

## 拉萨机关事业单位停车场对外错时共享——

## 让市民停车更便利

本报记者 权文娟

## 民生直通车

随着夏季的到来,拉萨成为了游客们避暑消夏的热门选择。然而,人流量的增加,尤其是周末时段,市民和游客们纷纷外出聚餐购物,使得停车难的问题日益凸显。为缓解这一难题,拉萨市在开放和共享公共资源方面积极探索。拉萨市人民政府倡议机关事业单位在周末时段为市民提供免费停车位和免费如厕的服务,这一倡议得到了众多单位的响应。

“周末出门,尤其是去市中心,转好几圈都找不到合适的位置停车。正当我准备放弃的时候,忽然看到一单位门口竖着一块牌子,上面写着‘单位卫生间对外开放,停车场周末免费对外开放’。我一开始还有点不敢相信,但想着试试也无妨。没想到,车子竟然真的顺利停了

进去,还省了一笔停车费。这样的举措真是太贴心了,了解了我的燃眉之急。这不仅方便了市民,也体现了单位的人性化管理,真是让人感到暖心。”市民陈鑫说。

记者来到停车位对外开放的拉萨市总工会,值班工作人员介绍,为提高停车设施利用率,拉萨市总工会在周末和节假日的上午9点至晚上10点对外开放停车位。“我们所有非专用车位都可以停车,大约能容纳40辆车,市民和游客可以直接泊入。此外,还有一楼大厅的卫生间也可以供市民和游客使用。”该工作人员说。

记者了解到,除周末限时向市民开放停车场的单位,有些单位的停车场周末是24小时向公众开放的,有些单位则是周一至周日皆向市民免费开放。

自2023年,拉萨高新区管委会就开始实行周一至周日全天免费停车政策。市民杜衡就是这项政策的直接受

益者之一。在高新区工作的他,曾经深受停车难问题的困扰。“每个工作日早晨开车上班,有限的停车位总是让人头疼。现在,我可以将车停在管委会的停车场,步行几分钟就到公司了。”杜衡说。

据拉萨高新区核心区管理中心(孵化器)物业项目经理韦涛介绍,拉萨高新区管委会目前提供了721个免费停车位和10间免费厕所,这些设施一周七天全天开放给市民使用。免费停车政策已经实施一年多,受到市民的广泛认可。

韦涛告诉记者,拉萨高新区在公共服务方面还有更多的规划和设想,未来将继续公布北组团内的免费停车场、体育公共设施等,以进一步提升市民的生活质量。

“单位向市民周末开放停车位的同时,也需要做好科学管理。”拉萨市发改委办公室主任次仁朗杰说,“我们单位

对外开放的停车位数量在30至40个之间。为了更高效地管理停车位,单位计划引入智能化系统,如在电子门禁显示屏实时显示空余车位数量,让市民可以更加轻松地快速停泊车辆,并提高车位的周转率。”

据了解,拉萨市已有多家单位的停车场在周末向市民和游客免费开放,分别有,拉萨市城市管理和综合执法局、拉萨市住房和城乡建设局、拉萨市市场监督管理局、拉萨市农业农村局、拉萨市总工会、拉萨市环境卫生管理局、拉萨高新区(柳梧新区)管委会、拉萨市妇女儿童活动中心、拉萨市旅发局,以及堆龙德庆区的6家单位。除了提供停车位,这些单位还对外开放了公共厕所。

此外,开放停车场的单位数量还在持续增加。记者从城关区城市管理和综合执法局获悉,城关区各单位在节假日期间可向公众开放的公厕有72处,停车场有15处。

## 渝藏两地高院签署《司法技术工作协作备忘录》

次登出席

本报拉萨5月20日讯(记者 王香香)20日,自治区高级人民法院与重庆市高级人民法院在拉萨签署《司法技术工作协作备忘录》。

自治区高级人民法院党组书记、院长次登,重庆市高级人民法院党组副书记、常务副院长王中伟出席仪式并致辞。

会议强调,此次共同签署《备忘录》,是传承渝藏情谊,建立互助桥梁,完善合作机制的具体体现,必将进一步推动两地法院互联互通、互

帮互助、共建共享。重庆法院将发扬主人翁精神,秉持“西藏法院的事情,就是我们自己的事情”的理念,把《备忘录》明确的各项智力援藏事项落实好,深信渝藏两地法院司法技术工作战略合作一定会结出丰硕的成果。西藏法院将协同重庆法院全力推进《备忘录》落地落实,把司法技术协作拓展到更多更广领域,为推进西藏长治久安和高质量发展、全面建设社会主义现代化新西藏作出新的更大贡献。

