

95后当雄夫妻档携手共赴总台春晚拉萨分会场

拉萨融媒记者 范江英 仁青拉姆

今年总台春晚分会场首次设在拉萨,主舞台位于世界文化遗产布达拉宫脚下,灯光璀璨、群星闪耀,全市各族群众对拉萨分会场的惊艳亮相充满了期待。
今年春晚拉萨分会场不仅是海拔最高的舞台,还是演员最多的分会场。在此次分会场中有来自拉萨市的10余支群众文化团体、380余名群众和文艺工作者,年龄最大的80岁,年龄最小的10岁,实现了全人群、全年龄段覆盖,有不少更是兄弟档、夫妻档齐齐上阵同台献艺、共呈盛宴。其中,来自当雄县艺术团95后舞蹈演员

斯曲多吉、卓玛拉宗夫妇此次也双双幸运入选,参与到拉萨分会场的演出中。
“最初我们团长通知说需要7个男生、8个女生参加春晚,当时心里非常高兴。来到这里后,别的同事都给我打电话问上春晚的感受。”斯曲多吉说。
今年29岁的斯曲多吉是当雄县艺术团副团长,是一名拥有12年舞台经验的舞蹈演员,在总台春晚拉萨分会场中参演《万年吉祥》谐钦舞

蹈。谐钦是国家级非物质文化遗产,承载着深厚的历史文化底蕴,更是此次分会场舞台的非遗大餐之一。“这次的舞台特别大,各市(地)的演员都聚在一起,可以学习到很多不一样的动作,我会继续努力学习各地的(市)的舞蹈动作,带回我们自己的团里。”斯曲多吉说。
与3000余名演员共同展示非遗文化,舞台之大、演员之多,一次次排练、一次次坚持,虽然常常排练至通宵,但斯曲多吉觉得很快乐。同为艺术团舞台演员,斯曲多吉与妻子卓玛拉宗一直以来共同参与了大大小小的演出,而这一次夫妻俩

也以特别的方式共同参与到春晚拉萨分会场舞台。“平时我们俩都是一起上台表演,这次他在台上,我在台下。虽然角色不一样,但是能一同参加心里非常高兴。”卓玛拉宗说。
此次卓玛拉宗作为一名观众在台下就座,虽然遗憾不能上台演出,但当她坐在舞台前,远望红山上的布达拉宫,吃着热气腾腾的藏式火锅,与众多群众一起在现场见证着这一新春文化盛事的精彩上演,遗憾变成了最大的幸运。
“当我们跟家里人说要上春晚,家人表示机会难得,鼓励我们要全力以赴。”斯曲多吉说。

探寻拉萨新春之美 灯火璀璨年味正浓

拉萨融媒讯(记者拉姆次仁)随着新春佳节的到来,我市沉浸在一片欢乐祥和的节日氛围中。夜幕降临,华灯初上,整座城市仿佛被一层绚丽的光芒所笼罩,大街小巷张灯结彩,处处洋溢着喜庆与温馨。
1月27日晚,记者走访了我市部分路段和公园,感受扑面而来的浓郁年味。漫步在拉萨的街头,最先映入眼帘的便是那一串串红彤彤的灯笼和五彩斑斓的灯带。它们沿着道路、公园有序排列,在夜色中闪烁着迷人的光芒,将节日的氛围烘托得愈发浓郁。记者在城

市主干道看到,绿化树木间彩灯高高挂起,犹如繁星点点,为新春佳节增添了红红火火的喜庆色彩。
环卫工人卓玛普尺说:“我们早上6点来上班就能看到这些漂亮的新年花灯,这些天周围的公园里散步的人也多了,感觉新年的氛围也越发浓烈了。”
据了解,相较于往年,我市今年在灯笼的数量、悬挂区域以及整体规模上都增加。值得一提的是,在四种各具特色的灯笼样式中,巧妙融入了藏式吉祥结元素。将传统文化与民族特色相融合,不仅极大地丰富了本地居民的节日体验,

