

以法治赋能交往交流交融 扎实铸牢中华民族共同体意识

市委党校老师解读《中华人民共和国民族团结进步促进法》



拉萨融媒讯(记者次仁卓玛、齐永昌)近日,市委党校民族与宗教教研室主任、讲师尼玛旦增围绕《中华人民共和国民族团结进步促进法》第三章“促进交往交流交融”开展专题解读,系统阐释法条立法初衷、制度框架与实践路径,阐明该章节以法治力量推动各民族广泛交往、全面交流、深度交融,为铸牢中华民族共同体意识筑牢法治根基。

各民族交往交流交融是中华民族发展的历史必然,更是新时代推进中华民族共同体建设的关键路径。随着时代发展,跨区域流动、多民族共居共处成为我国社会常态,

《中华人民共和国民族团结进步促进法》专门设立“促进交往交流交融”独立章节,精准回应各民族大流动、大融居发展趋势。该章节在整部法律中起到承上启下的重要作用,既是铸牢中华民族共同体意识在基层落地、在日常扎根的法治载体,也为民族团结进步事业提供了明确的法律依据与制度遵循。

尼玛旦增解读道:“本法将促进各民族交往交流交融作为核心任务之一,明确推进互嵌式社区环境建设,完善各族群众共居共学、共建共享、共事共乐的社会条件,确立了系统完整的制度体系。要求县级以上地方人民政府应将铸牢中华民族共同体意识贯穿城市规划、建设、治理和公共服务全过程,因地制宜制定友好型、包容性、融合式的政策措

施,并健全就业、住房、社保服务等配套保障机制,设立跨区域人口流动服务平台。通过政策宣讲、国家通用语言文字推广、职业技能培训等精准服务,破除地域与交往壁垒,依法保障各族群众合法权益,夯实各民族交往交流交融的民生基础。”

尼玛旦增认为,《中华人民共和国民族团结进步促进法》进一步从多维度构建各民族交往交流交融实施路径,覆盖教育、文化、体育、旅游、网络等关键领域。教育领域深化跨区域招生与教师交流协作,推动校际常态化交流,组织各族青少年研学实践,让各族青少年同窗共学、携手成长,厚植民族团结根基。文化领域坚守“增进共同性、尊重和包容差异性”理念,推动各民族优秀传统文化互鉴融通,厚植中华文化共识,筑牢中华

民族共有精神家园。体育和旅游领域依托群众性体育赛事、特色文旅载体,搭建常态化交往平台,拉近各族群众之间的情感距离。顺应数字化趋势,强化网络空间民族团结工作,规范网络传播秩序,弘扬民族团结正能量,打造线上线下联动的交融阵地。整套制度设计层层递进,促进各族群众在生活、情感、文化、思想上的深度交融。

尼玛旦增表示,《中华人民共和国民族团结进步促进法》各项制度安排始终锚定铸牢中华民族共同体意识这条主线,持续巩固各族群众手足相亲、守望相助的和谐局面。新征程上,我们要全面落实本法各项规定,持续深化各民族广泛交往、全面交流、深度交融,不断夯实中华民族共同体建设根基,为高质量推进民族团结进步事业、赋能现代化新西藏建设汇聚磅礴力量。

市总工会开展送清凉慰问活动

拉萨融媒讯(记者王程英)8月7日,拉萨市总工会走进拉萨市北环西延线施工现场,开展“送清凉 保安康”慰问活动,把组织的关怀送到重点项目一线工友手中,守护高温作业职工身心健康,助力重大工程平稳推进。

作为拉萨市“一环三横五纵”骨干路网的关键闭合工程,北环西延线建设进展备受瞩目。该项目起点位于堆龙德庆区与城关区交界处,顺接北京西路,终点交汇于G109国道、堆龙大道、象雄大道交叉口,全长约17公里。项目建成后,主城区与堆龙德庆区通行时间缩短约半小时。当前项目正处在攻坚推进阶段,广大建设者克服高原强光、昼夜温差大等条件,抢抓工期、加紧施工。

中交一局第二工程有限公司拉萨市北环西延线二标钢箱梁一线工作人员周仲学表示:“非常感谢市总工会领导来咱们一线看望慰问,给我们送清凉,我们心里特别温暖。接下来工作中,我们一定保质保量完成各项施工任务,全力以赴把项目建设好,不辜负组织对我们一线工人的关心和期望。”

