

# “全国民族团结进步模范个人”土单次仁： 吾心归处是吾乡

拉萨融媒记者 郝奕凝 通讯员 赵凤斌 马生明

## 铸牢共同体 中华一家亲

对于41岁的青藏集团公司拉萨基础设施段安全科科长土单次仁来说，今年的9月27日是他终生难忘的一天。这一天，他被评为“全国民族团结进步模范个人”，在北京接受了隆重表彰。

“能到首都北京接受这么高规格的表彰，我非常激动，这是国家对我们边远地区少数民族的关心与关爱，在以后的工作中，我要努力发扬‘挑战极限、勇创一流’的青藏铁路精神，团结身边各民族同事，以更加努力的工作、更好的业绩，回报社会，回报我的家乡。”回想起站在镁光灯下的高光一刻，土单次仁依然难掩激动。

1983年，土单次仁出生于西藏尼木县尼木乡一个农民家庭。由于天资聪颖，在学校，他的成绩一直名列前茅，是全村有史以来第一个在铁路上班的大学生。

有时候，一个善举会改变一个孩子的命运。由于品学兼优，高中时期，土单次仁得到一位来自南京的戴群老师的资助，这份遥远的爱心，点燃了他心底最纯朴、最朴素的愿望——将来尽最大努力回馈社会

建设家乡。2002年高考，他毅然选择了兰州交通大学，并如愿被学校土木工程系录取，成为让村里人羡慕的青藏铁路定向生。2006年，他以优异成绩走出大学校园，来到格尔木工务段，开启了他与高原铁路的不解之缘。

行走高原的18年间，土单次仁在格尔木、德令哈、琼海、望昆、拉萨等地几经磨砺，勤奋好学，加上过硬的政治素质和业务技能，2011年，他被提拔为段巡检车间主管静态副主任。

凡事用心皆有成。巡检工作中，土单次仁发现，现场职工大多不懂汉语，经过数月挑灯夜战，他将《普速铁路工务安全规则》翻译成藏文，送到格拉段每一个车间班组，供大家学习；在每月月度设备检查验收时，他手把手讲解检查标准，传授线路设备病害整修方法，现场职工的作业水平大幅提升。每次见到他，大家既紧张又亲切，“冬防断、夏防胀、一年四季防土单”是各车间班组流传的一句顺口溜。

“每年，不同民族的旅客都要坐火车来西藏旅行，我要对旅客的人身安全负责，监管好线路、桥隧设备质量，这也算是为促进民族团结所做的一点贡献。”土单次仁说。

2014年，土单次仁被任命为望昆线路车间党支部书记，由于远离城镇村庄，车间职工业余生活异常

单调。为了调动职工们的精气神，他发动大家在车间大力开展“家文化”建设，巧妙利用昆仑山地区石头多、造型奇特等特点，在车间堆砌成野牦牛、藏羚羊等石头造型，并亲自在上面以汉藏文字写上了“守望”“众智某事必明、众力举事必成”“不忘初心、牢记使命”等字样，挖掘提炼出“常驻昆仑战风雪、志坚辛苦保畅通”的车间精神，望昆线路车间也被评为段第一个标准化车间，车间里，藏、汉、回、蒙等各民族职工团结一心、其乐融融。

“在土单次仁书记的带领下，我们车间就像一个和睦的大家庭，大家的感情非常融洽。”车间职工旦增桑珠说。

由于工作经验丰富，2020年，土单次仁被调至刚刚成立的沱沱河桥隧车间，担任车间党支部书记。万事开头难，由于20多名新职工来自东北、内蒙古、宁夏、甘肃等地，除了饮食习惯上的差异，如何应对时威胁职工健康的高反问题，成为他最棘手的问题。思索再三，他立即奔赴沱沱河镇卫生所，经反复沟通，双方建立了紧密联系，确保车间职工在出现高反能及时就医。为提高新职工的业务技能，他见缝插针，利用车间闲置空地，亲自设计并建造了涉及隧道、桥梁、涵洞、路基、护坡等桥隧设备的一体化练功场。

