

八宝茶调解室： 一杯茶里的和谐密码

——塔玛街道和谐社区探索民族团结治理新路径

拉萨融媒记者 齐永昌

拉萨市基层治理效能
大提升

在塔玛街道和谐社区，一间飘着甜香味的小小调解室，正成为化解矛盾的“暖心驿站”。作为多民族聚居的社区，这里生活着汉族、藏族、回族等10多个民族群众，今年以来，和谐社区党支部创新打造“八宝茶调解室”，以党建引领基层治理，用一杯热茶拉近各族群众间的距离，让矛盾在茶香中消融，走出了一条民族团结与基层善治融合的新路子。

边喝茶边解忧 调解室里话和谐

近日，社区两户居民因垃圾堆

放问题发生争执，调解员将双方请进八宝茶调解室。氤氲的热气中，工作人员递上融合白菊、红枣、枸杞和桂圆等八种食材的茶水，耐心劝导双方平复情绪。不到一小时，双方就达成共识，约定共同维护公共环境。这样的场景，已成为调解室的日常。

“矛盾纠纷就像茶叶里的苦味，用耐心慢慢冲泡，总能回甘。”和谐社区党支部书记尼玛这样比喻。调解室以群众熟悉的八宝茶为载体，将“围炉谈心”的传统智慧融入现代治理，通过“一杯茶降温情绪、两把椅平等对话、三步骤化解心结”的工作法，让群众在轻松氛围中敞开心扉。自调解室成立以来，已成功化解14起纠纷，涉及劳资矛盾、家庭纠纷、租赁争议等问题，调解成功率达100%，共涉及资金80余万元。

分类施策显成效 党建引领织密“解忧网”

翻开调解室的工作台账，每起案例都标注着清晰的分类标签：邻里纠纷、劳资争议、家庭矛盾……针对不同问题，社区党支部整合法律顾问、网格员、居民代表等力量，形成“精准把脉、多元联动”的调解机制。

在解决一起涉及10.2万元的保险赔偿纠纷时，调解室工作人员邀请保险公司等相关部门人员与居民面对面沟通，最终促成双方和解；面对外来务工人员的欠薪难题，调解室工作人员用用工方负责人和务工人员请进八宝茶调解室，多方协调，很快追回拖欠工资。

尼玛说：“我们坚持矛盾不上交，通过网络巡查提前发现苗头，茶

桌调解及时介入，实现了小事不出楼栋、难事不出社区。”

“枫桥经验”落地生根 民族团结开出幸福花

作为新时代“枫桥经验”的生动实践，八宝茶调解室不仅化解矛盾，更架起民族团结的桥梁。调解室定期举办茶话会，收集各族群众诉求，协调解决就业帮扶、子女入学等实际困难。加荣五组群众毛青平说：“在这里喝茶聊天，就像家人一样，有困难大家都会帮忙解决。”

如今，“有事去调解室喝杯茶”已成为社区居民的口头禅。社区党支部将延续“党建引领+民族团结+基层治理”三位一体模式，把调解室打造成政策宣传站、民意收集站和民族团结进步站，绘就各族群众一家亲的温暖画卷。

市融媒体中心深入基层 开展“四下基层”宣讲

拉萨融媒讯(记者王泽江、胡蓉)3月20日，拉萨市融媒体中心在当雄县羊八井镇组织开展“四下基层”宣讲教育活动。活动邀请市委党校讲师格桑次仁作宣讲。

市政协副主席、当雄县包保地领导达娃出席宣讲会。

格桑次仁立足基层实际，以通俗易懂的语言、鲜活生动的案例，围绕“三个意识”教育、铸牢中华民族

共同体意识等内容进行深入阐释，推动党的创新理论深入基层、深入人心。

会议强调，铸牢中华民族共同体意识的核心内容是维护国家统一和民族团结，要从党的各项惠民政策中深刻认识党中央对西藏各族人民的特殊关怀，坚定感党恩、听党话、跟党走信心，推动社会主义核心价值观融入农牧民群众的日常生活。

全国两会精神在拉萨

市委统战部开展 全国两会精神进寺庙活动

拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)连日来，在市委统战部的统一安排部署下，拉萨市佛教协会迅速行动，第一时间组织协会班子成员力量，先后赴全市19座寺庙开展拉萨市佛教协会第六届理事会班子成员教育引导寺僧尼提升自我管理能力、维护寺庙和谐稳定暨全国两会精神宣讲活动。

活动旨在将两会精神送到广大僧尼中去，真正当好全国两会精神的宣传员和践行者，正确引导我市宗教界人士增强“四个意识”，践行“四条标准”，共同维护宗教和睦与社会稳定，促进藏传佛教与社会主义社会相适应。

