

一声“康桑”，暖了八廓街

本报记者 赵文慧 本报见习记者 权文娟

天刚蒙蒙亮，八廓街便“醒”了。甜茶馆亮起灯，沿街店铺陆续开张，游客、居民、务工者往来穿梭。这条老街分布着300多家商业网点，汉、藏、回、门巴等10余个民族比邻而居。

人多、店多、生意多，磕碰自然少不了；租铺面的为合同红了脸，邻里间为漏水噪声伤了和气；有人一步走错，不知该如何重回正轨……这些事说大不大，说小不小，一旦僵住，矛盾随时可能升级。谁来做这个“解扣”的人？在八廓司法所，一声声“康桑”，一次次走访谈心、一场场普法宣讲，成了解开这些疙瘩的起点。

一杯热茶，解开千千结

八廓司法所有间二十余平方米的调解室。四张工位沿墙排开，靠墙码着一摞塑料凳。闹矛盾的人来了，倒杯热茶，拉过凳子围桌而坐，像拉家常一样把心结摊开。

今年3月，所长赵晶晶为调解室取名“八廓康桑”。“康桑”，藏语里一声寻常的“你好”，藏着康泰民安、桑梓和睦的寓意。在八廓街工作十年，她深知在这条老街，一句暖心问候，往往比条文更能打开心门。

屋里最显眼的，是今年1月挂上去的一块工作板。红蓝黑三色笔密密麻

麻标注着各项工作动态数据。这是堆龙强制隔离戒毒所下沉民警旦增伦珠和赵晶晶共同设计的。哪起纠纷推进到哪一步，哪个矫正对象该上门走访了，一目了然。

今年4月，一起拖欠17名务工人员一整年、总额20万余元的薪酬纠纷，转到了调解室。此前工人们跑过信访、找过劳动监察，都因牵涉主体多、账目纠葛深，迟迟没个说法。

企业账目一时理不清，但工人的血汗钱不能拖。赵晶晶和旦增伦珠商议后决定：大账先放一边，先结清双方都认可的工钱。一边引用《保障农民工工资支付条例》讲明法律责任，一边把工人等了一年的难处摆在桌上，将心比心。仅用12天，欠薪全部到账。

“没想到拖了一年的事，这么快就解决了。”务工人员刘某感慨。这起案例随后被纳入自治区党委政法委展览馆，作为基层矛盾化解典型经验在全区推广。自今年1月以来，八廓康桑调解室已成功化解疑难复杂矛盾纠纷26起，协助追回拖欠务工薪酬66万余元。

高墙之外，有人扶着走一程

让纠纷双方“坐下来”只是第一步。怎么让犯了错的人从被动服管到主动向好，真正在社会上“站起来”？

在八廓司法所，“塑、严、暖、化、润”五字各有阵地——“化”在前端解纠纷，“塑”“严”“暖”守中端，管人、管心、管出路；“润”在末端，送法进街巷、入人心。“调解是解扣，帮扶是修路——急不得，也停不得。”这是所里大家的共识。

五字之中，“塑”最见功夫。扎某（化名）受骗涉案，对判决不服，入矫后抵触强烈。司法所请来律师，对照判决条文一条条释法，为她解开心中疑团；又多方牵线鼓励她尝试直播带货，帮她重新找到生活方向。日子有了奔头，心也跟着敞亮了，解矫那天，她送来一面锦旗：“温暖人心 真情矫正”。

人转过来了，还得防着再走偏。日核查、周见面、月走访，依托一体化平台，管控节奏一天不松。矫正对象大部分时间在社区，家属才是第一道防线。一张汉藏双语的“三字经”便民联系卡，写明责任，留好电话，发到每户家属手里。每季度请家属来所里坐坐，讲政策、谈帮教，家属渐渐成了自己人。零脱管、零漏管的底线，就这么守住了。

对安置帮教对象来说，走出高墙最迷茫：谁来接？怎么生活？司法所的“暖”从这里接手。释放当日专人接回，衔接率100%；人接回来，工作人员对接相关部门申请救助、寻觅岗位，已帮30

