

保障每天校内外体育锻炼不少于2小时、课间延长至15分钟——

拉萨市扎实推进学校体育工作高质量发展

本报记者 张雪芳

近日，拉萨市举行中小学“健康第一”体质强健工作推进会，标志着拉萨市正式按照教育部2026年学生身心健康工作最新要求，全面落实“每天校内外体育锻炼不少于2小时、课间延长至15分钟”的规定。

拉萨市将持续深入实施学生体质强健计划，牢固树立“健康第一”的教育理念，推动新时代学校体育工作高质量发展，为青少年健康成长筑牢根基。

全面启动落实——

每天锻炼不少于2小时

在拉萨北京实验中学的操场上，身着运动服的学生们正展示足球基本功，部分同学还参与了趣味足球游戏。一旁围观的同学不时自发鼓掌，加油呐喊声此起彼伏。羽毛球、排球、网球、匹克球等场地上，同学们也玩得亦乐乎。

拉萨北京实验中学初二学生卓嘎说，她平时很喜欢打羽毛球，偶尔也会参加网球课程，每天的体育锻炼时间能达到2小时以上。

拉萨北京实验中学校长梁新表示，长期以来，拉萨北京实验中学始终紧扣新时代学校体育工作要求，牢固树立“健康第一”的育人理念，不折不扣落实“每天锻炼2小时”工作部署，立足学校办学实际，依托“三阶融合课程”，以体育课为主体，结合艺体类校本课程、实践课程，在校内构建起常态化、特色化、全员化的校园体育育人模式，朝着以体育筑基、以体育润心、以体育育人的目标，全力守护每一位学生的健康成长。同时，依托受援学校北京援藏优势资源，学校积极搭建交流平台，主动参与区内外体育赛事与交流活动，以赛促练、以交流促提

升，切实增强学生体质，锤炼意志品质。各类体育赛事的开展，让拼搏进取的体育精神，深深融入校园文化血脉。

“学校重视体育健康课程，尊重学生个体差异，针对不同学生特点，打破传统体育教学模式，根据学生兴趣特长，在中高阶段开设涵盖球类、田径、武术等多元体育项目，在体育课上实现自主选课，分项走班教学，让每位学生能择己所爱，练己所长，因材施教，极大提升了学生的运动热情。”拉萨北京实验中学副校长曹小梅说，为丰富体育教学内容，培养学生运动习惯和团队精神，学校开设了丰富的校本课程与社团课程，其中涵盖趣味篮球、匹克球、网球、燃脂操、体育舞蹈等十余种特色课程，课外体育活动有序开展、精彩纷呈，同时为各项赛事做好了充足准备。从课堂教学到课外拓展，从校本研修到专项训练，学校全方位、全覆盖落实体育锻炼要求，让体育育人更有深度、更具特色。

拉萨市城关区教育局党组书记、局长王宗堂表示，青少年健康是民族昌盛、国家富强的重要标志，学校体育是立德树人、培根铸魂的基础性工程。抓好学校体育工作，既是贯彻落实上级决策部署的政治任务，也是回应群众期盼、办好人民满意教育的民生工程。

课间15分钟——

学校玩出新花样

听到下课铃声响起，拉萨市墨竹工卡县扎西岗乡南京希望小学的孩子们立马奔向操场。校园里的篮球场、足球场到处是孩子们跳绳、打篮球、丢沙包的身影，欢快的气氛充满整个校园。

南京希望小学五年级学生洛桑罗

布说：“现在课间时间长了，除了上厕所、喝水外，还可以跟同学们一起在操场上玩跳绳、丢沙包，特别喜欢现在的课间时间。”

南京希望小学校长张小军表示：“从本学期开始，学校课间从10分钟延长至15分钟，这多出的5分钟看似不长，却带来了很大变化。”目前，该校为每个班级配备3根大跳绳，每名学生1根小跳绳，还添置了毽子、沙包、皮筋等体育器材。同时，学校在室外图书长廊摆放了适合少儿阅读的书籍，方便孩子们在课间进行课外阅读。

为让学生合理用好15分钟课间时间，南京希望小学前期由班主任及任课教师借助体育课加强引导，鼓励学生开展轻松交流与益智小游戏，在互动中增进同学情谊。同时，教师全程关注学生课间活动，引导学生文明有序、安全快乐地度过课间时光。学校还从制度设计、空间管理、活动内容三个方面系统推进，鼓励孩子们走出教室、走向户外，积极参与课间活动，享受更健康、更有活力的校园生活。

