

拉萨市委党校退休教师央宗——

人生向上 一路生花

本报记者 曲珍 溫凱 索朗旺久



“我从小在解放军叔叔身边长大，见证了金珠玛米的深情厚谊。因此我立志长大后要做一个对祖国、对西藏有用的人才，所幸没有辜负。”身材瘦削的央宗老人微笑着说道，目光不经意地扫过客厅里一排排摆放得整整齐齐的荣誉证书，思绪回到了那个久远的年代。

1953年，央宗出生在日喀则的一个农奴家庭。当时，西藏和平解放不久，解放军进驻高原，不仅肩负着保卫边疆的重任，更承担着联系群众、传播新思想的使命。央宗家旁边就驻扎着一队解放军战士。“我从小就跟在叔叔们后面讨糖吃。他们也特别喜欢我，一个叫

‘黄营长’的叔叔跟我最亲。”央宗说。

那时的西藏物资匮乏，解放军常常拿出米、面、罐头等生活物资接济周边群众，农忙时还主动帮忙耕种收割。

“黄营长常跟我讲他老家的生活，说他家里有带树荫的院子，夏天大家围坐乘凉，院子里鸡鸭成群，清晨能听到鸡鸣。”这些描述在央宗心里种下了对美好生活的向往。

长期相处中，解放军的无私奉献深深影响着央宗。她说：“那会儿和身边伙伴聊天，大家都想当解放军，我还打算当文艺兵呢。”

1970年，央宗来到了谢通门县吉定乡当知青。她是乡里唯一的知青，很快与群众打成一片。3年里，央宗教村民识字读报，让大家了解国家政策；鼓励妇女摒弃旧观念，参与社会生活；寒冬

里通宵编织毛衣，让孩子穿上温暖的衣裳。央宗说：“看着孩子们穿着我织的毛衣满街跑，特别有成就感。”

1972年底，19岁的央宗获得前往西藏民族学院上学的机会。“当时我坐了7天的汽车到兰州，看到区外的发展后深受震撼，便下定决心要为新西藏的建设做贡献。”

在校读书期间，央宗如饥似渴地学习。1979年，她怀着对家乡的眷恋回到西藏，任职于中共拉萨市委党校。

“刚到党校时，校舍是铁皮房，夏天像蒸笼，冬天似冰窖，全校仅有十几名教师。”但艰苦环境挡不住央宗的热情，她用藏语顺口溜解读政策，用农牧民熟悉的案例讲解理论，每次上课都座无虚席。她每天骑车两公里上下班，晴天一身土，雨天一身泥，冬天常摔跤，身上总带着淤青。

20世纪80年代，中央为推动西藏发展，实施土地归户使用、牲畜归户等

政策。但群众受传统观念束缚，对新政策心存疑虑。“要让大家看到实实在在的好处！”于是，央宗带头联合公职人员参加“星期天市场”，售卖藏装、土特产。

起初百姓只敢观望，见交易带来收入后，才试探着参与，市场渐渐热闹起来。央宗又带老师下乡两个月，挨家挨户用“种一亩地多收五斗粮”的实例算账，终于解开群众心结。

2008年，已近退休的央宗为改善党校教学设施，带领团队辗转赴北京、江苏等地，联络援藏资源，最终解决了教学楼、图书馆项目的资金问题。

“我出生在新社会，成长于红旗下，党培养了我，必须全力奉献。”央宗的人生轨迹烙印着时代印记，也见证了西藏从落后到繁荣的蜕变。

亲历者的讲述

国防教育润童心



为弘扬爱国主义精神，增强青少年国防观念，近日，拉萨市墨竹工卡县发展改革委联合县教育局、县退役军人事务局，与尼玛江热乡中心小学一起开展了“重走十八军进藏路，传承红色基因”红色徒步国防教育实践活动。

上图：学生在重走一段十八军进藏路。

左图：学生在体验跨障碍物训练。

本报记者 格桑伦珠 摄

西藏专家创新技术破解高原固废处理难题

新华网拉萨10月10日电（记者 蒋梦辰）西藏是我国重要的生态安全屏障，但高原低温、低压、缺氧环境，带来固废处理能效低、污染物控制难等问题，给生态环境保护带来特殊挑战。近期，西藏大学生态环境学科带头人、天津商业大学教授陈冠益创新提出高原

