

# 格桑花绽赛场 残奥梦耀高原

## ——西藏残疾人运动员的逐梦之路

本报记者 郑璐 明吉



2025年12月15日，全国第十二届残运会暨第九届特奥会圆满闭幕。我区参赛队员顽强拼搏，用实际行动诠释了“超越、融合、共享”的残特奥会精神，获得24金32银20铜，创造了我区组团参赛以来的历史最好成绩。

近日，记者采访了参加本届残特奥会的运动员、教练员、家属、工作人员等，聆听他们的艰辛历程和幸福瞬间。

### 赛道见证绽放的鲜花

西藏残疾人运动员索南加参告诉记者，他自幼因视力缺陷和学习障碍，在成长的道路上遇到不少坎坷——看不清公共标识，黑板上的字对他而言“像蒙着毛玻璃”，走路碰撞桌椅等等，这些坎坷曾让他一度陷入自卑。

“幸运的是，在那曲市特殊教育学校里，遇到了我的教练员土旦格桑老师，他把我带进田径队，耐心指导体育训练过程中的每一个动作、每一个技巧，用坚韧的精神鼓舞我直面身体的缺憾，勇敢追逐心中梦想。”索南加参激动地说。

这些年，索南加参每天在海拔4500米的操场跑20公里，他凭借出色的耐力，用肌肉记忆辨别跑道，用录音笔“听”训练计划，一步步，把“看不清”变

成“跑得准”。

2025年12月，20岁的索南加参首次参加全国第十二届残运会暨第九届特奥会，他在特奥田径男子800米、1500米决赛中，把训练中磨砺的韧劲融入比拼，最终率先冲线、夺得金牌，实现西藏运动员特奥田径“零的突破”。

在高手云集的赛场上，面对强劲的对手，我区运动员靠着日复一日的刻苦训练和永不言弃的信念，奋力拼搏，最终创造佳绩。

“我要把金牌都给爸爸。”特奥举重运动员曲尼格桑，获得本届残特奥会举重深蹲、卧推、三项全能、提铃冠军，她将四枚金牌挂在父亲的脖子上。

“未来，我绝不会辜负这份沉甸甸的关怀与期望。我会把这份荣誉当作新的起点，继续发扬身残志坚、奋勇争先的精神，刻苦训练、再创佳绩。更希望能以自己为例，带动西藏自治区更多的残疾人朋友走出家门、投身体育，用汗水书写不屈的人生。”曲尼格桑说。

### 陪伴是最长情的治愈

多年来，自治区党委、政府始终把残疾人事业摆在民生保障和社会发展的突出位置，切实改善残疾人的生产生活环境。

“我曾经陷入深深的绝望，我担忧她这辈子没法走进校园，更害怕她未来无法自力更生。是国家的好政策，让我们的孩子也能像草原上的格桑花一样

绽放。”曲尼格桑的父亲德穷，是那曲市索县的一名普通牧民。他告诉记者，这些年，孩子走进特殊教育学校，在专业老师的手把手教导下接受优质教育和康复训练，一点点学着自理、慢慢成长。

“最让我做梦都不敢想的是，曾经连路都走不稳的孩子，能一步步走上全国残特奥会的舞台，一举拿下四枚金牌！”当看到曲尼格桑胸前挂着奖牌、脸上露出灿烂笑容的那一刻，德穷热泪盈眶。

本届残特奥会，西藏代表团实现历史性的突破——特奥奖牌排名从上届的全国第33名，跃升至第18名。荣誉的背后，凝结着运动员们超越自我的汗水与泪水，是教练员悉心培养的结晶，更是我区相关部门关怀厚爱的见证。

自治区残联教练员、那曲市特殊教育学校体育教师土旦格桑，已深耕残疾人体育事业10多年。他说，这些年，无论是运动员的广泛选拔、各阶段科学的系统训练，还是高强度的集中备战，自治区党委、政府及区残联、体育局等相关部门，始终给予全方位的支持和保障。

