传承好。”

“我的运动爱好是抱石头,农闲之余我经常练习抱石头,2021年到今年每年都会参加抱石头活动,每年都是第一名,心里非常激动,能在家门口参赛夺冠,我感到十分荣幸,希望越来越多的年轻人参与进来,感受传统体育的魅力。”来自门巴乡

的群众甲巴洛追告诉记者。

来自日多乡的观众贡觉桑布说:“每年文化旅游节我都会来看传统体育比赛,选手个个力气十足,看得特别过瘾。这些老项目能一直传承下来,心里由衷地高兴。”

本次传统体育竞技活动,以“松

赞”文化旅游节为平台,深入践行全民健身战略,深挖本土传统体育文化资源,既为群众搭建了切磋交流、展示风采的舞台,也进一步传承弘扬了优秀传统文化,促进各民族交往交流交融,持续丰富群众精神文化生活,助推文旅体深度融合发展。

南京医科大学社会实践在我市启动

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)7月20日,南京医科大学“雪域医脉·青春同行”社会实践活动在拉萨市人民医院正式启动。

据了解,本次社会实践团队由南京医科大学7个二级学院、8个医学专业的17名优秀学生组成,配备3名校内指导老师全程带队指导。活动旨在依托江苏对口援藏优质医疗资源,搭建苏拉医学交流实践平台,引导医学生走出课堂、扎根基层,在服务群众中锤炼专业本领。

本次实践为期一周,内容安排紧凑充实,层层递进。期间,队员们将跟随我市江苏援藏医疗队深入基层,开展公益义诊、入户走访调查、健康知识科普,并专访援藏医疗专家,倾听高原医疗一线真实故事,学习他们的行医经验;在市人民医院开展岗位见习、便民志愿服务,同步开展红色基地实景研学,厚植爱国情怀与奉献精神,增进民族团结情谊。实践团队学生代表陈斐表示,全体队员将严守纪律、尊重民俗、虚心求教,珍惜高原实践机会,踏实做好每一项服务,在雪域大地增长才干、淬炼初心,书写新时代医学生的青春答卷。启动仪式上,市卫健委和人民医院相关负责人向本次实践团队授旗。

特色中医惠民生 阜康正骨堂开诊

拉萨融媒讯(记者王舒沁)近日,西藏阜康医院首家王氏正骨堂旗舰店——阜康正骨堂在拉萨开诊。该堂引进传承古法正骨技艺,精准针对高原高寒气候环境,以及群众日常劳作引发的筋骨劳损、关节不适等问题,开展绿色安全、非手术、非药物的特色中医康复诊疗服务,让我市各族群众在家门口便能享受到优质、专业的中医康养服务。

阜康正骨堂量身定制适配本地体质的筋骨调理方案。结合西藏高寒气候、群众劳作特点优化改良诊疗方案,将正统中医正骨技艺落地拉萨,补齐我区特色中医康复

服务短板,让高原群众无需远赴区外,即可享受专业、适配、贴合高原体质的中医正骨康养服务。

市民措吉告诉记者,自己长期久坐,腰酸背痛的问题反复出现,一直难以缓解。得知阜康正骨堂新开诊,便第一时间前来体验。“医生的手法特别专业,做完之后腰背轻松了很多。现在不用再远赴外地就医,在家门口就能解决筋骨病痛,特别方便、省心。”措吉说。

据了解,阜康正骨堂将以拉萨旗舰店所为标杆样板,持续打磨标准化诊疗流程与规范化服务体系,形成可复制、可推广的运营模式,稳步推进品牌连锁化布局。

拉萨融媒讯(记者次珍)7月20日,市委常委、宣传部部长王慧会见了由俄罗斯卡尔斯梅克共和国埃利斯塔市行政长官利吉科夫·阿尔达尔·瓦西里耶维奇率领的代表团一行。双方就深化友城情谊、拓展务实合作等进行了深入交谈。

王慧代表拉萨市委、市政府向远道而来的利吉科夫·阿尔达尔·瓦西里耶维奇一行表示热烈欢迎,并介绍了拉萨市经济社会发展取得的巨大成就。指出,今年是中俄建交77周年,战略协作伙伴关系建立30周年,《中俄睦邻友好合作条约》签署25周年。自2004年拉萨市与埃利斯塔市缔结友好城市关系以来,双方在文化传承和保护、旅游教育等领域交流不断,为促进两市友好合作发挥了积极作用。期待以此次代表团来访为新的起点,进一步深化合作机制、加强人文交流、拓展合作领域,在互利共赢中实现共同发展。

利吉科夫·阿尔达尔·瓦西里耶维奇感谢拉萨市的热情接待。表示,此次拉萨之行让他感触颇深,拉萨城市发展速度令人惊叹。希望双方继续以友好城市为桥梁,推动各个领域合作取得务实成果,祝愿两地人民生活更加富足。

