

2026年“首都专家拉萨行”活动

专题授课助力我市人社事业高质量发展

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,“首都专家拉萨行”活动走进拉萨市人力资源和社会保障局,来自北京市人力资源和社会保障局劳动关系处专家开展专题授课,围绕构建和谐稳定劳动关系分享先进经验,助力拉萨人社工作提质增效。

本次培训以“护航发展 共生共赢——构建和谐稳定的劳动关系”为主题,由北京市人力资源和社会保障局劳动关系处处长张烈作专题讲座。授课内容紧贴工作实际,围绕劳动关系认定、特殊劳动关系管理、裁员监控与处置、新就业形态劳动者权益保障四大板块展开,结合典型案例深入剖析工作难点,系统分享了北京市在化解劳动纠纷、稳定就业大局方面的实践经验与创新做法。

张烈表示:“调研中,我们走访了拉萨市人社局及部分县(区)人社局,深切感受到基层同志朴实务实的工作作风,令人敬佩。同时也注意到一个突出问题——随着经济社会快速发展,劳动争议、社保争议、行政争议以及群众信访诉求呈现多发高发态势,而基层在这方面或多或少存在准备

不足的情况。我们此行正是要把北京在处理劳动争议、构建和谐劳动关系、稳定就业大局方面的经验做法,毫无保留地介绍给拉萨的同行,供他们借鉴参考。希望以此促进劳动关系领域及整个人社工作的高质量发展,为拉萨经济社会发展提供坚强保障。”

参训人员认真聆听、细致记录,并结合拉萨本地劳动关系领域实际难点深入思考、积极交流。大家普遍认为,讲座内容针对性、实操性强,有效拓宽了工作思路,为今后解决实际问题提供了有益参考。

拉萨市人力资源和社会保障局工伤失业保险科副科长喻名玲说:“张烈老师的授课让我对劳动关系的理解更加深入,特别是法理与情理如何在实践中融合,对做好劳动关系工作、化解社会矛盾很有启发。在新就业形态劳动者权益保障方面,外卖小哥、滴滴司机等群体的劳动关系认定和工伤处理,一直是我们在实践中面临的难题。今天张老师的讲解,为我们今后处理此类问题指明了方向,进一步提升了我们工作的精准性和实效性。”



图为专家授课现场。 拉萨融媒记者 莫瑞英摄

精准施策赋能高原水生态治理提质增效

拉萨融媒讯(记者白央)近日,2026年“首都专家拉萨行”活动持续开展。来自首都的水利领域专家深入达孜区桑珠林干渠、中国税务林片区,实地调研辖区水环境治理、渠道管护及水草处置等工作,精准梳理治理重点、细化优化举措,为拉萨水利高质量发展提供专业技术支撑。

调研过程中,专家聚焦拉萨城区水利工程水草管控、河道淤积治理、水生态效益提升等工作,与市水利部门工作人员深入交流探讨,精

准分析问题、对症提出治理对策。

北京市水科学技术研究院城市水生态环境研究所所长李奎介绍,此次调研重点围绕调研过程中发现的问题精准施策、靶向发力。针对拉萨城区水利工程水草繁茂的问题,专家组已与我市水利系统工作人员沟通对接,明确了科学收割水草、抑制水草无序疯长的实操方法,同时探索以水草生态特性赋能水质净化、稳固水生态平衡的治理路径。针对部分河道淤积问题,专家组提出就地取材、就地利用的清淤思路,指导

科学制定常态化清淤规划,合理设定清淤频次,从根源上解决河道淤积隐患,保障河道行洪及生态功能。此外,专家组强调,要在筑牢水利工程安全运行底线、夯实基础水利功能的前提下,深度挖掘水资源生态价值,高效盘活拉萨优质水资源,最大化释放水生态环境效益。

