

一声哨响，千年盐田“热”起来

——自治区第三届乡村篮球联赛·2026“千年盐田”康BA见闻

图/文 本报记者 万慧 温凯 卓玛七林



图为康BA赛事比赛现场。

一声哨响，澜沧江畔的千年盐田“热”了起来。

10月17日上午，自治区第三届乡村篮球联赛·2026“千年盐田”康BA在昌都市芒康县曲孜卡乡室外篮球场开幕。来自西藏本土、川滇毗邻地区、对口援藏省市及相关企业的16支队伍齐聚于此，以篮球为媒，共赴雪域高原乡村篮球盛会。

球场边，千年盐田层层叠叠。白盐如雪、红盐似霞，国家级非物质文化遗产并盐晒制技艺在这里传承了1300余年。曾经，茶马古道的马蹄声回荡江

岸；如今，篮球鞋摩擦地面的声响、观众的呐喊声，让古老河谷焕发新的生机。

看台上，当地村民洛松曲珍带着家人早早赶来。“我守着盐田几十年，做梦也没想到家门口能办这么大型的篮球赛。晒盐是老祖宗留下的珍宝，篮球是年轻人热爱的运动，两种美好相遇，村子越来越红火。”她说。

作为西藏本土乡村篮球品牌，“千年盐田”康BA一步步成长出圈。从首届12支本土队伍，到本届首次大规模邀请对口援藏省市、央企代表队参赛，赛事“朋友圈”持续拓展。赛事深耕“体

育+文旅+乡村振兴”路径，带动农特产品、餐饮住宿增收，让康BA名气响彻雪域高原。

芒康县委常委副书记、政府常务副县长张楠介绍，本届赛事跳出单纯竞技范畴：“我们办的不只是一场球赛，更是一个对外开放的窗口。借着康BA热度，同步推出藏东葡萄酒产业高质量发展座谈会暨产销对接会、‘渝津闽藏’校园球类‘三交’活动，把芒康文化物产推出去，把四方宾客引进来。”赛事以篮球为纽带，搭建起各族群众交往交流交融、商贸产业对接合作的综合性平台。

开幕式在喜庆的乡土文艺表演中拉开帷幕。三弦舞《丰收的喜悦》、舞蹈《金鸟》、歌曲《渝芒人民心连心》等节目轮番上演，把藏东大地五谷丰登的图景、对口援藏的山海情谊娓娓道来。

伴随激昂的《运动员进行曲》，裁判员方队、16支参赛队伍依次入场。队员身份各异——有深耕土地的农牧民，有扎根一线的企业职工，有教书育人的教师，也有履职尽责的机关干部。他们精神抖擞，赢得阵阵掌声。

来自天津市静海区代表队的队员赵艺说，跨越千里奔赴澜沧江畔参赛，这份经历十分珍贵。篮球没有地域隔阂，场上是对手，场下是朋友，这就是各民族交往交流交融最生动的体现。

赛事吉祥物“拉小金”携手特邀表演嘉宾带来扣篮秀，高难度动作点燃全场。

四川巴塘县球迷王可杰特意驱车跨江赶来观赛：“芒康和巴塘本就是邻

里，现在康BA让两地球队同台竞技，球迷也聚到一块，看得太过瘾了。”

赛场外，热闹同样如火如荼。赛事同步举办“千年盐田”进出口商品展销会、藏东葡萄酒产业高质量发展座谈会暨产销对接会。展销会设置220个展位，从10月15日持续到10月29日，集中展销藏地特产、边贸好物、手工艺品、特色美食，推动体育赛事与文旅商贸深度融合。

展销区里，盐户根罗措姆的摊位前人头攒动，自家手工晒制的桃花盐吸引不少球员和游客驻足。“康BA开后人气一下就上来了。过去我们的盐大多供给周边农牧区，现在很多外地游客都愿意带一份千年盐田的盐巴当纪念。”根罗措姆表示，一场篮球赛，实实在在给老百姓带来了红利。

一个篮球搅动满城烟火，一场盛会赋能一方发展。这场扎根乡土的乡村篮球赛事，既是比拼球技的竞技舞台，也是展示康巴风土人文的窗口，更成为激活文旅商贸、带动群众增收的有力抓手，为藏东乡村全面振兴注入澎湃的体育力量。

