# 西藏军区某部军事体育运动会火热开赛

文/图 通讯员 乔可 朱广亮 本报记者 娄梦琳



为持续浓厚练兵备战氛围，夯实官兵基础体能与专业技能，近日，西藏军区某部军事体育运动会火热开赛，数百名官兵齐聚沙场，同台竞技、比拼硬功，掀起新一轮练兵比武热潮。

此次军事体育运动会坚持“以比促训、以比促练、以比促建”原则，紧贴岗位实战需求，区分共同基础、专业技能两大类别，科学设置多个重难点科目。赛事面向全体官兵分层组织比拼，坚决纠治训战脱节、重尖子轻全员等问题，让每名官兵都能登上练兵擂台，充分激发参训热情，全面检验阶段性训练质效。

赛场上战味浓郁、秩序井然。随着一声令响，各个赛场同步展开角逐。“快一点，再快一点！”单兵战术综合科目比拼中，官兵低姿匍匐、快速跃进、隐蔽观察，一招一式规范利落，个个分秒必争。障碍场上，参赛官兵动作连贯娴熟，跨越壕沟、翻越高墙、奋力冲刺；3000米赛道旁，助威呐喊此起彼伏，选手奋力向前，在极限挑战中淬炼耐力、磨砺意志。

“前方发现一名伤员，立即实施救护！”自救互救实战科目现场，参赛官兵在模拟敌情背景下快速抵近伤员，精准判明伤情，止血包扎、固定搬运一气呵成，充分展现了扎实过硬的应急救护能力。“战场上时间就是生命，多争取一秒，就多一分生的希望。”赛后，卫生员罗伟深有感触，战场救护，就是与死神竞速。

驾驶科目赛场别有一番看点。参赛官兵驾驶运输车灵活穿梭，越障、转向、控速、稳舵一气呵成。面对各类模拟突发路况，驾驶员沉着应对、快速处置，车辆疾驰而过卷起阵阵烟尘，精彩表现赢得现场阵阵掌声。

以比促训、以赛促练。此次比武不仅检验了前期训练成效，更锤炼了官兵过硬作风，浓厚“比、学、赶、帮、超”的练兵氛围。全体官兵在比拼中查找不足、补齐短板、总结经验，进一步夯实军事训练根基、磨砺血性胆气，推动部队实战化训练提质增效。

# 西藏边检总站执法调查支队组织开展应急快反专项训练

**本报拉萨讯（通讯员 孟通 胡俊浩）**为进一步强化队伍应急响应和综合保障能力，扎实推进应急快反力量建设，连日来，西藏边检总站执法调查支队组织开展应急快反专项训练，引导全体民警掌握应急处突技能，切实提升队伍协同配合与实战保障水平。

期间，该支队组织民警赴拉萨市消防救援机动支队一大队参观见学，实地观摩学习各类应急器材的规范操作，并现场实操模拟应急处突流程，有效汲取了专业处置经验。随后，参训民警紧贴实战要求开展应急帐篷搭建和应急物资使用实操训练，严格按照标准流程完成帐篷搭设与撤收，切实锤炼了突发情况下的应急保障能力。同时，该支队同步推进应急快反专项训练，机关与基层单位同频共振，各级立足单位实际，以“最小作战单元”、应急增援、兼职快反力量为载体，聚焦快速响应、协同配合与现场处置等核心要素，扎实开展应急快反专项和“最小作战单元”训练，全面掀起练兵热潮。



图为该支队组织民警快反力量开展专项演练。通讯员 沈鹏飞 摄

## 基层理论宣讲品牌“理‘响’城关”

# 立足雪域高原 讲好时代新声

聂亚东

近年来，拉萨市城关区全面贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要讲话、重要指示精神和新时代党的治藏方略，牢牢把握铸牢中华民族共同体意识这条工作主线，聚焦基层理论宣讲“谁来讲、讲什么、怎么讲”核心命题，依托区、街道、社区三级新时代文明实践阵地，2023年创新打造“理‘响’城关”特色理论宣讲品牌，通过建强队伍、健全体系、拓展场景，推动宣讲工作向铸牢中华民族共同体意识聚焦聚力，持续提升理论宣讲政治性、民族性、群众性，切实打通党的理论宣传、政策解读、为民服务“最后一公里”，让中华民族共同体理念根植各族群众心灵深处。

**构建树状宣讲体系，织密各族群众全域覆盖宣讲网络**

立足城关区多民族混居、城市社区集中、流动人口较多的城区实际，坚持“区级统筹、街道传导、社区落地”工作思路，搭建三级树状宣讲组织体系，构建层层传导、全域辐射、直达楼栋院落的宣讲工作格局，推动共同体宣传教育融入城市治理各环节。

区级抓总统筹。强化顶层设计，把铸牢中华民族共同体意识作为宣讲首要内容，牵头制定年度宣讲总体规划、任务清单，统筹调配宣讲骨干力量、整合各类阵地资源，做好整体谋划、业务指导和督导考核，牢牢把握宣讲政治方向。

街道承上启下。承接区级部署任务，结合辖区各民族群众生产生活实际细化宣讲实施方案，联动辖区机关企事业单位、共驻共建单位力量，将中华民族共同体宣传教育辐射到各社区。

社区直达末梢。推动宣讲阵地向群众身边延伸，把宣讲点位设置在楼栋院落、沿街商铺、小区广场、街头公园，实行定点集中宣讲+街头流动宣讲双向模式，把课堂搬到各族群众家门口。

