

2026年二季度自治区整治形式主义 为基层减负专项工作机制会议召开

龚会才主持会议并讲话

本报拉萨5月21日讯(记者 次仁片多)5月21日,2026年二季度自治区整治形式主义为基层减负专项工作机制会议在拉萨召开。会议深入学习贯彻习近平总书记关于树立和践行正确政绩观、整治形式主义为基层减负的重要论述和重要指示批示精神,贯彻落实二季度中央层面专项工作机制会议精神,总结工作成效,安排部署下一步任务。自治区党委常委、秘书长龚会才主持并讲话。

会议指出,今年以来,各级各部门深入贯彻落实党中央决策部署和自治区党委工作要求,结合开展树立和践行正确政绩观学习教育,进一步强化责任担当、落实具体举措,全区减负工作取得了阶段性成效,为完成全年工作任务打下了坚实基础。

会议强调,要深化思想认识,以更高站位增强为基层减负的内生动力。站在坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”的政治高度,深刻把握减负工作的政治性、系统性和长期性,持续为基层减负赋能。要紧盯重点任务,以更实举措推动减负任务高效落实。坚持减负工作与学习教育深度融合,持续推进重点任务落地见效,深入整治基层反映强烈的突出问题,持续加大典型问题核查通报力度,扎实推进各项工作精准落实。要拧紧责任链条,以更强合力构建减负工作协同体系。各级各部门要不断深化对减负工作重要性的认识,融入日常、抓在经常,持续推动党中央决策部署和自治区党委工作要求走深走实。

自治区领导赴当雄县调研

罗梅率队

本报拉萨5月21日讯(记者 次仁片多)5月20日,自治区副主席罗梅率调研组赴当雄县调研科技创新平台建设和高原病防治工作开展情况,强调要深入学习贯彻习近平总书记关于科技创新、关于健康中国建设的重要论述,不断提升服务能力和保障水平。

在西藏羊八井高海拔电气安全与电磁环境国家野外科学观测研究站调研时,罗梅指出,要立足高海拔地域特点,发挥科技创新平台优势,加强高海拔环境下的基础研究和应

用技术攻关,为全区高质量发展和能源安全保障提供有力科技支撑。

随后,调研组一行来到羊八井镇卫生院、当雄县人民医院和县藏医院,详细了解管理运行和高原病防治情况。强调基层医疗机构直面农牧民群众,在高原病全域防治中发挥着不可替代的基础性关键作用,要认真总结经验、加强规范管理,不断健全基层医疗卫生服务体系,提升医疗卫生服务能力,让群众在家门口享受到优质便捷的健康服务。

昌都市开展第36个全国助残日集中宣传活动

本报昌都5月21日电(记者 周婷婷)近日,昌都市在茶马广场开展第36个全国助残日集中宣传活动。惠残政策宣讲、法律咨询、公益义诊、康复指导、残疾人创业产品展示、一个个宣传展台很快围满了前来咨询的残疾人朋友和家属。

“我这个情况能申请什么补贴?”“康复训练去哪里做?”在昌都市残联咨询台前,工作人员递上宣传册,又拿起笔在纸上画图解释。旁边,昌都市人社局登记就业意向,昌都市民政局解答救助政策。

创业代表扎西丁增的故事让不少听众红了眼眶。因严重视力障碍,扎西丁增无法登台,由工作人员代读了他的创业经历。从黑暗中摸索着学技能,到一点点撑起自己的

小生意,这个年轻人用坚韧凿出了属于自己的光,为广大残疾人朋友树立了鲜活榜样。

昌都市特殊教育学校的孩子们带来了舞蹈《快乐生活》。动作或许不够整齐,但笑容格外明亮。措吉旦措和白玛卓嘎朗诵的《以心为眼,声为耳 同心共筑藏东梦》,声音清亮,字句真挚,台下掌声久久不断。

近年来,昌都市聚焦残疾人急难愁盼,不断健全社会保障与关爱服务体系。本次活动以“保障残疾人平等权益、促进残疾人融合发展”为主题,让扶残助残从文件里走出来,变成看得见、摸得着的温暖。昌都市有关负责人表示,将持续做好基层助残服务,推动残健融合,让残疾人朋友共享发展成果。

自然资源部、国家林业和草原局、中国地质调查局 援藏工作座谈会召开

(紧接第一版)他指出,近年来,自然资源部、国家林业和草原局、中国地质调查局深入贯彻落实习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方略,深刻领会西藏工作在党和国家工作大局中的特殊重要性,持续加大政策倾斜、项目支撑、要素保障、人才帮扶力度,援藏工作取得阶段性成果。

