

秋季调养正当时 高原群众科学养生指南请收好

商报讯(记者 梁兰)俗话说“入秋不养,一年白忙”。秋季是人体收敛气血、固本培元,为冬季储备健康的关键时期。近日,记者专访西藏阜康医院中医科副主任医师杨秀云,结合高原气候特点与临床经验,为市民梳理科学规范的秋季养生方式,指导群众润燥护肺、固护阳气、平安度秋。

“每年9至10月,拉萨雨季结束、燥邪盛行,昼夜温差普遍超过18摄氏度,形成外寒内燥的独特气候,防寒与润燥需同步兼顾,不可单一调理。”杨秀云介绍,高原特殊气候极易引起口鼻干燥、咽干干咳,诱发感冒、支气管炎等呼吸道疾病。

同时,高原群众常年气血消耗较大,秋季冷暖骤变易导致血脉波动、血压不稳,增加心梗、脑梗等心脑血管疾病风险,中老年群体需重点防范。市民若贪凉、作息紊乱或盲目进补,还会加重脾胃负担,引发腹胀、上火、痰湿淤积等问题。

“高原居民脾胃偏弱,秋季养生核心是养肺润燥、增酸敛肺、顾护脾胃。”杨秀云强调,高原秋燥忌寒凉刺激,生冷饮食易损伤脾胃、加重燥症,养生调理应以温热粥汤、清润羹食为主。

主。“日常可选择本地青稞健脾和胃,百合、银耳、雪梨、白萝卜等食材也很适合秋季食用,市民可常做银耳雪梨汤、山药小米粥、莲藕排骨汤、山药芡实粥等温润膳食,老少皆宜。”

结合临床诊疗经验,杨秀云表示,不少市民存在养生误区,严重影响秋季调养效果。针对不同人群体质差异,杨秀云给出差异化养生建议。老年人多阳气亏虚、伴有基础疾病,适合温润平补,可少量食用牛羊肉、鸡肉,生姜当归羊肉汤温而不燥,日常需清淡饮食、常态化监测血压;儿童肺脾娇嫩、抵抗力弱,秋燥易引发干咳上火,养生以清润生津为主,严禁猛补峻补;上班族久坐少动、阴液易耗,可分次足量饮水,常饮西藏菊米茶润燥明目,同时定时起身活动,疏通气血、缓解疲劳。

“秋季养生重在早睡早起、收敛阳气。”杨秀云建议,市民尽量在22时前入睡、不晚于23时,清晨顺应日出作息,每日10时至14时温暖时段开窗通风,避开早晚寒凉。穿衣采用分层透气穿搭,外层防风保暖,重点护住颈部、后背等阳气关键部位,大风天佩戴薄围巾防寒。此外,居民每晚可用38至40摄氏度温水泡脚10分钟,温通经络、助阳安眠;室内保持50%左右空气湿度,缓解干燥刺激,做好颈、背、足部保暖。

高原秋季肺气亏虚、燥寒侵袭,是呼吸道疾病高发主因。市民每日可饮用1000至1500毫升温水,少量频服,保持呼吸道湿润;早晚低温时段减少外出,外出规范佩戴口罩,隔绝燥邪与冷空气刺激。日常可用温水清洁口鼻、练习腹式呼吸、按揉迎香、风池穴位,增强肺气与免疫力。

此外,高原氧气稀薄,剧烈运动、大量出汗易耗气伤阴,诱发缺氧、血压波动。市民秋季宜选择八段锦、太极拳、平地慢走等舒缓运动,以身体微热、微汗为宜。锻炼优选日出后升温时段,避开清晨低温露水,大风天减少户外锻炼,有心脑血管基础病的人群尽量规避清晨寒凉时段运动,降低发病风险。

杨秀云介绍,拉萨秋季高发疾病主要为呼吸道、心脑血管、消化系统三类,多由气候骤变、养护不当引发。“拉萨秋季燥寒并存、阳气易耗、阴气易亏,市民应顺应时节规律作息、科学饮食、适度运动、精细防护,即可平稳应对高原秋季气候变化,为冬季健康筑牢基础。”

