2026年10月17日 星期六
一版编辑：罗梦瑶 本版编辑：张猛 见习编辑：刘长祥 邮箱：xzrbyaowen@163.com
西藏日报

跨越4000公里，读懂家国看见未来

——措勤县青少年研学记

本报记者 康卓

从平均海拔4700米的高原县城阿里措勤出发，17名藏族少年的脚印，在近4000公里的山河跨度里，铺展开一段从“世界屋脊的屋脊”走向祖国腹地的研学旅程。

在国家电网有限公司的组织安排下，首届“民族团结一家亲 浓浓国家电网情”研学交流活动于9月27日至10月5日举行。17名措勤少年一路研学交流、感悟思考，在国旗下读懂家国，在文脉里遇见中华，在山海相逢中感受团结，在电力科普中看见未来。

从拉萨出发，了解高原电力的来时路

研学的第一程没有直接飞向远方，而是落脚在拉萨。纳金电站，这座矗立在拉萨河畔的老电站，有着“拉萨河畔夜明珠”的称号，是西藏现代电力事业的起点，它见证了西藏从酥油灯照明，一步步走向清洁电力点亮万家灯火的时代跨越。

站在老厂房前，工作人员给孩子们讲起了老一辈电力人背着设备翻山越岭，让第一盏电灯在高原亮起来的故事。在工作人员的讲解和引导下，孩子们了解了西藏电力从无到有、由弱变强的奋斗历程，第一次在地图上看到了“藏电外送”的完整路线——从阿里的光伏电站到藏东南的水电站，电线一路跨过高山江河，最终送到几千公里外的上海等地。

六年级的格桑加措掏出研学手册，在上海那两个字旁边重重画了个圈——他想亲眼看看，西藏的电力点亮这座城市的样子。

在北京的晨光下，读懂家国感受团结

当北京城渐渐从晨光中苏醒，身着民族服饰的少年们已经整齐列队站在天安门广场。此前，他们只在电视里见过天安门的升旗仪式，这一次站在现场，国歌响起时，孩子们自发抬手敬礼，眼里的光比初秋北京的朝阳还要明亮。故宫的红墙黄瓦、国博里跨越千年的文物……这些出现在课本里的画面，一下子在孩子们眼前活了过来。

在国家电网智慧车联网展厅，全域覆盖、智能高效的充电网络体系铺展开来，孩子们才真切意识到，从高原到首都，一张看不见的电力网，把千万个家庭的美好生活紧紧连在了一起。

最让孩子们难忘的是和北京教育学院附属大兴实验小学的结对时刻。两地的孩子围在一起，分享着各自家乡的趣事、互赠亲手准备的小礼物，一条条洁白的哈达搭在结对伙伴的肩上，友谊和团结在这一刻悄悄扎下了根。

格桑加措在研学日记中写道：“我和北京的小伙伴互换礼物、一起上课，还参观了国家电网智慧车联网展厅，感受到了科技的神奇。千里相聚，京藏少年心连心，这份友谊我会永远珍藏。”

在江南水乡里，触摸科技的脉搏

从北京出发向南，景色渐渐变成了温婉的江南水乡。在沙家浜红色教育基地，在高原长大的孩子们第一次踩着沙家浜的石板路，听芦苇荡里的革命往事，感受老一辈革命者在水乡芦荡里坚守的初心——对家国的热爱，从雪域高原到江南水乡，都是一样滚烫。

漫步在拙政园的亭台楼阁、木渎古镇的青石板路上，江南园林里的一石一窗都藏着巧思，和高原上开阔苍茫的风景完全不同，祖国的辽阔和多姿在孩子们心中留下深深的烙印。

站在苏通GIL综合管廊的展示屏前，孩子们的目光被这条横跨长江底部的“电力隧道”所吸引。这条藏在江水下几十米的超级工程，有着“万里长江第一廊”的称号。当讲解员告诉大家“这是世界上电压等级最高、输送容量最大的超长距离电力管廊”时，五年级学生益西拉姆眼里满是震撼。

益西拉姆说：“这个超级工程跨越江河、突破极限，真是太厉害了。我要好好学习科学知识，真正了解其中的奥妙，希望长大后也搞科学研究。”

