

水润高原城 绿满幸福家

——拉萨海绵公园建设绘就生态民生新图景

在群山环抱的拉萨,一场关于水与城的和谐共生实践,正随着一座座海绵公园的拔地而起徐徐铺展。作为海绵城市建设的核心载体,这些兼具生态功能与民生温度的公园绿地,不仅破解了高原城市的雨洪难题,更让“水润城、绿满城”的愿景照进了市民的日常生活。

高原巧思筑牢“生态屏障”

拉萨这座平均海拔超3600米的城市,有着降雨集中、昼夜温差大、冻融期长的气候特点,还有着山高坡陡、山洪易发的地形特征,建设海绵公园,必须量身定制一套高原方案。

走进堆龙德庆区,三座正在建设中的海绵公园——拉萨市堆龙曲南岸体育公园、拉萨市堆龙曲北岸体育公园和堆龙德庆区乃琼亲子公园,就藏着不少应对高寒气候的“小心思”。

据堆龙德庆区住建局总工办工作人员仁青罗拉介绍,这三座公园2025年5月开工建设,预计2026年12月完工,总建设面积达13万平方米左右。三座海绵公园里,彩色透水混凝土园路铺装面积达17724平方米,透水铺装率高达57.83%;4018平方米的下凹式绿地,搭配两处总容量300立方米的蓄水池,形成了701.8立方米的调蓄容积。

除此之外,各个公园的海绵系统设计也

紧扣拉萨的气候与地形特征。针对拉萨降水集中、小雨居多的特点,公园以“渗、滞、蓄、净、用、排”为核心,构建起“源头削减—中途转输—末端调蓄”的全链条雨水管控体系。建筑屋面的雨水被引入雨水花园、下凹式绿地,地面雨水则通过大面积的透水铺装渗入地下。对于拉萨城区23条山洪沟带来的防洪压力,海绵公园更是化身“防洪卫士”。

在南山公园恰加拉沟,曾经水土流失严重的荒山,通过海绵化治理变身生态休闲公园,造林绿化、拦蓄沉淀设施、滞洪空间的有机结合,让这里的防洪标准提升至30年一遇,探索出“上蓄下排、蓝绿融合”的高原山洪沟治理新模式。

公园内外皆是“民生乐园”

海绵公园的建设,从来不是冷冰冰的工程,而是暖乎乎的民生答卷。在拉萨,每一座海绵公园的落地,都伴随着周边民生配套的蝶变升级,让市民的休闲生活有了更多好去处。

“以前这片地就是光秃秃的荒土,一刮风就扬沙。现在好了,风沙没了,篮球场、足球场、网球场也都有了,吃完饭带孩子来遛弯,别提多方便了。”提及正在建设的拉萨市中心城区水系生态治理工程(二期)税务林卡,周边居民赞不绝口。

同时,海绵公园的建设,还精准破解了

不少民生痛点。据了解,堆龙德庆区的三座公园建设前,场地是高差较大的沙土碎石地,扬沙问题严重影响周边环境。公园建成后,不仅涵养了当地水源,更改善了区域小气候。

对于老城区而言,海绵设施的落地则缓解了内涝压力。在八廓街、两岛街道等老城核心片区,地面硬化比例高,自然排水功能弱,汛期内涝是居民的烦心事。拉萨通过在小区、市政道路、广场绿地等因地制宜建设下沉式绿地、透水铺装等源头海绵设施,恢复城市自然排水通道,制定易涝点“一点一策”方案,让雨天排水更顺畅。

海绵理念打造“绿色引擎”

从单个公园的“点上出彩”,到全城片区的“面上开花”,拉萨的海绵城市建设正以海绵公园为支点,撬动城市生态、民生、发展的多重变革,勾勒出一幅安全、生态、可持续的高原城市新图景。