余人谋得稳定营生；生计有了着落，再解心结，定期走访谈心，带他们参与公益活动。有人接，有活干，有家回，这条回归路才算走通了。

街头巷尾，法条有了烟火气

在八廓街，普法不止一种模样。路边发宣传单，社区开讲座，党群服务V站摆上法律书，形式多样。但最聚人气的，还是大院里、甜茶亭中的围坐交流。不念条文，就着身边事说身边法：家庭旅馆经营有哪些法律规范，商铺转手时押金与转让费怎么厘清……面对面拉家常，法理就这么进了耳朵。

社区大院内，工作人员手把手教居民看租房合同。丹杰林社区居民索朗欧珠听完，扭头跟邻居说：“以前签租房合同全凭口头讲，现在知道得把免责条款白纸黑字写上，心里踏实多了！”自专项普法开展以来，辖区房屋租赁合同纠纷下降了约六成。今年以来，司法所已联合各社区开展普法宣传40余场次。

合上案卷，已是傍晚，八廓街的人流渐渐散去。甜茶馆的灯还亮着，有人收摊，有人归家。街巷里，司法所的灯也亮着，工作板上的数字还在更新。有人推门进来，眉头紧锁；有人走出去，步子轻了。



近年来，拉萨市深入推进河湖长制，统筹推进拉萨河流域系统综合治理，一体化实施生态修复、防洪管护、环境整治与景观提升工程，如今，城区河道水清岸绿、水域空间持续拓展，区域湿度与含氧量稳步提升，城市宜居品质显著增强，绘就了一幅人水和谐共生的现代化古城生态画卷。

图为拉萨河城区段水系和两岸绿化景观。

本报记者 格桑伦珠 摄

二十五载风雪路 ——记全国五一劳动奖章获得者边巴

本报记者 平措郎加 温凯 万慧 贡秋措措

盛夏，昌都市类乌齐县满眼翠绿，生机勃勃。在距离县城100多公里的甲桑卡乡，国道214线旁的类乌齐养护段第一工区里，养护工人身影忙碌，沿路缓缓作业，他们正清理道路两旁排水渠内的碎石与杂物。

这支7人小队由类乌齐第一工区工区长、全国五一劳动奖章获得者边巴带队，他所管辖的工区，覆盖吉多乡、甲桑卡乡共35公里路段。这种人工清理作业推进缓慢，全队每日最多清理500米渠道。

“遇上堵塞严重的渠段，一处作业需要一整天。”边巴坦言。

以路为家的工作，边巴已从事整整25年。

边巴与路的渊源，自他出生起便已埋下。边巴的父亲曾是桥工队书记，母亲也在队里务工。自记事起，父母每日出门必肩扛铁锹、怀揣榔头，颈间搭着

的毛巾，清晨离家干净整洁，傍晚回来便已沾满油污尘土。

“咱们干的是为群众解忧的实在事，一定要尽心尽力。”父亲时常挂在嘴边的这句话，深深烙印在边巴心底。

受家庭熏陶，他的兄长与姐姐也从事道路相关工作，一家五口人，一生都与公路事业相伴相守。

2001年，原桥工队改制撤销并组建路桥公司。边巴便成为路桥一线修路工人。卡若区和芒康、八宿等县的乡镇道路建设现场，都留下过他奔波劳作的身影。在辗转各个县区修路的11年间，他也渐渐懂得了父亲坚守岗位的初心，明白了“养路人”的真正含义：你修的不是路，是大家的日子。

2012年，路桥公司再度改制解散，全体养护工人分配至昌都各公路养护工区。在外奔波11年的边巴被调往类

乌齐县甲桑卡乡的第一工区。于是，他收拾好行囊，辞别家人，一路颠簸到了第一工区，掀开了人生新的篇章。

到了第一工区，为扭转该工区的散漫风气，边巴配合时任工区长积极整顿工区秩序。他每日合理安排养护任务，一点点提振全队工作干劲。

而真正让全体工友凝心聚力的是2018年突发的山体滑坡险情。那一年，甲桑卡乡突发大规模山体滑坡，塌方堆积物形成堰塞湖，彻底阻断国道通行，大量车辆和行人被困其间。被困群众中，有人焦急地说：“家中只剩老人独自留守，我急着回乡探望”；有人催促：“急需寄送物资，道路何时才能恢复通行”……此起彼伏的诉求与压力，重重压在边巴的肩上。

