

西藏自治区第十四届运动会 暨第六届民族传统体育运动会圆满闭幕 拉萨代表团稳居金牌榜总奖牌榜第一



精彩
视频
观看

拉萨融媒讯(记者莫瑞英、次央卓)8月22日,西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会在日喀则市体育馆圆满闭幕。

20时许,闭幕式正式开始,各代表团及裁判员代表依次入场。全体起立,奏唱国歌。随后,大会宣读西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会体育道德风尚奖和优秀组织奖获奖名单,并举行颁奖仪式。闭幕式上,日喀则市与下届区运会主办地林芝市完成会旗交接仪式;伴随着《回望赛场》《新的征程》等文体展

演的激昂旋律,本届闭幕式落下帷幕。

雪域八月,处处欢腾。本届运动会秉持“简约、安全、精彩”的办赛理念,紧紧围绕铸牢中华民族共同体意识这条主线,共设置26个大项、193个小项,近2000名运动员参赛,参赛规模创历史之最。

拉萨市运动员代表拥珠措姆说:“这次代表拉萨参加区运会,能够斩获佳绩、载誉归来,所有队员都特别激动和自豪。备赛和比赛的这段时间,我们拼尽全力、永不言弃,和全区各地的运动健儿同台竞技、相互交流、共同进步。

接下来,我们会带着这份荣誉继续深耕训练,不断突破自我,传承体育精神,也希望带动更多拉萨青少年参与体育运动、热爱体育运动。”

赛场上,参赛健儿锐意进取、奋勇争先。这场万众瞩目的体育盛会,把全民健身的活力与自强不息的体育精神播撒在高原大地,也为西藏经济社会高质量发展注入了强劲的体育动能。

拉萨市体育局局长米玛次仁说:“本届区运会上,拉萨市全体运动员奋勇拼搏,共斩获59枚金牌、57枚银牌、49枚铜牌,金牌

榜、总奖牌榜均位居全区第一,刷新了我市参加自治区运动会的历史最好成绩,成果丰硕、令人振奋。近年来,拉萨持续推进全民健身事业发展,不断完善体育基础设施,夯实体育人才梯队建设。下一步,我们将以本届区运会为契机,总结赛事经验、补齐发展短板,持续推广全民健身运动,培育优质体育人才,推动群众体育、竞技体育协同发展,助力拉萨高质量发展。”

自治区有关部门负责人、日喀则市有关部门负责人,运动员、教练员,裁判员、志愿者代表及各界群众代表参加闭幕式。

羽毛球比赛

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)8月21日,西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会羽毛球所有赛事在日喀则圆满落幕。收官比赛现场气氛热烈、对决精彩,各地市顶尖羽毛球选手全力以赴、巅峰角逐,拉萨市代表团羽毛球运动员稳住心态、稳定发挥,勇夺4金,为本届区运会羽毛球赛事画上圆满句号。

羽毛球赛事于8月13日正式开赛,设有单打、双打、混合双打等多个竞赛项目,汇聚全区9支代表团百余名运动员同台竞技。收官赛现场,欢呼声、助威声接连不断。赛场上,参赛选手身姿矫健、斗志昂扬,高远球、扣杀、吊球、网前小球等精彩招式轮番上演,攻防转换快速流畅、衔接自如。每一次精准落点、每一次奋力扑救、每一次默契配合,都充分展现出高原体育健儿坚韧不拔的拼搏精神和扎实过硬的竞技素养。

据了解,拉萨市代表团共派出15名羽毛球运动员,队员们在备战阶段全力以赴、刻苦训练,打磨技术、磨合战术,全力冲刺本届区运会赛事,共斩获4金、2银、1铜的好成绩。

拉萨健儿勇夺4金



图为拉萨市代表团羽毛球运动员获奖合影。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

拉萨市代表团羽毛球运动员黄谢兴华说:“6月份我们在市运会上获得了混双第一名的好成绩,这次在区运会上我们再次获得冠军,取决于赛场上我们一如

既往稳定地发挥,现在我们的心情都非常激动。”

