

一个北京姑娘的二十余载西藏情： 让优秀传统文化滋养民族团结之花

拉萨融媒记者 小拉姆次仁 实习生 索郎曲措



在拉萨,有这样一位北京姑娘,2000年,她第一次踏上西藏的土地,本是一趟短暂行程,但随着一次次深入了解,她与这片土地结下了不解之缘。此后,她常年穿行于西藏各地,抢救整理象雄文化历史;她守护藏文化与非遗技艺,做文创、办公益、促交流,把一名他乡者对西藏高原的深情写进了民族团结的生动实践中。她,就是拉萨市民族团结进步模范个人、西藏盛世禧利文化发展有限公司负责人、北京建藏援藏工作者协会副秘书长陈冷。

“我是陈冷,来自北京,在西藏深耕文化工作已有26年。26年来,我走遍西藏的山山水水,坚持扎根基层、贴近群众,在朝夕相处中,真切读懂了民族团结最质朴、最动人的深刻内涵。”陈冷说。

多年间,陈冷把大量精力投向象雄文化的研究。26年来她通过大量实地走访,抢救性挖掘整理各民族交往交流交融的口述史料与历史遗存,以文字和影像,为后人留住了那些即将消逝的故事。2025年,她

发起和赞助首届“中国国际象雄文化学术研讨会”,联合出版《青藏高原的古代文明》书籍,牵头主编《见证》系列丛书,展现和促进西藏各民族交往交流交融。在她看来,自己长期扎根西藏的意义,并不止于记录和研本身——更是让今天的人们从中读懂各民族休戚与共的过往,不断铸牢中华民族共同体意识。为此,她一次次深入基层寻访见证者,用文字逐字逐句记下老人们讲述,用镜头努力地留存下珍贵的影像,她查阅大量的论文书籍资料,学习求证专家学者的观点,把散落的历史一点一点拼回原貌。

“我们系统挖掘、整理、宣传西藏自古以来各民族交往交流交融的历史事实,希望后人能够铭记历史、珍惜当下,传承好珍贵的历史文化遗产。”陈冷说。

在西藏文化旅游创意园区一楼产品展示厅内,陈列着多款由她的团队自主研发的文创产品,包括牦牛皮具、西藏吉隆阿雅藏香、吉隆古法养麦叶茶、西藏彩砂、红陶制品等。深耕文脉挖掘与文化研究的同时,陈冷立足本土资源,将非遗工艺与现代设计、市场理念深度融合,让西藏传统文化焕发新生。她创办运营西藏盛世禧利文化发展有限公司及西藏“一

带一路”众创空间,持续孵化本土文创项目,推动非遗项目产业化发展。其研发的文创产品屡获国家级奖项,多款产品入选中非合作论坛外交部推介礼品。在陈冷看来,文创不仅是文化创新的载体,更是带动群众增收、赋能乡村发展、传递西藏文化自信魅力的暖心桥梁。

“牦牛皮是西藏独有的优质特色资源,自古以来便是当地群众增收致富的特色产业原料。我们结合刺绣、3D打印、手工珠宝镶嵌等工艺,创新研发出多款牦牛皮具产品,深受国内一线城市消费者及国际友人青睐。我希望未来能够完善牧区牦牛皮产销运输产业链,全力打造高端牦牛皮具文创品牌,让西藏本土特色手工艺品走向更高、更广的市场。”陈冷介绍道。

在众创空间平台上,越来越多西藏本土文创从业者开始参与进来。通过文化赋能乡村、带动各族群众共同参与、共同增收,陈冷觉得,这就是最生动的民族团结实践。

“我和陈冷姐共事多年,团队汇聚多个民族的工作人员。日常工作中,我们一同下乡,一同调研,开展公益服务,相互协作、携手共进;生活中,大家彼此尊重各自的风俗习惯、互帮互助、团结友爱。我深刻体

会到,民族团结根植于我们的日常生活。各民族手足相亲、凝心聚力,才能更好传承和发展本土优秀文化。”同事吉布亦说。

走出高原、走向世界,陈冷一直致力于把真实的西藏讲给更多人听。她也多次接待境外代表团参观众创空间、开展对外文化交流。在她心里,讲好西藏故事不需要刻意包装,把真实的发展、真实的人文呈现给世界,就足以让人看见这片土地上各民族和睦共生的模样。

工作之外,陈冷常年投入公益。她参与乡村扶持项目,助力本土非遗技艺传承;参与救灾捐助、帮扶困难学生、协助群众就医。多年公益之路,让她愈发确信:一件件实事、一次次伸手,能让不同民族的人们走得更近、心贴得更紧。

