



在第十五届全国运动会上，西藏体育健儿积极践行老西藏精神与“两路”精神，奋勇拼搏，展现竞技风采。



11月12日上午，珠海金湾公路的赛道上，第十五届全国运动会女子20公里竞走项目比赛在这里角逐。旦增曲宗、仁青卓玛和卓玛拉姆3位西藏运动员参加了此项比赛。

“稳住！”“走好技术，保持节奏！”主教练付国强和助理教练黎艳芳的声音一遍遍在赛道边响起。简短的叮嘱，是战术指令，更是精神支柱。

赛后，蔡教练看着她们，眼神里没有遗憾，只有心疼与骄傲。“3位运动员膝盖都有损伤。”教练透露了这个不为人知的细节，“但今天，她们成功挑战了自己，完整地走完了全程。虽然未能站上领奖台，但对于年轻运动员，顺利完成全国运动会首秀，其意义远大于最终的名次。这份经验，比任何说教都珍贵。”

作为她们3个中唯一参加过第十四届全国运动会的“老将”，旦增曲宗是队伍的定心丸。然而，比赛进程却充满波折。“走到第五圈的时候，就隐隐感觉胃部不适。”她回忆道，“到最后两圈的时候，实在没忍住，吐了。”身体的不适让她脸色发白，但脚步却从未停止。

“我当时想就是爬也要爬到终点。”这句从她口中平静说出的话，却道出了竞技体育最本质的坚韧。

对于首次参加全国运动会的卓玛拉姆和仁青卓玛而言，这场比赛既是梦想的追逐，也是一场残酷的成人礼。

“我到12圈的时候，脚像灌了铅一样重，感觉快要撑不住了。”卓玛拉姆描述着当时的极限感受，“我把冰块攥在手中，那刺骨的冰凉感，能让脑子清醒，就能再打起一点精神……”这个微小的细节，真实地映照出一位年轻运动员在极限下的顽强。

她们的第十五届全国运动会首秀，没有奖牌，却收获了比奖牌更坚硬的内核——在极限中超越自我。西藏3位姑娘用各自的方式，共同诠释了“坚持”的含义和“永不放弃”的体育精神。



就算爬也要爬到终点

本报记者 平措尼珍 洛桑·郑璐 晓勇明吉

始终对未来充满信心

本报记者 晓勇明吉 郑璐 洛桑·平措尼珍

“我今天哭，不是因为我对以后没有信心，而是那天的比赛已经快要赢了，突然被对手反转，在最后25秒，丢了4分。我特别不甘心！”面对记者，24岁的卓玛拉姆失声痛哭。

11月10日上午，第十五届全运会女子摔跤项目决赛在广东省清远市开赛。当天，我区摔跤运动员卓玛拉姆、美朵拉吉、施天爱、央珍，在第一环节不敌对手，一一被淘汰，无缘四分之一决赛。

“回到驻地，我就反复观看自己的比赛视频，一直拿以前参赛视频作对比，看自己是什么输了比赛？”卓玛拉姆不断回想白天25秒的失误，她记得自己看了一眼时间，还有31秒结束。这时，她感觉到对手晃了一下，这一下令她紧贴地面的双腿，被轻轻地勾住……她失利了，失掉了她等待四年的一场大赛。

“我真的不甘心！训练时，我也从不偷懒。”她自语、又像是在反省。

2016年起，卓玛拉姆相继参加过不少大赛，曾经多次摘得不同赛事的冠军。在第十五届全运会预赛前，卓玛拉姆身体还带着伤。她坦言：“对专业运动员来说，与伤病博弈是常态，但体育精神就是要顽强拼搏、勇于超越。”

今年五月底，她一边康复训练，一边提升技术，为这次比赛做了足了准备。虽然无缘领奖台，但她希望通过复盘和经验总结，来更好地面对未来的比赛。

“竞技赛场，未知的东西总是太多，我们要始终对未来充满信心。”她说，“四年后的第十六届全运会，我们还有机会，一定能拿到奖项。到时候我可能还会哭，但一定是因为获奖高兴而哭。”

