

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 温凯 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

‘黄营长’的叔叔跟我最近。

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。”这些描述在小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作贡献。”

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



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

国防教育润童心



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。

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、生机勃勃。

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、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、传得更深入。

“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“清明”“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，文化事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牧民、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。

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 温凯 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 嘎娃白玛)记者10日从中国铁路青藏集团有限公司获悉：为满足旅客出行需求，10月11日起，青藏集团公司将加开拉萨至日喀则、林芝等方向临时旅客列车。

10月11日至12月15日，拉萨至日喀则间加开C4387/8、C4389/90次临时动车组旅客列车；10月11日起至12月14日期间，每周五、周六、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，拉萨至林芝加开C4377/8次、K6831/2次临时旅

客列车。

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，格尔木至西宁加开5902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。



桑日县举办首届思金拉错环湖徒步游

本报桑日 10月10日电(记者 武沛涛)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。

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。

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展备受瞩目。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，涵盖厨房器具、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网女士说：“以前只在书里了解过藏文

化，今天看到这些实物，才真正感受到它的鲜活与厚重。”她一边用手机记录展品细节，一边和同伴分享感受。

在文化集市区域，200家古玩商家、30家特色文创企业与10家餐饮企业携手，共同营造出充满烟火气的文化空间。在公益性古玩知识普及摊位前，资深收藏家手持实物，为参加活动的家长与孩子详细讲解相关技艺。唐卡绘制体验、藏式皮具制作、传统乐器演奏等互动项目，让观众在亲身实践中感受非遗技艺的独特魅力。