活动中，全国政协委员、拉萨市佛教协会会长扎西坚才以及拉萨市佛教协会班子成员先后就全国两会精神及区、市两会精神向各寺僧尼进行了宣讲。扎西坚才结合自身参加全国两会的亲身经历，用通俗易懂的语言和生动鲜活的事例，围绕全国两会中关于国家发

展战略、民生改善举措、宗教政策导向等方面内容，向僧尼们详细阐述了新时期宗教界人士肩负的责任与使命。

活动现场，僧尼们认真聆听，深受启发。城关区曲桑日追寺尼姑且增玉珍说：“今天的全国两会精神宣讲内容丰富，知识面广。作为寺庙僧尼，下一步，我们将把宣讲内容作为重点学习内容抓紧抓实，并科学运用到实际生活中。”

此次全国两会精神进寺庙活动，是拉萨市佛教协会加强宗教界思想政治引领的重要举措。通过活动的开展，进一步凝聚了我市宗教界人士的思想共识，为建设社会主义现代化新拉萨汇聚了力量。

达扎寺僧人次仁对记者说：“通过聆听宣讲，切实感受到了党中央对宗教工作的关心支持，使我进一步坚定了信心和决心。今后，我将努力学习，为持续巩固宗教和睦、佛事和顺、社会和谐作出应有的贡献。”

墨竹工卡县开展人工智能 技术筑基工程培训

拉萨融媒讯(记者莫瑞英通讯员次昂)3月19日，墨竹工卡县群团工作部结合该县数字经济发展规划，邀请西藏众仁职业技能培训学校培训师古桑多吉开展人工智能技术筑基工程培训。

培训会上，培训师从AI基础概念与应用场景、DeepSeek介绍与注册使用、DeepSeek的提示词技巧等方面进行讲解与演示。通过“理论讲解+实操演示”的方式，深入浅出地讲解了如何利用人工智能提高工作效率，还向大家展示了DeepSeek在文字创作、数据分析等方面的强大功能，让年轻干部职工对人工智能在提高工作效率、创新服务模式、

优化决策方面的巨大优势和潜力有了新的认识。

此外，培训师还提醒大家，在享受AI技术带来的便利时，应保持理性的怀疑态度，确保工作的准确性和高效性。

此次培训内容丰富、实用性强，对干部职工改变传统思维模式和观念，提高工作质效，具有积极推动作用。

下一步，墨竹工卡县群团工作部将以此次培训为契机，不断提升干部职工的数字化素养和创新能力，积极探索人工智能技术在工作中的应用场景，为推动墨竹工卡县经济高质量发展贡献力量。



图为培训现场。

(墨竹融媒供图)

市市场监管局开展总台3·15晚会曝光问题产品专项检查

拉萨融媒讯(记者次珍)3月19日上午，市市场监管局组织执法人员，针对总台3·15晚会曝光的卫生巾、纸尿裤、一次性内裤及非标电线电缆等问题产品，前往相关经营场所开展专项检查，全力维护市场秩序和消费者合法权益。

检查中，执法人员深入辖区多家电线电缆及五金销售门店，仔细查验电线电缆产品的质量合格证、进货查验记录、进货渠道、索证索票、检测报告及标签标识规范性，并严格按照相关标准，重点排查是否存在销售“非标”电缆、以次充好等违法违规行为，严防问题产品流入市场。

当天，检查组还前往辖区部分商超，重点检查是否存在销售总台3·15晚会曝光的卫生巾、纸尿裤、一次性内裤等问题产品。执法人员严查相关产品的进货渠道、产品标识、质量检测报告等，仔细核对产品信息，并要求企业自觉履行主体责任，严格把控进货渠道，确保销售产品质量安全可靠。“目前，未发现销售总台3·15晚会曝光问题产品。下一步，我们将持续加大检查力度，为市民营造满意的消费环境，共享美丽拉萨。”市市场监管局质标科科长次白说。



图为专项检查现场。

拉萨融媒记者 旦增普扎摄

我市召开汽车租赁市场联合摸排工作部署会



拉萨融媒讯(记者格桑卓嘎)为深入了解汽车租赁市场现状，加强行业规范管理，3月19日，市交通运输局、市市场监管局、市公安局旅游警察大队等部门召开我市汽车租赁

市场联合摸排工作部署会。各部门结合自身职能，围绕汽车租赁市场的政策解读、任务分工、工作方法等内容展开交流。

会议强调，汽车租赁市场摸排工作意义重大，关乎行业的健康发展和广大消费者的切身利益。各部门要提高效率，优化流程、细化任务，确保按时高质量完成任务。要以真实有效数据为基，实地核实、严