记者了解到,堆龙德庆区凭借在建项目多的优势,以打造海绵新城为核心,统筹推进居住小区、道路管渠、湿地公园的海绵建设,向着集中连片的海绵达标示范区迈进;柳梧新区北组团则聚焦排水防涝体系的完善,改造雨污混接的管线,建设源头减排设施,解决了片区内涝积水的老大难问题;老

城核心片区围绕水系统综合整治,恢复自然水系、修复破损管网、建设海绵设施,让古老的城区焕发新的生机……

这一系列举措,带来了切实的生态效益与资源集约利用成效。以东嘎污水处理厂的百淀污水处理厂(二期)项目为例,建成后增加污水处理能力14.5万吨/天,大幅提升建成区污水集中收集率。柳梧新区污水处理厂2024年进水BOD平均浓度达到82.95mg/L,达到绩效考核目标,意味着污水治理效能显著提升。

而海绵公园的雨水利用,更是为高原城市的水资源节约提供了新思路。来到云天湖公园,这座占地7.2公顷的公园选址在西藏文化旅游创意园区,与布达拉宫隔河相望。该公园一年利用雨水1.1万立方米,将山洪沟50年一遇的洪峰流量削减至30年一遇,湖体最大调蓄空间达2.8万立方米。这些数据的背后,是拉萨在水资源集约利用上迈出的坚实步伐。

水润城郭,绿满高原。如今的拉萨,一座座海绵公园如明珠般点缀在城市的各个角落,它们不仅是防洪排涝的“生态屏障”、休闲娱乐的“民生乐园”,更是这座高原城市迈向高质量发展的“绿色引擎”。

(来源:西藏日报)

西藏自治区首次实现中国集装箱式货车跨境运输

中国新闻网 记者14日从拉萨海关获悉,近日,2辆满载货物的中国集装箱式货车在拉萨海关所属吉隆海关监管下顺利通关,由吉隆口岸驶向尼泊尔,标志着西藏自治区首次实现中国集装箱式货车跨境运输模式,中尼国际道路运输便利化水平迈上新台阶。

本次跨境运输的货物包括医疗用品、百货、手机、电脑等尼泊尔市场需求旺盛

的商品。

长期以来,中尼跨境货物运输多依赖尼泊尔货柜车运输模式,货物在口岸往往需要进行倒装、换装等作业。为提升货物运输效率、减少货损风险,吉隆海关主动作为,提前对接联系地方政府,深入企业开展调研,提供政策指导;依托“智慧鹰眼”项目,实时监测运输工具物流状态,延伸监管链条;同时,深化运用“提前申报”“即到即卸即放”“无纸

化通关”等便利化措施,有效压缩口岸通关时间超50%。“我们加强与兄弟海关的沟通协调,研究解决企业在运输过程中遇到难点堵点,量身定制通关方案。”吉隆海关相关负责人介绍。

“新模式有效降低了我们的物流成本,更提升了‘中国制造’在东南亚市场的竞争力。”相关企业负责人说道,更加便捷高效的通关环境让他们对拓展国际市场充满信心。

中新网西宁1月13日电(潘雨洁)

13日,青海省民族宗教事务委员会(以下简称:省民宗委)党组书记、主任马成芳介绍,“十四五”期间,青海省级和6个自治州相继出台促进民族团结进步地方性法规和单行条例;全省所有市州和98%的县建成全国民族团结进步示范。

当日,青海省“十四五”发展成就系列主题新闻发布会(省民宗委专场)召开。

据悉,“十四五”期间,由青海省民宗委组织编译的《现代汉语词典》汉藏对照全文版历时13年出版发行;全省高校全部开设《中华民族共同体概论》课程;成立“铸牢”研究中心、研究基地,形成研究成果24项;举办“铸牢”论坛、文学笔会,汇编论文52篇;完成《中华民族交往交流交融史料汇编·青海卷》,辑录史料7卷186万字;推出《雪山大地》《荒原上》、大型人文纪录片《绽放的花儿》等彰显“铸牢”主题的一批精品力作。