一流的训练设施、优质的教练资源、周密的后勤服务，让每一位运动员和工作人员都深切感受到，西藏残疾人事业的发展有温度、有力度。

### 助残事业让梦想远航

本届残特奥会比赛期间，西藏代表

团组建73名运动员参加9个项目的角逐。5支参赛队伍和29名运动员荣获“体育道德风尚奖”，实现竞赛成绩与精神文明双丰收。

每一枚奖牌的背后，都闪耀着西藏残疾人运动员坚韧不拔、昂扬向上的精神风貌。更是西藏残疾人体育事业蓬勃发展、迈上新台阶的生动注脚。

“我区残疾人体育事业高质量发展离不开自治区党委、政府的坚强领导，离不开各区直部门的大力支持和广大残疾人工作者的努力拼搏。”自治区残联党组书记、理事长红卫说。

据悉，自2024年8月起，自治区残联提前谋划、精准施策，会同区体育局、教育厅等部门在全区范围内选拔83名运动员，科学开展赛前集训工作，充分运用全国锦标赛等各类赛事平台以赛代训，积累赛事经验。

赛时阶段，强化与赛事组委会的密切沟通，确保各环节无缝对接，全力做好运动员食宿、交通、医疗等保障服务；西藏代表团严格遵守赛事规则和纪律，坚守反兴奋剂底线；在赛场外，积极与兄弟省市代表团开展交流，展示新时代西藏残疾人精神风貌。

红卫说：“立足新起点，我们将继续引导各级残联统筹残疾人群众体育、竞技体育、康复体育融合发展，加强残疾人体育基础设施建设，深化无障碍环境建设，更好地担负起推进新时代残疾人事业全面发展的历史使命。”



行“ABCD”分类管理，对重点户、困难户了如指掌。神力时代广场项目建设期间，周边户自建房因施工受损成为危房，群众反响强烈。社区坚持和发展新时代“枫桥经验”，第一时间组建工作专班，干部们化身“调解员”“传声筒”，来回奔波数十次，最终促成495万元赔偿款妥善落实，矛盾化解在基层。“有事先找社区，社区办事真给力。”居民们感慨。今年以来，社区还排查整改了100多处安全隐患，组织了8场消防演练，安全感成了社区最踏实的底色。

如今，走进团结社区，感受到的是蓬勃的合力。成立以来，社区多次召开党建联席会议，围绕民生保障、环境整治、平安建设等重点议题，协调解决群众急难愁盼问题60个。34个机关企事业单位党组织、120多名在职党员下沉社区报到，累计投入40余万元，积极参与政策宣讲、志愿服务、结对帮扶等共建活动。从曾经的“新手社区”到如今的“治理样板”，团结社区用生动的实践证明：党建引领聚起了民心，多元共治活了社区，幸福的歌声正在老巷子里悠扬传唱。

精神。第七，着力建设便捷高效的智慧城市。顺应数字化趋势，不断提升城市治理智能化精细化水平。坚持党建引领，突出抓基层、强基础、固根本，高效解决群众急难愁盼问题。

文章强调，建设现代化人民城市，必须加强党对城市工作的全面领导。要进一步健全领导体制和工作机制，增强城市政策协同性，强化各方面执行力。树立和践行正确政绩观，建立健全科学的城市发展评价体系。加强城市工作干部队伍素质和能力建设。坚持实事求是，求真务实，坚决反对形式主义、官僚主义。

## 2026年全区征兵工作视频会议召开

朗杰出席会议并讲话

本报拉萨1月15日讯(记者 旦增旺姆)15日，2026年全区征兵工作视频会议在拉萨召开。

西藏军区少将副司令员、自治区征兵领导小组常务副组长朗杰出席会议并讲话，自治区征兵领导小组和成员单位负责同志出席会议。

会议强调，各地各部门要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻习近平强军思

想，贯彻落实2026年全国征兵工作视频会议精神，充分认清做好征兵工作的重大意义，扎实推进征兵工作。要着眼为战征召抓储备，持续强化人才供给；灵活方式方法抓宣传，增强征兵宣传的时代感和时效性；突出关键环节抓质量，严把体格检查、政治考核、役前教育等重要关口；严明纪律规矩抓廉洁，营造风清气正的征兵环境。

## “十四五”期间我区发放公积金贷款387.47亿元

本报拉萨1月15日讯(记者 王超)近日，记者从自治区住建厅获悉，“十四五”期间，全区48.22万名缴存职工缴存住房公积金1440.94亿元，91.72万人次提取住房公积金816.61亿元，发放公积金贷款387.47亿元，帮助6.02万名缴存职工改善住房条件，实现增值收益总额14.84亿元。

据了解，“十四五”期间，我区积极

推进住房公积金制度改革。制定住房公积金归集、贷款、提取、考核、竞争性存款等13项改革举措，通过扩大提取范围、提高贷款额度，提取公积金用作首付、率先开展“住房公积金+商业贷款”跨省组合贷款试点等措施，推行最积极的公积金政策，为保障和改善民生、助力地方经济社会高质量发展提供了坚实的公积金力量。