## 拉萨文旅招商引资暨旅行商推介会举办

本报拉萨5月20日讯(记者 鹿丽娟 李梅英)20日上午,由拉萨市人民政府主办,拉萨市商务局、拉萨市旅发局承办的2024年拉萨文化旅游产业发展大会·招商引资暨旅行商推介会在拉萨举办。

推介会上,拉萨市商务局、拉萨市旅发局就拉萨市招商引资优惠政策、招商引资旅游产业项目作政策解读,并对重点项目和高原科普研学精品主题旅游线路等进行推介。拉萨市旅发局、拉萨市布达拉旅游文化集团有限公司分别与携程集团、新疆和田地区文旅局、法国雅高酒店集团(上海)等达成多项合作协议。现场共签约项目5个,协议投资达11.07亿元。

活动现场专门设置了商务合作洽谈区、文创产品展示区等,为本地旅行企业与参会的外地旅行企业建立面对面对话交流洽谈平台。

同时,5月20日—26日在宗角禄康公园,同步举办拉萨文旅特色商品展示展销活动,集中展销拉萨精品文旅特色产品。展销以“雪域古城·圣城拉萨”为主题,设立文旅特色商品主题展位30个,并结合“520”主题设立了2个网红拍照打卡点和4个文旅宣传点。参加展销的30家企业由拉萨市旅发局、文化局、各县(区)人民政府、功能园区管委会推荐,展销产品包括唐卡、藏毯、藏香、文创产品、陶瓷工艺、青稞食品、乳制品、牦牛肉干、矿泉水等共400余种。

## 全民健身

## 动起来

近年来,我区坚持以人民为中心,持续推动构建更高水平的全民健身公共服务体系,推进体育事业高质量发展。为丰富全民体育文化,近日,自治区体育局举办全民健身系列活动民族传统体育项目比赛,重在激发全民运动热情,营造全民健身的良好氛围。

图为射箭比赛现场。

本报记者 唐斌 摄



次仁白姆:

## “党的好政策,改变了孩子们的命运”

本报记者 洛桑旦增 达珍 永青

五月,大部分地方已经进入夏,而被称为“世界屋脊”的阿里才刚刚迎来了春天的脚步。近日,记者一行来到72岁的次仁白姆老人家中,听她讲述高原孩子从不能上学到能上学再到上好学的事迹。

次仁白姆是一名人民教师,2000年,从噶尔县完小(现阿里地区孔繁森小学)退休。数十年教书育人,她是阿里地区教育事业发展变迁的亲历者、见证者和推动者。

“在旧西藏,普通人家的孩子想上学接受教育,那是不可能的事。”次仁白姆说。

出生于西藏和平解放第二年的次仁白姆认为,自己算是幸运的那批人。西藏民主改革彻底砸碎了广大农奴身上的枷锁,从此,老百姓享有平等接受教育的权利,成为自己的主人。

1966年,次仁白姆获得了去噶尔县门士乡读小学的机会,当时的次仁白姆脑海中只有一个想法:要靠知识改变命运!

1970年,18岁的次仁白姆因为上过学有文化,被选举为阿里地区噶尔县门士乡生产队副队长。也是在这一年,她光荣地成为了一名中国共产党党员。

“组织给的第一个任务就是给当地

的孩子们上课。”次仁白姆至今记忆犹新。当时没有像样的教室,只能在帐篷里教学,来上课的学生多的时候有十几个,少的时候只有四五个。次仁白姆的住处距离帐篷学校来回10余公里,每次上课,都要自己背着黑板和教材去。

“我和学生们白天干农活,晚上抽时间聚到帐篷里,没有课桌和板凳,孩子们就席地而坐。有时没有汽灯,就点上两根蜡烛上课。”次仁白姆回忆说,“上完课凌晨两点到家是常事,每天只有4到5个小时的睡眠时间,就这样干了三年。”