关志鸥指出,自然资源部承担着自然资源“大管家”和美丽中国“守护者”的重要职责。下一步,将与西藏自治区同向发力、同题共答,充分发挥部门所能,以更高标准、更好举措做好自然资源援藏工作。做好国土空间规划编制和优化,支持西藏统筹落实主体功能区等国家战略,帮助西藏联合开展自然资源管理和国土空

间规划“一张图”建设,更好服务和融入新发展格局。优化自然资源要素配置,做好国家重大项目、基础设施、公共事业和民生工程等要素保障,支持西藏加快重大基础设施建设。加强生态保护修复和地质灾害综合防治,支持西藏实施生态保护修复重大工程,推进国家公园高质量建设,加强自然灾害监测预报预警,提升防灾减灾救灾能力。持续夯实人才援藏,拓宽人才援藏渠道,选派规划设计、生态安全、地质安全等领域优秀人才服务西藏、建设西藏,进一步提升工作质效。

自治区领导龚会才、旦巴,国家林业和草原局副局长闫振,中国地质调查局副局长丰成友,自然资源部总工程师谢承祥出席会议。

嘎玛泽登与中国农业银行行长王志恒座谈

(上接第一版)

王志恒对西藏经济社会发展取得的成绩表示祝贺,对自治区党委、政府关心支持中国农业银行在藏发展表示感谢。他表示,中国农业银行将深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神,聚

焦“四件大事”聚力“四个创建”,立足主责主业、发挥独特优势,持续提升金融服务质效,更好满足经济社会发展和人民群众需要,为共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章作出更大贡献。

韦秀夫参加活动。

格桑央金： 3798个联系人和一个没换过的号码

拾光工作室



图为格桑央金在为群众做反诈宣传。

图片由受访者提供

开栏的话：

拉萨的天空,湛蓝透亮;古城的阳光,澄澈温柔。有人来这里,想要寻找什么;有人在这里,决定成为什么。

我们关注的,正是那些留下来的人。他们把生命放在高原城市的昼夜,把耐心交给日复一日的琐碎,把善意揉进每一次不经意的伸手……这些隐匿于日常的画面,虽不常入眼,恰恰承载着拉萨最真实的温度。

人们习惯用“远方”来想象这座城市,可真正动人的,从来不是远方,而是那些把根扎下来、把日子过出来的自己。

这个栏目叫《我在拉萨》。“在”,不是路过,不是到此一游;是一个人选择把自己种进一片土地,然后安静地生长。

我们要做的,就是走近他们、倾听他们,然后如实地记录他们。那些不被看见的坚守,那些不愿声张的温柔,那些你以为只有自己知道的难处和不服——我们去拾掇、去聆听,然后一笔一笔写下来。

这座城市有自己的体温,它藏在日常的褶皱里,散落在不被看见的角落。拾一束光,让你触摸到它。

格桑央金的微信里,存着3798名联系人。

这些联系人,她大多叫不出名字,只知道每隔几天,就会有一个陌生号码打进来。有时候是深夜,有时候是午休时间。对方喊一声“格央啦”,然后开始说自己的事——收到一条可疑短信、接到一个奇怪的电话、家里出了状况不知道该找谁。

每一次,她都耐心倾听,悉心解答。

39岁的格桑央金是拉萨市公安局政治部宣传科三级警长,也是拉萨很多人知道的反诈民警。她在每一场宣讲结束时都会留下自己的手机号,说一句“有问题可以随时找我”。

从大学毕业至今,那个号码一直没有换过。

用最笨的办法“入门”

格桑央金记不太清自己当时到底几岁,只记得那年她刚比藏式桌子高出一个头。父亲给她买了一辆桑塔纳警车玩具,她爱不释手。

多年后,她考入拉萨市公安局,第一次出勤坐上的警车,恰好就是一辆桑塔纳。

“我想这就是冥冥中的缘分。”格桑央金回忆起成为民警的那一天,“那天天蓝得透亮,阳光洒在院子里,没有一丝风。”

入职后,格桑央金被分配到拉萨市公安局网络安全保卫支队。

两年后,因为工作需要,格桑央金调到了政治部,担任《警方热线》栏目的记者。

成为民警之前,格桑央金曾在媒体工作过,也算是抬起了老本行。

《警方热线》是拉萨市公安局推出的一档家喻户晓的普法栏目。在这里,格桑央金跟着前辈们一个案子一个案子地跑,一个镜头一个镜头地抠,系统学习怎么报道公安工作,加上之前的媒体工作经验,她上手很快。

