

规模增长 质效提升

西藏完善综合立体交通网络

中央媒体看西藏

经济日报拉萨电(记者 代玲)记者从西藏自治区交通运输厅了解到,“十四五”时期,西藏交通发展实现了从规模增长向网络补白和提质增效并重转变,从完成基础性兜底性任务向构建现代化综合交通运输体系转变,公众出行从“走得了”向“走得好”转变。

西藏自治区交通运输厅党组副书

记、厅长刘志强介绍,截至2025年底,西藏12.52万公里公路中,等级公路达到11万公里,普通国道三级以上公路比重达到95%,国省公路和农村公路列养率保持100%,优良路率显著提升。

随着拉日、那拉高速公路建成通车,西藏已形成以拉萨为中心,辐射那曲、山南、日喀则、林芝的“五城三小时”高速公路交通圈,有力促进了五地市经济发展要素的流动。随着G109、G318、G219等进出藏大通道提质改造加快实施,从G318进出藏路程减少了120多公

里、时间缩短了5个多小时。干线公路的提质提级,进一步密切和加深了西藏与其他省份在经贸、旅游、文化等领域的交流与合作。

今年是青藏铁路通车20周年。“十四五”时期,西藏铁路网建设有序推进。青藏铁路、拉日铁路、拉林铁路构成的Y字形铁路干线贯通拉萨、山南、那曲、日喀则、林芝五市。西藏铁路网密度由“十三五”末的6.5公里/万平方公里提升至9.8公里/万平方公里。

中国铁路青藏集团有限公司副总

经理祝宏宾告诉记者,“十四五”时期,铁路部门持续优化物流物流服务,助力高原好物走向全国。铁路已成为助力西藏乡村振兴的“黄金走廊”,为青藏高原旅游经济注入强劲动能。

在民航交通方面,“十四五”期间,西藏构建起以拉萨贡嘎国际机场为枢纽的“一千七支”运输机场布局,航线204条,通航国内外城市84个,旅客从拉萨出发一日之内可到达全国主要城市。

(转载自《经济日报》2026年7月12日第1版)

深耕沃土，履职为民兴产业

——记日喀则市政协委员、西藏格藏青稞食品科技开发有限公司负责人小索顿

本报记者 索朗琼珠 索朗多拉

延绵不绝的青稞田层层铺展在江孜大地,作为西藏青稞核心产区之一,这里不仅孕育着高原特色农牧业,也是青年政协委员小索顿追逐梦想的起点。

2009年,从南京农业大学学成毕业的小索顿,没有选择留在城市发展,而是毅然返乡,接过父亲经营多年的糌粑加工厂。谈起当初回乡的决定,小索顿坦言:“大学里系统学习了农业相关知识,我清楚青稞深加工蕴藏巨大发展空间,守着家乡优质青稞资源,不做点实实在在可惜。”

创业初期,传统家庭作坊模式短板凸显,生产粗放、产品单一。看准发展机遇的小索顿着手筹备走规范化企业道路,2014年,西藏格藏青稞食品科技开发有限公司正式成立。他全力推动作坊转型升级,搭建起集种植、研发、加工、销售于一体的全产业链。依托专业技术优势,青稞爆米花、青稞压缩饼干

等多款创新产品陆续面市,自有品牌“杰孜东果”稳步成长,从西藏著名商标获评自治区第一批百年老字号。

如今,小索顿身兼日喀则市政协委员、企业负责人双重身份,委员履职与产业发展双线并行,双向发力服务基层群众。

“很多人觉得政协委员只是一份荣誉,在我看来,这是一份扛在肩上的责任。我们基层委员扎根乡村、贴近群众,核心就是听民声、传民意、促发展。”谈及委员身份,小索顿有着清晰的认知。为掌握产业实情、摸清群众诉求,田间地头、合作社成了他常态化的调研阵地。多年来,他先后开展实地调研60余次,走访种植户、普通群众500余人次,把走访中收集到的产业堵点、群众烦心事一一记录。