“从高中到大学，戴群老师一直在资助我，我要永远心怀这份感恩，为高原铁路、为家乡的父老乡亲尽一份心、出一份力。”土单次仁说。

岁月如水，初心不改。拉林铁路开通前夕，土单次仁被调至拉萨基础设施段，在担任朗县综合维修车间主任期间，他连续3个多月奔波一线，整治施工遗留问题，为拉林铁路的顺利开通昼夜奋战；任拉萨综合监管车间支部书记期间，他带领车间干部职工建起了段工务专业练功场，竖起了段成立和拉林铁路开通日期的线路标识牌，进一步强化段安全文化建设，提高了干部职工的战斗力、凝聚力；2022年至今，在担任拉萨基础设施段安全科科长期间，他充分发挥自己的语言优势，深入铁路沿线村庄、社区、学校，积极开展“五进”宣传教育，向沿线居民讲解保护铁路设备设施安全的重要性，在面对面沟通交流中，架起与沿线各族群众相互信任、相互理解、相互团结的桥梁，在群众中广受赞誉。

“这条神奇的‘天路’是助力乡村振兴的幸福之路，也是加强各民族沟通交流、团结奋进的发展之路，作为一名铁路人，能为家乡的发展贡献一份力量，我非常自豪。”土单次仁目光坚定地

吾心归处是吾乡。沿着奔腾的雅鲁藏布江，土单次仁心怀感恩，坚定前行。

## 拉萨市第二高级中学举办党的二十届三中全会精神宣讲报告会

### 党的二十届三中全会精神 在拉萨

拉萨融媒讯(记者王泽江)近日，市委老干部局组织拉萨市第二高级中学师生举办了学习贯彻党的

二十届三中全会宣讲报告会，市老干部局宣讲团成员米玛仓决应邀宣讲。宣讲报告会围绕深刻理解把握党的二十届三中全会提出的“教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性支撑”的任务要求，对全会深化教育综合改革作出的系统部署进行了讲解。并要求广大师生要深入学习贯彻全会精神，

不断为加快建设教育强国提供动力，有效支撑引领中国式现代化，进一步推进学校办学高质量发展。拉萨市第二高级中学教师夏小琴说：“全会强调了教育、科技和人才对于实现中国式现代化的重要性，并将这些领域视为基础性和战略性支撑。为了促进这些领域的进步，全会提出需要深化教育综合改革，以

满足人民群众对优质教育的需求，并激发教育事业发展的内在活力。”

报告会，学生们纷纷表示，党的二十届三中全会精神不仅注重培养青少年学生的综合素质，更关注学生的思想道德建设和全面发展。“通过此次宣讲，我们将更加努力学习，做新时代全面发展的优秀高中生。”拉萨市第二高级中学高一(1)班学生罗桑曲措说。

## 2024 西藏自治区首届电子竞技运动会拉萨冠军赛落幕

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)10月7日，由西藏自治区商务厅、西藏自治区文化和旅游厅指导，北城·新天地与西藏自治区电子竞技运动协会主办的2024西藏自治区首届电子竞技运动会拉萨冠军赛在北城·新天地购物中心落幕，标志着西藏电竞事业迈向了新的高度。

经过前期紧张而激烈的比拼，“可乐雪碧队”和“第五个季节队”在众多队伍中脱颖而出，成功登上《王者荣耀》决赛舞台，一场巅峰对决即将拉开帷幕。比赛现场气氛高涨，选手们朝着电竞梦想全力冲刺，施

展高超技艺，屏幕上激烈的对抗画面令在场观众连连称赞。

西藏自治区电子竞技运动协会主席刘小龙说：“今天我们联合北城·新天地举办了2024西藏自治区首届电子竞技运动会拉萨冠军赛，旨在利用北城·新天地消费场景，为拉萨市民提供休闲娱乐、亲子互动、文化活动等新形式，形成引流聚流效应，提升消费活力，传播电竞的正能量。”

