

建好“小阵地”服务“大民生”

——昌都市“人大代表之家”架起民意连心桥

本报记者 潘凯

近年来，昌都市各级人大机关认真落实党中央、自治区党委、昌都市委关于人大工作的部署要求，在全要素创建、全周期运行、全系统提升中持续发力、久久为功，充分发挥各级“人大代表之家”在践行全过程人民民主中的阵地堡垒作用，不断提升履职效能。

2015年，昌都市人大系统全面启动了“人大代表之家”创建工作。创建工作按照“有场所、有牌子、有设施、有制度、有计划、有档案、有人员、有经费”八项标准，通过“财政投、援藏帮、单位出”等方式筹资820余万元，两年分批建成“人大代表之家”150个，实现了市人大常委会、11个县(区)人大常委会、138个乡镇人大主席团全覆盖，将7900余名自治区、市、县(区)、乡(镇)人大代表就近就便编入各“人大代表之家”。

有形的“人大代表之家”陆续建起来后，管好用好这个“家”成为作用发挥的关键。为进一步加强代表之家规范化管理，昌都市人大常委会指导各级“人大代表之家”统一建立了“四簿”“三册”“一档”管理规范，明确每个“人大代表之家”由所在市、县(区)、乡(镇)人大

直接管理，全部配备1名召集人和1—2名联络员，按照辖区人口数量设立3—6个人大代表活动小组，为人大代表依法履职、发挥作用确立了运行规范，也为代表之家注入了灵魂。

在一次群众接待中，卡若区幸福小区群众加拥巴姆反映小区步行街上下班时间存在车辆乱停放问题，严重影响小区居民通行。卡若区人大代表、玛塘街道人大工委主任杨贵冬边听边记，事后快速形成《诉求办理清单》，并联系玛塘街道办事处、对接市公安局交警支队、城管等相关部门，协商解决办法、明确办理时限，通过指定停车位、加强管理引导、广泛宣传教育等方式，幸福小区乱停乱放现象很快得到改善，小区面貌焕然一新。杨贵冬说，玛塘街道“人大代表之家”自2024年3月挂牌运行以来，这样的惠民小事已办理数十件，在“家”办公不仅拉近了与群众的距离，更能解决百姓急难愁盼问题，联系服务群众更有成就感、使命感。

左贡县部分乡镇人大探索实践“代表+调解+监督”工作模式，定期组织人大代表与群众共商村级事务，推进基层治理精细化、民主化；有的乡镇尝试将“人大代表之家”与党群服务中心、新时代文明实践站等融合共建，实现阵地资源共享、服务功能互补、群众实惠叠加。绕金乡普拉村党支部书记扎西群宗是自治区、市级人大代表，她说，农牧民安居乐业，家才能更加温暖。为带动村民发展藏鸡养殖业，她广泛调研、先行先试，成立普拉村家庭孵化合作社，因地制宜搭建起“孵化+养殖+销售”全产业链集体经济模式，通过结对帮扶、技术指导、产销一体等方式，带动曲珍等32名村民在家门口实现增收致富。

察雅县人大代表朗加泽仁是一名基层藏医药工作者。自“人大代表之家”建立以来，他就把代表履职和本职工作有机结合起来，撰写了《关于保护濒临灭绝药材的建议》，大力推动藏医药事业发展，为保护珍稀藏药材奔走呐喊。

昌都市人大代表次仁扎巴在丁青县经营着一家客运公司，长期出差在外，但这并未妨碍他履行人大代表职责。在丁青县丁青镇“人大代表之家”，次仁扎巴的联系方式格外醒目，向他求助的当地群众常通过电话找到他。成为人大代表

以来，他经常参与扶贫、助学、助残等社会公益事业，累计捐款捐物价值上千万元，为家乡发展献出力量。

实践中，还有部分基层人大组织通过“代表之家”建立了“群众意见登记一分类交办—跟踪反馈”闭环机制，畅通群众诉求反映渠道，让群众的急难愁盼问题在家门口就能有效反映、妥善解决，让“家”的温暖触及每一名群众心坎；有的乡镇基层人大把每月15日定为“选民接待日”，通过代表与选民“一对一”对话，认真听取群众意见建议，提升“人大代表之家”工作效率。