市领导会见俄罗斯卡尔斯梅克共和国埃利斯塔市代表团一行

拉萨市全域旅游“十金”品牌经验交流活动举行



图为交流活动现场。
拉萨融媒记者 齐永昌摄

拉萨融媒(记者齐永昌)7月21日,拉萨市“十个金牌旅行社、十名金牌导游、十家金牌酒店民宿”经验交流活动举行。活动由拉萨市文化和旅游局主办,旨在以“十金”品牌为示范引领,搭建全市旅游从业者互学互鉴、对标提升的交流平台,推动旅游服务品质整体跃升。

经验分享环节,“十金”代表分别围绕《旅行社服务规范》《导游服务规范》《住宿业服务规范》标准采用情况,依次上台交流发言。其中,金牌旅行社代表,聚焦人文服务、数字化转型、文旅融合等议题,分享提升游客体验、拓宽市场渠道的创新实践;金牌导游代表结合一线带团经历,从个性化服务技巧、西藏文化生动讲解、高原突发状况应急处置等角度,讲述接地气的实战经验与

暖心服务故事;金牌酒店民宿代表聚焦差异化品牌IP建设、淡旺季均衡运营等方向,分享绿色低碳、多元经营转型、培育优质服务品牌的思路举措。

金牌旅行社代表西藏卓美德旅行社负责人孙赫男告诉记者:“成立20年以来,我们旅行社做到了零投诉。作为‘十金’品牌旅行社代表,希望今后能够继续履行好社会责任,为拉萨文旅事业发展尽一份微薄之力。”

拉萨市文化和旅游局副局长顾正军说:“‘十金’品牌评选,既是对拉萨旅游行业服务品质的一次全面检阅,也是对行业标杆专业能力与服务温度的一次集中呈现。希望获评标杆以扎实的职业素养与温暖的服务态度,成为展示拉萨旅游形象亮眼‘金牌’。”

文旅融合聚人气 商圈焕发新活力 城关区塔玛街道咖啡文化嘉年华启幕

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁)品醇香咖啡、赏文艺展演、享亲子时光。近日,圣地拉萨·魅力城关“塔玛玛卓”咖啡文化嘉年华活动在拉萨新世界购物广场启幕。

本次活动由城关区塔玛街道主办,依托新世界购物广场商圈资源,搭建集展销、文化、休闲于一体的综合性文旅平台。活动现场设置特色展销区域与传统文化体验区,将咖啡潮流文化与本土民俗文化相融合,以新颖的活动形式丰富群众休闲体验,打造贴近市民生活的沉浸式文旅场景。

活动还通过日间文化展演与夜间潮流互动相结合的模式,昼夜联动开展多样化文体活动,进一步丰富活动内容、延伸活动热度,有效聚拢商圈人气、活跃消费氛围。

商家小龙表示,这次嘉年华活动人气特别旺,现场氛围特别好。活动把文化展演和商圈消费深度结合,不仅聚集了人气、有效带动了商圈活力,还对商户经营提振帮助很大,也真切感受到了城关文旅发展的蓬勃活力。

“今天现场歌舞节目非常精彩,氛围特别热闹。希望以后街道能多举办这类接地气的活动。”市民达瓦泽仁说。

“我们举办此次咖啡文化嘉年华活动,主要是想立足辖区商圈优势,依托40余家参展商户搭建交流展示平台。通过文艺展演以及夜间藏装派对、锅庄舞等群众喜爱的活动形式,丰富市民的周末文化生活,持续活跃辖区文旅消费氛围,不断擦亮圣地拉萨·魅力城关文旅名片。”塔玛街道组宣委员杨超亚说。

未来十天我市部分时段有降水天气 午后至夜间需防范雷暴等强对流天气

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)7月20日,记者从市气象台了解到,未来十天我市大部分多云有小雨或雷阵雨,部分地区方有中雨;期间局地易出现雷暴大风、短时强降水、冰雹等强对流天气。午后沿江河谷地区有3级左右阵风,高海拔地区有5级左右阵风,瞬时风速可达8级。

气象部门建议,未来十天我市大部分多云有小雨或雷阵雨,部分地区有中雨,需防范局地强降水引发

的山洪、泥石流、滑坡等次生地质灾害;并做好工程建设、道路交通、文旅活动等安全保障工作。

午后易出现雷暴大风、短时强降水、冰雹等强对流天气,农牧业生产、户外活动等需注意科学防雷防雹。

未来十天我市部分时段有降水天气,虽有利于增加土壤墒情,但目前农作物和绿化植物处于生长旺盛期,水分需求量大,需加强灌溉保墒工作。