此次调研指导贴合拉萨高原水利工作实际,依托成熟专业经验,提供了可落地、可执行的治理方案,为我市水利管护工作理清了思路、补齐了短板、明确了提升方向。

拉萨市水利局建管中心工作人员马宁表示,此次专家调研指导极具针对性,为全市水利规划、水生态修复专项规划编制提供了重要参考,也为后续生态治理工作拓宽了思路、提供了全新启发。下一步,拉萨市水利部门将全面梳理、认真吸纳专家组提出的意见和建议,精准落地到各类水利规划项目、生态治理工程中,持续细化管护举措、优化治理模式,稳步推动拉萨水生态治理工作提质增效,守护高原河湖生态底色。

城关区当热社区将主题党日“搬进”展馆：

在文字演变中感悟中华民族共同体意识

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)为深入铸牢中华民族共同体意识,传承弘扬优秀传统文化,日前,城关区八一街道当热社区党总支联合共建单位——自治区藏语委办(编译局),组织辖区党员干部群众代表走进西藏藏语言文字馆,开展主题党日活动,让大家在沉浸式参观学习中感悟文字魅力、厚植文化自信。

西藏藏语言文字馆作为全国首个藏语言文字专题展馆,兼具学术研究、教学实践与文化传播功能。展馆共设藏语言文字的起源与演变、学习和使用、传承与保护三大部分共10个板块,目前馆藏珍贵展品3000余件。展馆以历史发展为脉络,清晰梳理藏文字从古代创制到新时代信息化应用的发展轨迹,生动体现藏语言文字在促进各民族交往交流交融的历史进程中发挥的重要作用。同时,以17本中国政府西藏白皮书为依据,全面展现了自西藏和平解放以来,在党和国家的高度重视下,西藏藏语言文字工作取得的全方位进步与历史性成就。

活动中,在讲解员的介绍下,党员干部群众有序参观展馆各个展区,系统了解藏语言文字的起源创造、历史演变、规范发展及保护传承全过程。通过观看图文史料、古籍文献和实物展示,大家直观领略了藏文字的发展脉络,深刻认识到藏语言文字是雪域高原文明的载体,更是中华优秀传统文化的重要组成部分。



图为当热社区党员干部群众参观展馆现场。 拉萨融媒记者 次仁卓玛摄

大家纷纷表示,西藏藏语言文字馆不仅为公众提供了一个直观了解藏语言文字深厚历史底蕴与独特文化魅力的窗口,更为传承和弘扬民族优秀传统文化搭建了坚实的平台,此次党日活动收获满满、深受启发,今后将立足基层岗位,主动当好

传播者、守护者,积极参与文化宣传、民族团结等工作。

“今天社区组织我们到西藏藏语言文字馆开展主题党日活动,看完内心十分激动。党和国家高度重视藏语言文字的学习、使用与发展,取得的成效看得见、摸得着,让我们倍

感振奋,也更加坚定文化自信。”当热社区党员央金深有感触地说,“我通过参加此次主题党日活动,更加增强了中华民族共同体意识,也深刻感受到了拉萨在祖国大家庭中奋进发展的巨大成就。在今后的工作中,我将为民族团结事业做出应有贡献。”

拉萨融媒讯(记者齐永昌)8月3日,拉萨市新闻办召开2025年拉萨市生态环境质量状况新闻发布会,记者从会上了解到,2025年拉萨市统筹山水林田湖草沙冰一体化保护与系统治理,空气质量达到国家二级标准,优良天数比例高达99.7%,在全国168个重点城市中高居第二位,全市生态环境质量长期保持全国领先水平,为建设“高价值生态的美丽拉萨”奠定了坚实基础。

拉萨环境空气质量持续良好,得益于拉萨市在大气污染防治上的提质增效。新闻发言人、拉萨市生态环境局副局长德庆卓嘎说:“拉萨2025年全年完成200台非道路移动机械编码登记,全年检测机动车尾气24万余辆次,并持续推进PM2.5和臭氧污染成因溯源及防控研究。同时,墨竹工卡县空气自动站建成投用,全域大气监测网络进一步完善,科学治污、精准治污能力持续增强。”