数据表明，近年来，昌都市各级人大代表在“家”接待选民9200余人次，年均收集群众意见建议600余条。

昌都市人大常委会代表工委工作人员田国荣告诉记者，自“人大代表之家”建设运行以来，全市各级人大机关围绕运行机制不断完善，基层人大工作不断夯实，各级人大代表以“人大代表之家”为载体，生动践行“人民选我当代表、我当代表为人民”履职宗旨，让“人大代表之家”真正成为听民意聚民智惠民生的“连心桥”“主阵地”。

冬日“菜篮子”

物丰量足



岁末年初，拉萨市各菜市场积极保障蔬菜供应，确保市民“菜篮子”稳定。政府相关部门加强市场监管和调控，及时应对供应波动，商户通过线上线下相结合方式拓展销售渠道。目前，拉萨市冬季果蔬保供体系高效运转，各市场货源充足，蔬菜水果品种丰富，价格平稳，为市民提供多样化选择。

图为城关区贡布寺综合农贸市场内市民正在购买蔬菜。

本报记者 王敏 摄

警察节当天，她收到一面来自千里之外的锦旗——以无畏担当为生命点亮希望

本报记者 武沛涛

2026年1月10日，第六个中国人民警察节。一面从湖南寄来的锦旗和一束鲜花跨越千里，抵达加查县社会治安综合治理中心。收件人是警务技术四级主任、驻中心的心理咨询师张雅茜。

锦旗上写着：雪域警花怀仁心，暖心疏导救性命。落款仅写有“湖南向阳花女士敬赠”，寄件人在电话中向张雅茜再三叮嘱：“请一定不要透露我的姓名，我只是想表达对您的感激，向曾经在黑夜里为我点亮希望的民警同志们致以敬意。”

原来在2024年某天，张雅茜在值班

期间接到一起紧急警情：一名女士因情感问题产生轻生念头，独自一人从山南市区来到加查县某山中意图结束生命。

了解到这个情况后，张雅茜迅速协调加查县公安局民警开展救援寻找工作。由于该女士身处山中，且不愿提供具体位置，搜救难度极大。

从当晚21时到次日凌晨5时，张雅茜与同事在寒冷的山路上反复搜寻，不放过任何一处可疑区域。在寻找过程中，张雅茜始终与该女士保持电话联系，并发挥自身心理咨询师的专业优势，对该女士进行了长达2小时40分钟

的电话安抚与心理疏导。

张雅茜耐心倾听对方的痛苦与委屈，从情感困惑、家庭责任、人生价值等方面循循善诱，不断稳定其情绪，逐步引导该女士放弃轻生念头。在连续数小时的沟通与努力下，该女士最终同意说出大致位置，并在张雅茜的引导带领下安全下山，轻生行为被成功干预。

危机干预结束后，张雅茜并没有将其视为工作的终点。依托加查县社会治安综合治理中心矛盾纠纷多元化解的工作机制，她在接下来的一段时间

内，主动邀约该女士在加查某蛋糕店见面，以更加轻松、柔的方式继续为其开展心理疏导。

通过面对面的深入交流，该女士逐渐打开心扉，与张雅茜建立起信任关系，紧张、压抑的情绪得到有效缓解，身心状态明显好转。临别时，她对张雅茜说：“如果不是你们，我可能已经不在这个世界上了。”

在收到锦旗，与该女士结束通话后，张雅茜眼眶泛红。她告诉记者：“这面锦旗，既是群众对我们民警工作的认可，也是对加查县社会治安综合治理中心心理服务体系建设工作的肯定。作为一名公安民警与心理咨询师，我将继续立足基层治理前沿阵地，把人民至上、生命至上的理念落实到每一次接处警、每一件小事中，用耐心化解矛盾、用真心温暖群众、用专业守护平安，让更多处于困境中的群众感受到法治的温度与社会的关爱。”

成珠峰极高海拔综合科学考察，每年选派人员参与国家海洋局赴藏南极科考高原训练。通过常态化开展登山垃圾清理行动，保障登山运动科学、安全、绿色发展。

高山救援体系持续强化，专业救援力量常备待命，已累计实施5次高山救援行动，切实保障登山者生命安全。

除此之外，为推动西藏体育事业持续发展，自治区体育局着力加强体育人才队伍建设，完善“选、育、管、用”全链条培养和管理机制，深化体育系列及中等职业学校教师职称制度改革，稳步推进机构改革，全面落实运动员各项保障政策；扎实推进体育援藏工作，国家体育总局高度重视援藏工作，印发《“十四五”体育援藏规划》，为西藏体育事业注入了强劲动力。