经过近两个小时的激烈角逐，最终来自西藏大学的“第五个季节队”凭借卓越的团队协作、精湛的个人技术以及对比赛局势的精准把

控，以4比0的压倒性优势，一举斩获2024西藏自治区首届电子竞技运动会拉萨冠军赛的冠军。

“第五个季节队”队长夏恒说：“今天在团队成员们的共同努力下，我们成功夺冠。在此特别感谢自治区电子竞技运动协会提供的宝贵参赛机会，使我们得以展现实力。同时希望能吸引更多人关注、参与到电竞这项激情活力的体育项目中，并推动西藏电竞事业持续发展。”

此外，比赛现场还设立了“电竞+科普知识”综合展，通过构建电竞志愿者服务体系，深挖电竞产业内在潜

能，激发行业自身动力，创造性地将电竞魅力与社会责任紧密结合，为西藏公益事业增添一抹亮丽风景线。

本次比赛共有25个战队300余人参加。通过比赛，为广大电竞爱好者提供了交流和展示的平台，激发了更多年轻人对电竞行业的热爱与向往。同时，为未来西藏电竞走向更广阔的舞台奠定了坚实基础。“我们将持续探索电竞与当地特色的融合，拓展电竞的多元价值，吸引更多的资源投入到电竞产业中，不断丰富赛事体系，提升赛事影响力，为拉萨打造一张特色鲜明的电竞名片。”刘小龙说。

## 拉萨市基层治理效能大提升战略9月份调度会在尼木县举行

### 拉萨市基层治理效能 大提升

拉萨融媒讯(记者吴敏)近日，拉萨市基层治理效能大提升战略9

月份调度会在尼木县举行了现场观摩活动。

活动中，观摩团一行通过听取讲解、现场演示、实景操作等方式，详细了解解巴镇党建引领基层治理“三四五”工作法、“吞舂”码”上调”微信小程序、“枫桥式派出所”打造情况，入户了解齐达村党员中心户、技能中心户作用发挥和尼木藏香非

遗传传承情况等。

在尼木乡，观摩团实地察看了东嘎村泥石流灾害恢复情况，交流分享尼木县应对突发自然灾害应急处突经验做法。在聂玉村，详细听取了该村就尼木县推行“一制度两工程两计划”村(居)党组织书记县级党委备案管理工作制度，头雁领航、雏雁育苗工程、培训计划、学

历提升计划的具体做法和取得的成效。

此次观摩活动，为观摩团成员提供了一个深入学习与交流的宝贵平台。通过对巴镇、尼木乡等多个乡(镇)基层治理工作的细致学习，让大家对创新工作方法和技术应用有了直观的认识，从中汲取了丰富的实践经验。

## 2024年拉萨市施工现场法规宣贯及观摩活动举行

拉萨融媒讯(记者满文妍)近日，拉萨市建筑工程质量监督站党支部联合云巅家园建设项目临时党支部、西藏圣城建设集团有限公司、拉萨市城市房地产开发有限公司、西藏鲲鹏建设集团有限公司等单位举行了以“加强质量支撑 共建质量强国”为主题的“质量月”施工现场法规宣贯及观摩活动。

西藏城市置业集团云巅家园项目经理王文科说：“云巅家园项目位居拉萨北城居住区核心区域，着力营建大平层、跃层、复式楼等改

善型产品。项目整体定位即是‘打造区域人居品质标杆，塑造拉萨新时代住区品相’。项目在整个开发建设过程中，我们将以最高标准、最严格要求，精心打造，严格把控项目建设质量、工期进度和安全生产；我们将充分发挥团队凝聚力和协作力，确保项目如期完成、精品交付。”

“我们将继续以严谨的工作态度和专业的水准，为建设工程质量保驾护航。”拉萨市建筑工程质量监督站党支部副书记、副站长多吉旺堆说。

## 国庆期间，拉萨市共接待 国内外游客198.91万人次

(上接第一版)国庆期间，全市文旅活动精彩纷呈，各县(区)、乡镇共开展歌舞汇演、广场舞等各类活动320余场。与此同时，贯穿整个国庆期间的2024第二十一届中国西藏登山大会也吸引了来自全国各地的登山爱好者领略冰雪胜景，为拉萨文旅融合注入新活力。节日期间，市文旅局联合相关单位重点对企业安全生产以及文明旅游工作进行检查，为游客营造安全放心、文明和谐的旅游市场环境，以良好形象和优质服务喜迎八方游客的到来，让更多游客乘兴而来，尽兴而返。