针对课间延长5分钟这一举措，张小军表示，延长课间时间，能让学生拥有更充足的交流互动时间，在相处中培养沟通能力、团队合作意识与人际交往能力，助力塑造良好品德和正确价值观。同时，课间适度放松，可帮助学生从紧张的学习状态中抽离出来，缓解大脑疲劳，以更饱满的精神状态投入后续课堂，有效提升学习效率。

发展学校体育——

培养全面发展时代新人

课间15分钟，是为了引导师生走出

教室、走向户外、走进阳光，享受更加健康活力的校园生活，促进学生身心健康。它延展的是“五育”的形式和内容，也就是德育、智育、体育、美育、劳动教育内容。

拉萨市教育局副局长张延书表示，近年来，拉萨教育系统始终坚持“健康第一”理念，主动担当作为，学校体育工作取得了显著成效。

发展学校体育，是落实立德树人根本任务、培养德智体美劳全面发展时代新人的基础工程。近年来，拉萨在保障体育活动时间、丰富体育教学形式、培育校园体育文化等方面，进行了积极有效的探索。拉萨市中小学“健康第一”体质强健工作推进会启动仪式上，遴选出拉萨江苏中学、拉萨市第四中学、拉萨市第二高级中学3所学校为拉萨市校园足球“满天星”训练营营的决定，正是深化体教融合、创新体育育人模式的有益尝试，这将在全区范围内发挥以点带面、辐射引领的积极作用，对于促进校园足球普及、带动学校体育整体发展具有重要意义。

张延书表示，加强学校体育工作，是落实立德树人根本任务的必然要求。我们必须从实现中华民族伟大复兴的战略高度，认识“健康第一”教育理念的深远意义。要把学校体育摆在更加突出的位置，纳入教育现代化和教育强国建设的整体布局中系统谋划、强力推进，坚决扭转“重智育、轻体育”的倾向，确保党的教育方针不折不扣得到全面贯彻，让“健康第一”真正成为全社会、全教育系统的广泛共识和自觉行动。

温情帮扶困难老人

本报记者 刘枫 王珊 谢筱纯

近日，林芝市巴宜区加丁嘎警务站接到群众报警，称辖区内一处出租屋中，有老人突然晕倒，情况十分危急。接到报警后，民警、觉木街道工作人员及双拥路社区工作人员第一时间赶赴现场，迅速将老人紧急送往医院救治。经医生诊断，老人被确诊为脑出血。

事发突然，老人意识模糊，无法开口说话，身份、住址及家庭信息均无法说明。为尽快摸清老人情况，工作人员多方走访核实，最终确认老人系外务工农牧民，长期独居生活，无配偶、无子女，无任何近亲属在身边照料，仅有的两位兄长远在外地，无法赶来照料。面对老人无人陪护、无经济来源、无人看护的艰难处境，巴宜区觉木街道迅速行动，主动对接救治医院与民政部门，为老人开辟医疗救治绿色通道，实行“先救治、后结算”，绝不因费用、身份等问题耽误一分一秒救治时间。

针对老人无支付能力、无法表达个人诉求的情况，觉木街道迅速启动临时救助程序，积极为老人申请临时救助资金。短时间内，5000元临时救助资金便全部落实到位，解决了老人看病就医的燃眉之急。

脑出血治疗周期长，住院期间的日常照料成了新的难题。对此，觉木街道双拥路社区主动扛起陪护责任，成为老人的“临时家人”。社区工作人员自发排班，实行24小时轮流值守，喂水喂饭、翻身擦洗、起居照料、病情监测，每一项服务都细致周到、贴心入微。

从紧急出警破门施救，到火速送医开展专业救治；从民政部门快速落实救助资金，到街道社区全程接力日夜守护，这场有速度、有力度、有温度的爱心接力，让身处异乡、陷入困境的老人，真切感受到温暖与依靠。

经过及时救治与悉心照料，目前，老人的病情已得到有效控制，社区的陪护工作仍在持续开展。

时讯快速

补齐西部客运枢纽短板

拉萨东嘎客运站正式投运

本报拉萨讯(记者 刘琳琳)近日，位于拉萨市堆龙德庆区的东嘎客运站建成投用，标志着从拉萨通往藏北方向的交通枢纽实现升级。作为国家二级客运站，该站填补了拉萨西部城区客运枢纽的空白，优化了藏北方向公路客运布局，为堆龙德庆区及城西居民出行提供了便利。