2022年,格桑央金被派驻到拉萨市反诈中心,负责反诈宣传。

当她打开要运营的账号,粉丝只有23个。

“当时全区还没有成型的反诈短视频模式可以借鉴,只能自己慢慢摸索。”格桑央金说的“摸索”,其实是笨办法,也是最管用的办法:

白天,她跟着反诈民警一起接警、出警。骗子怎么说话的、受害人怎么被骗的……她一条一条记下来。有时候半夜来了警情,她抓起外套就往外跑。

晚上回到办公室,她开始做视频。汉藏双语,一条三分钟的视频,脚本反复改,镜头反复拍,藏语翻译反复核对。常常忙到凌晨一两点。

也是从那时候起,她开始拼命读书。车上放一本,床头放一本,桌子上堆一摞。法律条文、犯罪心理学、典型案例,能找到的她全翻了一遍。

一条,两条,三条……

刚开始没人看。她不管,继续做。

慢慢有人转发了。两百,五百,一

千……

粉丝从23涨到上百、从上百涨到上千、从上千涨到过万,她整整熬了两年。

但做着做着她发现,光靠线上宣讲还不够。很多人不看视频,很多人看了也记不住。

有一年,扎细派出所雄嘎社区警务室警长桑丹请她去宣讲,一开始只来了十几个人,讲着讲着,人越聚越多,后来院子都围满了。结束后,不少人找她说自己被骗的经历。其中一位老阿妈拉住格桑央金的手,说自己差点把养老钱转给骗子了。

格桑央金蹲下来跟她聊了半个小时,临走时把手机号写在纸条上塞进老阿妈手里:“以后有不确定的,先打给我。”

后来,她养成一个习惯:每次宣讲结束后都留下来多待一会,跟那些欲言又止的人聊一聊。

拉萨市反诈中心教导员崔允升说,“格桑央金这个人不怕麻烦,除了留电话,遇到来报案情绪不稳定的当事人,她就在门口等着,慢慢疏导,尽量把当事人心里的疙瘩解开。”

讲他们听得懂的话

从入警到现在,格桑央金一直有个习惯。

一有时间,就跟着基层民警跑。不是去开会,是去“蹲点”。

她跟派出所的同事商量:你们调解纠纷的时候,让我在旁边听着行不行?你们给老百姓办事的时候,让我跟着行不行?

格桑央金想知道的只有一件事:老百姓真正需要什么。十几年来,格桑央金跟着基层民警出警、巡逻、调解纠纷,连夜审讯,有时候跟着跟着天就亮了,她回办公室洗把脸,接着上班。

也是这几年,她的手机存满了素材,一直没删,“一是宣讲时随时能调出来当案例,二是其他单位经常找我素材。”她说。

因为跟基层打成了一片,格桑央金总能拿到最新最真实的线索。她做的视频不花哨、不煽情,站在老百姓的角度,讲他们听得懂的话。

慢慢地,格桑央金的视频被转发得到处都是,大到公安部的账号,小到村里的微信群,连村里的法治宣讲员都发私信问她:“格央啦,你的视频我能拿去用吗?我们在村里放给老乡看。”

格桑央金不知道这些视频到底传了多远,但走在街上,常有人盯着她看,然后说,“我好像在哪里见过你。”

“每次听到这句话,都很感动,那些熬过的夜都值了。”格桑央金说。

后来她从反诈中心回到宣传科,但反诈这事儿没放下。

社区居委会找她:格央啦,能不能来给我们讲讲反诈?

学校老师发微信来:格央啦,能不能来讲讲校园欺凌?

自治区妇联也找她,请她去宣讲

妇女儿童保护的内容。

……

为了宣讲更加“精准”,她给大学生讲刷单、讲网贷陷阱;给初中生讲欺凌,讲怎么保护自己;给小学生讲游戏币诈骗、讲“网上有人让你发照片怎么办”;给社区老人讲保健品骗局、讲“冒充孙子打电话要钱”……

一个PPT改七八遍是常事。凭着这股劲,她被评为拉萨市“金牌”宣讲员,后来又获得了全国“百个巾帼好网民”的称号。

但格桑央金不常提起这些。她记得的,是那些具体的瞬间。

有一次,一个脑瘫患者被人骗了8000块钱,家里人已经不抱希望了。格桑央金帮他梳理材料,联系拉萨市反诈中心的同事,一步一步跟进,最后钱追回来了。

那个人打来电话,哭了很久,翻来覆去就是一句话:“格央啦,谢谢您。”