“国庆期间，我们共受理旅游纠纷111起，挽回经济损失3.03万元。同时，文化市场综合行政执法队出动执法人员215人，检查市场主体52家次，排查安全隐患4起，当场提醒并进行了整改。”市文旅局市场管理科工作人员次旺晋美说，“下一步，拉萨市文旅局将持续积极开展文化旅游宣传推广活动，努力提升旅游管理和服务水平，为广大游客提供更加优质的旅游体验。同时，密切关注文旅市场动态和消费者需求，不断打造优质文旅产品，提升服务质量，以满足不同游客的需求。”

## 民族团结引领文化自信

本报评论员

中华民族是一个血脉相通的共同体，民族团结是各族人民的生命线，中华民族共同体意识是民族团结之本。新中国成立以来，在各族人民共同团结奋斗下，党和国家事业取得了巨大成就，民族地区经济社会发展实现了历史性跨越，城乡居民收入大幅增长，人民生活水平显著提高……“中华民族一家亲，同心共筑中国梦”，成为新时代我国民族团结进步事业的生动写照。

中华民族在历史发展过程中，团结统一是主流，中华民族和各民族是一个大家庭和家庭的关系，各民族之间政治上互通有无、文化上相互借鉴，共同构成了中华文化多元一体的格局。中华优秀传统文化的起源、内容和发展的离不开民族团结，而弘扬中华优秀传统文化也有利于各民族的团结统一、有利于增强各族人民对中华文化的历史认同感。

习近平总书记指出，文化是一个国家、一个民族的灵魂。铸牢中华民族共同体意识，提升中华民族凝聚力、向心力，必须坚定文化自信。

中华文化是主干，各民族文化是枝叶。中华民族在长期发展中形成了独一无二的精神文化和民族特性，作为中华优秀传统文化的一部分——各民族的优秀传统文化，是历经千年流传下来的珍贵宝藏，更是屹立于世界文化的厚实根基。今年年初，在林周，“说的是乡音、唱的是乡情、舞的是乡韵、演员是乡亲”的2024年春节、藏历新年“村晚”火了一把；9月20日，在达孜，首批国家级非物质文化遗产——拉萨风琴的“斗赛”，通过“体育+文旅+乡村振兴+非遗民俗活动”的创新模式，推动了拉萨市非遗民俗活动文化内涵的传承与弘扬；民族歌舞《拉萨情》在南京、镇江、泰州、苏州四市上演，谱写出苏拉两地文化交往交流交融的新篇章；由江苏、西藏两地文艺家共同打造的西藏首部大型现实主义题材音乐剧《天梦》通过巡演展现出“民族大团结，汉藏一家亲”的主题；2024年5月19日，纳木措开湖日，重磅推出了民间牧歌《天湖牧歌》……一个个优秀剧目、一首首动听的音乐、一场场文化盛宴，充分展现了文化振兴已经在基层、在区内外、落地生根、开花结果。在中华民族漫长的历史进程中，文化自信始终把56个民族紧紧凝聚在一起。

文化认同是民族团结的根脉，是维护民族团结、国家统一的心理基础和情感纽带。习近平总书记强调：“加强中华民族大团结，长远和根本的是增强文化认同，建设各民族共有精神家园，积极培养中华民族共同体意识。”连日来，“天津某大学、西藏大学生宿舍吃糌粑”“来自西藏的小伙伴带着同学一起跳锅庄”“南京审计大学，大学生军训中用藏语送上最美祝福”“游客拍摄传统拉萨服写真，‘莫啦’上前暖心调整”……很多类似的短视频作品，在抖音、快手、视频号等平台“走红”。“每个动作都充满民族文化自信”“传播民族文化。你是最棒的！”“这一刻，文化交流被具象化”……网友们的评论字字珠玑，而又贴切到位。实践证明，各民族交往交流交融，首要的就是优秀传统文化的交流。加强各民族优秀传统文化的交往交流交融，不仅有助于增进民族间的了解与信任、促进民族地区文化传承与发展，更有助于各民族优秀传统文化在新的历史条件下焕发出新的生机与活力。