## 国产大型固定翼无人运输机完成首航

打通青藏高原至四川腹地的无人机物流运输通道

本报拉萨1月15日讯(记者 耿锐仙 见习记者 唐艳平)记者从相关部门获悉，1月14日凌晨，从林芝米林机场起飞的FP-985“金牛座”大型固定翼无人运输机平稳降落在四川绵阳北川永昌机场，标志着国产大型固定翼无人运输机圆满完成首次航线飞行及验证工作，成功打通了青藏高原至四川腹地的无人机物流运输通道。

这架无人机装载油茶、牦牛奶制品等西藏特色产品，总航程超过1200公里。该航线为长期受限于运输时效性低、危险系数高、运输工具

单一的高原交通运输提供了创新解决方案。

据了解，FP-985“金牛座”是一款由我国自主研发，面向高原、海岛、边远地区等特殊地理环境的大型固定翼无人机。无人机最大起飞重量达5.7吨、有效载荷超2吨，转场航程超2000公里，具备在高原高寒、海岛盐雾等极端环境下的远程物资运输投送能力，不仅支持标准机场短距离起降，也可在简易机场灵活部署，具备防除冰、防雷击、高抗风等关键性能，可实现全天候连续飞行。

## 我区两名少儿藏戏演员获全国“小梅花”称号

本报拉萨1月15日讯(记者 冯琳琳 实习生 丹增西热 彭思源)14日，西藏戏剧家协会在自治区藏剧团举行第29届“中国少儿戏曲小梅花荟萃”活动获奖作品颁奖座谈会，为在“中国少儿戏曲小梅花荟萃”活动中荣获中国少儿戏曲“小梅花”称号的单增班旦、罗珍两位少儿藏戏演员颁发荣誉证书，并围绕藏戏传承发展进行座谈交流。

记者了解到，本届“中国少儿戏曲小梅花荟萃”活动吸引全国30个省份、246个演出单位参与，涵盖47个戏曲剧种。在激烈角逐中，西藏选送的单增班旦、罗珍两位同学凭借扎实的基本

功和富有感染力的舞台表现脱颖而出，荣获中国少儿戏曲“小梅花”称号。

西藏戏剧家协会主席边次旺久介绍，自2021年参加“中国少儿戏曲小梅花荟萃”活动以来，西藏戏剧家协会持续深耕少儿戏曲人才培养，累计获得12朵“小梅花”称号、3个集体优秀节目奖和1个优秀组织奖，少儿藏戏在国家级专业平台上的影响力不断提升。

少儿藏戏演员单增班旦、罗珍表示，将以“小梅花”为新的起点，继续潜心学习藏戏、打磨技艺，通过舞台表演让更多人了解藏戏、喜爱藏戏，为藏戏传承贡献力量。

## 山南市投运一批新能源出租车

本报泽当1月15日电(记者 孙开远)高原暖阳映新路，绿色出行启新程。近日，山南市新能源出租车投运仪式在山南客运总站举行，31辆适配高原气候的纯电动出租车排队启程，标志着山南市公共交通绿色转型迈出关键一步。

此次投运的新能源出租车搭载升级后的GPS监控与一键报警设备，针对高原低气压、温差大的路况特点优化了核心配置，不仅实现零排放、低噪音，能耗成本较传统燃油车降低约三分之一，大幅减轻驾驶员经营压力。

“以前每天光油费就得一百多，现在充电成本大幅下降，操作还轻便平稳。”出租车司机代表达娃多吉手握新车钥匙表示，将以优质服务擦亮城市“流动窗口”。

作为我区绿色建设的重要节点，此次投运背后有着坚实的政策支撑与规划布局。近年来，全区深入实施大规模设备更新和消费品以旧换新行动，对新能源乘用车给予最高2万元补贴，支持充电桩建设补贴，推动全区新能源汽车保有量不断提高。同时，自治区“十五五”规划建议还提出，“着力构建‘三横三纵’综合立体交通网”。山南市积极响应自治区部署，将绿色交通作为主攻方向，持续推动公共交通工具电动化替代。在基础设施配套上，已建成新能源汽车充电桩130个，客运总站等重点区域实现充电服务全覆盖。据了解，隆子县此前已成为全区首个开通新能源公交线路的边境县，此次出租车投运进一步完善了山南“公交+出租”绿色交通体系。