履职期间,小索顿累计提交提案20余件,报送社情民意信息20余条。针对许多本地农畜加工企业建厂时间久、设备常年未更新、生产线老旧落后等突出

痛点,在各级政协协商会议上,小索顿围绕完善青稞全产业链利益联结机制、加大青稞深加工技术与品牌扶持力度、拓宽高原特色产品外销渠道等方面多次发言,提出务实建议。

“只有拿出实实在在的履职成效,才能不辜负乡亲们的信任。”小索顿说道。

怀揣“小青稞、大产业、惠民生”的初心,小索顿创新打造“公司+合作社+农户+订单”发展模式,以产业发展带动群众增收。企业与江孜县及周边乡镇1500余户青稞种植户签订长期收购订单,年均稳定收购青稞300万公斤,收购价始终高于市场均价,彻底打消了农户产销顾虑,带动每户群众年均增收2000元以上。与此同时,企业用工优先吸纳本地困难群众,现有员工中困难群众占比超85%,让群众在家门口实现稳定就业。

“办好青稞实业,带动乡亲共同富裕,既是我创业的初衷,也是身为政协

实训赋能

助力增收

7月13日至16日,“直播西藏·我当大V”暨第二届西藏乡村振兴数字人才实训活动在日喀则市举办。本次实训采取“理论授课+实地研学+实景实战”立体化培育模式,邀请电商专家、直播达人以及农业农村领域资深学者,就直播策划与运营、短视频拍摄与制作、农产品品牌打造与营销等内容进行实训,帮助学员掌握直播带货技能。

图为参训学员在直播带货。

本报记者 扎西顿珠 摄



『十四五』阿里地区高质量发展发展亮点频现

本报拉萨7月18日讯(记者 索朗琼珠)16日,记者从自治区政府新闻办举行的“阿里地区‘十四五’经济社会发展成就、谋划‘十五五’新开局”新闻发布会上获悉,“十四五”以来,阿里聚焦高质量发展主线,民族交融、经济动能、城乡交通、群众福祉、生态屏障,五大亮点成色十足。

5年来,阿里地区着力推动新时代高质量发展,地区和6个县成功创建全国民族团结进步示范地区和示范县,“西部明珠”阿里处处涌动着各民族手足相亲的温情。经济发展方面,聚力发展九大产业,改则野血牦牛培育羌塘特色牧业名片;象雄文旅让千年文明可感可及;低空经济在高原长空孕育全新业态。2025年地区生产总值达114.21亿元,是“十三五”末期的1.6倍。城乡交通方面,实施了G216民丰至改则公路、普兰县供暖、多油水库等一批打基础、利长远的重点项目。完成45个和美乡村建设和78个村庄人居环境整治,电网覆盖率提升到97.5%。阿里第二座“空中门户”普兰机场建成运营,昆莎至成都天府直飞航线正式通航,藏西高原与祖国各地的时空距离从以前的数天缩短至如今的数小时。群众福祉方面,阿里地区人民医院成功创建首家三级甲等综合医院,年门诊量首次突破11万人次,地区藏医医院年制备各类藏药超过5000斤,157种藏药纳入医保目录;教育领域“铸魂、夯基、提质、强师、护苗”五大工程深入实施,普惠性幼儿园覆盖率达到100%,义务教育巩固率达到99.98%。基本养老保险参保率、基本医疗保险参保率持续保持在96%、95%以上,干部群众病有所医、学有所教、劳有所得、住有所居、老有所养的民生底色愈发鲜明厚重。生态屏障方面,科学开展大规模国土绿化行动。累计植树239万余株,造林绿化5万余亩,划定生态保护红线面积19.05万平方公里,全地区56%的国土面积全部纳入保护范围。金丝野牦牛种群扩大到500余头,藏羚羊种群扩大到13.9万余只,人与自然和谐共生的画面在阿里高原处处可见。

据介绍,“十五五”期间,阿里地区将着力夯实稳定根基,提升农牧业现代化水平,扎实推进国土绿化,持续筑牢强边支撑,不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感,推进雪域高原“西部明珠”建设。

(上接第一版)

作为深耕冰冻圈科学领域20年的专家,刘琳将卫星遥感与人工智能技术融合,聚焦青藏高原冻土退化等环境问题,多次带队赴青藏高原开展野外实地勘测,取得了一系列研究成果。

西藏生态底色持续夯实。西藏50%以上的面积划定为生态保护红线;完成南北山绿化造林120多万亩,森林覆盖率、草原综合植被盖度持续提升;环境空气质量优良天数比例达99%以上;主要江河湖泊水质达到或优于Ⅲ类水体比例100%,依然是世界上环境质量最好的地区之一。

本届论坛不仅设置专题分论坛研讨,还组织各国政要、国际组织代表、专家学者走进林芝市巴宜区嘎拉村、鲁朗国际旅游小镇,工布江达县巴松错景区参访,近距离感受西藏生态文明建设成效。