图①：11月13日，西藏队选手次仁德吉在女子速度预赛中。
新华社记者 晋美多吉 摄

图②：11月12日，西藏自治区运动员旦增曲宗（左一）在竞走比赛中。
本报记者 洛桑·平措尼珍 摄

自治区领导赴我区部分民营企业宣讲党的二十届四中全会精神并调研 多吉次珠率队

本报拉萨11月13日讯（记者 桑旺姆 见习记者 郝玉婷）13日，自治区政协副主席、区工商联主席、总商会会长多吉次珠率队深入拉萨市达孜区部分民营企业，宣讲党的二十届四中全会精神，调研民营经济运行情况。

调研组一行先后来到西藏优格仓工贸有限公司、西藏索朗次仁青稞实业有限公司、西藏德众地理信息有限公司，听取企业生产经营情况介绍，了解企业遇到的困难和问题，面对将党的二十届四中全会精神精准传递到企业一线。

调研组强调，要把学习宣传贯彻全

会精神作为当前和今后一个时期的一项重大政治任务，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，坚决做到“两个维护”，始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，确保党中央决策部署在西藏落地生根、开花结果。要聚焦新质生产力发展要求，严把生产质量关，强技术、育人才、做精品，加快产业转型升级，实现做大做强。同时，积极借鉴区内成功经验拓销路、强宣传，推动技术创新和成果转化，为建设社会主义现代化新西藏贡献民营经济力量。

西藏樟木口岸出入境人数突破36万

同比增长20.16%

76个国家旅客十年来首次在樟木口岸通关。

据悉，为应对客流增长态势，聂拉木边检站以“安全+效率”为核心，通过大数据分析提前研判客流高峰动态，优化警力配置，增设查验通道、延长通关服务时段，为旅客提供贴心服务与便利，深化与口岸联检单位协同联动，有效缩短旅客排队等候时间。同时，聂拉木边检站积极推动“智慧口岸”建设，优化查验流程，推行分类候检、分区查验等举措，为旅游团提供专项通关服务，让跨境出行更高效、更便捷。

高原短波

全国群星奖榜单发布

我区作品《欢歌起舞》获广场舞类群星奖

本报拉萨11月13日讯（记者 郑璐）近日，第二十届全国群星奖获奖名单在重庆正式揭晓。由西藏自治区文化和旅游厅选送、西藏自治区群众艺术馆（非遗保护中心）创排的广场舞《欢歌起舞》，从全国1996个演出单位报送的5039个作品中脱颖而出，成功斩获广场舞类群星奖。

据悉，该作品以“那曲锅庄”为创作核心，历时半年打磨，既完整保留了

那曲锅庄标志性的踏步、转身、甩袖等动作，还原其在节庆丰收中传递喜悦的传统内核；又创新性融入现代广场舞的律动设计，让集体仪式感与大众互动性完美融合。

此外，西藏自治区群众艺术馆（非遗保护中心）创作及演唱的歌曲《西藏群文之歌》同步入围第二十届全国群星奖终评，成为西藏唯一晋级终评的音乐类作品。

首届日喀则市文创产品创意大赛落幕

本报日喀则11月13日电（记者 旦增嘎瓦）近日，首届日喀则市文创产品创意大赛决赛暨颁奖仪式在日喀则市珠峰文创园区非物质文化遗产展示中心举行。

比赛中，来自全市18县（区）的文创爱好者、非遗传承人、专家学者齐聚一堂。20件兼具匠心与创意的文创作品依次亮相，其中涵盖唐卡、扎念琴、藏香、金属工艺、刺绣等多个门类。

据了解，本次比赛旨在以挖掘本土

首届西藏（2025）中华职业教育创新创业大赛圆满举办

本报拉萨11月13日讯（记者 央金）近日，首届西藏（2025）中华职业教育创新创业大赛在西藏职业技术学院成功举办。作为面向西藏职教学子的重要双创赛事，活动以“职教育工匠 双创筑梦想”为主题，为区域职业教育创新实践注入强劲动力。