1974年,22岁的次仁白姆到师范学院

校进修三年,然后回到阿里,在噶尔县唯一一所中学担任数学和藏文教师。

“和帐篷学校相比,我们终于有了上课学习的地方,教室里有黑板、课桌,还通了电。”虽然孩子们坐的是两块砖头加一块木板搭成的小凳子,通电时间也只有几个小时,但次仁白姆说,有了像样的教室,就点燃了学生们新生活的希望。

此后的20余年里,次仁白姆兢兢业业,带出了一批又一批学生,他们中有的考上了区外的大学,学成归来建设家乡。

次仁白姆的小女儿尼吉卓玛出生于1986年,乘着时代的东风,她以优异的成绩从阿里地区小学毕业后,在区外完成了中学和大学的学业,毕业后通过考公成为了一名国家公务员。

“多亏党的政策好,让孩子们都有学上,都能上好学!”透过玻璃棚顶,一道温暖的阳光洒在次仁白姆洋溢着幸福的脸上。

基本是一碗糌粑,一张饼子、几杯甜茶,这个习惯保持了几十年。

“从小就吃这些,其他的也吃不惯!”扎西措姆有高血脂、高血压等慢性病,医生建议她少吃这些食物,可她根本改变不了自己的饮食习惯。

走访过程中,记者发现,长期生活在高原的中老年人,大多数都伴有高血压、高血脂和糖尿病。

但泽霞介绍,饮食习惯是长时间养成的,很多人难以改变。她建议中老年人尽量做到食物多样,合理搭配。可在糌粑中混入豆类粉一起食用,甜茶、酥油茶尽量少喝或减少其中糖、盐的分量,少吃畜肉,每天喝300至500毫升的牛奶。每天的膳食要包括谷薯类、水果蔬菜、禽鱼蛋奶和豆类食物。

“长期过量摄入脂肪会导致肥胖,增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病和糖尿病等慢性病的发病风险。”但泽霞建议,成年人每天烹调油摄入量以25-30克为宜。家庭烹饪可用带刻度的控油壶,采购烹调油要适时调换品种,多选择蒸煮等烹调方法,少煎炸、减少油的用量。此外,各年龄段人群要做到“吃动平衡”,每天都应当进行健身活动,保持健康体重。对于肥胖的人来说,培养健康的饮食和运动习惯是控制体重的必需措施。

## 林芝市全力打好防汛备汛“主动仗”

本报巴宜5月20日电(记者 刘枫)随着汛期的来临,防汛备汛和地质灾害防治工作进入关键期。对此,林芝市提前谋划、主动作为,压实“三个责任人”责任,积极完成措施及日、冲久、老虎嘴、多布、波堆5座中大型水库调度、度汛、应急抢险等工作方案,开展山洪隐患排查,整改23项防汛减灾等问题,以防汛备汛工作的前瞻性、确定性应对洪涝灾害的突发性、不确定性,全力保障人民生命财产安全。

林芝市一方面全力做好防汛物资储备,在重点乡镇、重点险工险段就近就地增加备料,储备各类应急救援物资200余种、46万余件(套)。另一方面,持续加强水利基础设施建设,争取上级水利救灾资金850万元,实施水毁修复工程5个,目前已完工2个,预计5月底前将全部完工;投入资

金910万元,实施中小流域山洪沟治理工程1个,目前完成投资逾340万元;投入资金136万元,新建自动雨量站28个,提升改造自动雨量站6个;投入山洪灾害非工程措施养护资金168万元,维修养护山洪监测平台7个、自动水位站和雨量站167个,着力夯实备汛基础,牢牢掌握防汛主动权。

同时,林芝市充分发挥气象、自然资源等部门监测平台作用,强化监测预警,适时开展联合会商,及时发布山洪地质灾害预警、雨情公报等重要气象信息。今年以来,已累计发布山洪地质灾害风险预警2期、气象灾害预警16期,对实施防汛抗灾工作起到积极作用。