近年来,林芝市牢固树立和践行“绿水青山就是金山银山”理念,统筹冰川、冻土、湿地、珍稀生物一体化保护,实施一系列生态修复、水土保持、气候观测重大工程,筑牢高原生态安全屏障。目前,巴宜区是全区首个、也是唯一一个荣获国家生态文明建设示范区和“两山”实践创新基地双称号的县(区)。

委员能为家乡出力的途径。”小索顿如是说。

多年来,小索顿主动扛起社会责任,持续投身公益事业,助学助教、帮扶孤寡老人与困难家庭,累计投入公益资金480余万元,资助贫困学生80余名。他感慨:“青稞产业让我扎根家乡,政协委员的身份让我读懂这片土地真正的需求。我也希望更多年轻人返乡扎根乡村,做敢追梦、肯实干的新时代奋斗者。”

凭借脚踏实地的奋斗精神与热心向善的优良品格,小索顿先后获日喀则市优秀政协委员、全国十佳农民、全国向上向善好青年等多项荣誉。一块块奖牌、一份份证书,是对他深耕产业、履职为民最好的肯定。

站在产业发展新起点,他坚信,一株株青稞蕴藏着乡村振兴的广阔前景。下一步,他将持续深耕青稞深加工赛道,不断研发青稞新产品,拓宽产品外销渠道;同时持续用好政协履职平台,常态化下沉基层调研,积极为民发声献策,以产业赋能民生,以履职助力振兴。

雪域同心 携手同行
——政协委员话履职

全国党校(行政学院)“推进社会主义民主法治建设”理论研讨会在西藏林芝举办

本报巴宜7月18日电(记者 刘枫 见习记者 范崇岩)7月18日至19日,全国党校(行政学院)“推进社会主义民主法治建设”理论研讨会在西藏林芝市召开。

本次研讨会由中央党校(国家行政学院)政治和法律教研部主办,西藏自治区党委党校(行政学院)承办,林芝市委党校(行政学院)协办,来自党校(行政学院)系统的140余名专家学者参加会议。

研讨会上,12位党校专家学者先后作交流发言,发言内容涵盖政治学、法学、纪检监察学等多个学科。在分组研讨阶段,与会学者围绕“习

近平法治思想”“部门法理论”“民主理论与政治建设”“党的建设与基层治理”等主题展开深入研讨,结合各自研究方向,探讨了如何在新时代以民主法治建设赋能国家治理现代化、服务中国式现代化。

与会代表一致认为,此次研讨深化了对习近平法治思想核心要义的把握,进一步明晰了全过程人民民主的理论内涵与实践路径。大家纷纷表示,要坚守“为党育才、为党献策”初心,坚持理论联系实际,聚焦民主法治现实课题,抓实干部培训与理论阐释,为推进中国式现代化持续贡献党校智慧与力量。

同心筑梦 环喜夜游

中外嘉宾感受西藏夜间经济的温度与活力

本报巴宜7月18日电(记者 平措诺吉)尼洋河畔,灯火初上。16日晚,林芝市工布公园人潮涌动,第五届中国西藏“环喜马拉雅”国际合作论坛配套活动“同心筑梦 环喜夜游”夜间经济体验活动热闹开场。

来自国内外的与会嘉宾穿行于各个展位之间,在高原夏夜的烟火气中,感受西藏夜间经济的温度与活力。

活动现场设有多个展位,涵盖林芝各县区非遗技艺、特色美食、文创产品等内容。各县区带来的藏香、藏药、手工编织等本土产品琳琅满目,吸引了众多嘉宾驻足。美食展区热气腾腾,藏式甜茶等高原特色美食备受欢迎,嘉宾一路走一路吃,赞不绝口。互动体验区同样热闹,伴随着欢快的音乐,锅庄舞随歌而起,演员们

甩袖转身、步伐轻快,不少嘉宾被这热烈的氛围感染,纷纷加入其中,歌声与笑声融进了夜色里。

互通体验区一旁,林芝市巴宜区文旅推荐官次仁吉穿梭在展位间,热情地向中外嘉宾推介林芝特有的辣椒、水果等物产。她告诉记者:“林芝不光风景美,物产也很丰富,欢迎更多的朋友到林芝做客。”