大赛分校级初赛和自治区级决赛两阶段推进。校级初赛遴选培育44个优秀项目，覆盖机械能源、现代农业、乡村振兴、文化旅游等十几个前沿领域；

自治区级决赛设高职组、中职组，吸引七市（地）13所中高职院校132名师生参赛，6家企业现场观摩指导。7人专家组通过材料评审与现场路演答辩相结合的方式评审，最终评选出竞赛奖、优秀指导教师奖等四类共38个奖项。

此次大赛既为学子搭建了展示自我、激发创新潜能的平台，也促进了各职业院校间的交流合作，助力探索贴合西藏实际的创新创业教育模式，推动区域职业教育整体水平提升；

“绣花功夫”筑精致之城 实干担当绘幸福图景

（紧接第一版）实施市政设施整治、道路交通整治、环境卫生整治、安全生产整治、城乡绿化整治、规范市场整治、遗留问题整治等“八大行动”，以战略性、前瞻性眼光谋篇布局城乡环境综合大整治工作，一幅有形有感、可知可感的城市现代化治理美丽画卷徐徐铺展，人民群众的获得感幸福感安全感更加充实、更有保障、更可持续。

聚焦重点 城乡环境提“颜”增“质”

抬头是“画”，入目是“景”。漫步于拉萨大街小巷，道路宽敞干净整洁，车辆停放井然有序，青山绿水交相辉映，人与自然和谐共生的美好愿景正在一步步走向现实，成为生态宜居拉萨建设的一个个生动注脚。美丽拉萨、生态拉萨、幸福拉萨给市民、游客留下了最美好的城市印记……这一切，得益于拉萨市深入实施城乡环境综合大整治战略的生动实践。

攻坚市政设施完善城市功能。市政设施的完善程度直接关乎着城市的品质与居民的生活质量。拉萨市注重以人为本，通过倾听民意、解决民盼、关注民情、吸纳民智，全面攻坚市政设施配套建设和精细化管养，维修坑洼路面14738平方米、人行道28759平方米，维修井圈井盖869套，创新采用“彩色沥青”修复历史街区路面3000平方米，更新55条135.53公里城市道路沿线6266盏路灯，对老旧道路进行拓宽改造，更新老化设备，优化管网布局，增加停车位供给，实现市政设施功能的全方位优化，让城市运行更高效、群众生活更便捷。

优化交通治理保障安全出行。城市交通治理是一项重要的民生工程，也是人民群众关心关注的热点。拉萨市紧紧围绕群众所思所盼，创新“三色停车位”管理模式（即停即走、错时免费、全天收

费），新增路内车位649个、公共停车场车位2.2万个，推进交通信号设施“一张网、一平台”建设，全市455个灯控路口中350个完成联网……通过优化智慧交通系统、强化交通基础设施建设、加强交通执法力度等有力措施，以动真碰硬的态度和抓铁有痕的力度，创新交通治理方式，提升交通服务水平，为市民群众创造安全、有序、畅通的出行环境。

整治环境卫生扮靓城市形象。城乡环境卫生是城市形象的重要窗口，更是人民群众对美好生活向往的直观体现。拉萨市聚力提高城乡环境卫生水平，重点治理背街小巷、集贸市场及辖区内公路、内河等地方，推动城市保洁管理全覆盖。鼓励群众在房前屋后种植各类花草树木，打造美丽庭院。安装智能引导屏、空气质量监测仪，实现“查找、使用、评价”全流程智慧化，多管齐下，上下联动，全面推进环境卫生整治工作，努力构建洁净有序文明美丽的宜居环境，市民群众的幸福指数持续攀升。

强化安全生产筑牢安全防线。安全生产是关系人民群众生命财产安全的大事。拉萨市时刻绷紧“安全弦”、织密“责任网”，不断健全完善责任体系，细化分解职责任务，常态化开展城乡道路交通、油气、建筑施工、非煤矿山等重点领域安全生产大检查大整治行动，累计摸排工贸矿山企业2149家次，发现重大安全隐患114处，均已整改完成，全力保障人民群众生命财产安全。健全城乡抗震、防洪、排涝、应对地质灾害等应急指挥体系，完善城市生命通道系统，增强抵御自然灾害、处置突发事件和危机管理能力，形成全天候、系统性、现代化的城乡运行安全保障体系。