日喀则市调整 机动车驾驶证考试收费标准

商报讯(记者 次吉)近日,日喀则市公安局车辆管理所发布公告,根据西藏自治区发展和改革委员会、西藏自治区财政厅《关于机动车驾驶考试收费标准的通知》(藏发改价格〔2026〕287号)文件精神,对辖区机动车驾驶证考试收费标准予以调整,落实惠民收费政策,规范机动车驾驶证考试收费管理。

根据最新收费标准,汽车类准驾车型科目一(道路交通安全法律、法规和相关知识考试)收费80元/人次;科目二(场地驾驶技能考试)收费100元/人次;科目三(实际道路驾驶技能考试)收费90元/人次。摩托车类准驾车型各科目考试收费,按照汽车类科目收费标准减半执行。

补考收费方面,机动车驾驶证各科目首次考试不合格的,每科目可免费补考一次。申请人未参加免费补考或者补考仍不合格的,本次考试自动终止。申请人再次参加考试需要重新预约,并按照对应考试科目现行收费标准全额重新缴纳考试费用。

公告要求,辖区所有社会化机动车驾驶人考场,严格对照文件规定执行最新考试收费标准,规范收费行为,做好收费公示,严禁擅自增设收费项目、提高收费标准、变相违规收费,主动接受社会群众监督。

查处各类交通违法行为 1644 起 山南市开展文明交通秩序集中整治行动

商报讯(记者 谭瑞华)为持续规范城区道路交通秩序,有效整治各类交通乱象,筑牢道路交通安全防线,连日来,山南市公安局聚焦乃东城区交通突出问题,启动文明交通秩序集中整治行动,通过多警种联动发力,打出“宣传+执法+管控”组合拳,全力净化辖区道路交通环境。

本次集中整治行动坚持问题导向,针对城区交通乱象,重点严查机动车乱停乱放、电动车违法载人、不佩戴安全头盔、闯红灯等高频突出交通违法行为。整治过程中,全体执勤警力坚守路面一线,聚焦城区主次干道、商圈路口、居民区周边等重点路段,科学部署警力,加密巡查频次,落实常态化管控与精准化执法。

据悉,执法整治工作坚持“处罚与教育并重、整治与普法同步”的原则,执勤民辅警在查处交通违法行为的同时,结合辖区典型交通事故案例开展现场以案释法,面对面细致讲解违法出行的危害与后果,切实提升群众交通安全意识,增强守法出行的自觉性,实现“查处一起、教育一片、警示一方”的整治效果。

据了解,截至目前,此次文明交通秩序



民查处对违停车辆。
图由山南交警提供

集中整治行动已取得阶段性成效。山南警方累计出动警力420余人次,共查处各类交通违法行为1644起。其中查处机动车未按规定停车违法行为940起,电动车闯红灯、不戴头盔、违法载人等各类交通违法行为640起,有效震慑了各类交通违法乱象,城区道路交通通行秩序得到显著改善。

交通整治不是最终目的,保障群众出行

安全才是根本。下一步,山南市公安局将持续保持交通整治高压态势,常态化开展城区文明交通秩序整治工作,动态调整整治重点、优化管控模式,持续整治各类交通顽瘴痼疾。同时持续深化交通安全宣传教育,引导广大市民自觉遵守道路交通法律法规,主动践行文明出行理念,共同营造安全、有序、畅通、文明的道路交通环境。

为期一年 当雄县那根拉观景平台 提升改造工程明日启动

商报讯(记者 卓嘎)为持续完善纳木错景区基础设施配套,全力助推纳木错国家5A级旅游景区创建工作,当雄县将正式启动那根拉观景平台提升改造项目,通过系统化修缮、标准化升级、景观化提质,让那根拉山口观景地点更安全、更美观、更具高原文旅特色。

据了解,本次提升改造项目施工周期为2026年9月17日至2027年9月16日,期间那根拉观景平台将实行分区域封闭、阶段性管控模式,局部区域暂停对外开放游览。施工现场将设置围挡隔离,开展高空、机械交叉作业,存在一定安全风险。