在上海繁华灯火中，埋下逐梦的种子

研学的最后一站来到上海。在中共一大会址纪念馆里，一张张泛黄的史料、一件件带着岁月痕迹的实物，把百年前的初心故事讲到了孩子们心里。

少年们站在展厅里，清晰地把家乡这些年的变化和眼前的历史故事连在了一起——从孔繁森扎根阿里，到国家电网的工作人员支援建设措勤；从过去阿妈讲起缺水缺电，到电线公路通到家家户户；从爷爷奶奶上学难，到教育“三包”全覆盖……家乡变化的点点滴滴，都源自一代又一代人的接续奋斗。

登上东方明珠的观景台，脚下是奔流的黄浦江，眼前是铺展开来的繁华都市，孩子们趴在栏杆上久久没有说话。五年级的拉巴卓玛后来在笔记本里写下：“走了这么远才知道，祖国这么大、这么强。我要好好读书，长大后把自己的家乡也建设得更美好。”

当孩子们再次跨越千山万水回到家乡措勤，这趟研学旅程画上了句点，但爱国的种子、团结的种子、理想的种子已经埋下，在高原的土壤里生根发芽。他们，终有一天会长成能遮风挡雨的参天大树。

自治区领导在拉萨调研我区重点行业高质量发展情况

韦秀长率队

本报拉萨10月16日讯（记者 **桑邓旺姆**）连日来，自治区副主席韦秀长率队前往拉萨市区、经开区、墨竹工卡县等地，调研我区国资国企、金融、工业、通信、民航、电力、石油行业高质量发展情况，并召开座谈会，总结“十四五”行业发展成效，研判现状、机遇、短板，系统谋划“十五五”发展路径，为自治区党委提出前瞻性、实操性意见建议。

调研组强调，各有关单位、企业要认真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，增强做好各项工作的使命感和责任感，因地制宜发展新质生产力，自觉把自身发展融入西藏经济社会发展大局，在新征程上展现新担当新作为。要围绕自治区党委、政府中心工作，坚持“跳起来摸高干事业”，用科学的方法做正确的事，持续锻长板、补短板，高标准谋划推动本单位本系统本行业“十五五”改革发展各项工作。要系统梳理行业面临的困难问题，进行清单化管理，明确牵头单位、工作措施、责任人和完成时限，压实工作责任，强化沟通合作，主动对接援藏资源，努力培养高层次、复合型人才，为社会主义现代化新西藏建设贡献更大力量。

我区举行2026年世界粮食日和全国粮食安全宣传周活动

本报拉萨10月16日讯（记者 **丹增朗赛**）10月16日是第46个世界粮食日。当天，西藏自治区2026年世界粮食日和全国粮食安全宣传周主题活动在拉萨举行。

联合国粮食及农业组织确定今年主题为“创新当下 粮安未来”。同步开启的全国粮食安全宣传周，以“实施全谷物行动计划 促进节粮减损和营养健康”为主题，聚焦粮食减损增效、科学膳食营养，持续丰富居民餐桌全谷物粮油供给品类，引导居民饮食从“吃得好”转向“吃得营养健康”。

活动现场，西藏奇正青稞健康科技有限公司、西藏春光食品有限公司等本土企业集中展示多款优质全谷物特色产品。活动主办方通过产品陈列、现场品鉴、科普讲解、互动交流等多种形式，向广大市民普及全谷物健康饮食知识，引导群众树立科学膳食、节约粮食的良好生活习惯，让节粮减损、营养健康理念深入人心。

据了解，宣传周期间，全区各市地粮食和物资储备部门将牵头统筹，联动各相关单位同步开展形式多样的系列宣传活动。通过多点联动、全域推进的宣传模式，积极引导全社会树立全谷物健康饮食理念，大力营造重粮、爱粮、节粮、护粮的浓厚氛围，切实筑牢高原粮食安全防线。

雪域徒步 盛景入心





近日，由波密县人民政府主办、波密县文化和旅游局承办、西藏大河漂流体育旅游有限公司执行的2026“雪域行者”波密嘎瓦龙秘境徒步体验活动顺利结束。来自区内外的100名徒步爱好者在20名专业工作人员全程保障下安全完成全程。

▲徒步爱好者在进行出发前的准备。

◀徒步爱好者正在徒步。

本报记者 **平措诺吉** 摄

第十一届全国学生“学宪法 讲宪法”活动西藏赛区总决赛举行

本报拉萨10月16日讯（记者 **旦增旺姆** 见习记者 **权文娟 陈成**）15日至16日，由自治区教育厅主办，自治区青少年法治教育中心承办的第十一届全国学生“学宪法 讲宪法”活动法治素养能力大赛西藏赛区总决赛在拉萨举行。来自全区各级各类学校的40名优秀选手同台竞技。