营造了浓厚的节日氛围,还成功吸引了大量游客驻足观赏、拍照留念。
拉萨高新区的新年花灯别具特色,将城市装点得格外喜庆。此外,还有洋溢着传统年味的大型组合花灯,包含“恭贺新春”字样、红灯笼、鞭炮、“福”字等元素;道路两旁,花朵灯如绽放的鲜花,红、蓝、黄等色彩鲜艳的“花朵”点亮,麦穗灯闪烁着温暖光芒,带来视觉享受的同时,营造出浓厚的节日氛围。
“今年我们特别增设了体现民族团结元素的挂件。目前,我们已经在6条主干道和一座大桥上完成布置。这些灯饰不仅装点了城市,

更传递着民族团结一家亲的美好寓意。”拉萨高新(市政)集团有限公司工会主席格桑措措说。
夜色中,在罗布林卡周边形态各异、萌趣横生的生肖花灯也纷纷点亮,行人停下脚步,用手机精心选取角度拍照留念,将美好的景致发送给远方的家人朋友,分享新年的欢愉。
市民晋美满怀感慨地说:“拉萨城内新添了许多绚丽的灯光与喜庆的灯笼,美不胜收。晚上散步期间在罗布林卡附近邂逅了璀璨的灯光,忍不住拍下几张照片,发送给朋友们,共享这份美好。”

除夕守岗保民生 践行市场监管人的初心使命

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)2025年1月28日,正值农历除夕,当千家万户沉浸在节日的喜庆氛围中时,市市场监管局的工作人员依然坚守在岗位上,用实际行动诠释着市场监管人的责任与担当。为确保春节期间市场秩序稳定,保障市民群众节日期间的消费安全,执法人员分多路开展了一系列民生领域检查工作,为全市人民欢度佳节保驾护航。
一大早,市市场监管局的执法车辆已整装待发。由市场监管各领域骨干组成的检查小组,深入全市各大商场、超市、药店、餐饮店等重点场所,全面排查安全隐患,确保节日市场安全有序。
执法人员在检查“年夜饭”餐饮主体中,详细查看了食品加工制作区域的环境卫生状况、餐具清洗消毒设施的运行及使用记录;针对食材存储环节,严格查看了食材的保质期以及冷冻冷藏设备的温度控制等情况,杜绝商家使用过期变质食材。
同时,以粮油、肉类、家禽等节日消费量大的食品为重点,执法人员加大对集贸市场、商超的监督检查力度。市市场监管局食品药品检验中心主任普布赤烈长期奋战在市场监管一线,在各类专项检查行动中,他不辞辛劳、奔赴一线。每一次检查,他都严谨细致地执行所有的步骤,不放过任何一处可能存在的安全隐患,切实为广大市民的饮食安全筑牢坚实防线。
普布赤烈说:“逢年过节我们比较忙,要保证全市人民的饮食、



图为执法人员在超市检查节日热销食品的来源、生产资质等。

拉萨融媒记者 莫瑞英摄

用药安全,每天进行巡查,确保让市民群众过一个安全放心的节日。”
随后执法人员还前往超市,仔细核查了肉类、蔬菜、粮油等节日热销食品的来源、生产资质以及索证索票等情况。同时对货架上的商品逐一检查,并要求经营者严格把好商品质量关,确保市场流通的食品质量合格、安全放心。此外,执法人员还向消费者宣传食品安全知识,提醒大家在选购食品时要注意查看

生产日期、保质期等信息,增强自我保护意识。
据了解,检查结果总体良好,大部分经营主体能够严格遵守相关规定,主动落实各项要求。在超市检查中,发现个别商品标签标识不规范等问题,执法人员责令当场整改。
市市场监管局办公室副主任索朗布赤说:“我工作20多年了,每年春节我们都会深入农贸市场、商超等重要场所开展‘四大安全’检查。

虽然春节期间不能与家人团聚,但是我们使命在肩,会全力以赴做好各项工作。”
新年伊始,当大多数人都在与家人团聚、共享温馨时光时,市市场监管局的工作人员依然坚守在岗位上,默默守护着市场的安宁与秩序。他们以实际行动践行了市场监管人的初心和使命,为全市人民度过一个欢乐、祥和、安全的春节贡献了力量。

