

一台挖掘机撬动的人生

——昌都市芒康县曲孜卡乡次仁吉美的技能致富路

本报记者 周婷婷 本报通讯员 李乐

山南市人民医院首例房颤一站式手术亮相全国学术直播

本报乃东6月3日电(记者 丹增平措)6月1日,山南市人民医院成功完成全市首例房颤射频消融+左心耳封堵一站式手术,并同步在第26届心律学大会(CHRS 2026)线上活动全程实时直播演示。该项新技术的落地,标志着当地患者在家门口就能享受先进的微创诊疗服务,切实惠及高原各族群众。

山南市人民医院负责人表示,此次手术全程直播,搭建了高原医院与全国顶尖心律学领域互通交流、技术共鉴、成果共享的学术平台,为高海拔地区房颤规范化、一站式综合治疗提供了可借鉴的经验,获得了全国参会专家的充分肯定。医院将在安徽省“组团式”援藏医疗队的帮扶下,继续立足高原疾病特点,积极借力国家级高端学术平台展示技术成果、交流先进经验,以更高质量的诊疗技术守护高原各族群众生命健康。

据悉,本次手术患者次某1年前被诊断为心源性脑梗死,无法通过药物维持窦性心律,缺血和出血评分均为高危人群。经术前综合评估,一站式手术可一次性纠正异常心律,同时封堵血栓高发源头,远期获益极大。在安徽省第十一批“组团式”援藏专家汤

主任医师的带教下,三维标测建模、左心耳封堵器精准释放顺利完成,整套手术流程规范、判断精准,患者术后心律即刻恢复正常。

拉萨市坚持打防并举筑牢禁毒防线

本报拉萨6月3日讯(记者 旦增旺姆 见习记者 权文娟)记者从6月1日举行的拉萨市2026年度“禁毒宣传月”启动仪式上了解到,拉萨市坚持打防并举筑牢禁毒防线,今年以来,实现吸毒人员肇事肇祸案事件“零发生”、易制毒化学品和麻醉药品“零流弊”、制毒原植物“零种植”。

拉萨市禁毒支队副支队长旦增旺姆表示,拉萨市将严打涉毒违法犯罪,紧盯娱乐场所等重点领域、关键环节,常态化开展禁毒巡查和隐患排查;聚焦青少年、流动人口等重点群体深化禁毒宣传,营造全民共治氛围;强化涉毒人员核查和“平安关爱”工作,加强戒毒治理,全面筑牢拉萨市禁毒防控网络。

“我们在拉萨王府井购物中心建成全区首个‘商业+禁毒’宣传阵地,探索打造‘民俗、文化、体育+禁毒’全新禁毒宣传模式,持续巩固‘全国禁毒示范城市’创建成果。”拉萨市公安局督查专员、一级高级警长扎西平措在启动仪式上介绍。本次活动由拉萨市公安局禁毒支队主办,以“你我参与守护未来,防范青少年药物滥用”为主题。在西藏自治区青少年活动中心,全体参会人员

庄宣誓并签名承诺。随后,参会人员集体参观禁毒教育基地,通过图文展板、仿真毒品模型和沉浸式警示教育视频,直观认清新型毒品伪装形式与严重危害,进一步筑牢防毒、防毒、拒毒思想防线。

高原短波

拉萨消防救援机动支队一大队开展消防安全教育进校园活动

本报拉萨6月3日讯(记者 卢文静 通讯员 旦增次旺)近日,拉萨消防救援机动支队一大队走进拉萨江苏中学,开展了一场形式多样、内容扎实的消防安全教育活动,为校园消防安全筑牢坚实“防火墙”。

活动现场,消防指战员用通俗易懂的语言、贴近校园生活的典型案例,围绕校园常见火灾隐患,细致地讲解了火灾的危害、日常防火注意事项以及火场逃生自救关键技巧,让理论化的安全知识变得直观易懂。在户外展示环节,消防指战员逐一讲解各类消防装备的功能用途,现场演示破拆、救援等装备的操作方法和搜救犬服从科目,规范专业的表现引得同学们阵阵惊叹。