此外,林芝市还多渠道加强防汛抗灾知识宣传教育,已开展山洪防御、超标准洪水应急培训演练4场次,防汛知识宣讲8场次,受教育群众近6000人,进一步提升了社会重视防汛、支持防汛的良好氛围。

## 第十一届田径耐力项目高原省区对抗赛举行 自治区体育运动技术学校健儿斩获4金3银

本报拉萨5月20日讯(记者 姚闻)近日,为期9天的第十一届田径耐力项目高原省区对抗赛暨高原后各人才训练营在贵州省遵义市举行。自治区体育运动技术学校组织学生参加,在比赛中获得4金、3银的优异成绩。

据了解,参加此次活动的500多名运动员,分别来自云南、甘肃、青海、西藏、贵州、新疆、陕西、四川、宁夏等西部9省区,以及西部10所重点体校和4家内蒙古竞走项目高水平后备人才基地。



连日来,阿里地区90家单位分批开展义务植树活动。据了解,此次阿里地区义务植树共分两个片区,分别为219国道狮泉河至暗夜公园方向及317国道狮泉河往日土方向,种植树种为红柳、沙棘、青海小叶杨。

图为植树活动现场。

本报记者 洛桑旦增 达珍 永青 摄

## 这些饮食习惯,你得改改了

本报记者 张雪芳

5月12日至18日是全民营养周,今年活动的主题为“奶豆添营养,少油更健康”。2024年,全区卫生健康工作会议提出要以“八项行动”落实“五个针对”要求,其中明确提出全区要开展国民营养计划行动,加强全民营养膳食科学研究和指导,普及膳食营养健康知识。那么,长期生活在高原的儿童、年轻人和中老年群体饮食结构是否合理?他们又是怎样看待科学营养膳食的呢?记者进行了走访。

“如果让我天天吃炸鸡、汉堡,我也不会腻的。”拉萨广西友谊小学二年级学生王思倩说,她平时最喜欢去肯德基,炸鸡、薯条、冰淇淋和汉堡都是她的最爱。

王思倩小朋友一样,拉萨市第一小学四年级的李明说,她也喜欢吃炸鸡、汉堡,而且平时只爱吃肉,不愿吃菜。

而且我听说有些孩子根本吃不完学校提供的饭菜,实在太浪费了。”

国家注册营养师、副主任临床营养师,西藏阜康医院临床营养科主任但泽霞表示,少年儿童正处于长身体的阶段,需要大量且全面的营养素,在日常饮食中应增加水果、蔬菜、奶类的摄入量,每天至少要喝300至500毫升的牛奶,可以吃适量的畜肉。她建议,学生应该少吃油炸食品,尤其要少吃零食、少喝饮料,从小培养清淡不油腻的健康饮食习惯,超重肥胖儿童更应该控制高热量食物的摄入(如油炸食品、含糖饮料)。家长平时做饭时,也要注意孩子的营养搭配,做到食物多样、合理膳食。

相关数据显示,目前国内18岁及以上居民肥胖率16.4%;6岁以下儿童肥胖率为3.6%;6至17岁儿童青少年肥胖率为7.9%。针对这一现状,国家卫生健康委办公厅于今年2月发布了《成人肥胖食养指南(2024年版)》《成人慢性肾脏病食养指南(2024年版)》

《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》4项食养指南,旨在发挥现代营养学和传统食养中医联合的优势,将食物物质、新食品原料融入合理膳食,针对不同季节、不同地区、不同人群提供食谱套餐示例和营养健康建议,提升膳食指导的适用性和可操作性。

但泽霞表示,上述4项食养指南对亚健康人群具有很好的参考价值。现在的年轻人因为作息不规律,长期久坐,运动量少甚至不运动,加上饮食习惯不好,很容易出现肥胖和肠胃疾病。大家在外就餐和点外卖时,注意选择低油菜品,主动提出少油需求,合理点餐,避免浪费。同时要尽量做到作息规律,适量运动、合理膳食,这样可以预防疾病,增进健康,提高机体免疫力。

拉萨本地居民早晨喜欢喝一杯酥油茶或者甜茶,搭配糌粑,或是再来一碗藏面,开启一天的美好生活。63岁的扎西措姆是拉萨本地人,她每天的早餐