东嘎客运站坐落于堆龙德庆区东嘎镇柳东路以西、堆龙大道以北，按照现代化、智能化标准建设，候车大厅宽敞明亮，环境整洁舒适，配有暖气、饮水机、咨询台等设施。站内引入全自动售票机、实名制检票系统、智能安检设备、实时班次显示屏及视频监控系统，实现购票、检票、安检全流程高效便捷。

据了解，车站首批开通多条藏北核心班次，其中那曲方向班次密集，高频发车，同时覆盖阿里、当雄、羊八井、班戈、尼玛等地，满足群众多样化出行需求。

东嘎客运站的投用进一步完善了拉萨西部公路客运网络，强化了拉萨与藏北各县区的互联互通，助力人员往来、物资运输和旅游出行，为城乡融合、沿线产业发展及乡村振兴提供交通支撑。相关负责人表示，东嘎客运站将坚持安全第一、服务至上的理念，以标准化管理和人性化服务，持续提升客运保障能力。

尼木县续迈乡坚持早筛早诊

“两癌”免费筛查惠及百余名适龄妇女

本报拉萨讯(记者 鹿丽娟)“以前，总觉得去医院检查很麻烦，又舍不得花钱。这次乡里组织免费筛查，医生来到家门口服务，讲解得清清楚楚，心里踏实多了。”近日，在拉萨市尼木县续迈乡卫生院“两癌”免费筛查现场，刚完成乳腺超声检查的村民卓玛拉姆道出心声。

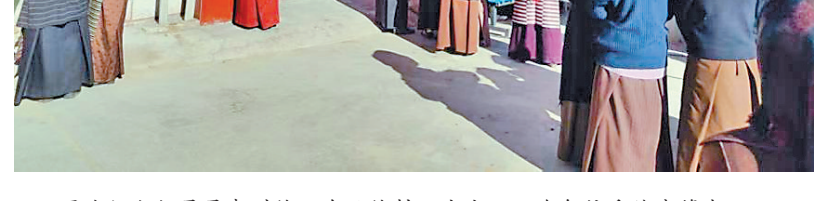
这是续迈乡落实惠民政策、守护基层妇女健康的生动实践。该乡精心统筹，联合乡卫生院及第三方医疗机构，将“两癌”免费筛查服务送到群众家门口，让适龄妇女足不出乡就能享受专业健康检查。

筛查现场秩序井然，乡干部与医护人员分工协作、配合默契。上午9时，已有妇女陆续排队等候，乡干部主动引导登记、安抚情绪，细致叮嘱检查注意事项，缓解大家的紧张心情。检查室内，医护人员严格按照规范流程，为妇女开展乳腺超声、宫颈

细胞学等筛查项目，确保结果准确。每完成一例检查，医生都会结合实际情况讲解注意事项，给出有针对性的健康建议，用耐心服务温暖群众。

现场设立的健康咨询台前人头攒动，医疗专家手持宣传册，用通俗易懂的语言讲解“两癌”早期信号、预防措施及诊疗常识，强调“早发现、早诊断、早治疗”的重要性，提醒大家养成定期体检的习惯。工作人员还同步发放双语宣传资料100余份，不少妇女认真翻阅、标记关键内容。村民白玛曲珍表示，此前未重视体检，听完讲解后深受触动，要把健康知识分享给村里姐妹。据统计，此次筛查成效显著，该乡年度筛查目标90人，实际完成111人，完成率123.3%，其中104人完成双筛，7人完成单筛。

续迈乡相关负责人表示，将对筛查结果异常人员进行跟踪随访，做好后续诊疗衔接，确保群众得到及时帮助。



图为妇女们早早来到续迈乡尼续村卫生室门口准备接受健康筛查。

本报记者 鹿丽娟 摄

桃树栽进家
植绿又增收

近日，驻山南市琼结县加麻乡金珠村工作队立足村民实际需求，主动对接相关部门，为该村村民争取到桃树苗150棵，在植树添绿、美化环境的同时，进一步拓宽广大群众的增收渠道。

苗木发放现场，驻村干部仔细核对村民信息，按照分配方案逐一将桃树苗发放到各家各户。为保障桃树种植成活率，驻村干部还为村民讲解树种选地、树坑规格、土壤回填、后期修剪、病虫害防治等养护知识，指导村民掌握科学种植养护要点。

