

安居乐业

时讯快速

乡村振兴 自强有我

那曲市举办第一届残疾人运动会

本报那曲电(记者 王靖)为一步推动残疾人体育事业发展,提高社会对残疾人的关注与支持,展现残疾人的坚韧与拼搏精神,日前,那曲市举办了第一届残疾人运动会。

本次运动会以“乡村振兴 自强有我”为主题,是那曲市首次举办的综合性残疾人体育盛会。在2天的赛程中,来自全市11县(区)、2个特殊教育学校的131名残疾人运动员,进行了田径、打牛角、垒球、跳绳、盲人篮球等比赛。

来自聂荣县的选手布琼吉说:“这

些年,跳绳让我变得越来越自信,越来越阳光。能参加本次比赛,我很高兴,每一次跳跃我都感受到生命的一次绽放,以后还会继续参加此类比赛。”

据悉,近年来,那曲市大力发展残疾人体育事业,不断完善残疾人公共体育服务体系,丰富残疾人体育活动内容,提升服务水平,充分挖掘培养残疾人体育人才,激发全社会对残疾人事业的关注和支持,营造了理解、尊重、关心、帮助残疾人的浓厚氛围,残疾人体育事业取得了长足发展。

2024年西藏山南“石榴籽杯”八人制草原足球邀请赛落幕

本报泽当电(记者 武沛涛)日前,2024年西藏山南“石榴籽杯”八人制草原足球邀请赛在乃东区雍布岛落下帷幕。

记者了解到,在为期一周的比赛中,来自湖南、湖北、四川、西藏等9支代表队共162名队员充分检验了自己的实战能力,积累了宝贵的比赛经验。运动员们团结协作,以饱满的热情和精湛的球技为观众上演了一场又一场激烈而精彩的足球盛宴,赢得了观众的阵阵掌声和喝彩。

在决赛中,西藏自治区代表队和湖北省代表队展开激烈角逐。抢断、过人、传球、射门、扑救……足球场上精彩纷呈,一个接一个,处处体现出团结协作的集体意识和顽强拼搏的意志品质。最终,西藏自治区代表队获得冠军,湖北省代表队获得亚军,陕

西陕安足球俱乐部获得季军;西藏自治区代表队的次仁旺杰和且增多吉分别获得最佳守门员和最佳射手称号。赛后,运动员们更是谦逊有礼,双方相互致意,感谢裁判和双方教练员,充分展现了“友谊第一、比赛第二”的体育精神。

湖北省代表队队员杨奇典说:“本次比赛氛围浓厚,观众非常热情,后勤保障工作也做得很好,以后我还想来西藏。”

“非常高兴这次足球比赛我们队获得了第一名,每个球员的辛苦付出得到了回报。本次参赛的其他队也特别厉害,大家都踢得非常专业,值得我们球队学习。今后,我们将进一步加强训练,提升团队配合和队员的球技。”西藏自治区代表队教练员强巴旦增说。

银发心向党 桑榆映初心

林芝市开展退休干部趣味运动会

本报巴宜电(记者 王珊 谢筱纯)近日,林芝市开展“银发心向党 桑榆映初心”退休干部趣味运动会。

本次运动会以支部为单位,共组建6支代表队近100名退休干部参加,设计了台球、跳棋、藏式骰子、夹弹珠4个比赛项目和托球、套圈、踩气球3个娱乐项目,广大退休干部踊跃报名、积极参与。赛场上,参赛选手斗

志昂扬、精神抖擞、活力全开,全场欢呼声、掌声和笑声此起彼伏,在轻松欢快的氛围中各项比赛圆满结束。

参赛的退休干部一致表示,将以此次趣味运动会为契机,以更加饱满的热情、更加充足的干劲、更加务实的作风投入到工作生活中,为推动林芝高质量发展和促进改革开放先行各项事业贡献余热。

阿里地区集中培训社会体育指导员

本报狮泉河电(记者 永青)近日,2024年阿里地区二级社会体育指导员培训圆满结束。此次培训旨在进一步贯彻落实“全民健身”的国家战略,加强社会体育指导员队伍建设,更好助力阿里地区全民健身运动蓬勃发展。

本次培训为期3天,来自全地区各行各业的17名学员参加。培训班设置了简单易学的第九套广播体操和八段锦两项教学内容,培训过程中,专业教练耐心细致地讲解每一个动作要领,逐一示范、分步讲解。随

后,对参训学员进行考核,全员达到预期效果,取得了二级社会体育指导员证书和结业证。学员们纷纷表示:要把学到的技能传授下去,在全民健身工作中发挥带头作用,成为宣传者、指导者、组织者和开展健身活动的服务者。

