

更低时延、更高速率、更好体验

西藏网络通信条件持续改善

人民日报记者 徐驭尧



“我们珠峰大本营足足住了200多名游客，大家晚上直播、刷视频，网络信号都流畅得很。”刷着直播，阿旺久美告诉记者。

这是西藏日喀则定日县珠峰景区，阿旺久美在珠峰大本营经营着一家超市。“前几年，这里别说直播看视频，连发个信息都费劲，有些帐篷旅馆把‘有无线网络’作为卖点。很多游客都是回到镇上，才把在这里拍摄的照片和别人分享。”阿旺久美回忆。

但是现在，珠峰大本营的网络信号已经十分通畅。在大本营，拿出手机进行视频连线的游客随处可见，珠峰美景通过网络与更多人共享。

中国移动西藏公司日喀则分公司网络部网络运维班长拉平是这里网络发展的见证者。

2020年，珠峰高程测量登山队在5

月重测珠峰高程，中国移动全程负责通信保障任务，这是5G信号第一次“登上”珠峰。作为保障团队工作人员，拉平的任务是在珠峰大本营到峰顶沿途的5300米、5800米和6500米3处营地新建8个基站，确保登山队的信号稳定。

拉平至今都对那一段路记忆犹新。走到最后，海拔超过5800米，8吨重的设备是46头牦牛驮上去的，而重达5.8吨的光缆，则全部要靠人工扛上去。“运输一盘3公里长的光缆需要40个人同时肩扛，我们每走几步就得休息一下，既是因为累，更是因为缺氧。”拉平回忆。

不过，当珠峰峰顶的画面通过5G信号回传，拉平感到无比自豪。后来，他还曾保障“巅峰使命”珠峰科考等多项重点任务的通信。“我在珠峰保信号”成了拉平的日常工作。

如今，在大本营打开手机，一个小小的“5G—A”标志出现在信号栏。“相比4G和5G网络，5G—A具有更低的时延、更高的速率和更好的体验。”中国移动

西藏公司相关负责人介绍。

在大本营旁边的一座小山丘上，一座高耸的信号塔巍然屹立。这座建成于2024年的5G—A基站由中国移动西藏公司和中兴通讯打造，为旅游、科考、环保等活动提供高速网络支持。通过5G—A网络，游客可实时进行高清视频通话和直播，科考人员能快速上传监测数据，登山爱好者也能获得更可靠的紧急救援保障。

“对特殊任务的重点保障考验攻关能力，日常化的通信保障则对设备可靠性提出更高要求。”中兴通讯网络保障工程师景伟告诉记者，“珠峰景区平均海拔5000米以上，在低氧、极寒、强风环境中，完成站点建设和功能部署是非常困难的，设备选型、运输、安装及联调等，都是极限挑战。”

以设备散热为例，高原阳光照射强，下午的时候设备发热明显，对散热要求很高；同时，安装区域又有大风和扬沙天气，为了保证精密设备的运行，又对设备密闭性提出很高要求。“既要

密闭好，又要散热强，这需要我们在部署设备上花更多心思。”景伟介绍。

为此，技术人员针对高海拔的特性对通信设备进行了有针对性的提升，并重新改进了设备安装时的施工规范和工艺，确保设备在高海拔野外安全平稳运行。

建成投用一年多来，设备运行安全平稳，这让景伟等人松了一口气。对他们来说，这不仅仅是一个基站的成功，更是对高海拔地区通信设备的一次“大考”。“有了这一次的建设经验，我们有信心使用我们的设备让更多地方覆盖5G—A信号，让更多雪域高原的群众从通信网络的完善中获益。”景伟说。

“未来，我们会不断加大5G网络建设的投入，争取让重点景区都覆盖上更先进的5G—A网络。”中国移动西藏公司相关负责人说，“我们和中兴通讯未来将在深化行业赋能、智能社会化等领域加深合作，持续助力西藏通信产业升级。”

（转载自《人民日报》2025年07月14日第10版）

赖蛟在区党委组织部部务会研究修订《西藏自治区党委组织部（编办）贯彻落实中央八项规定精神持之以恒改进作风实施办法》时强调

系统施治标本兼治 推进作风建设常态化长效化

本报拉萨7月20日讯(记者 次仁 片多)近日，自治区党委组织部召开会议，研究修订《西藏自治区党委组织部（编办）贯彻落实中央八项规定精神持之以恒改进作风实施办法》。区党委常委、组织部部长赖蛟出席会议并讲话。