拉萨市地表水环境质量保持优良,拉萨河等主要河流水质达到或优于国家Ⅲ类标准。全市5个国控断面、12个县级以上集中式生活饮用水水源水质均达到地表水或地下水水质Ⅲ类标准,地下水水质总体良好,城市水系持续保持良好态势。全面整治入河排污口,农村生活污水治理(管控)率提升至77.2%,水生态保护品牌影响力不断扩大。

2025年,拉萨市土壤环境质量总体保持安全稳定,所有监测点位污染物浓度均低于国家风险管制标准,建设用地安全利用得到有效保障。同时,城市声环境保持优良,各类功能区噪声昼间达标率为96.2%,昼间区域环境噪声和道路交通噪声强度等级均为一级。辐射环境质量总体良好,各项指标均处于正常范围。

“2026年,拉萨市将继续坚守生态保护优先底线,持续深化蓝天、碧水、净土保卫战,让良好的生态环境成为市民生活质量的增长点,为创建国家生态文明高地贡献更多拉萨力量。”德庆卓嘎说。

2025年拉萨市生态环境质量状况发布：空气质量全国第二 多项指标保持优良

国家健将焦安静走进拉萨

搭建与本地跑团沟通联动互学共进桥梁

拉萨融媒讯(记者白央)近日,国家健将、国内知名马拉松精英选手焦安静来到拉萨,与拉萨本地青年跑团共同开展318公里高原长距离拉练交流活动,众多跑步爱好者踊跃参与。活动以跑为媒,以赛会友,搭建起专业跑者与本地运动爱好者的交流桥梁,更有效丰富了高原群众集体活动形式,提高了拉萨全民健身氛围。本次活动由拉萨市体育局、拉萨路跑协会联合主办。

此次318公里的特色拉练里程,承载着专属的旅途意义。抵达拉萨前,焦安静沿318国道从林芝骑行奔赴拉萨,一路领略藏地风光、感受高原温情。为纪念这段意义非凡的318旅途,她特意敲定318公里作为本次高原拉练的赛程,以一场沉浸式高原长跑,为自己的318之行画上圆满句号。

谈及一路的所见所感,焦安静满是动容。她表示,318国道沿线配套设施完善,服务贴心周全,出行十分便利。一路上,葱郁森林、辽阔草原、悠然牦牛构成绝美藏地画卷,淳朴的藏族小朋友沿途加油鼓劲,更是让旅途充满温暖。“虽然旅途奔波辛苦,但全程满心治愈。作为专业运动员,也是

一名热爱跑步的普通跑者,我希望用这场318公里的高原奔跑,定格这段难忘的318旅程。”焦安静说。

本次高原拉练赛程起点设于西藏自治区会展中心,终点抵达同心广场,全程沿拉萨城市道路布设。赛道沿途串联布达拉宫广场、白塔、西藏博物馆、网红桥等一众城市地标,将拉萨人文景观与自然风貌完美融合,高原特色鲜明、风景独树一帜。焦安静坦言,十分欣喜能够在拉萨结识更多志同道合的跑友,也期待借助此次交流机会,深度感受拉萨的城市风貌与运动氛围。

拉萨路跑协会工作人员谢燕表示,焦安静的到来,不仅能够面对面与本地跑团交流经验、指导跑步技巧,助力广大跑友提升专业能力、规范运动动作,更能推动本地各大跑团、跑步协会之间的沟通联动、互学共进。



第四期“雪域商道”拉萨民营企业家协会讲坛开讲

拉萨融媒讯(记者吴敏)近日,由拉萨市工商联(总商会)主办的第四期“雪域商道”拉萨民营企业家协会讲坛暨特邀专家讲座在拉萨市总工会举办。来自市工商联会员企业、各县区工商联企业代表、各商协会、新的社会阶层代表人士齐聚一堂,共同学习企业AI智能搜索优化实战经验。

本次讲坛聚焦企业AI智能搜索优化主题,特邀青岛文商学院院长、AI战略增长导师杨露现场授课,在授课过程中,讲师紧扣企业发展实际,围绕AI大模型品牌推荐逻辑、品牌差异化赛道布局、搜索内容精细化运营、本土企业实战案例剖析四大核心模块展开深度授课。深入解读AI赋能企业营销转型新思路,分享本地精准引流、全域增效、高效转化的实操技巧。