与往届不同，今年赛事首次将演讲比赛与法治素养竞赛整合为“法治素养能力大赛”，设置主题阐释、即兴应用两大环节，分设小学组、初中组、高中（中职）组、高校专业组、高校非专业组五个组别。

主题阐释环节，选手们紧扣宪法精神与青少年使命担当，从校园生活、民族团结、边疆守护等视角讲述身边的法治故事；即兴应用环节，面对贴近校园生活的法治情景案例，选手们现场审题、依法辨析、快速作答，展现出扎实的知识储备和临场应变能力。

“法治教育不能停留在背诵条文，更要走进学生看得见、摸得着的生活。”自治区教育厅政策法规处副处长尼玛扎西表示，下一步，我区将持续以赛促学、以赛促育，引导学生用法治视角观察生活、用法治思维分析问题、用法治方式处理矛盾，为平安西藏、法治西藏建设筑牢青春法治屏障。

拉萨市推进“红灯停表”外卖配送机制落地

本报拉萨10月16日讯（记者 **旦增旺姆** 见习记者 **权文娟**）近日，拉萨市公安局交通管理支队召集美团外卖、顺丰同城、京东秒送、淘宝闪购等平台企业，共同推进“红灯停表”外卖配送机制落地。

“红灯停表”，并非订单计时完全停止，而是骑手正常等候红灯时，平台根据实际等候时长自动补时：等了多久，就补多久，配送时限相应顺延。

但要让系统“看懂”骑手为何停下，并不简单。信号灯怎样识别？骑行轨迹如何判定？等候时间如何核算？拉萨市外卖企业“红灯停表”配送机制推进会上，警企双方围绕这些问题逐项商议，并就数据安全、技术对接、系统调试和本地适配等工作作出安排。

“骑手不用再为等红灯担心超时，这样就能把更多注意力放在安全骑行上。”西藏格尔网络科技有限公司（淘宝闪送）物流经理蔡斌说，公司将尽快对接总部技术团队，加快系统调试，同时加强骑手准入管理，自11月1日起，未取得对应准驾车型驾驶证的专送骑手将被暂停接单。

拉萨市公安局交管支队副支队长张萌表示，下一步，拉萨交警将督促平台完善骑手岗前教育、日常培训和违规惩戒机制，同时加强重点路段、高峰时段巡查，依法查处闯红灯、超速行驶、不佩戴安全头盔等违法行为，让配送时间在红灯前“停一停”，让骑手多一分从容，道路多一分安全。

“下次跑长途，这些药就放在车上”

本报记者 米兰拉姆 万靖

在现场

金秋时节，那曲市物流园区内暖意融融。不少人在此领取健康关爱包，排队等候专家问诊，还有人打开“高原劳动者”微信公众号了解远程医疗服务……这是自治区总工会在那曲市开展的新就业形态劳动者健康关爱行动。

活动现场，由北京大学人民医院、北京中医药大学、首都医科大学等单位专家组成的医疗团队分桌问诊，工作人员穿梭引导，健康关爱包整齐摆放在一旁。

据了解，本次活动面向货车司机、快递员、外卖配送员、网约车司机等群体，吸引了约450名新就业形态劳动者参与。现场还发放了健康关爱包，并提供入会、健康咨询、远程医疗、困难帮扶等服务。加入工会的职工及其家人，可享受为期一年的远程医疗健康服务。

“刚入职就遇上这样的活动，特别幸运。”外卖员格桑加措笑着说，他排在候诊队伍里等待专家问诊。同在候诊人群里的货车司机扎巴索朗今年39岁，来自那曲市色尼区，已有3年的货运从业经历，这是他第一次参加工会活动。轮到他就诊时，工作人员递上健康关爱包，包里有缓解疼痛等常见症状的药品，还有应对肠胃不适、处理简单外伤的日常用品。“常年握方向盘，腰和胃最容易出毛病，跑长途还怕磕碰。这些药都用得上。工会确实考虑到了我们工作中的常见病，我很感激。”扎巴索朗边翻看物资边说。