在揭幕战中，东道主芒康队历经4节鏖战，在读秒阶段以92:93一分之差憾负香格里拉队，激烈的比赛为本次赛事精彩开局。据了解，本次康BA赛事持续至10月24日，32场精彩对决轮番上演。

未来一周，谁能脱颖而出？篮球还将为千年盐田带来怎样的新故事？答案，正在澜沧江畔书写。

创新教育形式 助力少年成长

近日，“拉萨文化客厅”第二十一周系列文体惠民活动在拉萨觉智教育东校区举办。

本次活动聚焦6至10岁少年儿童成长特点与学习需求，由专业英语教师及研学指导团队创新教育形式，打破传统课堂授课局限，依托英文歌谣传唱、外文绘本精读、情景互动体验等教学模式，搭建轻松鲜活的外语学习平台，让少年儿童在趣味体验中感知语言魅力、提升知识素养。

图为活动现场。

本报记者 格桑伦珠 摄



巴吉拉增：

“我会一直在基层干下去”

本报记者 米兰拉姆 汪纯

高原之光

在那曲市班戈县普保镇格色社区，群众遇到家里的矛盾、邻里的纠纷、政策上的疑问，常会想到社区居委会治安保卫委员、人民调解委员巴吉拉增。

有一次，一对在拉萨务工的夫妻，因妻子经常晚归，两人起了争执。男方打电话向远在班戈县的巴吉拉增求助。电话里一时说不清，恰好几天后巴吉拉增要去拉萨开会，她便趁着开会的机会，赶到夫妻俩的住处当面调解。

“做家庭调解，最难的就是他们总问你，‘你来判断一下，我们俩谁对谁错？’”面对这样的情况，巴吉拉增很少急着下结论，而是把事情一点点“剖开来讲”，让双方把各自的想法说出来，再去找矛盾真正卡在哪里。

因为在巴吉拉增看来，类似这样的家庭纠纷，是基层调解工作的重点。

“家庭是最小的单元，只要小的家

庭和睦了，就是给国家贡献了一份力量。不往大了说，我们每个人能做到的，就是先把自己的小家经营好，所以我调解的重点也是家庭。”巴吉拉增说。她认为，家庭里的矛盾看似琐碎，却往往关系着一家人的生活。一个结解不开，日子就很难安稳。

2023年，格色社区成立“娘家姐妹花”人民调解室。巴吉拉增带领调解员下沉一线，把矛盾调解服务送到群众家门口。截至目前，调解室已成功化解各类矛盾纠纷630余起。这个数字的背后，是一桩桩需要耐心倾听、反复劝导的家长里短。部分纠纷调解耗时漫长，常常从白天持续到凌晨四五点。调解结束，巴吉拉增回到家中依旧难以入眠，脑子里反复想着当事人的话语，想着这个家庭的矛盾有没有真正解开。“有时候做梦，梦里都是那些事。”

她说：“群众非常信任我，但这份信任也带给了我很多压力。”

这份压力，让她不敢在群众面前

“凭感觉”说话。

不仅如此，每逢有重要会议召开，巴吉拉增都会提前两周甚至一个月开始学习相关文件，边学边记，把政策先弄懂、弄透，再向群众解释。“只有自己先学懂了，给他们解释的时候才有底气。”

这些年，她坚持走到牧户家中、走上草场，把政策宣讲做到户、讲解到人。截至目前，开展政策宣讲数百场，覆盖群众数千人。重要时间节点，她还组织妇女代表、红袖标巡逻队开展治安巡逻。

调解群众的矛盾，她愿意花时间；群众生活中的难处，她也愿意搭把手。

2014年，担任格色社区居委会妇联主席时，她就开始琢磨，怎样让社区妇女手里的手艺变成增收的门路。当时，社区集体经济基础薄弱，不少妇女会制作酸奶、酥油、奶渣等传统奶制品，却缺少稳定的销售渠道。

巴吉拉增便组织175户牧户开会，每户筹集100元，作为启动周转资金，成

立奶牛奶羊养殖专业合作社。牧户原本分散制作的奶制品，有了统一的销售渠道。

2017年，合作社资金周转稳定后，她将当初筹集的1.75万元本金全部退还牧户。如今，合作社已有68名成员，其中14名曾是贫困户的妇女也通过参与生产经营实现了稳定增收。社区妇女制作奶制品的传统技艺，也被认定为县级非物质文化遗产。