固废生物质清洁处置技术，使处理成本降低15%，污染减排超75%，在处理固废降本增效的同时保护高原生态环境。

据了解，围绕高原固废处理中常规工艺适应性差、设备运行维护成本高等瓶颈，陈冠益带队开展了系统性攻关。科研团队通过反应过程调控技术创新，

成功研发耐低温微生物菌剂，创建适应高原环境的热化学转化新工艺，构建出一套“生物-热化学”协同的固废清洁处置技术体系。

陈冠益介绍，该技术提升了高原固废处理效率，有效抑制了二噁英等有害物质的生成，同时依托本地化能源利用

策略大幅降低了系统能耗，实际应用成效显著。

“该技术成果的高度适配环境技术特性及其显著的生态与社会效益，获得国家科技进步奖二等奖及西藏自治区科学技术奖一等奖，为青藏高原生态环境保护提供了科技支撑与示范范例。”陈冠益说。

此外，作为援藏教授，陈冠益在带队推出创新技术的同时，通过组建科研创新团队、引进培养高端人才、筹建重点实验室、搭建学科发展交流平台等方式，助力西藏环境学科发展和优秀人才培养。

当代中国精神，凝结着全体人民共同的价值追求。培育和践行社会主义核心价值观，要坚持以理想信念为核心的首要原则，用共同理想信念凝聚民族意志、激发爱国力量。

“大好河山，寸土不让！”取材于1937年南京大屠杀期间侵华日军真实罪证影像的电影《南京照相馆》，点燃今年暑期档，激发浓烈的爱国情。

沉实厚重、丰富多彩的文化产品，是一个时代文化高度的重要标志，也发挥着培根铸魂、启智润心的重要作用。

《志愿军：浴血和平》《小巷人家》《山花烂漫时》等弘扬社会主义核心价值观的优秀文艺作品不断涌现，中国共产党历史展览馆、中共一大纪念馆、中国人民抗日战争纪念馆等红色场馆游人如织……社会主义核心价值观愈发融入文化产品创作生产全过程和文化服务全链条之中。

今年8月，一场题为《新时代职业道德建设的守正创新》的宣讲活动在南京举行，鼓励大家爱岗敬业、精益求精。

这是“核心价值观百场讲坛”第161场活动。多年来，这一品牌活动有力推动社会主义核心价值观广泛传播、深入人心。

培育和践行社会主义核心价值观，要使之像空气一样无处不在、无时不有，成为百姓日用而不觉的行为准则。

完善市民公约、学生守则等行为准则，推动乡风文明和家庭家教家风建设，深入开展志愿服务活动、全民节约

行动……神州大地上，社会主义核心价值观的参天大树根深叶茂、生机勃发。

注重落细、落小、落实，要进一步加强公民道德建设，把社会主义核心价值观融入法治建设、融入社会发展、融入日常生活。

汇聚网上网下同心圆

2024年10月，习近平总书记在二十届中央政治局第十七次集体学习时强调：“必须把党管宣传、党管意识形态、党管媒体、党管互联网原则落实到位，提升信息化条件下文化领域治理能力，在思想上、精神上、文化上筑牢党的执政基础和群众基础。”

当前，数字化、智能化迅猛发展，提升信息化条件下文化领域治理能力成为一项紧迫任务。

从千年古都到科学之城，从非遗传承到智能制造……在2025年“活力中国调研行”主题采访活动中，新闻战线聚焦重点区域和领域，推出一批有深度、有创意的融合报道，在网上网下唱响“强信心”主旋律。

抓住信息化带来的难得机遇，运用信息革命成果，扩大主流价值影响力，党的声音传得更开、传得更广、传得更深。

“以青年担当，领社会风尚；以青春赤诚，绘时代画卷！”2025年中国网络文明大会主论坛上，青年代表们发出青年网络文明倡议，凝聚起共建共享网上美好精神家园的青春力量。

当前，我国网民规模超11亿人。网络空间已经成为人们生产生活的新空间，也应该成为文化建设的新空间。

连续举办国家网络安全宣传周、世界互联网大会乌镇峰会，开展“清朗”“净网”等专项行动整治网络领域乱象……着力培育积极健康、向上向善的网络文化，健全网络生态治理长效机制，网络空间日益成为有价值认同、有人文关怀、有情感归属的美好精神家园。