想拉着别人,也走过去

2023年冬天,格桑央金的儿子确诊肾衰竭,合并尿毒症。

那天晚上,她和姐姐两个人抱着孩子哭了很久。

从拉萨到成都,手术、腹膜透析。孩子的肚子上埋了一根管子,对环境要求很高。她和姐姐轮换看守,半夜检查管子是否通畅。

药品一个月要十几箱,她们自己搬,自己扛。

有一次搬药的时候,格桑央金从车上摔下来,膝盖磕破了,她爬起来拍拍灰,继续搬。

姐姐看到她裤腿上渗出血来,眼眶红了。格桑央金说,没事。

“那一年,姐姐几乎没有睡过一个整觉。”说起那段日子,格桑央金只字不提自己有多累。

孩子生命体征稳定下来后,格桑央金利用间隙拍反诈视频,更新账号。她把手机架在桌上,背景是一面白墙,就那么一条一条地录。

有时候录到一半,医院打来电话说孩子情况有变化,格桑央金抓起包就往医院跑。

孩子病了大半年,她一天工作也

撰稿人语

格桑央金的微信名叫“向日葵的同学”。她说过,向日葵向着太阳生长,她也想做一个温暖的人。

初识格桑央金是几年前的一次采访中,一张标志性笑脸迎上来,对接采访事宜,很认真。此后几年,记者断断续续与她接触,她好像没什么烦心事,身上总有用不完的力气。可熟悉以后,又觉得她“真的很爱多管闲事”——吃顿饭电话响个不停,反诈咨询、孩子教育、家庭琐事,她像个填不满的树洞,什么都听,什么都接得住。

直到我了解了她的全部经历:接连经历父亲去世,儿子又确诊尿毒症,家里家外地,她咬着牙往前走。

有一次我问他,经历了这么多,怎么还能依然乐观,一心想着帮助别人?

他没歇声。

她没跟任何人细说孩子的病。“我不能哭,哭了他会更害怕。我要让他看到,妈妈还在正常工作,他只是生了一场小病。”格桑央金说。

有一次,直播安排在晚上八点。孩子那天的透析反应大,一直吐。格桑央金守在床边,看着时间一点点接近八点,她对姐姐说:“你帮我看着,我去隔壁房间播一会儿。”

那场直播她讲了一个小时。讲反诈套路,讲怎么防骗,讲得跟没事人一样。讲完回到病房,孩子已经睡着了,姐姐靠在床边也睡着了。

格桑央金站在病房门口,静静地看了一会,然后擦干眼泪,走进去给姐姐披了一件外套。

这时,她想起父亲说过的话。“人这一辈子,没有过不去的坎。”这也是格桑央金父亲临终前说的最后一句话。

格桑央金说,她遇到过很多坎,有的坎,她觉得真的迈不过去了,就会想起这句话。

她说这话的时候,声音有点抖,眼圈红了。她忍住了。

好在,孩子的情况一天天好转了。接连经历了父亲去世,孩子重病,格桑央金比很多人都知道“难”字怎么写。

正因如此,她更不想让别人也经历这些难。

她坚持反诈,是怕别人被骗。她做校园宣讲,是怕孩子们受伤害不敢说。

她做食品安全试验,是怕孩子们吃不到不该吃的东西。

“我遇到这么多不如意,希望别人就不要再遇到了。”格桑央金说。

所以,每次宣讲她都会留下电话号码,会认真回答每一个陌生号码打来的电话。

所以,她的微信里,存着3798个联系人。

她说:“我就是想做点有用的事。”“人这一辈子,没有过不去的坎。”她走过来了。她想拉着别人,也走过去。

(策划统筹:米玛 统稿:玉珍 执笔:旦增旺姆)

直到我了解了她的全部经历:接连经历父亲去世,儿子又确诊尿毒症,家里家外地,她咬着牙往前走。

有一次我问他,经历了这么多,怎么还能依然乐观,一心想着帮助别人?

格桑央金沉默了一会,说:“我也抱怨过,为什么是我,为什么是我的孩子。可在医院里走了几趟,再想想工作中遇到的那些不容易的人……我只祈祷,如果这世上必须有一个人来承受这种病,就从我孩子这里截止吧。”

我写下格桑央金的故事,不是为了记录一个“好人好事”,只是觉得,总有一些人,在比我们更难的处境里,依然没有松开拉着别人的手。这样的人,应该被看见。