## 学深悟透全会精神

(上接第一版)

一场以深入学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神为主题的全国冬季“村晚”示范展示活动，近日在日喀则市谢通门县卡嘎镇卡嘎村精彩上演。来自昂仁、仲巴、康马等5个县的艺术团以及日喀则市群众艺术馆的文化志

## 细照笃行推动工作

愿者紧扣党的二十届四中全会精神，将“十五五”规划蓝图、高质量发展、共同富裕等重大主题，融入歌舞、小品等表演中，以群众听得懂的“家常话”，让政策解读更接地气、深入人心。活动坚持“农民唱主角”，生动展现了新时代农牧民的精神风貌和幸福生活。

## 日喀则桑珠孜区团结社区坚持党建引领，以“小支点”撬动治理“大格局”——

## 老巷子飘出幸福歌

郑明炎

“以前路面坑坑洼洼，车子乱停乱放，别提多堵心了。现在好了，路平了，车有地方停了，心里也舒服了。”住在日喀则桑珠孜区团结社区水塔林居民区的居民多吉，指着家门口新划的停车位和整洁的巷道，满脸笑意。这番舒心的变化，正是团结社区以党建引领基层治理，变“单打独斗”为“多元共治”结出的硕果。

这个成立于2021年8月、桑珠孜区最年轻的社区之一，起步面临着群众基础薄弱的挑战。面对困境，社区党支部决定把“强党建”作为破题的关键支点。

党建，不是挂在墙上的制度，而是走进心里的温暖。社区把“会议室宣讲”变成“家门口唠嗑”，采用“文艺+宣

讲”的群众喜闻乐见形式，把党的创新理论、方针政策转化为通俗易懂的家常话、接地气的身边事，既宣传主流价值、弘扬时代新风，又解疑释惑、凝聚共识，切实打通宣传群众、教育群众、服务群众的“最后一公里”。道理听着亲切，政策一下就明白了。”居民们对这种宣讲方式赞不绝口。

此外，针对辖区单位多、小区多、企业多的特点，社区还打造了“珠峰领航·团结合伙人”党建品牌，把辖区单位、企业、商户都请进“朋友圈”，常态化召开“区域化党建”联席会议。通过党建联席会议，一件件难事找到了解决路径：春花花园小区顺利完成物业交接，4个小区成立了业主委员会，居民从“旁观者”变成了“当家人”。

足城市资源禀赋和基础条件，精心培育创新生态，在发展新质生产力上不断取得突破。过去城市增量扩张时期形成的政策制度，要以改革的思路调整优化，高质量开展城市更新。充分发挥城市在国内国际双循环中的枢纽作用，不断提升开放合作水平。第三，着力建设舒适便利的宜居城市。坚持人口、产业、城镇、交通一体规划，优化城市空间结构，完善交通设施系统。加快构建房地产业发展新模式，更好满足群众刚性和多样化改善性住房需求，稳步推进城中村和危旧房改造。大力发展健康、家政等生活性服务业，健全养老服务体系，

服务，不是“等上门”，而是“送入户”。社区网格员塔杰次仁的包里总装着一个本本子，记满了各家的“小需求”：“央宗奶奶的养老认证该办了”“扎西家的残疾补贴材料还差一份”……像塔杰次仁这样的社区工作者，通过“每周定期走访+按需上门”，把服务精准送到居民身边。三年来，社区工作者累计上门服务110余人次，代办各类事项70余件。社区联合医院把“健康驿站”搬进小区，累计为800余名居民义诊，为1650多位老人和特殊群体免费体检。困扰居民多年的老旧巷道，也在各方协力下焕然一新，420个崭新的停车位更让“抢车位大战”成为历史。

平安，不是“不出事”，而是“早化解”。社区干部们用脚步丈量民情，推

加强教育资源前瞻性布局，实施医疗卫生强基工程。第四，着力建设绿色低碳的美丽城市。推进能源、管网、交通等基础设施绿色低碳改造，保护城市河湖水系、湿地和水环境，提升城市生物多样性。第五，着力建设安全可靠的韧性城市。推进城市基础设施生命线安全工程建设，强化城市自然灾害防治，全面提升房屋安全保障水平。把风险防控有机融入城市管理系统，构建城市安全风险谱系。第六，着力建设崇德向善的文明城市。完善历史文化保护传承体系，重视保护城市独特的历史文脉、人文地理、自然景观。积极培育城市文明，塑造城市