游客留藏过年 感受「西藏温度」

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)中央广播电视总台《2025年春节联欢晚会》正式官宣后,作为春晚分会场之一的拉萨备受瞩目,春节、藏历新年陆续到来,此时的拉萨每处景致都是“限定”款,这也吸引着全国各地游客在拉萨过年。
布达拉宫脚下的宗角禄康公园,不仅是外来游客打卡热点,也是当地市民日常休闲的绝佳场所。在拉萨被确定为中央广播电视总台《2025年春节联欢晚会》分会场的消息传出之后,这里更是聚集了满满的人气。清晨的公园里,许多市民群众以及游客,在这里跳起了热情洋溢的锅庄。
拉萨,以其独特的地理位置、优美的自然风光和丰富的文化内涵,成了春节旅游和春晚分会场的双重焦点。春节期间,不少国内外游客选择来到雪域高原,感受高原美景,体验不一样的民俗风情,度过一个特别的新春佳节。
四川游客卢静说:“我们准备就在拉萨过年了,这是我们第二次在拉萨过年,这次来感觉城市环境比以往更好了,并且到处都摆满了彩色的花灯,很有氛围。今年春晚拉萨也是其中一个分会场,很想在这里感受过年的氛围。”
青海游客张杰说:“我12月份到拉萨来,去了纳木措,也逛了八廓街,我特别喜欢拉萨,所以我决定留在拉萨过年,体验一下拉萨当地的非遗文化,过一个不一样的春节。”

游子怀揣思念 踏上归乡旅程

拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎)近日,我市各交通枢纽繁忙有序,在外漂泊的游子们怀揣着对家的思念与团聚的渴望,纷纷踏上归乡的旅程。
返乡,不仅是一次地理上的位移,更是一场饱含深情的奔赴。许多人带上当地特色产品,希望将在外的见闻与经历传递给家乡的亲人朋友。这份小小的心意,承载着他们对家乡亲友的深深牵挂。
“这次春节回家,我带了一些西藏本土的特产,像牦牛肉干、奶渣、甜茶包,想让亲朋好友也尝尝西藏的美味。”李先生说。
“我在拉萨工作两年了,这座城市充满魅力,我特意选了好多文创产品,像藏式风格的书签,还有印着布达拉宫精美图案的笔记本,准备带回家,让他们也感受拉萨独特的文化氛围。”张女士说。
归乡途中,便捷的网上购票服务和乘务人员的贴心关怀,使乘坐火车成为返乡首选方式。抢票,也成了一场“没有硝烟的战斗”。“快过年了,特别开心,顺利抢到了卧铺火车票,工作人员也很热情。这次回去给家人带了些礼物,希望新的一年工作顺利,万事如意。”向先生难掩喜悦。
“我太激动了!为了抢这张票,我提前好几天就做了准备,好在功夫不负有心人,成功抢到了一张软卧票。一想到马上就能回家和爸妈一起吃年夜饭,我这心里就热乎乎的。”赵女士说。

虽然春节期间不能与家人团聚,但是我们使命在肩,会全力以赴做好各项工作。”
新年伊始,当大多数人都在与家人团聚、共享温馨时光时,市市场监管局的工作人员依然坚守在岗位上,默默守护着市场的安宁与秩序。他们以实际行动践行了市场监管人的初心和使命,为全市人民度过一个欢乐、祥和、安全的春节贡献了力量。



拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎)春节期间,阖家团聚、走亲访友,各类美食佳肴摆满餐桌。然而,在享受美食的同时,健康问题也不容忽视。近日,记者就春节期间的饮食健康问题,采访了拉萨市阜康医院消化内科住院医师赵海玲,为大家带来专业的健康建议。

春节餐桌健康指南· 饮食有度 健康常伴

春节时,家家户户的餐桌上都是丰盛的年夜饭,以及走亲访友时的美味佳肴,让人垂涎欲滴。但在尽情享受美食时,不少人容易忽略合理饮食的重要性。怎样才能春节吃得开心又健康呢?
赵海玲医生建议,首先要保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食。过量饮食会增加脾胃负担,应控制饮食总量,做到食不过量,细嚼慢咽。同时,要保持食物多样化,注意补充维生素和矿物质,增加优质蛋白的摄入,可选择水产类、蛋奶、豆制品等富含优质蛋白的食物。此外,多吃富含膳食纤维的蔬菜水果,能促进胃肠道蠕动、解油腻。
除了饮食结构和食量,春节聚餐时常见的酒水也需要注意。很多人欢聚时会饮酒助兴,但饮酒需把握好度。同时,春节假期很多人作息不规律,这也会影响身体健康。