传承和弘扬中华优秀传统文化，是中华文化不断创新发展需要。习近平总书记深刻指出：“多姿多彩的地方特色传统文化，共同构成璀璨的中华文化，也助推经济社会发展。”6月30日，“党的二十大精神进拉萨千家万户”月讲暨《童声里的中国》文艺汇演中，堆龙德庆区青年活动中心的小学员表演了新编藏戏《卓瓦桑姆》等节目；墨竹工卡县以“画”非遗、“做”非遗、“说”非遗、“写”非遗四个框架为主题，开展“非遗进校园”活动，让师生们充分了解非遗文化，积极参与非遗保护行动，增强青少年文化认同感。“承百代之流，而汇乎当今之变”。新时代，对于各民族文化来说，是机遇更是挑战。在深入学习、对外展示优秀传统文化的过程中，在尊重差异中扩大共识、于包容多样中增进认同，不断补充、拓展、完善，使中华民族最基本的文化基因与当代文化相适应、与现代社会相协调，使各民族优秀传统文化在交流中走向融合，促进文化共同繁荣。

习近平总书记指出，“我们要善于把弘扬优秀传统文化和发展现实文化有机统一起来，紧密结合起来，在继承中发展，在发展中继承。”新时代新征程，我们要积极引导各族群众深刻认识各民族文化的植根于中华文化沃土，贯通中华文化血脉，深入研究各民族交往交流交融的新特点、新趋势，把铸牢中华民族共同体意识贯彻到发展的全过程和各方面，用好音乐、体育、节庆活动等载体，找寻民族文化与中华文化的共同点、与现代生活的连接点，切实增进各族群众“五个认同”，坚持共同团结奋斗、共同繁荣发展，奋力开创新时代民族团结进步事业新局面。

## 西藏青少年校外实践教育成果汇报活动举办

### 践行社会主义 核心价值观

拉萨融媒讯(记者王泽江)近日，共青团西藏自治区委员会组织

举办校外实践教育成果汇报活动。活动展示了青少年校外实践教育成果，增强了青少年的爱国情怀和民族自豪感。

活动以诗朗诵《我在西藏祝您生日快乐》开场，接着西藏雪莲少儿艺术团带来女子群舞《祝福献给祖国妈妈》，表达对祖国的美好祝愿。篮球足球兴趣班学员进行了花样球

技展示，跆拳道兴趣班学员展示了精湛的跆拳道技巧，街舞兴趣班学员带来了活力四射的街舞表演《快乐的少年》。在推广国家通用语言文字展示环节，铸牢中华民族共同体意识青少年主题展馆的讲解员们进行了精彩讲解。

近年来，共青团西藏自治区委员会持续组织青少年开展了多项教

育实践活动，如“石榴籽一家亲·民族团结我践行”全区青少年民族团结教育实践营活动、“同心向党·强国有我”“做神圣国土守护者和幸福家园建设者”活动，以及“丹青绘家园·笔墨书党恩”户外写生活动。这些活动不仅丰富了青少年的课外生活，还增强了青少年的爱国精神和社会责任感。

(上接第一版)在林廓西路，肖友才实地察看市政道路绿化、亮化、提升改造工程，认真听取汇报，现场解决问题。指出，项

目责任部门和建设单位要坚持系统思维，科学统筹工期工序，有力有序推进各项工程建设，最大程度降低施工给市民出行带

来的影响。强调，要围绕提升城市颜值这一目标科学选种绿植，坚持乔灌搭配、花草结合、针阔混交，因地制宜打造城市绿

化景观。要加快完善城市功能、产业布局，努力打造宜居韧性智慧城市，让各族群众共享城市发展成果。