在此,提醒广大游客、司乘人员及沿线群众,途经施工路段请减速慢行,严格服从现场工作人员指挥疏导,有序通行、切勿停留围观,严禁擅自翻越围挡、进入施工危险区域。同时,禁止在施工区域内停放车辆、堆放杂物及放牧,杜绝影响施工安全和工程进度的各类行为。

拉萨中心书城外围绿化改造项目竞争性磋商公告

项目概况:拉萨中心书城外围绿化整改项目的潜在供应商应在西藏人民出版社(西藏自治区新华书店)北办公楼一楼营销部领取采购文件,并于2026年09月21日10:00前提交响应文件。

一、项目基本情况

采购编号:LSZXSC-LH-20260901

项目名称:拉萨中心书城外围绿化改造项目

预算金额:10.508万元(大写:壹拾万伍仟零捌拾元整)

最高限价:10.508万元(大写:壹拾万伍仟零捌拾元整)

采购需求:详见采购需求清单

本项目(不接受)联合体投标。

二、申请人的资格要求:

1、满足《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定;

(1)具有独立承担民事责任的能力;

(2)具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度;

(3)具有履行合同所必需的设备和专业技术能力;

(4)具有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录;

(5)参加政府采购活动前三年内,在经营活动中没有重大违法记录;

(6)法律、法规规定以及购买服务项目要求的其他条件,被《信用中国网》、《中国政府采购网》列入失信被执行人名单、重大税收违法案件当事人名单、政府采购严重违法失信名单;《中国裁判文书网》查询有行贿犯罪记录的不得参与政府采购活动。

2、落实政府采购政策需满足的资格要求:

(1)按照《中华人民共和国政府采购法》、《中华人民共和国政府采购法实施条例》等有关法律、法规和和和政策;

(2)按照《政府采购促进中小企业发展暂行办法》、《关于政府采购支持监狱企业发展有关问题的通知》和《关于促进残疾人就业政府采购政策的通知》、《商品包装政府采购需求标准(试行)通知》和《快递包装政府采购需求标准(试行)通知》、本项目涉及小微企业、监狱企业和残疾人福利性单位;

(3)执行节能产品政府优先采购和强制采购制度。

3、本项目的特定资格要求:无。

三、获取磋商文件

时间:2026年09月16日至2026年09月18日,每天上午10:00至13:00,下午15:30至18:00。(北京时间,法定节假日除外)。

方式:现场获取(接受邮寄)须提交单位介绍信,法定代表人身份证复印件(授权报名的需提供授权委托书,法定代表人身份证复印件及代理人身份证复印件)、本公告第2条相关资料胶装成册,加盖公章,交业主单位留存。

四、提交响应文件截止时间、磋商时间和地点

磋商时间:2026年09月21日上午10:00

地点:西藏人民出版社(西藏自治区新华书店)北办公楼二楼会议室

五、公告期限及地址

公告期限:自本公告发布之日起3个工作日。

公告发布地址:本公告发布在采购单位官方公示渠道及《西藏商报》公示平台发布。

六、对本次招标提出询问,请按以下方式联系

采购人信息名称:西藏人民出版社(西藏自治区新华书店)

地址:拉萨市城关区林廓北路20号

联系人:普先生 **联系方式:**6826115、6829101

采购需求

项目名称:拉萨中心书城外围绿化改造项目
本项目改造总面积约300平方米

序号	名称	规格	数量	单位	单价(元)	合计(元)	备注
1	万年青球	80cm-1m 高	16	颗			
2	女贞球	80cm-1m 高	15	颗			
3	洒金柏	40cm-50cm 高	5000	根			小苗栽植
4	种植草坪(草籽播种)	常规草种	300	m ²			
5	万年青球栽植	栽植于现有木质花箱内	61	个			利用原有木质花箱,只负责栽植苗木
6	种植土方	土方车	3	车			
7	垃圾清运	定制	1	项			现场建筑垃圾、杂草废渣清运出场
8	人工	含技术工+机器工+小工等	1	项			含清理杂草(杂草坪及灌木中)、修剪大树和灌木、翻土换土、种植、移栽;完工后须满足约定养护期要求(养护期具体要求详见正式磋商文件)