赖蛟强调，制度具有稳定性和长期性。修订部机关贯彻落实中央八项规定精神持之以恒改进作风实施办法，是深入学习贯彻习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述，贯彻落实党中央关于驰而不息推进党的作风建设的决策部署，坚持不懈纠治“四风”、推进作风建设常态化长效化的重要举措。《实施办法》对标对表中央八项规定及其

实施细则精神，结合近年来部机关作风建设实际，坚持政治标准、问题导向、从严从细、准确规范，从10个方面提出31条具体举措，对部机关贯彻落实中央八项规定精神作出明确具体的要求。部务会班子成员以身作则，担负起自我革命的责任，认真履行“一岗双责”，严于律己，不负其责、严管所辖。部机关党员干部要强化纪律意识、制度意识，时刻绷紧廉洁自律这根弦，知敬畏、存戒惧、守底线，清白做人、干净做事。要聚焦“四件大事”聚力“四个创建”，持续改进作风、狠抓落实，把作风建设的成效转化为干事创业的实效，为谱写中国式现代化西藏篇章提供坚强组织保证。

西藏首部文旅短剧《面具下的传承》上线

本报拉萨7月20日讯(记者 格桑 伦珠 卓玛 七林)7月20日，西藏首部文旅短剧《面具下的传承》在抖音平台正式上线，并同步在拉萨举办“夏日林卡交流活动”。

据介绍，《面具下的传承》由西藏G219旅游推广协会联合大道传媒共同打造，今年4月在“藏戏第一村”山南市乃东区扎西曲登社区开机，讲述青年次仁放弃国企工作，返乡继承藏戏传承人父亲的衣钵，历经父子理念冲突与创新探索，在网红好友助力下通过直播让藏戏焕发新生的故事。全剧89分钟，分50集在抖音播出，标

志着西藏在“微短剧+文旅+非遗”融合领域迈出了坚实一步。

夏日林卡交流活动则汇聚西藏自治区文旅部门、非遗传承人、剧组主创、媒体代表及抖音达人等多方力量，通过媒体看片会、座谈沙龙等形式展开交流，围绕“短剧赋能文旅转化”“西藏文化影视化破圈”等核心议题深入探讨。

据悉，此次活动为文旅与短视频融合搭建了交流平台，剧中呈现的藏戏技艺及山南风情等，吸引观众开启“跟着短剧游西藏”的文化之旅。

（紧接第一版）这种身边榜样的力量，激励着每一位海关干部职工坚守初心、担当使命。

业务工作中，拉萨海关坚持学习与推动发展“两手抓、两促进”，大兴调查研究之风，注重开门教育。为了让群众的声音能够畅通无阻地传达，海关在互联网主页、海关办事窗口公布意见建议征集方式，依托“12360”服务热线、海关政务服务“好差评”系统、特约监督员等渠道，广泛收集群众的意见和建议，推动工作作风持续转变。

在林芝嘎拉村，海关关员与群众围坐在一起，深入座谈交流。他们详细摸清当地特色产品的出口需求，为嘎拉村发挥差异化发展的比较优势出谋划策。林芝海关关长王存瑞坚定地表示：“海关将全力帮扶企业提升产品竞争力，积极开拓市场空间，推动林芝特色产品走出高原、走向世界，拓宽群众增收致富的渠道，助力林芝改革开放先行区建设。”

今年上半年，拉萨海关在服务地

方经济发展方面成效显著。海关积极服务保障林芝苹果出口，出口额达109.82万元，同比增长159%；林芝市藏红花也首次实现出口，为当地特色产业发展注入了新动力。

学习教育开展以来，拉萨海关通过“关长送政策上门”等贴心机制，走访西藏企业超过50家。组织召开进出口企业座谈会，围绕通关便利化、边境贸易、物流运输等企业关心的难点、堵点问题，深入分析形势、精准解读政策。经过梳理，形成了高原边关为企业群众办实事、解难题的10个典型案例，真正把群众的“问题清单”变成了“满意答卷”。

