

藏文名称：西藏自治区党委机关报

新华社记者 严赋憬

“党的十八大以后，党中央作出的决定，哪一件不是说到做到、一以贯之的？我们抓什么，就是抓铁有痕、踏石留印。”

今年3月，在云南、贵州考察期间，谈及全党开展的深入贯彻中央八项规定精神学习教育，习近平总书记道出其中深刻考量。

成事之道，为大于其细，执一而应万。从中央八项规定，我们可以读懂中国共产党人的成事之道。

中央八项规定，短短600余字，内容虽短，解决的却是“老虎吃天不知从哪儿下口”的问题。习近平总书记鞭辟入里地指出：“下口就要真正把那块吃进去、消化掉，不要这吃一嘴那吃一嘴，囫囵吞枣，最后都没有消化。”

从遏制“舌尖上的浪费”，到刹住“车轮上的腐败”，从整治“会所里的歪风”，到制止“天价月饼”“天价烟酒”，一个问题一个问题抓；

“抓了中秋节抓国庆节，抓了国庆节抓新年，

抓了新年抓春节，抓了春节抓清明节、抓端午节”，一个节点一个节点坚守；

从十九届、二十届中央政治局第一次会议均研究八项规定实施细则，到整治形式主义为基层减负，一个阶段一个阶段推进。

作之于细，累之成风。八项规定一子落，党的建设满盘活。全面从严治党如破竹，势不可挡，激扬清风正气，激发党和国家事业新的生机活力。

(下转第二版)

2025年10月 21日 星期二

乙巳年九月初一

今日八版

第24129期

中国西藏新闻网网址：<http://www.xzxw.com>

国内统一连续出版物号 CN54—0002

邮发代号 67—1

朋友呀，快快来，看看西藏新面貌

光明日报、西藏日报联合调研组



图为拉萨河上的迎亲桥。

本报记者 白玛泽旺 摄

《逛新城》这首歌，你听过吗？肯定听过！

这首20世纪50年代创作的歌曲，至今，传唱不衰。歌曲通过父女一问一答的形式，歌颂了新中国成立以来，西藏首府拉萨发生的翻天覆地的变化。

如果说，父女俩当时看到的情景，已足以让人惊喜，那么，今天的西藏又是怎样一番景象？

深秋，西藏日报、光明日报联合调研组走进了西藏城乡，与各族群众促膝对话，听他们谈身边的发展、说时代的变迁。我们也用满脚的泥土去丈量这里的山山水水，用职业的视角去体悟雪域高原的发展脉动。

来，快快来，一起看看西藏的新面貌——

发展办法越来越多

老祖宗送我们一个“桃花源”

讲述人：西藏林芝市巴宜区林芝镇嘎拉村党支部书记 边巴

我们村世世代代靠种地为生。地不多，无霜期短，只能种一季。能种的作物也少得可怜，要么青稞，要么油菜。

这种自然条件，吃饱肚子就算不错了。致富？想都不敢想。

村四周的山坡上，到处都是野生桃林。大家都知道，桃树不成材。哪家没烧的了，就去砍些枝条，甚至连整棵树也砍了来。哪里会想到，野桃林也会生钱呢。

2002年林芝举办首届桃花旅游文化节。村民们一下子醒了：野桃树是“聚宝盆”呢，得赶快保护起来。

在政府帮助下，我们硬化了通往村里的公路，兴建了游客接待站，完善了水电网设施，还将村民们单打独斗的经营，转为由村集体统一经营、门票、摊位、民宿都规范起来。“桃花村”的品牌越来越响！

靠桃树发了财，村民们保护桃林的积极性更高了，请来专家，指导大家修剪施肥、补种移栽。很多上百年的野桃树，也焕发了青春，长得生机勃勃。

桃树，真真成了我们的心肝宝贝。为防止游客多了伤到桃树，我们在景区修建了观光天桥、人行步道。村里还组建了专职护林队，设立了“绿色银行”积分兑换超市。

桃花节期间人流量大，村民都会义务打扫厕所。

良法良制让“糊口粮”涨了身价

讲述人：西藏江孜县西藏稞研农业科技公司车间领班 扎西罗布

都说我们江孜县所在的年楚河谷，是“西藏粮仓”“世界青稞之乡”。不过，青稞，世世代代也是“糊口粮”。

2023年在德国举办的世界面包锦标赛上，中国代表队成功击败法国、日本、德国等烘焙强国，

一举获得总冠军和两个单项第一名。听说，比赛用的就是我们这一带青稞加工的预拌粉。

这可把我们惊呆了！

我把网上的视频转发给全村人看。有人不相信：“不会吧？青稞糌粑吃起来又粗又干，可是面包软软糯糯……”

我把道理讲给大家：参赛用的青稞粉，从种植、收割到加工，都有严格的标准，用农技员的话说，就是“良法良制”。

我们请来农技员现场指导。你们看到地头的大屏幕了吗？这块屏幕与青稞产业数字化管理系统相连，土壤墒情、虫情监测、生长状态全能看到。

怎样解决青稞面筋含量低、口感粗的性状？经上海援藏工作组牵线搭桥，我们研发引进了一条能生产“青稞预拌粉”的专用生产线，已跟多家企业合作推出了青稞面条、饮料、代餐棒等食品。现在，青稞食品已达40多个品类。

在援藏工作组的帮助下，青稞产品不光走进了上海，还走向了全国许多地方。去年春节期间全国300多家盒马实体店都在卖我们的产品。

哗哗流水变成了“真金白银”