提升生态绿化打造宜居城市。生态绿化是展示城市形象的一张名片，也是展现城市文明的窗口。拉萨市积极推动城市绿化工作，科学规划城市绿地布局、注重植物多样性的保护和利用，持续加强绿化养护管理，统筹推进179个庭院绿化项目，已完成178个，新增绿化面积157万平方米，栽植苗木462.94万株，播种草坪102.91万平方米，在江苏路、北京路中央隔离护栏摆放月季10230盆，更换树种、三色堇等时令花卉8562盆，打造“一路一景”特色景观，为进一步提升生态绿化水平多维度精准发力，构建“城在林中、人在景中”的生态格局。

规范市场环境夯实民生保障。农贸市场是城市的缩影，与群众生活息息相关。拉萨市以人民满意为目标，大力提升市场服务功能，改造亨通、东嘎等12家重点市场，划分生鲜、干货、水产等8大功能区，100%配备食品安全总监和食品安全员，集中力量解决市场中的突出问题，建立“业态—规模—风险”三维分类台账，推行“红黑榜”公示制度，推广“明厨亮灶”智慧监管，构建“商户自治+站点维权”机制，实现投诉快处率100%，营造公平竞争、安全有序的市场氛围。

化解遗留问题推进项目移交管护。遗留问题事关群众切身利益，是社会各界普遍关注的一项工作。拉萨市高度重视遗留问题，坚持“民生无小事”理念，聚焦人民群众急难愁盼问题，以攻坚克难、“啃硬骨头”的决心，制定切实可行的整治方案，确定调研排查、梳理清单、核实情况、现场确认、移交销号的工作流程，高效解决好群众身边的操心事、烦心事、揪心事。目前，共排查梳理175个市政建设项目，已完成移交管

护174项，正在推进1项，完成率99.4%，用实实在在的成效回应社会关切。

常态长效 提升市民幸福感指数

“些小吾曹州县吏，一枝一叶总关情。”美好的城乡环境是最普惠的民生福祉，更饱含深厚的为民情怀。循着城乡环境治理的脉络，秉持人民至上的初心，拉萨市深入践行“人民城市人民建、人民城市为人民”的理念，把增进民生福祉作为实施城乡环境综合整治的战略的出发点和落脚点，突出“当下治”、注重“长久立”，细化工作举措，健全长效机制，着力在常态长效上下功夫，坚持“小切口”发力，为群众提供精细的城市管理和良好的公共服务，让美好生活可感可及，将城市治理的“精度”不断转化为服务民生的“温度”。

“城，所以盛民也；民，乃城之本也。”近年来，拉萨市以“名片”不断增加——“国际湿地城市”“最具幸福感城市”“全国文明城市”荣誉称号……拉萨致力于推动发展成果惠及更多人民，让市民群众共享城市温度。

“奋进扬帆启新程，接续奋斗谱新篇。”城乡环境综合整治是一项常抓不懈、久久为功的工作。今后，拉萨市将深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，全面贯彻习近平总书记关于城市工作的重要论述，认真贯彻落实王君正书记相关指示要求，把“以人民为中心”贯穿城市治理始终，以“功成不必在我”的境界和“功成必定有我”的担当持续巩固城乡环境整治成果，建立健全常态长效机制，推动城乡环境综合治理向精细化、智能化、常态化迈进，不断优化城市功能，提升城市品质、激发城市活力，努力把拉萨建成“当地自豪、外地人向往”的高原明珠城市。

（紧接第一版）断保骗保有约束，对未连续参保缴费的居民设置待遇等待期并降低大病保险最高支付限额，对欺诈骗保的参保人员，根据骗取金额提高居民大病保险（职工大额医疗补充保险或公务员医疗补助）起付

线；优化医保服务，健全“一人一档”全民参保数据库，持续深入推进医疗保险领域“高效办成一件事”，推动基层医疗机构联网结算，开展医保码、社会保障卡、移动支付等智能化医保服务应用。