五年来,对口援青和东西部协作机制作用充分发挥,加强各民族交往交流交融的“十项行动”实施,为形成互嵌发展格局创造条件。全省各地各相关部门以“十项行动”为载体,坚持政府、市场、社会、个人共同参与、协同发力,突出“铸牢”主线和“融”的导向,长期开展丰富多彩的主题活动。

在基层,青海省创新打造社区“石榴籽家园”388个,广泛开展以中华民族一家亲为主题的社区“结对子”“百家宴”活动,各民族民众亲如一家、守望相助的情谊更加深厚。

目前,青海省20万各族民众在全国300多个大中城市经营拉面产业,年营收达200亿元(人民币);全省30万绣娘指尖上“绣”出新生活;雪山牧民球队闯进贵州“村超”,草原上的足球少年走进北京工人体育场。“舌尖上的拉面”“指尖上的青绣”“小足球踢出大团结”成为促进“三交”的“金名片”。

『十四五』期间 青海以『融』为径促进各民族守望相助

2025年西藏开立个人养老金账户53.92万户

近日,记者从2025年西藏老龄事业发展状况新闻发布会上获悉,2025年,我区以加快完善社会保障、养老服务、健康支撑体系为重点,累计开立个人养老金账户53.92万户,缴费1.61亿元。城乡居民基本养老保险基础养老金标准达到全国统一标准的2倍,惠及31.82万人。

据悉,2025年,我区979人取得养老服务

技能等级证书,为25万余名老年人代缴居民医保参保费用1亿余元,报销老年人医药费用15亿余元。自治区民政厅副厅长拉姆卓玛表示,2025年,全区3000名老年人享受城市最低生活保障,1.77万名老年人享受农村最低生活保障,城市、农村最低生活保障标准均同比增长8.4%。全区享受老年人补贴人数共计5.5万人(次),为4.27万余名60岁及以上持证残

疾老年人发放残疾人两项补贴2.7亿元。

数据显示,截至2025年底,全区62%的二级及以上综合性医院设立了老年医学科。65岁以上老年人健康管理服务率超过80%。全区建成特困人员集中供养服务中心80家、集中供养5825名老年人。建设老年人日间照料中心65家、农村幸福院195家。

(来源:西藏日报)

西藏累计为190余万老年人提供养老服务

人民日报拉萨1月14日电(记者/徐驭尧)记者从西藏自治区人民政府新闻办了解到:截至2025年,西藏共建成特困人员集中供养服务中心80家,县级特困供养机构实现全覆盖,集中供养5825名老年人。设置养老床位1.2

万余张,其中护理型床位占比达55%。建设老年人日间照料中心65家,农村幸福院195家,累计为190余万老年人提供各类养老服务。

西藏因地制宜建立完善基本养老服务清单。全区投入563万元建成老年助餐点183

个,设置餐位数7979个;投入1226万元实施3505户特殊困难老年人家庭适老化改造;投入1144万元开展经济困难失能老年人等群体集中照护服务;落实养老服务国家和地方标准,为43家养老机构颁授星级牌匾。

拉萨地区生产总值首破千亿元

新华社拉萨1月14日电(记者/蒋梦辰 潘一景)记者1月14日从拉萨市第十二届人民代表大会第六次会议上获悉,2025年西藏拉萨市地区生产总值首次突破千亿元大关。

2025年,拉萨市投资和消费实现稳健增长。全市60个重点项目全部开工建设,预计

固定资产投资同比增长5%以上;社会消费品零售总额达553亿元,同比增长5%。

总量扩张的同时,发展质量和结构不断优化。2025年,拉萨市新增高新技术企业61家、规上工业企业11家,创新动能与产业能级同步提升。2025年,全市预计完

成进出口总额55亿元,开放型经济活力被进一步释放。

与此同时,文旅融合持续升温,助力经济社会高质量发展。2025年,拉萨市接待游客5051万人次,同比增长16.8%;实现旅游总花费606亿元,同比增长14.5%。

契而行 不容客定 中央人 页见 宅青申