活动当天，专家义诊、健康咨询、远程医疗宣传、法治宣传等同步开展，还为20名困难货车司机发放6万元慰问金。“远程医疗这项服务从2024年开始实施的。”自治区总工会基层工作和法律保障部部长宋连申介绍，自治区总工会已连续3年向全国总工会申报中央财政职工困难帮扶资金项目，专门为货车司机等特殊职工群体量身打造远程医疗服务。“目的就是解决大家常年跑车看病就医不便、优质医疗资源缺乏的实际困难，把党和政府的关心关爱送到一线劳动者身边。”

不仅如此，在“职工之家”APP西藏专区，职工可线上获取维权、法律服务、就业帮扶等服务，工会驿站等功能也集成其中。专区还设置各地市频道，为各地结合职工需求拓展服务留下空间。

对工作地点流动、劳动时间不固定的新就业形态劳动者而言，手机成为获取工会服务的一个入口，一些服务不再受固定场所限制。线下，工会驿站同样延伸远程医疗服务。自治区总工会工作人员阿旺江村介绍，驿站配备的远程医疗便携箱内置血氧仪、额温枪、血压计等基础检测设备，检测数据可通过平台传输，并与线上服务衔接，为职工提供辅助诊疗。

活动接近尾声，扎巴索朗把健康关爱包放进驾驶室，低声自语道：“下次跑长途，这些药就放在车上。”

统筹高质量发展和高水平保护 坚定不移走生态优先绿色发展之路

（上接第一版）

“测产没有大概、差不多。”贡秋次加一边认真查看、记录，一边说道，“每一个数据都真实可溯，不仅检验今年试种成效，更直接决定来年能不能大面积推广、能不能真正帮老百姓稳增收。”

实打实的实测数据，刷新了当地传统荒根种植的产量纪录。“经过品种筛选和标准化种植的荒根，口感更脆、甜度更高、品相更稳，抗寒抗病能力也更强了，有力扭转了‘高原荒根不值钱’的印象。”吉多乡格然多村村委会主任扎西达吉说。

看着满地硕果，群噶拉农产品加工农民专业合作社负责人其美次旺难掩欣喜。双手捧起沉甸甸的荒根，他反复端详、满脸欣慰。“这一年，技术员常常上门指导，教大家科学管护、精细打理，如今一亩田抵得上过去好几亩的收成。看着这么好的荒根，心里踏实多了，今年肯定能多赚一笔！”其美次旺坦言。

丰收不只在于当下的硕果累累，更在于技术落地、长效赋能。测产工作间隙，田间地头化作流动课堂。农技人员围着田垄，用通俗易懂的语言，现场讲解荒根适期采收技巧、秋冬防冻管护要点、仓储保鲜减损方法，手把手纠正农户种植误区，把实用技术送到群众身边，守住丰收成果、降低产后损耗。

一次田间测产，也是一次直面产业短板、校准发展方向的实地调研。贡秋次加说：“我们在田间巡查中会细致梳理种植管护薄弱环节，收集农户生产难题，摸清高原荒根规模化种植的痛点堵点，为来年优化种植布局、推广优良品种、完善技术体系、延伸产销链条积攒第一手经验。”

从“低值饲草”到“丰产优品”，从“靠天生长”到“科技增收”，一亩亩荒根田的蜕变，记录着高原田间的丰收希望，也见证着类乌齐培育特色农牧产业、助推乡村全面振兴的坚实脚步。

（紧接第一版）希望大家认真落实高效、绿色、安全的要求，注重“算电协同”、“算水协同”，搞好算力中心项目建设和运营，积极推动绿色算力产业发展，为推进数字中国建设、促进新质生产力发展多作贡献。习近平要求高新区加强党的领导和党的建设，优化各项公共服务和要素保障，为企业和各类人才干事创业营造良好环境。

习近平还察看了当地特色农牧产品展示，详细了解主要品种和品质特点，鼓励当地加强产销衔接，促进农牧民增收致富。

考察途中，习近平强调，我国幅员辽阔，东西南北中资源禀赋差异明显。新征程上，各地区要按照党中央战略决策和规划部署，树立和践行正确政绩观，完整准确全面贯彻新发展理念，紧跟时代潮流、抢抓发展机遇，立足自身条件、发挥比较优势，因地制宜推动高质量发展。

何立峰及中央和国家机关有关部门负责同志陪同考察。