慰问组来到工地作业面、工人生活区,详细了解项目施工进度、高温时段作业安排、防暑降温举措落实情况,与一线建设者亲切交谈,对大家不畏辛劳、扎根工地,为城市基础设施建设挥洒汗水的实干担当表示感谢。现场为工友发放矿泉水、解暑饮品等物资,反复叮嘱大家高原日照强,作业间隙注意休息,做好自我防护,严防中暑,做到劳逸结合、安全施工。

拉萨市总工会权益保障部工作人员强珍表示:“大批建设者顶着高原强烈日照坚守一线。拉萨市总工会开展送清凉活动,就是落实高温劳动保护,把党的关心、关爱送到最前沿。希望通过送清凉活动鼓舞一线职工士气,切实发挥好工会联系服务职工的桥梁纽带作用。”

筑牢高原健康防线 暖心护航高反游客

拉萨市人民医院高反救治中心高效服务进藏游客

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)当前,暑期旅游市场持续火热,大量游客进藏游玩,高原反应就诊量迎来高峰期。作为我市首个专业化高原反应专属救治阵地,拉萨市人民医院高原反应救治中心自2025年7月投运以来,实行专科专治、集中救治、分级诊疗,有效改变了以往高反患者与普通病患混诊、处置分散的局面,全面提升高原突发不适救治质效。



图为拉萨市人民医院医生正在为进藏游客进行诊治。拉萨融媒记者 次仁卓玛摄

此前,所有高原反应患者均在急诊科统一就诊,高峰期就诊拥堵、专项诊疗针对性不足,难以适配旅游旺季就医需求。专属高反救治中心成立后,通过独立接诊、专业处置、快速分流,大幅缩短就诊时间、提升救治精准度,为游客身体健康和出行安全保驾护航。

市人民医院急诊科主任殷显德介绍,该中心运行一年多来,累计接诊高原反应患者3.1万余人次,其中收治高原肺水肿患者360余例,高原脑水肿患者100余例,绝大多数

患者经科学对症治疗后均顺利康复。从接诊规律来看,高反就诊呈明显显季节性双峰特征,每年1至2月、7至8月为集中高发期。今年7

月单月接诊量近4000人次,其余月份月均稳定在2000—2500余人次,暑期就诊增量尤为明显。

结合近期接诊情况,殷显德温馨提醒广大进藏游客:出行前需提前掌握高原适应和高反预防常识,患有严重高血压、心脏病、呼吸系统疾病及肥胖伴随呼吸抑制的人群,不建议进藏旅游。普通游客抵达拉萨后,切勿急于登山观光、剧烈运动,避免夜间长时间活动和洗高温热水澡,应合理控制活动量、保证充足休息,循序渐进地适应高原环境,降低高反发生率。

针对暑期高反患者就诊高峰,市人民医院高反救治中心动态调配医护人员力量,备足供氧设备、急救药品,优化轻重症分级诊疗流程,快速处置轻症、稳妥救治重症。同时持续开展健康科普宣传,引导游客科学安全出游,以专业、高效、暖心的医疗服务,全力筑牢高原旅游健康安全屏障,助力全市文旅市场平稳有序发展。

2026年中国乒协第三届“国球进公园”户外乒乓球系列赛事(拉萨站)暨全民健身日主题活动开赛

拉萨融媒讯(记者小索朗曲珍实习生旦增卓嘎)8月8日是我国第18个全民健身日,2026年中国乒协第三届“国球进公园”户外乒乓球系列赛事(拉萨站)在自治区游泳馆外锅庄广场正式开赛。本次活动吸引58名各年龄段乒乓球爱好者报名参赛,现场观赛群众70余人,广大运动爱好者齐聚户外赛场,以球会友、切磋技艺,沉浸式感受国球运动魅力,尽情享受全民健身带来的活力与快乐。

本次赛事由中国乒乓球协会主办、西藏乒乓球协会承办,是中国乒协第三届“国球进公园”户外乒乓球系列赛事的重要分站活动。

本次赛事设置男子青少年组、女子青少年组、男子成年组、女子成年组四个单打竞赛组别,面向7周岁以上全年龄段乒乓球爱好者开放参赛。赛事采用单打单淘汰赛制,全程裁判规范执裁、流程严谨有序。

西藏乒乓球协会常务副会长

张涵表示:把乒乓球活动搬到公园、搬到群众家门口,就是为了让国球运动走近群众,让更多人走出家门就能参与体育运动。我们希望以全民健身日为契机,进一步弘扬国球精神,推广乒乓球运动,丰富群众体育文化生活,推动拉萨群众体育事业高质量发展。