《国家信息化发展报告（2024年）》显示，我国数字文化动能更加强劲，信息技术与文化融合发展亮点纷呈，文化正能量不断弘扬。

从文化数字化上升为国家战略，到智慧图书馆、云端博物馆等数字化服务全民共享……紧跟数字时代步伐，文化产业在传承创新中实现高质量发展。

着眼未来，要进一步提升文化治理效能，加快推进文化和科技深度融合，更好地以先进适用技术建设社会主义先进文化，抢占文化创新发展的制高点。

于思潮交汇处洞察先机，在文化激荡中开辟新局。

在习近平文化思想指引下，巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位，巩固全党全国各族人民团结奋斗的共同思想基础，使全体人民在理想信念、价值理念、道德观念上紧紧团结在一起，着力为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业凝聚强大精神力量。

（新华社北京10月10日电）

我区嘎桑加才入选“全国十佳农民”

本报拉萨10月10日讯（记者 索朗琼珠）近日，农业农村部办公厅印发《关于公布2025年度“全国十佳农民”宣传选树项目人选的通知》，我区那曲市色尼区罗玛镇凯玛村村民、西藏嘎尔德生态畜牧产业发展有限公司董事长嘎桑加才成功入选。

自治区农业农村厅相关负责人表示，嘎桑加才入选2025年度“全国十佳农民”宣传选树项目人选，不仅是对其个人工作的高度认可，更是对我区农牧产业发展成效、乡村人才队伍建设的充分肯定。

据介绍，嘎桑加才多年来着力构建“种植、养殖、加工、销售、科研、冷链物流”一体化运营体系，推动高原乳制品外销，为我区牧区特色产业转型升级提供了可复制、可推广的实践经验。同时，嘎桑加才坚持以产业发展促增收，建立“公司+基地+合作社+牧

民”联结机制，辐射带动5800余户牧民群众实现增收，切实将产业发展红利转化为群众实实在在的收益。

自治区农业农村厅相关负责人表示，嘎桑加才入选2025年度“全国十佳农民”宣传选树项目人选，不仅是对其个人工作的高度认可，更是对我区农牧产业发展成效、乡村人才队伍建设的充分肯定。自治区农业农村厅及全区各级农业农村部门将聚焦特色农牧产业培育，强化科技赋能与生态保护，充分激发全区广大农牧民群众投身农业农村现代化建设的积极性。

昌都市“人大代表之家”作用日益凸显

本报昌都10月10日电（记者 溫凱 平措朗加）记者从日前召开的昌都市基层“人大代表之家”建设、管理、使用和人大代表工作经验交流现场会上了解到，自2015年启动“人大代表之家”创建工作以来，全市150个“人大代表之家”日益成为代表学习培训的课堂、联系选民的桥梁、依法履职的平台、服务群众的窗口、民主法治建设的阵地，作用日益凸显。

据了解，昌都市积极打造组织学习、增强能力的素质提升平台，常态化组织各级人大代表在“家”学习党的大政方针政策、党的创新理论和人大工作实务要求，打造联系选民、反映民意的建议直通平台，把每月15日定为“选民接待日”，各级人大代表每月轮流在“人大代表之家”接待选民。市二届人大以来，各级人大代表在“家”接待选民9200余人次，年均收集群众意见建议600余条。

同时，创新开展“‘家’+述职评议活动”，2023年4月组织11县（区）和部分市人大代表在卡若区“人大代表之家”试点开展人大代表向选举单位述职评议，逐步在全市范围内铺开各级人大代表述职评议工作；创新开展“‘家’+‘四个创建’活动”，依托“人大代表之家”，深入开展倡导市人大代表“争做民族团结进步的示范者、高原经济高质量发展的推动者、生态文明高地建设的带动者、践行固边兴边富民行动的引领者”的创建活动；创新开展“‘家’+为民办实事活动”，发挥“家”在基层和代表身处各个岗位、各条战线的优势，把解决群众急难愁盼问题、促进代表意见建议办理作为为民办实事的主要抓手，通过督促政府抓好办理、用好700万元专项经费解决问题和开展“结对帮扶”等形式，真心实意帮助群众办好涉及切身利益的实事好事。