拉萨市代表团羽毛球运动员冯祖鹏说:“我们在赛前也集训了将近一个月的时间,在本次比赛当

中所有的付出都得到了回报。来到日喀则以后,我们发觉这也是一个很美丽的城市,同时也结交了很多来自其他地市的球友,增进了友谊、提高了球技,也很开心能为拉萨带回荣誉。”

女子三人制篮球比赛

拉萨融媒讯(记者次央卓)8月21日,西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会女子三人制篮球比赛圆满收官。继斩获本届区运会女子五人制篮球项目冠军后,拉萨女篮延续强势状态、再创辉煌,在刚刚落幕的女子三人制篮球赛事中再度登顶夺冠,实现本届区运会女子

拉萨女篮蝉联冠军

篮球项目双冠佳绩。

女子三人制篮球赛事采用循环赛制,拉萨女篮全队上下士气高涨、配合默契,稳扎稳打迎战每一支参赛队伍。全队在所有循环赛中全程取胜、未尝一败,以绝对优势斩获赛事冠军,充分展现了拉萨女篮深厚的竞技底蕴和过硬的实力。

“拿到这份荣誉,是我们全队一起拼搏的结果。三人制篮球赛节奏快、对抗强,每一场比赛都打得很艰难,但是我们彼此信任、互相鼓励,咬牙坚持到了最后。这份荣誉属于每一名队员,感谢教练的悉心指导,感谢拉萨球迷对我们的支持。今后,我们会继续刻苦训练,为拉萨争取更多荣

誉。”女子三人制冠军、拉萨代表团女子篮球队队员扎西翁姆说。

女子三人制篮球赛再度摘金,是拉萨女篮在本届区运会拿下的第二枚篮球项目金牌。双冠背后,彰显了拉萨女子篮球项目扎实的训练成果和强劲的整体实力。

田径赛事

拉萨融媒讯(记者次央卓)8月21日,西藏自治区第十四届运动会暨第六届民族传统体育运动会田径项目全部赛程圆满落下帷幕。在最后一个比赛日的收官对决中,拉萨代表团再获佳绩。

当日,径赛、田赛赛场捷报频传,拉萨运动健儿奋勇冲刺,斩获女子200米金牌、男子三级跳远1

拉萨代表团获团体三等奖

金1银,以出色发挥为本届区运会田径征程画上圆满句号。本届区运会田径赛事赛程密集、高手云集,涵盖跑、跳、投掷等多个竞赛项目组别。连日来,拉萨田径队不畏强手、顽强拼搏,在各个单项比拼中稳扎稳打、多点开花,既积累了大赛经验,也充分展现出日常训练成效。经过全部赛事的综合

比拼,拉萨代表团最终荣获田径项目团体三等奖。

“取得团体总分第三的成绩,离不开运动员的拼搏付出和教练员的悉心培养。依托各学校学生力量,再加上全市众多体育教师的深耕培育,相信拉萨体育今后会发展得越来越好。”拉萨代表团田径队总教练兼领队李雪强说。

此次田径赛事收官,既是对队伍综合实力的全面检验,更是蓄力成长的重要契机。下一步,拉萨田径队将总结赛事得失、补齐训练短板,持续精进专项技能、夯实人才梯队,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。

墨竹工卡县40名优秀小学毕业生受表彰



图为获表彰学生展示荣誉证书。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)8月21日,墨竹工卡县召开2026年度小学优秀毕业生座谈会,表彰优秀学子、总结教育教学成果,进一步激励全县广大学子勤学善思、奋勇争先,持续营造尊师重教的浓厚社会氛围。

据悉,2026年墨竹工卡县小学升学考试捷报频传,教育教学质量实现新突破,小考成绩再创历史新高。全县共有40名优秀学子成功录取西藏初中班(校),综合升学成绩稳居拉萨市各县(区)前列,交出了亮眼的教育发展答卷。