“民族团结是铸牢中华民族共同体意识的重要社会根基与情感纽带。通过推动民族团结常态化、生活化,让各族群众能够发自内心的认同和自觉践行。”陈冷说。

二十余载春华秋实,陈冷见证了西藏日新月异的变化,也把一名文化工作者的坚守,写进了民族团结进步的事业里。她用行动诠释着各民族手足相亲、守望相助的内涵,在西藏,续写着属于自己高原故事。

城关区塔玛社区：

“红旗小管家”深耕基层治理 以实干实绩服务各族群众



拉萨融媒讯(记者莫瑞英)城关区塔玛社区“红旗小管家”志愿服务队自2024年成立以来,立足多民族聚居实际,以树立和践行正确政绩观学习教育为核心,坚持学干结合,把理论学习成效转化为基层治理、便民服务的实际行动,用心用情解决居民急难愁盼问题,持续夯实民族团结根基,让基层治理更有温度、更有实效。

为筑牢基层干部服务群众的的思想根基,塔玛社区常态化组织“红旗小管家”队伍开展树立和践行正确政绩观学习教育,构建起分层分级、全覆盖的学习体系,让为民务实的工作理念入脑入心、落地生根。

城关区塔玛社区工作人员索明曲珍说:“结合咱们多民族聚居社区的特点,学习内容不搞空洞理论,重点抓三块,一是牢记为民服务,干工作不能只做表面好看的事,要实实在在在解决老百姓难处;二是抓好民族团结,把邻里和睦、各民族互帮互助作为工作重点;三是杜绝虚功,不搞花架子,低保救助、养老服务、环境整治这些民生落到实处才算成绩;同时学习基层治理相关政策,明白咱们社区干部的政绩,就藏在群众的笑脸里。”

“红旗小管家”将学习成果切实转化为履职实效。为筑牢社区安全防线,工作人员分片包干、逐楼逐户细致巡查,重点对小区电梯运行状态、楼道照明灯具、消防栓、灭火器等消防器材进行全面检查,为辖区各族群众营造安全、舒心的居住环境。

城关区塔玛社区宣传委员旦增央珍说:“我们还简化民生代办服务。落实社区去行政化,居民办低保、医保、入学材料不用多跑腿,‘红旗小管家’全程帮忙收集、代办。这些事都是居民平时念叨的烦心事,一件件落地后,大家有事愿意找社区,对我们工作认可度高了很多。”



图为塔玛社区工作人员为群众办理事项。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

环境。

城关区塔玛社区宣传委员旦增央珍说:“我们还简化民生代办服务。落实社区去行政化,居民办低保、医保、入学材料不用多跑腿,‘红旗小管家’全程帮忙收集、代办。这些事都是居民平时念叨的烦心事,一件件落地后,大家有事愿意找社区,对我们工作认可度高了很多。”

城关区塔玛社区工作人员索明曲珍说:“结合咱们多民族聚居社区的特点,学习内容不搞空洞理论,重点抓三块,一是牢记为民服务,干工作不能只做表面好看的事,要实实在在在解决老百姓难处;二是抓好民族团结,把邻里和睦、各民族互帮互助作为工作重点;三是杜绝虚功,不搞花架子,低保救助、养老服务、环境整治这些民生落到实处才算成绩;同时学习基层治理相关政策,明白咱们社区干部的政绩,就藏在群众的笑脸里。”

“红旗小管家”将学习成果切实转化为履职实效。为筑牢社区安全防线,工作人员分片包干、逐楼逐户细致巡查,重点对小区电梯运行状态、楼道照明灯具、消防栓、灭火器等消防器材进行全面检查,为辖区各族群众营造安全、舒心的居住环境。

居民其美次仁说:“我们社区工作人员办事效率很高,态度也很热情,基本上跑一趟就能办完,很方便。”

如今,塔玛社区“红旗小管家”实干务实的工作作风,切实拉近了社区与居民的距离,辖区各族群众的获得感、幸福感、安全感持续提升,社区治理效能得到显著提升。

旦增央珍说:“接下来我们要始

终守住一个底线:群众满意才是真政绩。用好‘四议两公开’制度,社区大小事务都听居民意见,持续深化民族团结工作,多开展各族群众共同参与的文体活动;常态化开展矛盾纠纷就地调解,小事化解在网格,不用往上移交;同时持续开展正确政绩观常态化学习,让所有工作人员时刻记住,扎根基层、服务群众才是我们最大的政绩。”