11日起加开拉萨至日喀则、林芝等方向列车

本报拉萨10月10日讯（记者 嘎白玛）记者从日前召开的昌都市基层“人大代表之家”建设、管理、使用和人大代表工作经验交流现场会上了解到，自2015年启动“人大代表之家”创建工作以来，全市150个“人大代表之家”日益成为代表学习培训的课堂、联系选民的桥梁、依法履职的平台、服务群众的窗口、民主法治建设的阵地，作用日益凸显。

10月10日至10月23日，西宁至拉萨间加开Y971次临时旅客列车；10月11日至10月25日，拉萨至西宁间加开Y972次临时旅客列车。

10月11日至12月20日期间，每周一至周四、周六，西宁至格尔木间加开5901次临时旅客列车；10月12日至12月21日期间，每周二至周五、周日，拉萨至日喀则加开C4395/6次临时动车组。

10月11日至12月15日，拉萨至林芝间加开C4377/8次、K6831/2次临时旅客列车。

10月11日至12月15日，格尔木至茫崖间加开K6841/2次临时旅客列车。

高原短波

桑日县举办首届思金拉错环湖徒步游

本报桑日10月10日讯（记者 武沛涛）10月10日，山南市桑日县首届思金拉错环湖徒步游活动开幕。来自全国各地的500多名徒步爱好者齐聚思金拉错景区，以脚步丈量5.6公里的湖岸线，体验高原生态的纯净之美。

“这是我第一次在如此高海拔的地区参加徒步，补给贴心、风景醉人，既充满挑战又无比享受！”来自山东的户外爱好者赵继旺与来自四川的卢静并肩抵达，以出色成绩共同摘得本次活动桂冠。

首届西藏喜马拉雅文化艺术与古物双年展开幕

本报拉萨10月10日讯（记者 欧珠次仁 王莉）10日上午，首届西藏喜马拉雅文化艺术与古物双年展在西藏唐卡艺术博物馆开幕。

作为展会核心亮点，喜马拉雅文化艺术珍品备受瞩目。2000余件从西藏、四川、青海等地征集而来的古物集中亮相，品类丰富多样，涵盖厨房屋器、马具、藏毯、木箱、铁器等。其中，不少珍品为首次公开展出，吸引了众多观众驻足欣赏。专程从北京来拉萨旅游的阙女士说：“以前只在书里了解过藏文

为保障参与者有良好的比赛体验，活动配备了由50余名专业工作人员组成的服务团队，全程提供救护与后勤支持。沿途还设置多个补给站，供应青稞饼、酥油茶、牦牛肉干、氧气等，全方位守护徒步者安全。

桑日县委常委、副县长阳郑表示，将充分发挥生态与文化资源优势，持续做好“体育+文化+旅游”融合文章，积极打造自有IP体育赛事，为乡村振兴和文旅产业发展注入新动力。

（上接第一版）

民族复兴行至关键一程，意识形态领域仍存在不少挑战。

前进路上，必须坚持马克思主义在意识形态领域指导地位的根本制度，不断增强意识形态领域主导权和话语权，着力建设具有强大凝聚力和引领力的社会主义意识形态。

以社会主义核心价值观凝心聚力

全社会共同认可的核心价值观，是意识形态中最持久、最深层的力量。

近年来，围绕培育和践行社会主义核心价值观，习近平总书记作出新部署、提出新要求：在山东考察时强调“让现代文明理念在乡村深深扎根”，在河南考察时要求“提高政府诚信、企业诚信、社会诚信水平”；明确“引导各族群众牢固树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观”，提出“传承爱国爱港、爱国爱澳核心价值”……

以习近平文化思想为引领，社会主义核心价值观日益成为当代中国的重要稳定器。

今年9月30日，烈士纪念日向人民英雄敬献花篮仪式在京隆重举行。从2014年起，每逢这一天，习近平总书记都向人民英雄敬献花篮，在缅怀英烈精神、坚定理想信念中，凝聚起全社会昂扬奋进的力量。

社会主义核心价值观集中体现了