为强化学习成效,活动设置互动体验交流环节。授课讲师现场分析余余企业在AI大模型中的推荐现状,同时,运用智能工具诊断企业

数字化展示短板和可落地的优化实操建议。课程内容兼具专业性、针对性和实用性,贴合拉萨本地企业经营需求,现场学习交流氛围热烈浓厚。

参训人员纷纷表示,本次培训内容干货十足、贴合实际,有效拓宽了企业数字化经营发展思路,为拉萨本地企业布局AI营销、塑造品牌优势、提升市场竞争力提供了切实可行的方法路径,对企业未来创新发展具有重要指导意义。

拉萨市工商联(总商会)四级调研员次仁多吉说:“‘雪域商道’是市工商联(总商会)创新构建‘322112’工作举措中服务企业间交流赋能的线下平台,是搭建学习提升、互通交流、产业协作、共谋发展的优质载体。既是顺应数字经济发展大势,也是精准服务企业助力转型升级的务实举措。下一步,市工商联(总商会)将持续深化工作举措,精准对接企业需求,引导广大民营企业深耕主业,创新发展,为拉萨经济社会高质量发展贡献更多力量。”

(上接第一版)热闹的啤酒节不仅点亮了城市夜空,更有效撬动了拉萨夜间经济发展,激活城市消费新动能。活动期间,大量人流持续汇聚现场,直接带动周边餐饮、零售、娱乐等多元业态升温回暖,有效延长了城市夜间消费时长,拓宽了夜间休闲消费场景。作为夏季城市特色活动之一,本次啤酒节创新探索“音乐+互动+消费+社交”的融合发展新模式,将本土文旅资源与夜经济发展深度融合,以系列活动为载体,盘活城市夜间资源,持续释放拉萨夜间消费潜力,为本地文旅产业提质升级、夜间

经济高质量发展注入持久动力。

“每年夏天都特别期待拉萨啤酒节,不用远行,在家门口就能听歌、品美食、与朋友小聚。现在拉萨的生活越来越丰富了,既有我们本地的文化特色,又有年轻人喜欢的潮流活动,氛围感特别好。”市民次仁卓玛说。

2026拉萨啤酒节以文化为内核、以消费为抓手,持续推动拉萨文旅、商贸、娱乐业态深度融合。通过打造沉浸式、特色化、多元化的夜间文旅消费场景,持续擦亮拉萨夏日文旅品牌,激活城市夜间经济新引擎,让雪域古城的夏夜既有文化底蕴、潮流活力,更有暖心烟火气。

4日至12日我市降水天气持续 沿江部分地方强度较大

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)记者从拉萨市气象台了解到,截至8月12日,我市降水前强后弱,前期大部有小雨或雷阵雨,沿江部分地方有中有雨;中后期降水强度逐渐减弱;午后易出现雷暴大风、短时强降水等强对流天气。沿江河谷地区有3级左右阵风,高海拔地区有

7级左右瞬时大风。

4日至5日,我市大部多云有小雨或雷阵雨,沿江部分地方有中有雨。6日至9日,我市大部以多云天气为主,沿江部分地方阴天有阵雨或雷阵雨。10日至12日,我市各地多云,部分时段阴天有阵雨或雷阵雨。

气象部门建议,未来十天,前期我市降水天气较频繁,其中4日至5日沿江部分乡镇强度较大,强降雨落区与前期重叠,需加强灾害隐患点的监测巡查,关注雨情、水情变化,防范中小河流洪水、山洪、地质灾害和城乡内涝等次生灾害;同时加强道路交通安全管控。

前期我市主要农区降雨明显,需防范强降水和持续性降雨对农作物带来的农田渍涝、作物倒伏等不利影响,及时做好清沟排涝降渍工作。

午后易出现雷暴大风、短时强降水、冰雹等强对流天气,需重点防范其对农牧业生产、户外施工作业、文旅活动等的不利影响。