讲述人：西藏谢通门县卡嘎村家庭温泉经营者 索朗旺堆

我出生在卡嘎村。卡嘎，藏语意思是“温泉口上”。确实，村里家家户户房前屋后一年到头“咕嘟”“咕嘟”冒着温泉。用温泉泡脚是常有的事儿，可吃“温泉饭”，想都没想过。

我19岁就外出打工。一次从工地回来，见十多米外的泉眼池，几个外地人正在泡澡。天飘着雨，可人家撑起一把大伞，照样在池里泡得不亦乐乎。

咱也不笨呀，回来我就产生了做温泉生意的念头。搭了几间铁皮房，砌了几个水泥池子，引来温泉水。没想到，嗨，来的人还真不少。

我的家庭温泉办得有模有样。2019年，有个去日本考察的机会，因为听说日本的温泉产业不错，我就自掏腰包跟了去。

这一看，脸上有些挂不住了：人家的温泉馆，从引导服务，到日常维护，每一个细节都很到位。譬如，清洗池子都用小刷子一点点清理缝隙。

发展速度越来越快

交通越来越便捷

讲述人：西藏阿里地区邮政管理局局长途邮运驾驶员 桑布

今年，是方向盘在我手里转动的第27个年头。我跑的这条路，可不是普通的路，是架在“世界屋脊”上的干线邮路。

20世纪90年代刚跑车那会儿，这条干线从阿里措勤县的转运站开始，一路颠簸到噶尔县，单程近800公里。那时是砂石路，车轮就像碾在搓板上，骨头都跟着颤。

(下转第三版)



“家事”里的小温情

——阿里狮泉河镇森格社区民族团结纪事

本报记者 达珍 洛桑旦增

聚焦“四件大事”聚力“四个创建”

决胜“十四五”·西藏答卷

秋日阿里，凉意袭人的微风轻拂过狮泉河畔。极目远眺，连绵的山峦已悄然换上新装，一层薄薄的初雪像顶洁白的“帽子”，轻轻盖在山巅，在澄澈蓝天的映衬下，安静又肃穆。

走进狮泉河镇森格社区，风里的凉

意仿佛都淡了些。这里是全区民族团结进步基层党组织示范点，汉、藏、维吾尔、回、蒙古等11个民族的居民住在一起，那些暖人心的故事，藏在院落的炊烟里、邻里的笑语中。

“在这里，民族团结从不是空话，

是帮人搭把手的温暖，是把群众事放心上的实在。”驻森格社区工作队队长兼第一书记孟兆东的话，说透了这里的温情。

作为新入驻的第十四批驻村工作

队队长，孟兆东今年5月刚到社区。放

下行囊，他做的第一件事就是开始“认亲戚”。在百日调研活动中，他和队员走遍9个网格，敲开1914户家门，把3732位居民的名字、家里的难处，一条一条地记在本子上，也刻进心里。

(下转第二版)

本报拉萨10月20日讯（记者 郑璐 见习记者 胡婉柔）20日，记者从自治区政府新闻办公室举行的“西藏自治区成立60周年”系列主题第二十五场新闻发布会上获悉，目前，全区已建成1座自治区自然科学博物馆，流动科技馆展品14套，农村中小学科技馆300余座，科普大篷车86辆，智慧科普社区4个、青少年科学工作室3个，基本建成以流动科技馆、科普大篷车、中小学科技馆、社区科技馆为主体的现代科普场馆服务体系。

据悉，60年来，我区相关部门在构建精准服务的重点人群科普体系、打造有影响力的科普活动品牌等方面下足功夫，组织“天宫课堂”“高校科学营”“科技创新大赛”等品牌活动，参与师生超5万人次；仅“十四五”期间面向农牧民开展实用技术培训超100场，培训人员超20万人次；持续打造出“全国科普月”“科技活动周”等一系列活动品牌。“十四五”期间，全区累计开展各类科普活动超4500场，发放科普资料超36万册，受益群众超100万人次，形成了全社会参与科普、共享科普的良好局面。

经过60年不懈努力，我区已创建国家级科普教育基地5个、自治区级科普教育基地39个，全区公民科学素质比例从2010年的0.10%提升至2023年的7.60%，增幅超过75倍。其中，18岁至39岁青少年和农牧民群体科学素质水平显著提高，全社会“讲科学、爱科学、学科学、用科学”的氛围日益浓厚。

依托特色资源，我区开展形式多样的科普活动。针对我区农牧民群众、边境群众的特点，相关部门围绕乡村振兴，推广良种培育、机械化种植等实用技术，1991年以来累计开展农牧民技能培训超9.5万人次，摄制《西藏农业实用技术推广系列片》等科教影片，让农牧民“用科技提产量、靠技能能致富”。针对高原病防控、健康生活，编印《农牧民卫生保健知识》等读本，通过“科技下乡”“科技特派员”深入田间地头，开展义诊和健康科普，推动农牧民养成科学饮食、疾病预防的习惯。实施“强边固边科普行动”，为164所边境小学科技馆配备科普设施，组织300多名边境地区学生赴北京参加“同心结”科普研学，在边境乡村建设“农村书屋”“智慧科普社区”，开展水资源保护、防灾减灾等科普宣传活动，组织科普大篷车巡展活动等。经过长期的努力，在重点群体科学素质提升方面，我区已形成具有高原特色的工作模式。