除此之外，2008—2018年间，每到过年，巴吉拉增还会自掏腰包购买牛羊肉、酥油、牛粪等，慰问困难群众。

从妇女工作到基层治理，从政策宣传到矛盾调解，巴吉拉增做的事情越来越多。

也因此，这位有着32年党龄的藏族党员，先后获评“全国模范人民调解员”“市级金牌调解员”“西藏自治区巾帼建功标兵”等荣誉称号，累计获得自治区、那曲市、班戈县各级荣誉63项。

荣誉一项项增加，工作地点仍在格色社区，面对的事情也还是那些看起来不起眼的事、邻里事、群众身边事。

“群众的困难，就是我的困难，能帮一把就绝不含糊。”巴吉拉增说。

记者问她，这么多年一直扎在基层，今后还会继续做下去吗？

“我会一直在基层干下去。”巴吉拉增语气坚定。

西藏自治区2026年“社保服务进万家”活动主会场启动仪式在林芝市举行

本报巴宜10月19日电（记者 谢筱纯 见习记者 胡婉柔）近日，西藏自治区2026年“社保服务进万家”活动主会场启动仪式在林芝市举行。

本次活动以“人人尽责、人人享有”为主题。活动现场开设了汉藏双语政策宣讲环节，市、区两级人社业务骨干围绕工伤保险、参保登记、城乡居民养老保险等群众普遍关心的内容开展政策解读，同步设置线上线下互动环节，及时回应参保登记、待遇享受、资格认证等群众关注度高的诉求。宣传服务队下沉基层一线，走进零工市场、建设项目工地、美团站点等，面向产业工人、自由职业者、新业态劳动者开展面对面精准宣讲，把政策咨询、便民服务送到生产生活一线。

据介绍，后续还将开展为期一周的集中宣传服务，持续推动社保服务下沉，引导各族群众树立“早参保、多缴费、长缴费、多得惠”的意识，让社保惠民红利直达各族群众。

自治区延安精神研究会井冈山精神红色研学培训班开班

本报韶山10月19日电（记者 张宇）19日上午，自治区延安精神研究会井冈山精神红色研学培训班在湖南韶山开班。这是该会今年组织开展的第二期红色主题研学培训，培训为期7天。

本次研学之旅分为韶山和井冈山两个红色革命圣地，课程内容丰富、形式多样，既有《学习伟人风范 坚定理想信念》《井冈山斗争与井冈山精神》《井冈山精神的传承及其时代价值》等专题理论教学，也有井冈山革命烈士陵园、革命博物馆、茨坪毛泽东同志旧居、橘子洲头等现场教学点位，追寻革命源头，感悟红色精神。每晚还设置研讨交流环节，做到理论授课、实地感悟、研讨深化有机结合，真正沉下心来，汲取红色养分，实现思想上受洗礼、精神上再充电。

参训学员纷纷表示，非常珍惜这次研学活动，将潜心学习、对标反思，在回望革命历史中坚守初心使命，在传承红色基因中凝聚奋进力量，真正做到学有所悟、学有所获、学有所用，满载精神力量回到岗位、担当实干。

自治区药品监督管理局 多措并举加强高原药品安全监管

本报拉萨10月19日讯（记者 董国峰）近日，自治区药品监督管理局立足高原特殊用药环境，扎实开展“两品一械”全链条监管和风险隐患排查整治，持续织密药品安全防护网，全力守护各族群众用药安全。

针对监督检查发现的各类问题，自治区药品监督管理局持续压实企业主体责任与属地监管责任，着力构建“源头可控、过程可溯、风险可防、问题可治”的立体化监管格局。依托药品风险三级会商机制，健全“采集—研判—处置—反馈—整改—销号”闭环管理链条，聚焦高寒条件下药品储存、长途物流运输、基层群众用药等高原特有风险开展专项研判，推动各类风险隐患动态清零。

截至目前，全区药监系统累计检查药品批发企业51家次，药品零售和使用企业、单位2773家次，立案查处46起，罚没款54.72万元；开展医用氧全链条监督检查，覆盖相关单位882家，排查出的32项风险隐患已全部完成闭环整改。同时，“两品一械”不良反应监测工作有序推进，共收集不良反应报告1859份，闭环处置预警事件14起。