此外，拉萨海关今年还完成了关区9个隶属海关全面从严治党工作的全覆盖调研。“七一”前夕，该关8个集体和个人荣获区直机关“两优一先”等荣誉，42人被评定为关区“四好”党员。拉萨海关以群众可感可及的作风建设新成效，不断赢得人民群众的信任 and 拥护，在新时代的征程上书写着海关人的担当与奉献。

拉萨南北山的绿色答卷

（上接第一版）

数据显示，2024年，拉萨周边平均降水量393.1毫米，较常年同期增加4.8毫米；今年上半年，拉萨周边平均降水量149.4毫米，较常年同期增加29毫米；相对湿度36.4%，较常年同期增加0.2%。

青藏高原持续变湿、变绿的背后，是天南海北无数林草人的匠心与付出。

2023年，“00后”舒岐祥大学毕业后，离开家乡昆明，奔赴雪域高原，成为北山拉鲁湿地生态修复片区的一名工程监理员，他所在的片区海拔超3700米。

“这山很陡，一爬就是一半天。”舒岐祥说，他几乎每天都要上山。

控制灌溉、围栏、栽植、施肥等施工质量；验收进场苗木规格及质量；

排查整改现场特种作业、用电、防火等安全隐患；督查生活垃圾、扬尘、植被保护等环保问题……工人换了一波又一波，舒岐祥始终在现场。

“工作中最开心的事情，就是看到自己负责的这片树木成活率高，付出了实实在在的收获。”看到荒山一点点披上绿色的外套，他心中满是作为生态文明建设者的责任与荣耀。工作之余，舒岐祥经常同当地的工人和护林员交流探讨专业知识，听取吸收他人在实践中的经验窍门。“大家的工种各不相同，但目标都是一致的。”

荒山不再，草木生灵。屹立的树木，抓住沙石，更抓住未来。漫山遍野的绿意，亦是无数平凡双手献给家国的深沉爱意。（新华社拉萨电）

以红色为主基调的古城

（上接第一版）

除了红色外，昌都令人印象深刻的还有与重庆高度相似的地形。市区沿河流两岸的河谷阶地和山坡展开，建筑依山就势，高低错落。城市布局呈现出与重庆高度相似的“立体生长”特征，被称为“高原小重庆”。

受峡谷地形限制，城区建筑只能向天空、地下索取空间，连地面空间都得到极致利用；市区下穿隧道的茶马广场、江边商业楼下方的繁华夜市、市区十字路口的360度环形天桥……

享有“藏东门户”“藏东明珠”美誉的昌都也是西藏第一面五星红旗

升起的地方，拥有诸多革命遗址。1950年10月，昌都战役的胜利，为西藏和平解放创造了条件。

昌都市委宣传部常务副部长罗布介绍说，75年来，昌都始终强化对红色资源的保护和传承，打造了一批以爱国主义、民族团结为主题的红色教育基地，形成了一批示范性、引领性的红色文化地标，整理传播出一批有分量、有共鸣的红色故事。

夕阳下，天边的绯红霞光，与土地、河水、房屋、人们服饰上的红色交相辉映，诉说着这片土地永不褪色的赤子情怀。（新华社拉萨电）

2025年中国健身锅庄舞

大赛在林芝市举办

7月19日，2025年中国健身锅庄舞大赛在林芝市开幕。

据介绍，此次赛事集结了来自西藏、上海、浙江、青海、四川、宁夏等多个省（自治区、直辖市）的19支优秀队伍共350人参赛。赛事设置健身锅庄舞自编套路青年组、传统锅庄舞自编套路青年组和传统锅庄舞自编套路中年组、健身锅庄舞规定套路中年组四个组别。

锅庄舞是中华优秀传统文化的重要组成部分，承载着藏族人民对美好生活的热爱，传递着“团结、欢乐、奋进”的精神力量。为期2天的赛程中，19支参赛队伍纷纷以饱满的活力、矫健的舞步赢得了现场观众的热烈掌声。

图为锅庄舞比赛现场。

本报记者 谢筱纯 王珊 刘枫 摄

普布扎西：

与“电力天路”14年的不解之缘

本报记者 袁海霞 本报通讯员 次旦卓嘎 艾坚

仲夏，暮色漫过念青唐古拉山，拉萨河谷的风带着些许凉意掠过换流站。普布扎西紧裹防风外套，站在换流站的平台上，身后是轰鸣的调相机，前方是拉萨城的璀璨灯火。14年前那个带着梦想踏入电力行业的青葱少年不会想到，自己会与拉萨换流站结下深深的羁绊。