对此,赵海玲医生指出,春节聚会,酒水必不可少,但过量饮酒不仅损害肝脏功能,还可能引发其他健康问题。因此,要适量饮酒,或选择低度酒和饮品,保护身体不受酒精伤害。另外,要适量运动、减少熬夜。可通过简单运动消耗热量,如每天进行30分钟的快走、跳绳或瑜伽,帮助消化。不要因熬夜或赖床打乱饮食节奏,这样胃肠才能更健康。
春节是团圆时刻,也是享受美食的时光,但在享受的同时,不能忽视健康。遵循这些健康建议,在新的一年里便能以健康的身体和饱满的精神,开启美好的生活。

“光盘行动”成我市就餐新风尚 春节餐桌显文明



文明餐桌 你我同行

拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎)近日,拉萨街头巷尾年味浓郁,餐馆里热闹非凡。在欢度佳节、畅享美食之时,“节约粮食,反对浪费”的理念正逐渐成为市民和游客的自觉行动,“光盘行动”已然成为就餐新风尚,餐桌文明蔚然成风。
晚上8时,亿头牛牦牛肉火锅店,“光盘行动”已然成为就餐新风尚,餐桌文明蔚然成风。
晚上8时,亿头牛牦牛肉火锅店,食客们围坐,共享热气腾腾的美食。记者在现场看到,尽管店内人气火爆,但几乎每桌都践行着“光盘”理念,餐桌上鲜少有浪费痕迹。
“节约粮食是中华传统美德,我们也一直秉持着。我们一行五六个人,就点五六个人的量,不够再加,吃不完就打包带回去,绝不能浪费。”游客卓文君说。

顾客韦玲艳也表示:“粮食来之不易,吃多少拿多少,尽量不浪费。在这里,我们能感受到大家都能做到节约粮食。”
在这场“光盘行动”中,餐馆不仅是美食提供者,更是文明用餐的引导者。在拉萨,越来越多餐厅积极响应“节约粮食”号召,通过推出小份菜、半份菜,满足不同食量顾客需求;店内张贴醒目的节约粮食标语,时刻提醒食客。
亿头牛主管罗宗说:“大力倡导节约粮食后,餐厅得到了顾客认可,运营成本也有所降低。服务员会时刻提醒顾客按需点餐,后厨从食材采购到菜品制作,再到顾客用餐后的处理,都力求精准、高效,减少不必要的浪费。此外,我们还定期组织员工开展节约粮食培训,提升大家的节约意识,努力让每一份食材都发挥出最大价值。”
“光盘行动”不仅是一种时尚,更是一种责任。让我们继续与“光盘”同行,将餐桌文明进行到底,让节约成为节日里最美的风景。

我市黄金珠宝市场迎来“热销季”



促经济 惠民生 助发展

拉萨融媒讯(记者王泽江)节日期间,拉萨市政府推出一系列消费补贴政策,为黄金珠宝市场带来了强劲的消费热潮。记者走访了全市各家黄金珠宝店,看到店内人流如织,顾客络绎不绝,纷纷前来选购黄金珠宝首饰。特别是在中国黄金神力时代店,热销场面尤为突出,许多消费者在节前的购物高峰期,借助政府补贴政策,积极采购黄金珠宝。
根据市政府的补贴政策,消费者在购买黄金珠宝时,单笔消费满5000元即可获得400元的补贴。以此类推,最高补贴1600

元。此举无疑为许多消费者带来了实实在在的优惠,推动了黄金珠宝的销量激增。许多顾客纷纷表示,这项补贴政策让他们更愿意在黄金珠宝上进行投资和消费。
正在选购黄金项链的市民李女士说:“我一直打算给母亲买一条黄金项链,听说现在有政府补贴,我就赶紧过来看看。今天看到这条项链刚好符合我的预算,加上补贴,价格比平时便宜了不少,觉得非常划算。”
在节日气氛的推动下,黄金珠宝市场成了消费者热衷购物的重点区域。无论是用作送礼,还是自用,黄金饰品无疑是春节期间非常受欢迎的选择。随着政府补贴政策的持续发力,预计未来几天,拉萨市黄金珠宝市场还将迎来更为火爆的消费高峰。



图为消费者在挑选黄金首饰。

拉萨融媒记者 王泽江摄