图为驻村干部与村民一同栽种桃树苗。 本报记者 武沛涛 摄



中国航信西藏航信科技有限责任公司副总经理古桑多吉：

勇敢担当的“数字守护者”

本报记者 耿锐仙 本报见习记者 唐艳平

在海拔3600多米的拉萨贡嘎国际机场，夜幕结束后，航站楼的灯光渐次熄灭，而弱电信息系统机房的指示灯依然规律地闪烁。一个身影在机房来回穿梭，仔细检查每台设备状态，确认所有数据链路畅通。他就是古桑多吉，中国航信西藏航信科技有限责任公司副总经理，也是西藏辖区8家机场、130套弱电信息系统背后的“数字守护者”。

2017年，古桑多吉通过第六届藏青疆中央企业专场招聘会入职西南凯亚西藏分公司。2020年，随着西藏航科的组建，他转入新的平台，负责中国航信信息网络在我区边疆地区的生产运行，保障西藏辖区8家机场的核心网络、130套弱电信息系统，以及各类信息化项目建设。

古桑多吉的工作听起来像一串枯燥的数字，但在这些数字背后，是旅客值机、安检、登机每一个环节的顺畅运转。“部分高原机场终端用户多、设施

设备老旧、环境复杂，安全压力大。”古桑多吉说，“但我们守护的是旅客平安出行的‘数据生命线’。”

为了守住这条生命线，古桑多吉牵头建立起“三级值班”制度，健全公司运维服务标准、应急处置措施等。同时，他还带着团队常态化开展安全隐患自查，发现一个、解决一个，做到问题及时“清零”。

安全无小事，零事故是底线。他说：“作为西藏机场信息系统的‘守护者’，我们团队丝毫不敢松懈，潜心钻研技术，紧密协作。目前，我们团队所负责的系统从未发生过生产安全和信息安全事故。”

在高原特殊的环境下，这份成绩单来之不易。

2020年，拉萨贡嘎国际机场发生安全事件。民航西藏区局委托西藏航科负责抢修，古桑多吉担任项目经理。

“人员、资源都不足，按常规需要3个月。”他回忆道。面对机场运行压力，

他带领团队硬是将工期压缩至1个月，并成功通过验收。

那次抢修不仅锤炼了团队的应急能力，也让古桑多吉意识到，更大的挑战往往来自条件更为艰苦的高原腹地。

在日喀则定日机场离港安检建设项目中，高原缺氧、工期紧张、多系统联调、实施条件间歇性中断……困难超乎想象。古桑多吉带着团队迎难而上。

他说：“头痛、失眠、气喘，这些高原反应每个人都有，但没有人退缩。”最终，他们按期完成了中国航信在定日机场的重点工程，助力定日机场顺利通航。

类似的情况还有很多。拉萨贡嘎国际机场T3航站楼综合布线、便捷出行项目、阿里普兰机场信息系统建设……古桑多吉带领团队参与的一个个工程，都按时保质保量完成并通过验收。

在守牢安全底线的同时，古桑多吉还坚持学习，积极探索技术赋能的新路径。

2024年，古桑多吉参与的《民航数

字监管平台助力提升西藏惠民服务》项目，通过数据互联与智能分析，让民航监管更高效，也让旅客出行更便捷。“这个项目在‘数据要素×’大赛西藏分赛区获一等奖，并入围全国总决赛项目名单。”古桑多吉说。

从运维主管到部门经理，再到副总经理，岗位在变，但他“冲锋在前”的姿态从未改变。从西藏辖区机场弱电信息系统运维，到一个个西藏民航建设现场，总能看到他忙碌的身影。

正是这份日复一日的坚守与担当，为他赢得了来自组织和同事们的高度认可。

2026年，古桑多吉获得了“新时代青年先锋奖”。在此之前，他还先后被评为公司“优秀”、中国航信“优秀共产党员”“中央企业优秀共产党员”。而在同事们眼中，这些荣誉是他日复一日、默默坚守的注脚。

“我是享受着党的关怀和国家政策长大的孩子。”古桑多吉说，“我怀揣着一颗感恩的心，牢记自己的初心使命，高标准要求自己，高标准完成各项工作任务，向党组织交上一份满意的答卷。”

没有轰轰烈烈的传奇，没有惊天动地的壮举，古桑多吉的故事里，有的只是一位航信员工在平凡岗位上的勤奋与坚守。而他脚下的路，依然向着更高的海拔、更远的航线，稳步延伸。