2011年夏天，西藏大学电气工程系的毕业典礼上，普布扎西攥着毕业证书的手心出薄汗，老师拍着他的肩鼓励道：“西藏的直流电网就等着你们这代人了。”那时的他还不知道，“直流”二字会在日后成为刻进他职业生涯的绚丽图腾。

当第一批本土直流运维人员名单公布的那一刻，这个曾在酥油灯下学习的少年，成为第一代藏族直流员工。同年，西藏第一条“电力天路”青藏直联

网工程进入最后调试阶段，年仅23岁的普布扎西被选派参与青藏联网工程±400千伏拉萨换流站的设备验收、调试、投运等关键工作。于是，从那天起，在换流站的设备说明书上，开始出现他用藏汉双语标注的笔记，“换流器”旁边是工整的藏文音译，“控制系统”下方画着简易的电流流向图。

调试阶段的72小时攻坚，是他与“电力天路”的初次交锋，也是一场与时间的赛跑。作为换流站的核心运维人员，他跟着厂家师傅爬高走低，嘴唇都被冻成深紫色，却还是死死盯着示波器上跳动的波形。“这个参数再调0.5个单位。”师傅话音未落，普布扎西已摸出笔记本记录。当持续工作了57个小时后，倦意如潮水般袭来。“这种时候，我会拍打自己的脸，甚至用力掐自己的大腿。”普布扎西摸了摸头羞涩地说道。就这

样，他坚持了整整72个小时没有合眼，就是这股信念，支撑他在黎明前成功记录下关键波形数据，让设备参数最终定格在完美数值。

2021年藏历新年前夕，一场罕见的暴风雪突袭拉萨。凌晨3点，尖锐的警报声刺破换流站的寂静。普布扎西顶着能见度不足5米的风雪冲向设备区。零下20℃，他跪在结冰的地面上，吐出的白气在眉毛上凝成冰晶。他仅凭记忆中的线路走向，在错综复杂的电缆间抽丝剥茧。当故障排除时，同事们笑着说：“我们的‘活图纸’闭着眼都能画出换流站的电缆走向。”

这个“活图纸”的绰号，是同事们对普布扎西的爱称，更是对他14年如一日坚守在站里的敬佩。这些年，普布扎西的笔记本记满了上万台设备的“脾气秉性”，每台断路器什么时候该检修，每个

从“时代印记”到乡村振兴新动能

烦。”索县荣布镇群众旦增列西笑着说。

“群众需求在哪里，供销社服务就跟进到哪里。”为促进农牧业节本增效、增加收入，索县嘎美乡基层供销社发挥为农服务经营主体作用，与3个村（居）农户签订了300余亩土地托管协议，提供从种到收的全程服务。

嘎美乡党委书记顿珠多吉说：“供销社的服务紧跟需求，通过土地托管模式，解决了本乡小农经营粗放、效率低下的问题，缓解了农业劳动力老龄化导致的‘种不了地’‘种不好地’‘无人种地’的困境，带动了村集体经济发展。”

（上接第一版）

曾经遥不可及的“网线”，如今变成了家门口的“致富路”。物流瓶颈的突破，让藏北高原的特色产品跨越千山万水，走向广阔市场。打通“最后一公里”的坚实一步，正是索县供销社以现代流通体系赋能乡村振兴、激活农牧区发展新动能的生动写照。

服务升级:连接城乡的振兴新纽带

如今，索县乡镇快递服务点覆盖率达90%，极大地促进了当地电商产业的发展。全县农产品电商销售额同比增长40%，达到60万元。越来越多当地特产通过电商销往全国，带动农牧民增收。

快递站点是供销社服务的延伸。索县供销社主任曲杰平措介绍，此

前县里快递分散经营，缺乏统一管理，导致配送效率低、服务质量差，群众取件不便。

为此，供销社在县城建设了300平方米的快递驿站，并将全县所有的民营快递企业集中于此，方便当地居民寄件、取件。

现在，居民取件时间从平均3天缩短至1天，快递服务满意度从60%提升至100%。

“自从快递可以送到村里，食品、服饰、电器……大家几乎都在网上买。以前要到县里取快递，大家都不敢多买，现在有了供销社，买再多也不怕麻