站在“十四五”收官、“十五五”谋篇布局的关键节点，西藏体育正奋力书写中国式现代化西藏篇章的精彩答卷，为建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏持续贡献体育力量。

(紧接第一版)全区各级体育社会组织增至61个，其中自治区级27个，体育社会组织健康稳步发展。

不仅如此，在我区打造的具有高原特色的全民健身赛事活动体系中，涌现出许多群众喜闻乐见的赛事活动，例如“8月8日全民健身日”、新年登高健身大会、健身锅庄舞大赛等。2025年的“8月8日全民健身日”现场，除了太极拳和健身操等传统项目外，还增设了响箭、打牛角、押加等民族项目，吸引了1000多名群众参与其中。

除此之外，2025年，自治区持续举办的“‘夕阳红’持杖健走活动”“跆拳道趣味体验赛”“社区藏式克朗球、秀兹比赛”等全民健身主题活动以高频次、多样的形式融入群众日常生活，“全民健身”已经从一句口号切实转化为全民参与的生动实践。

体育产业提质增效

“十四五”期间，自治区体育局着力推动体育与文旅深度融合，联合11部门

出台《西藏自治区户外运动产业发展三年行动计划(2023—2025年)》，提出要立足高原资源禀赋，打造具有国际影响力的山地户外运动目的地。

借力政策东风，我区各类品牌赛事影响力节节攀升。近年来举办的“跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛”“中国西藏登山大会”“端午节牛皮船(龙舟)赛”等影响力不断扩大。其中，“跨喜马拉雅国际公路自行车极限赛”连续两年入选“中国体育旅游精品项目”，2024年更获评“中国户外运动产业大会十大精品赛事”。

依托独特自然资源，我区还培育出“阿里山地自行车越野挑战赛”“箭舞中华·日喀则市亚东县传统射箭比赛”等全民健身主题活动以高频次、多样的形式融入群众日常生活，“全民健身”已经从一句口号切实转化为全民参与的生动实践。

与此同时，我区还积极构建“水陆空”一体化户外运动体系，涵盖登山探险、徒步露营、自行车越野、滑翔伞、漂流等。

在登山活动领域，我区坚持生态优先、安全第一，两次协助国家科考队完

区直机关学习贯彻党的二十届四中全会精神述学考学评学会议召开

本报拉萨1月10日讯(记者 冯琳)

1月7日，区直机关工委举办了学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想暨学习贯彻党的二十届四中全会精神述学考学评学会议，区直单位部分机关党委书记、专职副书记及年轻干部代表约170人参加了会议。

会议邀请了来自自治区党委网信办、自治区工商联、农业农村厅、司法厅、卫生健康委、气象局等6个单位的代表，围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十届四中全会精神进行述学发言。现场随机抽取的14家单位被要求对随机抽取的问题作出回答，以检验学习

成效。

参会的党员干部表示，习近平新时代中国特色社会主义思想为我们指明了前进方向。今后将坚持深学细悟党的二十届四中全会精神，持之以恒地抓好党的创新理论武装，切实把学习成效转化为推动工作的具体实践。

区直机关工委相关负责人表示，要坚持把党的创新理论武装作为固本培元的基础性工程，着力在学懂弄通做实上走在前、作表率，努力建设让党中央放心、让人民群众满意的模范机关，为建设社会主义现代化新西藏作出新的更大贡献。

科技赋能 文旅融合

西藏文旅迈向数智时代

本报拉萨1月10日讯(记者 冯琳)

近日，记者从自治区文化和旅游厅获悉，2025年，西藏自治区文化和旅游系统在数字化建设和科技赋能方面取得突破性进展。全区稳步推进“数智布达拉”新型文旅融合创新区建设，开辟西藏数字文化频道，完善公共文化云平台，惠及群众250余万人次。同时，“文化西藏”新媒体矩阵不断壮大，其中抖音账号被评为2025年度西藏自治区“走好网上群众路线成绩突出账号”。

文创IP创新成为文旅融合新亮点。“藏牦牦”和“来西藏摘星星”活动分别入选全国“文旅+融合新业态新品牌”。

“场景创新典型案例”和全国旅游营销推广典型案例，充分体现西藏文化和旅游融合发展的活力与创意。文化与科技的结合不仅提升了旅游宣传和服务效率，也推动了群众参与文化活动的便利性与互动性。