参赛市民达娃白珍告诉记者:“我平时就喜欢打乒乓球,这次在家门口的公园就能参赛,还有免费的专业指导,体验特别好。既能锻炼身体,还能认识很多球友,感觉我们全民健身的氛围越来越浓了。”

据了解,本次赛事创新采用户外公开办赛模式,打破了传统室内体育赛事的场地壁垒,为不同年龄、不同运动水平的乒乓球爱好者搭建了便捷、公平的交流竞技平台。活动依托8·8全民健身日重要契机,将国球文化传播、群众体育赛事与全民健身普及工作深度融合,把优质体育资源和专业赛事服务送到群众身边。

自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会

射箭个人赛：

拉萨代表团扎西卓嘎摘金

拉萨融媒讯(记者次仁卓嘎)弓弦砺锋芒,射箭展英姿。近日,自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会射箭个人赛各项赛程圆满落幕。拉萨代表团沉着应战在赛事中斩获优异成绩。

本次射箭个人赛竞争激烈,赛事全程严格规范、秩序井然。比赛期间,拉萨代表团共有4名运动员成功晋级决赛。赛场上,

参赛选手身姿挺拔、沉稳从容,依照赛事规则调整呼吸、拉弓瞄准、果断射出,整套动作娴熟流畅,在百步靶场之上精准比拼,充分展现了扎实的训练功底和强大的心理素质。

经过多轮紧张角逐,拉萨代表团运动员奋勇拼搏、突破自我,收获颇丰。其中,选手扎西卓嘎斩获女子成年组反曲弓个人淘汰赛金牌;选手旦增罗布凭借稳定发挥,夺得

男子成年组反曲弓个人淘汰赛铜牌,为拉萨代表团增添多项荣誉。

“很荣幸能够代表拉萨斩获四枚金牌,此刻我的内心满是喜悦与激动。”女子成年组反曲弓个人淘汰赛冠军扎西卓嘎表示,优异成绩的取得,离不开教练的悉心指导和队友的支持鼓励。今后她将戒骄戒躁、勤学苦练,持续打磨射箭技术,不断突破自我,力争在各类赛事中再创佳绩,

为拉萨体育事业争光添彩。

男子成年组反曲弓个人淘汰赛铜牌获得者旦增罗布坦言,对于本次取得的成绩他十分满意,但也清晰地认识到自身仍有进步空间。他表示,在今后的训练中会查漏补缺、刻苦精进,全力以赴提升竞技水平,奋力冲刺下一届区运会,争取斩获更好成绩,为拉萨代表团赢得更多荣誉。

此次射箭个人赛的成功举办,不仅为全区射箭爱好者搭建了切磋技艺、交流学习的优质平台,也充分展现了西藏传统射箭运动的独特魅力。

棋牌类项目：

拉萨代表团获五子棋团体冠军

拉萨融媒讯(记者次仁卓嘎)8月8日,自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会棋牌类赛事全部赛程顺利收官。本次赛事设有五子棋、桥牌等多个智力竞技项目,拉萨代表团斩获多项冠军,充分展现了拉萨棋牌项目扎实的竞技底

蕴和昂扬向上的体育精神。

比赛中,全区各地棋手同台比拼、切磋交流,在方寸棋盘间展现智慧与定力,各参赛选手沉着冷静、稳扎稳打,凭借缜密的思维和稳定的临场状态展开角逐。拉萨代表团五子棋选手张洋表示,能够代表拉萨斩获

本届区运会五子棋团体冠军,倍感荣幸。优异成绩的取得,离不开全队队员的团结协作、凝心聚力。

在桥牌项目比拼中,拉萨代表团选手何天胜一举拿下个人、团体双项冠军。他表示,双冠成绩来之不易,是团队长期磨合、默契配合的成果。

桥牌赛事对战术思维、临场心态和团队配合要求极高,每一份荣誉都凝聚着全队的汗水与坚持。

未来,团队将以本次赛事为契机,认真总结比赛经验,精进技术实力,力争在后续各类赛事中再创佳绩,为拉萨体育事业增光添彩。

据了解,本届区运会棋牌类赛事的成功举办,进一步丰富了我区群众体育赛事体系,有效推动了智力体育运动在高原的普及推广,持续营造全民运动、全民健康的良好氛围。

“趣·牧场”研学走进乡野 青少年探寻牦牛文化感悟高原非遗魅力



图为参训营员学习牛皮船制作工艺。拉萨融媒记者 白央摄

关爱未成年人 用心呵护成长

拉萨融媒讯(记者白央)为丰富中小學生暑期社会实践内容,让孩子们近距离了解西藏本土的牦牛文化、非遗民俗和乡土风情,8月6日,西藏牦牛博物馆组织开展“趣·牧场”牦牛文化科普研学活动,以牦牛文化为核心,联动曲水协荣村、俊巴渔村等特色文化点位,让青少年沉浸式感受高原传统文化的独特魅力。