《雪域文明尽笑颜》出版发行

本报拉萨6月3日讯(记者 杨小娟)近日,资深媒体人满格格(本名满文妍)潜心十七载创作的纪实文学《雪域文明尽笑颜》(上下册)由西藏人民出版社出版发行。作为自治区2024年度文艺创作扶持重点项目,该书以60余万字的宏大篇幅,系统梳理西藏非遗瑰宝、文化地标、古巷烟火与名家风采,全景展现西藏文化繁荣新图景。

该书分上下两册,设雪域文脉、文化地标、古巷故事、对话名家四大核心篇章。书中系统梳理西藏非遗传承脉络,记录《格萨尔》、贝叶经、芒康弦子、唐卡、藏戏等文化瑰宝的活态传承,呈现非遗在新时代的创造性转化与发展。



“祝你生日快乐,祝你生日快乐……”悠扬温暖的生日歌声响起,真挚质朴的祝福声声入耳。近日,拉萨市城关区八廓街道鲁园社区11户失独家庭欢聚一堂,在歌声、掌声与欢声笑语中,共同度过了一段温暖又难忘的美好时光。图为老寿星在切蛋糕。 本报记者 央金摄

新时代奋斗者

次仁吉美站在挖掘机履带上,半个身子探入驾驶室,左手扶着门框,右手伸进舱内,轻轻按在学员手背上。

“动作放轻些,手腕放松灵活点,慢慢去找手感,别把它当成冰冷的铁疙瘩。”驾驶室内,学员紧握着操纵杆,看着悬空晃动的铲斗,紧张得手心冒汗。次仁吉美提高嗓门鼓励道:“不用怕,机器全都听你的操控!”

这是昌都八斗职业技能培训中心挖掘机实训课堂里平凡又寻常的一幕。次仁吉美受聘担任实训教练已有一段时间,他从不用刻板的书面教案,教学心得全都藏在一双粗糙厚实的手掌里。

“刹车别踩死,轻点就行,让机器感受到你的意图,它就会稳稳停下。”次仁吉美趴在挖掘机驾驶室门框上,语气朴实又有耐心,这句看似“土气”的教学口诀,却让学员们格外受用。

学员益西江措就是最好的证明。刚来培训时,他连挖掘机的门都不敢上,手足无措、无从下手。如今,他已经能熟练操作,独立完成一块场地的平整

作业。看着学员们一点点进步、一步步成长,次仁吉美忍不住咧开嘴笑了,眼里满是欣慰:“看着他们能学会真本事,比我自己拿奖状还开心。”

学员们的蜕变,次仁吉美的成长,还要从去年那场比赛说起。2025年,首届“红色昌都·振兴奋进”群众性现代技艺比赛的消息传到了芒康县曲孜卡乡,次仁吉美目光定格在“挖掘机比赛”几个字上,足足看了半晌。他打小就跟挖掘机打交道,摸惯了这台“铁家伙”,操控起来得心应手,但真要站上赛场,和全县的高手同台比拼、一较高下,他既期待又忐忑。

赛前一个月,次仁吉美几乎天天泡在工地上。他主动给工地上的老师傅递烟、买水,虚心请教,只为抠出操作中的每一个细节——回转如何更平稳,落斗怎样更精准,操作误差如何压到最小。老师傅见他既勤快又较真,心里十分认可,便指着地上的一块土堆,现场给他比画讲解:“铲斗落地那一下,手腕要活,不能硬砸,得顺着劲儿来。”听了老师傅的指点,次仁吉美一遍又一遍反复实操,直到手腕变得灵活自如,能精准把控落斗的力度和角度。

比赛当天,次仁吉美要在规定时间内挖出一个标准基坑。他站在挖掘机旁,深吸一口气,压下心底的紧张,稳稳

爬上驾驶室。随着启动指令发出,那台巨型钢铁家伙在他手中运转流畅,一铲、一抬、一扣,动作娴熟利落、精准到位,不一会儿,土堆的边缘就被修整得整整齐齐。

凭借扎实的操作功底和稳定的发挥,次仁吉美一路过关斩将,成功拿下芒康县挖掘机比赛一等奖;随后,他乘胜追击,在昌都市级决赛中再度发力,斩获三等奖。

赛后,次仁吉美没有停下脚步,而是趁热打铁考取了挖掘装载机职业技能高级证书,让自己的操作流程从此有章有法、更加规范。

今年春天,芒康县人社局的帮扶好政策如期而至,他紧紧抓住机遇,一头扎进SYB创业培训班,认真学习经营管理知识,忙着筹备申请挖掘机租赁和技能培训的营业执照。令人惊喜的是,还没等执照下来,昌都八斗职业技能培训中心的聘书就先送了过来——试用期每月工资1.2万元,比他在工地上打工挣得更稳定、更踏实。从单纯“会开”挖掘机的技术能手,到“会管”经营的创业者,从一名农机手、到盘算着长远发展的“准老板”,次仁吉美一步一个脚印,每一步都走得坚定而扎实。