现已建成1个区级宣讲核心、11个街道宣讲分支、60个社区宣讲末梢，形成纵向到底、横向到边、覆盖全城的宣讲组织网络，为常态化开展铸牢中华民族共同体意识宣传教育筑牢组织根基。

**坚持以赛育才强基，锻造深耕共同体宣传的基层宣讲铁军**

把建强宣讲人才队伍作为品牌建设的根本支撑，建立专兼结合、民族结构多元、扎根基层一线的宣讲人才储备库，着力锻造一支懂政策、懂民情、善做民族团结宣传的本土宣讲队伍。

抓实业务培训赋能。将铸牢中华民族共同体意识、新时代党的治藏方略作为宣讲员培训核心课程，围绕党的创新理论、民族政策、宣讲表达技巧、群众沟通方式开展常态化业务培训。引导宣讲员吃透政策精神、熟悉城关本土实际，既讲准理论政策内涵，又善于挖掘各民族交往交流交融的身边故事，为品牌常态化宣讲夯实人才基础。

以赛选优组建骨干队伍。连续举办三届宣讲员大赛，把民族团结主题作为重要评审导向，择优选拔30余名优秀宣讲骨干，组建“理‘响’城关”宣讲总队。紧扣城关区重点工作，重点围绕铸牢中华民族共同体意识、基层社会治理、平安建设、生态文明建设、民生保障等领域，分设多支专项宣讲小分队，专门设置民族团结宣讲分队，实现重点主题专人专讲。

广泛吸纳本土基层力量。广泛吸纳社区居民、青年社工、网格员、党员代表、老党员、本土文艺骨干等120余名基层力量加入宣讲队伍，推动汉、藏等多民族宣讲员协同参与，实现队伍年龄、职业、民族、学历多元均衡。培育“小锤叮当”“布谷响铃”“吉祥阿玛拉”一批具有城关本土辨识度的志愿宣讲队伍，队伍聚焦讲好民族团结故事开展志愿服务，先后斩获全国“四个100”先进典型、自治区志愿服务项目大赛银、铜牌等荣誉，本土宣讲力量活力充分释放。

**创新多元宣讲场景，推动铸牢中华民族共同体意识浸润各族民心**

立足城关区各族群众生产生活习惯，创新宣讲载体形式，用群众听得懂、愿意听的雪域话语开展宣讲，把铸牢中华民族共同体意识教育贯穿宣讲全过程，让理论宣讲充满烟火气、雪域感染力，推动“五个认同”入脑入心。

一是深耕文艺融合式宣讲，让共同体理念“唱起来、演出来”。把铸牢中华民族共同体意识、党的创新理论、惠民政策、文明新风深度融入藏族歌舞、小品、通俗歌曲等群众喜闻乐见的文艺形式，创作《城关是我家》小品、《城关文明DISCO》公益歌曲等本土文艺作品。借助群众文化汇演、节日节庆活动登台展演，将抽象的共同体理论转化为鲜活文艺节目，各族群众在观赏娱乐中潜移默化增进民族团结情感，读懂政策要义。

二是做优文明集市嵌入式宣讲，赶集休闲厚植共同体思想。依托“文明城关·我是行动者”文明集市平台，将铸牢中华民族共同体意识宣传嵌入便民服务集市。通过展板展示、宣传资料发放，宣讲员与各族群众坐在一起拉家常、解疑惑，围绕民族团结进步、民生保障、法律法规、生态保护、平安建设等群众关切热点开展“面对面微宣讲”，做到赶集市不忘学政策，休闲娱乐也能接受民族团结教育。

三是建强本土新媒体宣讲阵地，线上讲好城关民族团结故事。聚焦铸牢中华民族共同体意识主线、城市基层治理，用好“拉萨城关发布”视频号、“看城关”抖音号等本地新媒体平台，打造民族团结专题栏目《石榴花开》，播出33期专题内容，生动讲述城关各民族共居共乐、互帮互助的交往交流交融鲜活故事；围绕老旧小区改造、人居环境提升，拍摄《老地方新生活》系列短视频，从老百姓居住环境的“小变化”，展现新时代西藏各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展的“大变化”，不断扩大共同体宣传线上覆盖面。

四是邀请名师名家示范宣讲，凝聚民族团结奋进力量。围绕基层治理与民族团结实践，邀请全国优秀基层宣讲员，结合城关发展变迁、各民族互帮互助实例开展专题宣讲；聚焦青少年思想道德建设，邀请励志演说家走进校园开展宣讲，引导城关青少年牢固树立休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的共同体理念，厚植家国情怀，树立昂扬向上的奋斗精神。

五是推行便民化“板凳微宣讲”模式，让共同体声音走进街头巷尾。紧扣建党105周年、西藏和平解放75周年等重大主题，结合“百人千场进万站”文明实践示范宣讲，落实“月月有安排、周周有宣讲、常态不断线”工作机制。走进居民小区、公园广场，不拘场地、不设程式，开展板凳宣讲、街头小宣讲，多用各族群众互帮互助的身边事例、通俗家常话解读大政方针，讲清楚中华民族一家亲的深刻内涵，推动党的声音和共同体理念走进街巷院落、融入各族群众日常生活。

**（作者单位：拉萨市城关区委宣传部）**