下一步,阿里地区教体局将继续加强社会体育指导员培训工作,通过科学培训,提升学员们对社会体育指导员的身份认同和开展科学健身指导的能力素质,为开展全民健身科学指导、志愿服务奠定坚实基础。



近日,2024拉萨“村超”足球联赛在拉萨纪念碑体彩公园拉开帷幕。此次共有来自各县(区)、功能园区的18支代表队参与,参赛人员总计270余人。图为比赛现场。

本报记者 格桑伦珠 摄

提升安全韧性 改善生态环境

——拉萨市有序推进海绵城市建设

图/文 本报通讯员 莫瑞英 本报记者 杨小娟

走进拉萨云天湖公园,仿佛置身于一幅绝美的画卷之中。远处,是湛蓝的天空、皑皑的雪山与雄伟的布达拉宫相互映衬,美不胜收。眼前,湖水明净。而园中的旱溪在不同的季节呈现出不同的风貌,雨季时溪水潺潺,旱季时沙石裸露,形成独特的景观。它不仅为公园增添了一份自然的韵味,还成为了孩子们嬉戏玩耍的乐园。

家住拉萨文创园区的市民次央每到傍晚便带着孩子到拉萨云天湖公园散步,一家人漫步在蜿蜒的小径上,感受微风拂面的惬意,聆听鸟儿欢快的歌声。她说:“特别高兴家门口有这样的公园,孩子能多接触自然,有利于身心健康发展。”

拉萨云天湖公园不仅仅是一个休闲娱乐的场所,更是拉萨市在海绵城市发展道路上的一次探索和成功实践。

拉萨云天湖公园是拉萨市首次引入海绵城市设计理念的开山之作。中材克普(北京)生态环境有限公司总经理隋艳利作为环境修复专家,在这个项目中,他应用了自己研发的“土壤中固体废物的检测取样装置”“围栏栏杆固定座体”“围栏立柱连接件”等专利技术,保障了良好的透水吸水性能,缓解排水系统的压力。同时,下沉式绿地和雨水花园等设计理念也充分发挥了汇聚并吸收雨水的作用,通过植物、沙土的综合作用使雨水得到净化。这些技术的应用使得该公园成为拉萨海绵设施最丰富多样的海绵型公园之一,不仅提高了公园的生态效益和环境质量,还为拉萨市的海绵城市建设提供了经典范例。

作为拉萨市海绵城市示范建设重点项目,拉萨云天湖公园在施工与建设中融入了海绵城市建设设计理念,借助南高北低的自然坡度,巧妙运用自然的力量,通过采取生态池、旱溪驳岸、透水铺装、下沉绿地、雨水花园、生态植草沟和屋顶绿地等海绵设施,实现了雨水的自然渗透、收集、储存、净化和回收利用。这不仅有效地缓解了城市内涝的问题,更为这片土地带来了持续的生机与活力。

“公园建成后,场地年径流总量控制率可达到85%,下凹绿地及调蓄水体等海绵设施共可调蓄雨水约2.8万立方米,可充分利用云天湖蓄集的雨水进行植物灌溉、公厕冲洗等。”隋艳利告



拉萨云天湖公园北侧,工人在给树苗浇水。

诉记者。

中材克普(北京)生态环境有限公司以绿色发展为引领,把握拉萨市光照充足、降雨集中、土质疏松的特点,优化工程设计,根据拉萨市具有充足日照能量的特点,将园区原设计的市政用电单一样式路灯优化为市政用电和太阳能发电两用样式,还创新引入了海绵城市设计理念,实现项目运行每年节约用电5000度,雨季蓄水节水3万立方米的节水成果,得到了建设方的一致认可,同时入选了拉萨市首批践行海绵城市设计理念的重点工程。

“从基础研究到产业应用,我们一方面响应全社会关注的环保问题,力求将基础研究与社会需求结合到一起。另一方面从专业长远发展的角度,深入探索解决更多行业内的瓶颈问题。”隋艳利说,我们将科研成果切实扎根到土壤、水里、空气里,用更专业的环境修复技术不断开创环境治理的新局面、新高地。

近年来,拉萨市系统化全域推进海绵城市建设,探索海绵城市建设实施路径,着眼于区域流域,统筹治理城市洪涝,努力打造“会呼吸的海绵城市”。拉萨市易受季节性降雨等天气影响,短时强降雨频繁发生,外加城市地形、下水管道网络复杂且管径