为表彰先进、树立榜样,充分激励广大学子潜心治学、逐梦前行,墨竹工卡县为40名优秀小学毕业生每人发放1万元奖学金。

座谈会现场氛围温暖热烈,优秀毕业生们向辛勤耕耘的班主任及

任课教师代表敬献哈达,以最诚挚的方式感恩师恩、致敬耕耘。

来自墨竹工卡县南京实验小学的六年级毕业生次仁吉,此次成功考入上海市共康中学。作为优秀学生代表,她分享了自己的感悟:“我能顺利考入心仪的学校,离不开党对雪域学子的暖心关怀,离不开母校的悉心栽培,更离不开老师们日复一日的辛勤付出。”谈及未来的求学之路,次仁吉满怀憧憬、尽显担当。她说:“能够走出高原、远赴上海求学,是难得的成长机遇,更是一份沉甸甸的光荣与责任。步入初中后,她将牢记母校嘱托、不负师长期望,始终严于律己、勤奋好学,尊敬师长、团结同学,珍惜区外优质教育资源,不断开阔眼界、锤炼本领,扎实掌握各科知识,努力成长为不负家乡、不负时代的优秀青年。”

拉萨融媒讯(记者央金)为丰富少年儿童课余文化生活,搭建温馨和谐的亲子互动平台,让孩子们在动手实践中感受自然之美、体验创作乐趣,近日,拉萨市图书馆组织开展亲子豆荚娃娃DIY手工实践活动。本次活动以自然物料为载体,依托趣味手工创作形式,深化亲子陪伴互动,让广大少年儿童在沉浸式体验中收获快乐、茁壮成长。

活动现场氛围温馨童趣、轻松热烈。为保障活动有序开展,拉萨市图书馆工作人员提前精心筹备,备齐新鲜豆荚、彩色画笔、胶水、创意配饰等各类手工制作材料。活动伊始,授课老师借助PPT直观授课,通俗易懂地讲解高原豆荚相关知识、豆荚娃娃制作流程、创意装饰技巧以及手工制作安全规范。生动有趣的教学内容,充分调动了现场各组家庭的创作热情与参与积极性。

材料分发完毕后,亲子手工创作环节正式开启。孩子们充分发挥想象力与创造力,专注构思、认真创作;家长们全程陪伴左右,耐心协助孩子整理素材、调整造型、完善装饰细节。亲子默契配合、亲密协作,为普通的豆荚赋予满满的童趣创意,一个个造型别致、灵动可爱的豆荚娃娃相继成型,现场欢声笑语不断,暖意融融。

本次活动跳出传统书本学习的局限,有效锻炼了孩子们的动手实践能力、专注力与创新思维。在集体创作的良好氛围中,孩子们主动沟通交流、互帮互助,不仅近距离感受了自然物料的独特魅力,更在互动交往中结识新朋友,学会分享与协作。“今天我跟着老师制作了豆荚娃娃,认识了很多新朋友,玩得特别开心,以后我还要参加这样的活动。”参与活动的小朋友杨桢开心地说。

优质丰富的公益亲子活动,收获了家长们的一致好评。来自西安的田雪洁专程带着孩子参与活动,她说:“十分感谢拉萨市图书馆搭建的优质亲子互动平台,经朋友推荐了解到本次活动后,便第一时间带孩子前来体验。整场活动内容充实、形式新颖有趣,孩子全程专注投入、沉浸式参与,在玩乐中收获成长与快乐,真切感受到了别样的温暖。”

据了解,本次豆荚DIY亲子手工活动,以自然为素材、以陪伴为纽带,既丰富了少年儿童课余精神文化生活,锤炼了孩子们的创新实践能力,也进一步拉近亲子距离、增进家庭温情。下一步,拉萨市图书馆将持续发挥公共文化服务职能,常态化推出各类接地气、有温度、多元化的亲子文化实践活动,搭建群众交流互动平台,不断丰富各族少年儿童精神文化生活,以文化浸润童心、以实践助力成长,守护少年儿童健康快乐成长。