格审核。要依法公正监管，严厉打击违规从事旅游运输等各类违法行为，规范执法。要明确责任，任务到岗到人，建立汇报制度。同时，要宣传引导，公布进展成果，曝光违法行为，引导汽车租赁企业自觉遵守法律法规，增强消费者的自我保护意识和辨别能力，营造良好的市场舆论氛围。

“现在旅游运输市场问题不少，

租赁汽车违规转租、违规从事旅游运输，既损害老百姓利益，也破坏行业风气。我们会协同作战，做好汽车租赁企业摸底工作，让汽车租赁市场健康发展。”市交通运输综合行政执法队执法监督科多吉占堆说。

据悉，摸排工作将在两个月内完成，重点检查租赁企业资质、经营行为、安全管理等，力求净化汽车租赁市场环境。

志愿服务不停歇



拉萨融媒讯(记者次珍)雄嘎社区扎西顿珠志愿服务队，由最初的27名社区党员志愿者发展壮大至920名辖区共建单位在职党员志愿者，这支队伍以全国最美志愿者扎西顿珠为队长，致力于弘扬和传播“团结、互助、友爱、进步”的志愿服务精神。他们充分发挥党员先锋模范作用和志愿服务的引领带动作用，以实际行动践行“助人为乐、无私奉献”的新风尚。

近日，在雄嘎社区居委会内，扎西顿珠正在梳理前一天志愿服务队入户服务的清单，并制定新一天的工作计划。这时，电话铃声响起，居民益西曲珍请求帮助解决家中开关问题。扎西顿珠立即回应，并迅速组织队员前往援助。社区居民在遇到水电维修等急难问题时，总是第一时间想到扎西顿珠志愿服务队，他们也总是竭尽全力为居民排忧解难。“平日居民家里需要帮忙，志愿服务队总会

用心用情解民忧

及时前来，对家里有老人或是子女不在身边的居民更是给予无微不至的关怀，让我们感觉社区如同家一样温暖，社区环境和各方面也有了显著改善，希望社区在大家的共同努力下越来越好。”益西曲珍说。

多年来，扎西顿珠志愿服务队以“二帮”“三教”“五服务”为重点，通过“群众点单、平台接单、团队送单”的高效机制，积极开展邻里守望活动及政策宣讲教育、文明交通引导、环境卫生整治、关爱未成年人等活动。服务范围也逐渐延伸至辖区流动人口，让大家真切感受到党的温暖与关怀，为弘扬雷锋精神、构建和谐社区作出了积极贡献。“志愿服务队像社区里的一盏灯，用实际行动带动更多人参与志愿服务，我也会尽全力为群众排忧解难。”队员洛松登珠说。

扎西顿珠及志愿服务队先后荣获“全国最美志愿者”“优秀共产党员”及最佳志愿服务项目等荣誉称号。“每次听到居民的感谢，都感到特别高兴，因为工作得到了群众的认可。希望社会上更多的人能助人为乐，共同构建和谐社会。”扎西顿珠说。

春分如何养生？听中医专家怎么说

拉萨融媒讯(记者刘梦婕)3月20日是二十四节气的春分。随着春分节气的到来，天气逐渐回暖，中医专家指出，春分是养生防病的重要时期，应注重顺应自然界的阴阳变化，疏肝理气、健脾祛湿、调和阴阳。近日，记者采访了市人民医院中医科主任、副主任医师李享，为大家讲解春分时的养生之道。

中医认为，春季阳气渐生、阴气渐退，是昼夜平衡的特殊时机。随着季节的变化，应特别关注心脑血管、脾胃类及情志类疾病。李享医师结合拉萨高海拔的气候特点，提出了以下几点养生建议：

1. 注重阴阳平衡与气血调和。李享医师表示，中医讲究“阴平阳秘，精神乃治”，这是《黄帝内经》中的名言。春分时节昼夜变化明显，应注重气血阴阳的平衡，避免过度劳累和情绪波动，保持身心平和。

2. 疏肝理气，调和气机。春季在中医五行中属木，对应肝脏。中医认为肝主疏泄，调达气机。李享医师提醒，春天气候变化较大，人的情绪也容易波动，应注意控制情绪，避免过怒，保持气机调和，以适应节气变化。

3. 春捂秋冻，固护阳气。尽管春季气温逐渐回升，但李享医师强调，高寒地区，中老年人仍需注意固护阳气。他解释，“春捂秋冻”指的是“捂下不捂上”，即重点保暖腰以下部位，避免着凉，从而预防心脑血管等常见疾病的发生。

在饮食方面，李享医师建议以清淡为主，避免过辛过辣的食物。对于患有糖尿病、冠心病、高血压等特殊疾病的患者，应特别注意控制糖类和盐的摄入。此外，春季新鲜蔬菜水果大量上市，可以适当增加摄入，补充维生素，帮助调节阴阳气机，达到养生防病的效果。