实地调研结束后,双方召开专题座谈会,聚焦藏药产业提质增效、传统文化传承创新、企业纾困解难等重点内容深入交流、共商发展对策。

西藏甘露藏药股份有限公司一车间处理岗位技术员、自治区五一劳动奖章获得者旦增扎西深有感触地说:“此次浙藏工匠交流机会尤为珍贵,浙江劳模专家带来的先进生产理念、科学管理模式,精准指出了企业生产运营、内部管理中的短板。此次签约建立长期合作关系,为企业长远发展注入了强劲动力。接下来,企业将把学习借鉴的先进经验转化为转型升级、高质量发展的实际成效。”

浙藏匠心结对赋能 劳模助企聚力发展

浙江劳模工匠助企工作队在拉萨开展专项助企帮扶活动

拉萨融媒讯(记者丁增美朵实习生白玛次旺)为深化浙藏劳务协作,发挥劳模工匠示范引领、技术帮扶作用,助力西藏本土企业提质增效、转型升级,9月1日,浙江劳模工匠助企工作队在拉萨开展专项助企帮扶活动,深入重点企业走访调研、座谈交流,搭建起浙藏产业协作、匠心互通的坚实桥梁。

此次活动走进西藏藏物生绿化有限责任公司、西藏甘露藏药股份有限公司等重点企业,通过座谈研讨、实地踏勘、签约赋能等多种形式,精准对接企业发展需求,靶向破解企业生产经营、技术创新、人才培养中的难点堵点问题。

在西藏藏物生绿化有限责任

公司,工作队与企业业务骨干齐聚一堂,围绕绿化产业技术工艺升级、高原生态保护、企业精细化运营、市场发展等核心议题展开深度研讨。参会的浙江劳模工匠结合多年一线从业经验和产业发展视野,立足高原生态产业发展特色,针对性提出可落地、可实操的发展建议。

活动现场,企业与浙江劳模工匠代表完成聘书签订后,正式建立长期稳定的技术交流与合作机制,依托浙江优质工匠资源,持续助力企业破解技术瓶颈、提升核心竞争力。

“非常感谢自治区总工会搭建的交流平台,也感谢浙江劳模工匠

的倾情帮扶。”西藏藏物生绿化有限责任公司副总经理、工会主席李彬表示,此次面对面交流带来了全新发展理念和思路,为企业转型升级找到了精准的融合点和发展契机。

随后,助企工作队走进西藏甘露藏药股份有限公司,参观藏药展览馆,系统了解藏医药千年传承历史、独特文化内涵与产业发展脉络。在企业生产车间,工作队实地察看各条生产线运行状态,详细询问生产工艺流程、质量管控标准、产能规模、产品研发等关键情况,细致倾听企业在生产管理、工艺优化、产业升级过程中面临的困难与诉求,精准掌握企业发展痛点。

近日,市委宣传部组织开展“新华语典”操作使用专题培训,面向全市宣传思想文化战线及市直相关部门,旨在帮助广大干部职工精准掌握平台定位与操作规范,推动权威信源深度融入理论学习、文稿起草、信息辨伪等日常工作,切实筑牢意识形态安全防线。

据了解,“新华语典”由新华社统筹研发、新华网股份有限公司唯一授权运营,以党的创新理论为根本指引,依托新华社全域权威报道构建纯净语料库,政策文献、领导讲话、新闻素材均经专业编审,引文解读可实现完整溯源,系目前国内唯一专为党政机关政务合规模景打造的时政AI平台。

培训会上,授课讲师围绕平台登录与权限配置、政务文稿辅助起草与差错排查等高频场景,逐一演示、逐环拆解,同步讲解账号使用规范、保密要求及内容发布前人工复核等纪律红线,着力解决“不会用、用不准、不敢用”的实际问题。参训人员表示,培训覆盖从登录到出稿的全链条操作,针对性强、实用性强。

“‘新华语典’政治性、权威性、实用性突出,完美适配新闻采编、公文起草、政策校核等日常工作,有效解决了我们在文稿撰写、政策研判中的难点问题。”参训人员范江英表示,此次系统化实操培训精准补齐了日常文稿撰写工作短板,统一规范了时政表述标准。后续将把智能工具融入日常工作全过程,常态化运用平台开展工作校核,严格把控文稿政治关、表述关、质量关,减少工作疏漏差错,持续提升新闻宣传、公文撰写工作的规范化、专业化水平。

会议强调,各部门要做到“三个到位”:一是对照岗位学习到到位,将平台功能对号入座至本职工作具体流程;二是严守安全关口到位,严守意识形态导向安全,严守保密安全,严守平台账号使用管理安全,坚持AI生成内容不等于终审内容;三是训后转化应用到位,在规定时间内完成内部培训,真正将“新华语典”嵌入日常工作,成为提升工作质效的有力工具。