“先安抚群众情绪，全员加急抢修疏通路面！”边巴第一时间下达工作指

令。工人们自掏腰包购买面包、方便面、饮用水，逐一发放给滞留群众，耐心安抚众人情绪。

历经十六个日夜不眠不休的奋战，堰塞湖险情成功处置，受阻道路全面恢复通行，往日车来人往的景象重现。

“这场抢险，是我这辈子最难忘的经历，也成功凝聚起了工区的向心力。”回忆往昔，边巴缓缓抬头，语气满是感慨。

这些年，他们依旧撑起了整段公路的养护工作，寥寥数人坚守工区近6年，全年无休。

每逢冬季大雪封山，几人便各持一把铁锹，顶风冒雪连夜除冰清雪、疏通排水渠道。往往头天下雪，第二天道路就畅通无阻，这背后是边巴与工友们的辛勤付出。

眨眼间，边巴驻守第一工区，转眼已14个春秋，始终坚守在这里的边巴，双鬓也悄然染上了些许白霜。

“这份护路事业，您打算坚守到何时？”记者问道。

边巴目光坚定，语气平淡，只回答了短短两个字：“一生。”

高原之光

以来，我们村借助重要节日节庆筹备了3场文旅活动，接待游客4.2万余人。”

依靠便捷的交通，桑耶镇文旅产业迎来良好的发展势头。数据显示，2025年桑耶镇累计接待游客30余万人次；带动当地居民就业2000余人，每年经济收益实现500万元。

西藏S5线拉萨至泽当快速公路是拉萨与山南推进一体化发展的重点工程，促进了公路沿线的人流、物流、信息流往来。西藏自治区交通运输厅相关负责人说，这条公路建成通车以来，方便群众出行的同时，也带动了旅游和农牧业等产业发展，进一步促进了区域经济高质量发展。（据新华社拉萨电）

中央媒体看西藏

在西藏自治区山南市特殊教育学校，舞蹈课上，老师古桑曲珍握着学生的手，重复着一个舞蹈动作。学生学了七八遍，还是做不对。古桑曲珍没急，握起他的手，又来一遍。这次对了！学生笑了，古桑曲珍也笑了，摸摸他的头，竖起大拇指。

2004年，古桑曲珍大学毕业，成为山南市一所中学的英语教师。2010年，山南市特殊教育学校筹建，急需教师。古桑曲珍动了心：“挑战不小，或许我能行。”很多人劝她：“特殊教育学校的孩子教起来不容易。”但古桑曲珍毅然申请转岗，参加了考试，“不一样的孩子，更该用心教。”

就这样，古桑曲珍到湖南长沙市特殊教育学校接受为期一年的岗前培训。培训第一周，她就犯了难：不会手语、盲文，特教方法也一窍不通。但古桑曲珍没有退缩，白天上培训课，晚上自学手语，对着镜子一遍遍练习。一年后，她能基本无障碍交流。

培训归来，由于转岗申请上古桑曲珍写自己爱好唱歌跳舞，学校安排她教舞蹈。第一次上舞蹈课，古桑曲珍把音响音量调到最大，孩子们却毫无反应——他们听不见。那一瞬间，她心疼得说不出话来，也暗下决心：“要让他们‘看见’音乐。”

一次，古桑曲珍发现，站在音响旁的孩子被强烈振动吓了一跳。她突然想到，听障孩子能清晰地感受到节拍的振动。于是，她将音箱紧贴木地板，让孩子们光脚站上去，用脚底捕捉每一次振动。古桑曲珍还用手机灯光闪烁的频率示意节奏，用力拍手、拍地板制造振动。每个舞蹈动作，都被她分解成基础的步骤。古桑曲珍拉着孩子们的胳膊，一点点调整角度，一个简单的八拍有时要教上一整天。

爱和汗水终于浇灌出奇迹。古桑曲珍和孩子们连续在两届全国残疾人艺术汇演西部赛区舞蹈类比赛中夺冠。孩子们登上了晚会的舞台，还到北京、安徽、重庆等地演出……当年古桑曲珍带过的听障孩子全部顺利毕业，有的孩子还考上了本科舞蹈专业，继续追逐梦想。