巧手塑豆荚
亲子伴成长

拉萨市图书馆开展趣味实践活动

2026年林卡囊玛堆谐展演活动在宗角禄康公园举行



图为2026年林卡囊玛堆谐展演活动演出现场。

拉萨融媒记者 吴敏摄

拉萨融媒讯(记者吴敏通讯员德吉)8月22日,由拉萨市文化和旅游局主办、拉萨市群众艺术馆承办的2026年林卡囊玛堆谐展演活动在宗角禄康公园举行。活动以“踏舞飞歌情·囊玛堆谐荟”为主题,以拉萨非遗“囊玛堆谐”为核心载体,深度挖掘传统民俗文化内涵,活化传承非遗经典,丰富群众精神文化生活,助力拉萨文旅深度融合、高质量发展,让古老的高原民俗文化在新时代焕发蓬勃生机与全新活力。

上午11时,展演活动正式启动。经过首届赛事层层比拼脱颖而出的8支优秀展演队伍依次登台,轮番演绎《夏卓果纳》《卫给隆巴》《罗桑杰鲁》《岗巴拉姆》等经典曲目。舞台上,囊玛舞姿舒缓雅致、曲调悠扬婉转;堆谐舞步轻快铿锵、节奏热烈欢快,一柔一刚、刚柔并济,尽显雪域传统歌舞独有的艺术韵味。知名歌手次仁罗布、格桑央珍、一磅相继登台献唱,倾情演绎《对面山坡上》《拉萨酒歌》《敬酒》等大家耳熟能详的歌曲,悠扬动听的歌声回荡在公园林间,一次次点燃现场氛围、将演出推向高潮。整场活动在热烈的掌声与集体合影中圆满落幕。

本次展演创新呈现形式,打破传统舞台搭建模式,取消钢架舞台,让民俗歌舞走进林间绿地、回归自然场景。市民游客围坐绿荫之下,沉浸式、零距离观赏非遗歌舞,直观感受高原民俗文化的独特魅力。与此同时,主办方在活动现场配套打造非遗体验区、文创展示区、网红打卡专区。观众在观赏节目之余,可驻足观摩唐卡绘制、藏香制作等传统手工艺,亲身感受非遗创作乐趣,挑选兼具创意与民族特色的文创产品,全方位、多角度领略拉萨非遗的深厚底蕴。

据了解,囊玛、堆谐均已入选国家级、自治区级非物质文化遗产名录,是扎根拉萨民间、融入百姓日常生活的珍贵文化瑰宝。长期以来,拉萨市多措并举推进两项非遗的活态传承与创新推广,依托雪顿节、林卡节等特色民俗节庆平台,让古老非遗走出展馆、走进大众,持续扩大非遗影响力。

此次林卡囊玛堆谐展演以群众喜闻乐见的形式盘活本土民俗文化资源,既为非遗代表性传承人搭建了展示交流、互学互鉴的优质平台,推动传统歌舞艺术代代传承,又极大丰富了市民假日精神文化生活,有效提升了拉萨城市文旅品牌吸引力与影响力。

第三届西藏文化艺术节落幕

拉萨融媒讯(记者齐永昌)8月22日晚,第三届西藏文化艺术节闭幕式暨颁奖仪式在拉萨举行,为期近一个月的全区文化艺术盛会圆满收官。闭幕式现场颁发了单项奖、二、三等奖及格桑花系列单项奖,共评选出一等奖12名、二等奖17名、三等奖22名。其中,《驻藏·张大入》等剧目斩获多项格桑花单项奖,拉萨市歌舞团(曲艺团)舞剧《扎西夏卓》等三部作品摘得本届艺术节最高荣誉格桑花剧目奖。

闭幕式以藏戏融合开场舞启幕,多支精品节目精彩上演,最终在全场合唱《歌唱祖国》的旋律中圆满结束。本届艺术节以“同心铸梦想·艺绘新西藏”为主题,紧扣铸牢中华民族共同体意识主线,设置三大活动板块,创新观演模式、引入大众评审,汇聚多方文艺力量参展参演,集中展现了新时代西藏文艺发展丰硕成果。本次活动搭建起民族文化交流平台,凝聚起助力西藏高质量发展的强大精神力量。