门缝一旦挤开,光就照了进来,照亮的不仅次仁吉美一个人。

科技为翼 逐梦蓝天

日前,第十届全国青少年无人机大赛西藏自治区赛暨西藏自治区青少年科普嘉年华活动在山南市第二高级中学举行。赛事共设置11个竞赛项目,吸引了全区七市(地)的35支队伍、412名参赛选手同台竞技。

赛场上,科普嘉年华展区同步开放,VR体验、航模制作、编程闯关等互动项目吸引众多师生驻足体验。

图①:参赛选手全神贯注比赛。
图②:活动中开展的机器人舞蹈表演。
图③:学生们积极参与科普嘉年华活动。



一场篮球赛打出的“多赢”效应

本报记者 谢筱纯 王珊

雪域初夏,风起尼洋。赛场逐梦,热血收官。

5月24日14时33分,广东省中山市代表队对阵青海雪域雄鹰代表队的2026年“南迦巴瓦峰杯”篮球邀请赛冠军争夺战正式打响。观众席上众人屏息凝神、目光紧锁赛场,球员们极速奔跑、灵活卡位、默契传球、精准投篮,动作行云流水。

这场自5月16日启幕的篮球赛事,汇聚了我区各市(地)及广东、四川、青海等多个省市的16支代表队,200余名运动员同台竞技。凭借精彩纷呈的赛场比拼,这场群众性篮球品牌赛事,热度席卷雪域高原,掀起了全民观赛、追赛的热潮。

拉萨球迷扎堆特意邀约好友,驱车4个多小时专程赶赴林芝。赛事热度空前,门票早早就售罄。错过入场机会的旺堆不愿离去,搬了个塑料板凳坐在街道边,通过场馆对外的直播大屏幕观看决赛。“没抢到决赛票,但在外面听着场馆里的欢呼声都觉得特别过瘾。”旺堆说。

这场跨越山海的篮球盛会,不只是一场专业的体育竞技赛事,更是促进各民族交往交流交融的载体。专程从四川凉山赶来的球迷身着传统彝族百褶裙,唱起《彝人之歌》;西藏农牧大学学生身着工布藏装,登台献演工布舞。“索玛花”和“格桑花”绽放在一起,是赛事中两地群众一起绘就的温暖图景。在林芝市代表队对阵四川

凉山州代表队的现场,观众更是摒弃地域之分,并肩挥手、齐声呐喊,自发为两地球队加油助威。

线下温情延续至线上,抖音、快手、微信视频号等各大社交平台互动热烈、暖意融融。区内外10家媒体、16个直播账号对赛事进行直播。

赛事落幕,热潮不息。林芝市巴宜区尼洋社区居民扎西追完赛后意犹未尽。“‘南迦巴瓦峰杯’结束后,我们尼洋社区还举办了社区篮球赛,这几天看到我们社区的几个球队在附近练习,大家都摩拳擦掌准备好好比拼。”扎西说。在他看来,打球、观赛、健身成了现在的生活新风尚,基层社区、乡村群众赛事遍地开花,全民健身跳出了专业赛

场,融进了林芝群众的日常生活。

赛事火,消费也红火。篮球邀请赛期间,参赛人员、观赛群众大量涌入林芝市主城区,有效提升了周边酒店入住率,体育流量转化成了城市经济增量。

林芝市商务局精准发力,在赛事场馆周边专门设置农特产品展销区。墨脱茶叶、工布江达藏香猪肉、朗县辣椒酱……一众本土优质农产品引得八方游客沉浸式选购,纷纷为林芝本土特色好物买单。

一场篮球赛,以体育为纽带,让健康生活理念深入人心,让消费活力持续释放,让民族团结之花精彩绽放,每一条都印证了“体育+”融合发展模式带来的强劲动能。