晚上,人们在拉萨云天湖公园中心篮球场打篮球。

偏小等问题,导致拉萨市部分路段低洼处短时路面积水时有发生。早些年,拉萨市民对于趟水出门深有感触,这几乎成了雨季市民出行时的一块心病。

为综合解决目前拉萨市面临的问题,提升城市建设综合保障能力,加强排洪防涝体系,拉萨市全面推进海绵城市建设,特别融合了“海绵+”的理念,从5月中旬开始对12条道路进行改造,并融入海绵城市理念,将增加雨水主管、污水主管、排水主管、检查井,完

善排水通道,大力改善城市的污水、雨水收集能力,加强市区管网排涝防涝体系,不仅如此,人行道也将加入绿化树池、透水混凝土等海绵类工程,拉萨排水功能显著提升。

海绵城市也被称为“会呼吸的城市”,是让城市像海绵一样具有良好弹性,作为一种新的城市发展理念,海绵城市突破了传统“以排为主”的雨水管理模式,通过“渗、滞、蓄、净、用、排”等多种手段,实现城市良性水循环,提升城市安全韧性,改善城市生态环境。

选拔,她成了一名单板滑雪运动员。

“刚开始我对滑雪一点都不了解,更多的是因为好奇和有趣,我觉得滑雪装备好酷。”拥青拉姆说。

随后的很长一段时间里,拥青拉姆跟随西藏自治区登山队滑雪集训队辗转国内外进行系统性训练。至今,她仍记得第一次使用雪板在滑雪场训练时激动的心情。她说:“第一次滑雪的时候,就有一种很奇妙的感觉。那天我拍了很多照片和视频发给家人,也让家人了解我训练的滑雪项目。”

回首自己的成长经历,拥青拉姆感慨万分,无论在哪个阶段,只要怀揣着梦想,并为之努力奋斗,就一定收获属于自己的果实。“对我而言,单板滑雪不仅是一项运动,它已然成为我生命中不可或缺的一部分。”

拥青拉姆说,要成为顶尖的单板滑雪运动员,需要不断突破自己,更需要刻苦训练,不断挑战更高的难度。“今后,希望能有机会参加国际国内的各种比赛,总结经验、精练技术,不断提高竞技水平,争取站上米兰冬奥会的舞台。”

从“足球女孩”到“冰雪公主”

——访“十四冬”单板滑雪女子障碍追逐青年组冠军拥青拉姆

本报记者 郑璐 袁海霞 德吉曲珍

在2024年第十四届全国冬季运动会上,来自昌都市左贡县的20岁女孩拥青拉姆获得本届赛事单板滑雪女子障碍追逐青年组冠军。

拥青拉姆告诉记者,于她而言,这枚奖牌不仅仅是荣耀,更是弥补了之前冬奥会因受伤未能参赛的遗憾。

那段难忘的记忆,源于两年前。在2021—2022赛季国际雪联单板滑雪障碍追逐世界杯俄罗斯站比赛中,拥青拉姆获得第17名,成为首位获得冬奥会参赛资格的西藏籍运动员,并获得北京冬奥会参赛资格。然而,北京冬奥会前一次公开训练中,拥青拉姆意外摔伤,导致第一尾椎骨折,憾别北京冬奥会。北京冬奥会圆满结束,但她心中的

北京冬奥会一直在,且愈发热烈。在养伤的那段时间里,她搜寻北京冬奥会比赛视频反复观看,关注每一位国内外优秀运动员的比赛情况。

“在那段低谷期,是对手们的拼搏激励着我不放弃。这也让我更加珍惜在雪道挥洒汗水的时光。”拥青拉姆说。

两年后,等到了“十四冬”。拥青拉姆用比赛成绩,让所有人看到了她的执着和实力。

拥青拉姆投身冰雪运动已有七年。但之前,她是一名足球运动员。

“女孩们都喜欢跳皮筋和踢毽子,但我更喜欢踢足球,小时候,我每天都会跟男生们踢足球,那时没有正规的

足球场,只要能找到一块简单的空地,就能踢一场与烈日对抗的比赛。那段时光,不仅让我感受到足球运动的乐趣,更学会了和队友们相互配合、相互信任。那是我童年最快乐的时光。”拥青拉姆回忆说。

因出色的运动天赋,年少的拥青拉姆曾两次被自治区体校选拔。“第一次年龄还小,我才几岁,从未离开过父母,不知如何选择,而父母同样不忍心将年幼的我送到区体校训练。第二次是小学五年级,我似乎看到了自己未来的方向——我想去拉萨,想当一名职业足球运动员。那时我11岁。”

后来,教练发现了拥青拉姆的滑雪天赋,通过自治区体育局跨界跨项人才