“非常有特色,每一个展位都很有意思。林芝的桃子、李子汁水很足,特别甜,没想到高原上能产出这么好吃的水果。”来自斯里兰卡的外籍嘉宾比马尔·拉特纳亚克表示。

从非遗展示到美食品鉴,从锅庄踏歌到民俗互动,八方来客在烟火气中看非遗、品美食、乐其中。

日喀则足球小将今秋赴阿根廷回访交流

本报拉萨7月18日讯(记者 琅青措 康洁白姆 平措次仁 谢筱纯 曲珍)第五届中国西藏“环喜马拉雅”国际合作论坛期间,阿根廷萨尔塔省塞里略斯市与日喀则市教育局(体育局)、西藏珠峰资源股份有限公司正式签署《青少年足球培训交流意向书》。

三方将依托此前举办的中阿青少年足球友谊赛合作基础,优先深化在青少年足球训练、友谊比赛、教练员教研及文化参访等方面的常态化交流。

2025年5月,由西藏珠峰资源股份有限公司支持的“高原丝路·足球传情”友谊赛成功举办,让两地青少年结下深厚友谊。

西藏珠峰资源股份有限公司董事长、总裁茅元恺在论坛现场透

露,今年9月,日喀则足球小将们将赴阿根廷进行回访交流,延续这段跨越地理与文化的友谊。从世界屋脊到潘帕斯草原,足球正成为中阿青少年友谊的纽带。

本届论坛上签订《中华人民共和国西藏自治区日喀则市与阿根廷共和国萨尔塔市友好交流意向书》,深化青少年足球交流,以“小球”撬动“大球”,以体育合作促进务实往来。签订《阿根廷共和国萨尔塔省塞里略斯市与中华人民共和国西藏自治区日喀则市关于青少年足球培训交流的意向书》,依托阿根廷成熟青训体系与高原足球经验,整合教体资源政策、民企资源,补齐本地高原青训短板,深化中阿青少年体育交流,助力体教融合。

领略“雪域江南”新风貌

(上接第一版)

同样来自智利众议院的众议员加斯穆里对此感触尤深,她的家乡地处智利北部高海拔沙漠区域,植被稀少干旱缺水。“来到林芝,看到这里水草丰茂,和我的家乡对比非常强烈。”加斯穆里由衷表示,西藏在生态环境保护方面的做法值得肯定。

嘎拉村党建引领发展的乡村振兴模式,深深打动了两位智利议员。加斯穆里介绍,智利乡村农户大多分散自主经营,邻里间多是竞争关系。嘎拉村在党支部的带领下,全村合力布局旅游产业,共同实现增收致富。“这种团结协作的关系,给我们留下了很深的印象。嘎拉村的发展思路 and 实践经验非常值得观察和思考。”

18日,嘉宾们分组探访林芝市藏医院、鲁朗高山牧场、林海和藏南桃谷、巴松错景区、农夫山泉(西藏林芝)饮用水有限公司等地。

在林芝市藏医院,国内外嘉宾参观了院内藏医药文化展示馆,系统了解藏医药传承脉络,争相体验火龙罐、藏医扞棍疗法、藏医足疗、藏医陶瓷头浴等特色项目。

丹麦嘉伊里妮·安杰利体验藏医扞棍疗法后给出高度评价。她说:“医师用木棍、油和药粉按摩,我能感受到全身的血流都顺畅不少,颈部以上感觉非常轻松,这对我我

一样经常伏案工作,肩颈紧张或者背部疼痛的人士来说是一种非常新鲜、有益的体验。”

好生态孕育好产业,好山水赋能新发展。依托得天独厚的洁净水土与优良生态,林芝持续推动生态优势向产业优势转化。在农夫山泉生产基地,瑞中藏人商会成员伯乐·迪特保罗仔细观摩后感慨:“瑞士也有知名的矿泉水品牌,但我第一次见到这么大的生产基地,还有这么便捷安全的全自动灌装、包装生产线,这种运行模式值得我们学习借鉴。”

在巴松错景区,瑞中藏人商会副会长雷赫·丹尼尔有感而发。“瑞士也有非常有名的雪峰和湖泊,但就像我们家乡所说,不要用苹果和梨子作对比,两地各有独特之处,尤其是一路上我们能看到很浓郁的民族民俗风情,让人印象深刻。当地把自然和人文结合得很好,保护得很好。”他说。

以“环喜马拉雅”国际合作论坛为交流平台,中外友好协作也不断走深走实。中国-马尔代夫文化交流协会会长穆罕默德表示,双方签订了相关友好关系协议,希望明年桃花盛开的时节到访林芝,组织马尔代夫青少年前来观赏高原风光,近距离品读西藏本土文化,持续推进双向人文交流与友好往来。