在古桑曲珍的办公桌上，一直放着两样东西：一本被翻得书页都卷了边的《中国手语》；一张全班孩子的合影。照片里，孩子们紧紧围在她身边，笑容明亮。

一年又一年，古桑曲珍迎来一批批新学生。一个简单的动作，她要手把手教上几十遍。但古桑曲珍不急，而是握起孩子的手，一遍又一遍。

“这条路，我要一直走下去。”古桑曲珍坚定地说。

（转载自《人民日报》2026年07月29日12版）

我区启动实施特色食品资源营养挖掘与增值产业化技术开发项目 总投资2780万元

本报拉萨8月2日讯（记者 耿锐 仙 赵文慧）近日，西藏特色食品资源

营养挖掘与增值产业化技术开发项目正式启动。该项目由自治区科技厅立项并组织实施，总投资2780万元，实施期三年。

项目由自治区农牧科学院农产品开发与食品科学研究所牵头，联合北京工商大学、中国食品发酵工业研究院等10家国内优势科研单位协同攻关，旨在构建高原特色资源数据库，全面提升西藏加工产业技术水平。

项目紧扣大健康产业趋势，围绕青稞、牦牛、乳制品、高原茶、食用菌

等特色资源，针对精深加工技术薄弱、资源综合利用率低、高附加值产品供给不足等问题，系统布局关键技术攻关。重点突破品质精准调控、全组分综合利用、精准营养、高效生物创制等技术，搭建原料多维品质数据库与微生物功能元件库。

项目设置五个课题：一是青稞新型食品绿色制造与产业化应用示范；二是牦牛绿色加工技术开发与新产品创制；三是西藏传统发酵食品微生物功能挖掘与智能制造；四是高原茶、食用菌智能化精深加工与产品创制；五是运用大数据与人工智能等技术，开展产品功效验证与健康产品创制。

我区组团亮相大香格里拉文化旅游推广联盟 四大主题文旅线路串珠成链

本报拉萨8月2日讯（记者 晓勇）近日，2026年中国大香格里拉文化旅游推广联盟活动在四川省攀枝花市举行，自治区文化和旅游厅组团出席，围绕“幸福西藏·扎西德勒”品牌，以G214、G219、G317、G318、G349五条国道为骨架，集中推介核心文旅资源，向全国游客发出“一眼西藏·一生不忘”的诚挚邀约。

推介会上，西藏推出“重温十八军进藏路”“重走茶马古道”“品茗探花”“巡边觅茶”四大主题线路，将五条国道沿线丰富的自然景观与多元文化串珠成链。这些廊道景观类型丰富、文化多元，亦可对接四川、云南现有线路，共同构成大香格里拉旅游环线产品体系。

昌都、林芝作为重点推介区精彩亮相。昌都素有“藏东明珠”美誉，是西藏第一面五星红旗升起之地，正全力打造“红色昌都·藏东明珠”品牌。林芝以“人间净土·醉美林芝”为核心品牌，集中展示了工布文化、门珞民俗、僮人风情以及易贡茶场、鲁朗国际旅游小镇、巴松措、雅鲁藏布大峡谷、南迦巴瓦峰等标志性景观，让观众感受到从G318到G219沿线品茗、探花、巡边、觅茶的丰富体验。

我区首次成功试种“蒙阳红”石榴

本报泽当8月2日电（记者 武沛涛）近日，山南市桑日县雅江生态园内，3000余株“蒙阳红”石榴树挺拔葱郁，硕果累累，标志着我区首次成功试种这一优质品种，填补了高原石榴规模化种植的历史空白。

原产于山东省平邑县的“蒙阳红”石榴，以果型硕大、色泽艳丽、甜酸适口著称，素有“红宝石”美誉。然而，高寒缺氧、昼夜温差大等严苛条件，给引种带来巨大挑战。桑日县雅江生态园依托精准湿度调控、土壤生态改良和水肥精细化管理等科技手

段，成功突破技术瓶颈。目前，30亩试种基地内3000余株石榴树全部成活并顺利挂果，预计9月底成熟上市。

据了解，桑日县依托雅江生态园等载体，推动“美景、美居、美酒”融合发展，累计整合乡村振兴衔接资金2200万元，撬动社会及金融资本2400万元，将生态苗圃基地扩建至1264亩。2023年以来，已累计吸纳本地群众务工超3200人次，培训脱贫群众860余人次，发放劳务报酬1100万余元，让群众在家门口稳稳端起了“生态饭碗”。

西藏山南市特殊教育学校教师古桑曲珍教听障孩子跳舞音乐，也可以被「看见」

人民日报记者 琼达卓嘎