自治区药品监督管理局相关负责人表示，全区药监系统将立足高原特殊用药场景，精准施策、靶向发力，持续完善药品全生命周期监管体系，坚决守牢各族群众用药安全底线，倾力营造安全用药、放心诊疗的良好环境。

全区离退休干部保健知识讲座暨健康义诊活动举行

本报拉萨10月19日讯（记者 王超）为更好满足广大离退休干部个性化、精准化、多元化养老服务需求，树牢健康保健理念，提升疾病预防能力，近日，自治区党委老干部局联合自治区人民政府驻上海办事处、自治区人民政府驻西安办事处，邀请22名医疗专家为我区离退休干部开展了保健知识讲座暨健康义诊活动。

此次活动采取“讲座+义诊”一体化模式，既面向老同志普及健康科普知识，又现场提供专业诊疗指导，为老同志的健康保驾护航。七地市和部分地区直单位在拉萨的离退休干部代表及自治区党委老干部局干部职工共计300余人参加。

“自治区党委老干部局作为服务管理老干部的职能部门，将继续锚定主责主业，积极搭建敬老服务平台，不折不扣落实好离退休干部各项待遇，不断增强老同志的获得感、幸福感、安全感。”自治区党委老干部局相关负责人说。

山南市乃东区 萨热路跨江大桥全线合龙

本报泽当10月19日电（记者 宋海燕）日前，由山南城投代建的山南市乃东区萨热路跨江大桥全线顺利合龙，为该项目竣工通车奠定了坚实基础。

据悉，该桥位于山南市乃东区，横跨雅鲁藏布江，施工海拔3560米，是山南市首座采用悬臂现浇梁工艺的市政大桥，也是自治区“三屏四区、一核多点”国土空间开发保护格局的重要组成部分。项目路线全长1456米，控制性工程为1366米特大桥，全桥共384个节段、28个合龙段，施工配置塔吊12台、挂篮24套，近400名建设者历经8个多月连续奋战，圆满完成合龙任务。

据介绍，该工程属于跨江涉水项目，高原水文条件复杂、地形受限，施工工艺标准高、水上作业风险突出。项目推进期间，山南市住房和城乡建设局加强统筹协调和监管，紧盯安全质量关键环节，及时协调解决建设中的堵点难点；山南城投履行代建职责，统筹资源要素，做好全过程组织管理和多方协调；中铁二十局建设团队科学制定施工方案，采用左右幅同步施工模式，高效衔接各道工序。全体参建人员逐项攻克跨江施工技术难题，实现全线合龙。

大桥建成通车后，将成为山南对接拉萨的重要经济纽带，加快山南—拉萨一体化发展步伐，强化两地产业互补联动，为打造高原经济高质量发展先行区培育新的增长极。

吃透新精神 把握新部署 落实新要求 齐心协力推进人大工作高质量发展

（紧接第一版）要进一步推进高效能监督。坚持依照法定职责、限于法定范围、遵守法定程序，综合运用法定监督方式，主动加强与“一府一委两院”沟通协调，健全完善“事前联商、事中联动、事后联督”全链条监督体系，实现问题共答、同频共振、同向发力。要进

一步推进高水平服务。坚持尊重代表、依靠代表、服务代表，做实代表工作，办优代表建议，让代表依法履职有条件、有平台、有保障。

自治区人大常委会党组副书记暨参、党组成员唐明英、刘柏呈、李文革出席。

（紧接第一版）要积极推进文旅产业融合发展，培育壮大文化和旅游产业，形成品牌优势和示范效应，实现产业增值与文化传承，带动群众就近就业和增收致富。

在昌都市大学生创客社区和大数据中心，嘎玛泽登强调，要立足区域产

业布局，“以社区聚创客、以创客兴产业”，持续做好青年人才服务工作，吸引更多青年人才在主动融入地方发展需求中干事创业、实现人生价值。要聚焦县域经济发展重点方向，稳步拓展数据要素落地应用场景，依托数字化手段串

点成线、连线成面，为经济社会高质量发展提供数智支撑。

类乌齐县是全国信访工作示范县。嘎玛泽登来到接待中心，详细了解基层信访受理、矛盾调处等情况。他充分肯定类乌齐县持续推进源头治理、依

法依规维护群众合法权益的先进做法，要求坚持和发展新时代“枫桥经验”，践行“四下基层”制度，用心用情做好“送上门来的群众工作”，守正创新推动信访工作高质量发展。

李宏军参加。