推动权威信源赋能政务工作 我市举办『新华语典』操作使用专题培训

拉萨融媒体记者 丁增美朵

大数据精准监测 拉萨筑牢防返贫医疗安全网

拉萨融媒讯(记者齐永昌)9月3日,记者从拉萨市医疗保障局了解到,为巩固拓展脱贫攻坚成果,防范化解群众大额医疗支出致贫返贫风险,该局常态化开展参保群众高额医疗费用大数据筛查。截至目前,实施救助41人次,发放救助金44.13万元;依申请救助40人次,发放43.89万元;累计推送预警信息335人次,完成特殊人员身份标识1030人次,动态退出984人次。

市医保局工作人员介绍,政策层面,我市重点向脱贫人口、低保、重度残疾等五类特殊救助人群倾斜,通过基本医保、大病保险、医疗救助三重保障叠加减负,切实降低困难群众就医成本。针对纳入监测范围的脱贫人口、五类医疗救助特殊困难人群,我市落实多层次倾斜保障政策,实现基本医保、大病保险、医疗救助三重保障叠加减负,首先是参保缴费倾斜资助,对特困、孤儿、重度残疾人全额代缴居民医保

费用,对低保、易返贫监测对象实行定额缴费资助,大幅降低群众参保压力,确保困难群众全员参保、不漏一人。

其次是大病保险优待,特殊困难群众大病保险起付线降低50%,整体报销比例再提高5个百分点,同步取消大病保险封顶限制,进一步缩减大额医疗自付支出。

第三是分类实施医疗救助,特困、重度残疾人员政策范围内自付费用全额救助,低保对象按95%比例救助,脱贫监测、低保边缘对象按90%比例救助,普通医疗救助年度限额15万元、重特大疾病救助年度限额30万元,住院、门诊慢性病费用用均可同步享受救助,定点医院机构实现一站式结算,群众无需多头跑腿,最后是专项兜底帮扶,对经三重保障后个人就医负担依旧过重的家庭,启动“一事一议”专项救助机制,叠加临时生活救助、重特大疾病专项补助等政策,从源头化解大额医疗支出致贫风险。

政策下沉惠民生 城关区高效推进生源地助学贷款办理

拉萨融媒讯(记者齐永昌)9月2日下午,在城关区教育局生源地信用助学贷款办理现场,湖北民族大学在校生白玛朗加在家人陪同下,仅用很短时间就完成了申请前期流程。“这次我申请了8000元贷款,为家里减轻了压力,也让我更能安心地学习。”白玛朗加说。

便捷高效的背后,是城关区对教育惠民政策的有力落实。城关区教育局资助办工作人员俱红介绍,今年城关区做到了“三个落实”——落实经办工作人员、落实办公设备、落实专门办理场地。业务采用“线上注册申请、线下现场办理”模式,学生通过

国家助学贷款APP完成线上填报后,到现场办理后续手续即可。

今年是西藏生源地信用助学贷款受理点全面延伸至各县区教育局的第一年。首贷学生无需再跑市级部门,在户籍所在县区即可就近办理。同时,首贷办理时共同借款人无须到场,可通过远程授权方式完成签约。

“截至目前城关区已累计受理助学贷款申请75人次,申请金额达137.5万元。”俱红表示,“下一步城关区将持续优化服务,做实政策解读、材料审核、合同签署等工作,把惠民政策落到实处,切实减轻困难家庭就学负担。”

当热社区开展便民义诊活动



拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)9月2日,八一街道当热社区联合自治区卫健委开展公益便民义诊活动,以一站式惠民服务守护辖区居民身体健康,提升群众健康获得感与幸福感。

当日上午,由自治区藏医院、自治区母子保健协会等组成的医护团队来到当热社区鲁定公园开展便民诊疗服务。针对中老年群体高发的高血压、骨关节病、肠胃不适等问题,医护人员细致询问居民日常用药及

生活习惯,一对一给出个性化诊疗建议、康复调理方案和科学养生知识。

“我们是2013年搬到当热社区的,相比以前,现在的社区工作人员每天走街串巷为我们解决各种问题,给我们提供了诸多便利,非常感激。”当热社区居民次仁贡觉说。

此次活动兼具诊疗服务与惠民福利,不仅为居民免费发放对症藏药、常用西药,同时还发放健康科普手册、日用品等物资。当热社区工作者尼玛次仁介绍道:“这次义诊健康宣传活动的,让辖区居民在家门口就享受到便捷的健康服务。除义诊服务外,社区还常态化开展政策宣讲、便民服务、走访慰问、邻里文化等惠民活动,用心用情解决居民的实际问题。”