此外，西藏文旅在文创产品、展览展示和研学实践等领域广泛应用数字化手段，如黑颈鹤主题摄影作品全国巡展、文旅伴游AI耳机研发等，都为文化传播和旅游体验提供了智能解决方案。

拉萨市城关区

城乡环境综合整治成效显著

本报拉萨1月10日讯(记者 卢文静)近日，记者从拉萨市人民政府召开的新闻发布会上了解到，自2023年11月以来，城关区全力推进城乡环境综合整治，城乡面貌实现显著改善，城市品质与居民幸福感同步提升。

记者了解到，城关区将2025年确立为“城市品质攻坚年”，对标“精准化、精细化、精美化”要求，通过构建“区委统领、政府主抓、分级负责、全域联动”的高位推进格局，践行“用脚步丈量工作法”，以绣花功夫系统推进整治工作。基础设施补短板，城关区聚焦民生关切，累计修复路面、人行道8.7万平方米，维修各类型市政设施超8000套(盏)，新增停车位8835个，完成1045栋临街建筑风貌整治及81个老旧小区改造，城市功能与颜值同步升级。

同时，城关区通过开展“门前三包”网格化管理、专项夜间整治、规范共享单车停放及开展城市“净空”行动，街面秩序井然有序；城关区实施“增绿提质”工程，补植苗木92万余株，新增绿化1.72万平方米；在筑牢安全防线方面，城关区创新建立线缆报备机制整治“飞线”难题，完成燃气安全隐患更新、电梯加装阻断器、增设充电桩等系列安全工程，并构建“三级联动”救助体系关爱特殊群体。

目前，拉萨市城关区已形成一套涵盖高位统筹、精准施策、多元共治的可推广经验。据介绍，2026年，城关区将重点推进涵盖124个老旧小区改造、古城保护更新、市政设施升级的城市更新工程；深化执法规范化与数字城管闭环机制建设的治理增效工程；建设“无废城关”、亮化背街小巷的生态宜居工程，持续将整治成果转化为群众可感可及的幸福体验。

日喀则市桑珠孜区

举办冬季物交会

本报日喀则1月10日电(记者 旦增嘎瓦)

近日，日喀则市桑珠孜区冬季物交会开幕。现场人头攒动，热闹非凡。

本届物交会，来自各地的商家汇聚一堂，各类特色农产品、日用百货、手工艺品、藏式服饰等商品集中亮相，琳琅满目。周边群众纷纷前来“赶大集”，沉浸式体验购物乐趣。据了解，本次物交会秉持“政府搭台、商户登场、群众受益”的理念，特别推出

“摊位免费、政府买单”的惠民举措，切实降低了商户参展成本，激发了市场主体参与热情。政府全力搭建规范有序、操作便利的商贸环境，确保经营活动和谐顺畅。

值得一提的是，为进一步提升购物体验、便利广大消费者，本届物交会创新推出了“免费邮寄”暖心服务。消费者在现场购买任意商品后，均可直接在现场办理邮寄手续，轻松将所选好物寄往全国各地。

九万针绣出边关情

(上接第一版)

“衣服破了找唐姐”“想家了找唐姐”……渐渐成了边境检查站年轻民警们的默契。就这样，5年时光在这点点滴滴中流过，唐丹与检查站民警结下了深厚情谊，她萌生了绣制一幅“中国移民管理标志”十字绣的念头。

2025年1月起，绣这幅长95厘米、宽70厘米的绣品，成了她心上的事，手里的活。绣布之上，移民管理标志的每一个细节——盾牌轮廓刚劲端正，长城垛口清晰分明，蓝色通道的曲线流畅，橄榄枝柔和而自然……一针一线，皆凝结着真心。

一年过去，绣了9万多针，绣品终

于完成。当绣品徐徐展开，边境检查站的会议室里先是一片寂静，随即响起热烈的掌声。民警们纷纷围上前细看，有的忍不住竖起大拇指：“嫂子的手艺太好了！”

话音刚落，大家纷纷掏出手机，对着绣品连拍摄影，发在了微信朋友圈。不一会儿，点赞、感叹、致敬的评论便层层涌来，这幅绣品成了朋友圈里一道最动人的“戍边风景线”。

寒夜渐深，高原星空璀璨，边境检查站的执勤灯依旧明亮，工作井然有序；荣誉室里，绣着中国移民管理标志的绣品，在灯光映照下静静散发着温柔的光彩。