活动中,孩子们走出课堂、行走乡土,先后打卡西藏牦牛博物馆、曲水协荣村和俊巴渔村。在博物馆学习牦牛文化知识,在协荣村徒步登高领略高原自然风光,观赏非遗舞蹈“协荣仲农”表演。探访俊巴渔村了解渔猎历史与牛皮船非遗技艺,动手体验小牛皮船、牛皮面具制作等传统手工艺,在沉浸式行走实践中感悟高原民俗底蕴与牦牛精神。

“这次研学让我学到了很多课本上没有的知识,认识了不同种类

的牦牛,欣赏了精彩的非遗舞蹈,还亲手制作了小牛皮船,特别有意思。”参训营员扎西措吉感慨道,此次沉浸式研学让她对西藏传统文化有了更深刻、更全面的认知,内心充满身为高原儿女的文化自豪感。

整期研学活动内容充实、形式多样、互动性极强,其中还穿插趣味文化知识问答环节,让孩子们在亲身实践、趣味互动中开阔眼界、收获知识。而优质的沉浸式研学课程,不仅深受青少年们的喜爱,也备受区内外游客和家长的广泛关注和认可。

“孩子在活动中了解了酸奶制作、打‘乌尔朵’等传统民俗技艺,每次参与后都会认真记录所学所感,真正做到了学有所得、学有所悟,是难得的优质社会实践经历。”家长李锋说。

据了解,本次研学活动是系列活动的第五期。活动通过社会公开招募的方式开展,每期邀请20余名青少年参与,其中专门设置了6个固定名额,面向林周县阿朗乡等偏远地区的青少年,让更多乡村孩子能够免费参与优质的文化研学活动。

珍珠球项目：拉萨代表团获一等奖

拉萨融媒讯(记者次央卓)8月8日,自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会珍珠球项目赛程圆满落幕。经过激烈角逐,拉萨代表团凭借稳定发挥、顽强拼搏斩获项目二等奖。

在多轮激烈赛程中,各支队伍全力以赴、奋勇争先。拉萨代表团全体队员士气昂扬、配合默契,攻防衔接流畅、战术执行到位。面对各路强手,队员们沉着应战、迎难而上,以扎实的基本功和饱满的竞技状态完成全部赛事比拼,凭借不懈拼搏斩获优异成绩。拉萨代表团珍珠球教练洛松多吉表示:“整个赛事,队员们顶住压力,每一场都拼到最后,也取得了不错的成绩。在实战中得到了充分锻炼,也向其他地市代表队学习到了很多宝贵经验。未来我们会总结经验,继续打磨技战术水平。”拉萨代表团珍珠球领队刘科良说:“站上区运会的赛场,我们每个人都拼尽了全力,每一场比赛都是一次历练和提升。能够拿下二等奖,我们既开心也留有一点点遗憾。在和各地市队员比拼的过程中,我们学到了很多优秀的战术打法和比赛经验。未来我们会继续坚持训练,不断提升自己的竞技水平,为拉萨体育争光。”

斯诺克项目：

拉萨代表团包揽冠亚军

拉萨融媒讯(记者次央卓)8月8日下午,自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会斯诺克项目顺利收官。

经过层层角逐,拉萨代表团耿渊、格桑次旺突围会师决赛,上演队内巅峰对决。最终耿渊斩获项目冠军,格桑次旺拿下亚军,拉萨代表团包揽该项目金银奖牌。斯诺克项目冠军获得者耿渊说:“这次能拿到冠军特别开心。参赛不仅是竞技比拼,更是一次和全国各地台球爱好者交流学习的宝贵机会。决赛对阵自己的队友既是比

拼也是交流,接下来我继续多加练习,争取以后为拉萨代表团拿下更多荣誉。”

斯诺克项目亚军获得者格桑次旺说:“此次能打进决赛拿到亚军,对我而言是一次难得的历练。本次赛事高手众多,一路走来我也学到不少实战技巧。接下来我会进一步精进技术,力争以后在各类赛事当中再创佳绩,为拉萨争光添彩。”

后续拉萨代表团将保持竞技状态,全力迎战余下赛事,全面展现拉萨健儿奋勇争先的体育风采。