

非凡十年

党的十八大以来，习近平总书记先后在全国两会期间参加西藏代表团审议，出席中央第六次、第七次西藏工作座谈会并发表重要讲话，在庆祝西藏和平解放70周年之际来到西藏，看望慰问西藏各族干部群众，给各族干部群众送来党中央的关怀。

遵照习近平总书记“抓好稳定、发展、生态、强边四件大事，在推动青藏高原生态保护和可持续发展上不断取得新成就，奋力谱写雪域高原长治久安和高质量发展新篇章”等一系列重要指示，西藏各族干部群众笃行不怠，携手奋进在建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏的康庄大道上。

西藏：团结奋进推动雪域高原长治久安和高质量发展

维护祖国统一 加强民族团结

在2015年8月召开的中央第六次西藏工作座谈会上，习近平总书记指出，“西藏工作的着眼点和着力点必须放到维护祖国统一、加强民族团结上来”。

牢记习近平总书记殷殷嘱托，西藏各族人民将民族团结视为生命线，坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线，有形有感有效地推进民族团结进步教育和创建工作。

拉萨八廓街附近的米珍大院，是一个汉、藏、回等多民族共居的“大家庭”。10年来，这里经过两次改建，已实现电网入地、自来水入户，道路硬化、绿化工程也相继完工。

在社区党支部的带领下，共同学习党的民族政策，积极参加民族团结活动，各族居民亲如一家。

类似米珍大院这样民族团结的生动案例，在西藏还有很多。10年来，全区获表彰的全国民族团结进步模范集体140个、模范个人189人；63家单位被评为“全国民族团结进步示范单位”。2020年5月1日，《西藏自治区民族团结进步模范区创建条例》正式实施，西藏成为全国首个以地方立法形式提出以民族团结为主题的模范区创建省份。

2021年9月，由安徽省和西藏山南市共同主办的雅奢文化旅游节在山南市举行，两地演员同台表演。有的节目把西藏背鼓和安徽凤阳花

鼓融合在一起，有的节目两地参演者共同演绎黄梅戏经典选段，让观众耳目一新。

目前，西藏在学前儿童、中小学生和基层组织中全面推广普及国家通用语言文字，在社会上广泛开展党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史教育及西藏地方和祖国关系史教育，推进中华民族共有精神家园建设，各族群众“五个认同”不断增强。

团结稳定是西藏发展进步的基石，凝聚起拱卫祖国西南边陲的强大力量。

走进玉麦乡，“家是玉麦，国是中国”八个红色大字映入眼帘，这是卓嘎、央宗姐妹和父亲桑杰曲巴的坚定信念。

2018年3月，卓嘎在全国两会上向大家展示玉麦乡的“规划图”。如今，曾经的“三人乡”已变成67户200多人的“小康乡”。汉族、藏族群众在这里幸福生活，守卫边疆。

“民族团结就是力量，让边境老百姓像格桑花一样扎根在雪域边陲。”在接受记者采访时，央宗说。

守护好高原的 生灵草木、万水千山

2020年8月，在中央第七次西藏工作座谈会上，习近平总书记指出，“守护好高原的生灵草木、万水千山，把青藏高原打造成为全国乃至国际生态文明高地”。

西藏牢固树立绿水青山就是金山银山、冰天雪地也是金山银山的理

念，坚定不移走生态优先、绿色发展之路。

各类自然保护区的设立，是10年来西藏生态建设的新进展。拉巴次仁是珠穆朗玛峰国家级自然保护区定日管理分局珠峰大本营管理站的站长。他说，原来珠峰垃圾很少有人关注，现在各类处理设施已较完善。登山者产生的污水和生活垃圾等就地无害化处理，水资源实现循环利用。

除珠穆朗玛峰国家级自然保护区外，西藏还建立了羌塘、雅鲁藏布大峡谷等10个国家级自然保护区，4个国家级风景名胜区、3个国家地质公园、9个国家森林公园、22个国家湿地公园等。自然保护区占全区国土面积的38.75%，生态保护红线面积达到60.8万平方公里。

保护生态要谋长久之策，行固本之举。西藏陆续发布一系列法律、法规、政策、措施，为扎实推进生态文明建设保驾护航。

2013年，西藏自治区人民政府印发《西藏自治区环境保护考核办法（试行）》，将生态环境保护作为权重最大的核心指标之一，对全区74个县（区）政府进行绩效考核。

2017年，《西藏自治区各级党委、政府及有关部门环境保护工作职责规定》及《西藏自治区党政领导干部生态环境损害责任追究实施细则》出台实施。

目前，西藏动植物栖息环境明显改善，高原生物多样性稳步提升；主要江河湖泊水质全部达到国家规定

相应水域的环境质量标准；地级城市空气质量优良天数比例达到99%以上……

提升各族群众 获得感、幸福感、安全感

2021年7月，习近平总书记在西藏考察时指出，推动西藏高质量发展，要坚持所有发展都要赋予民族团结进步的意义，都要赋予改善民生、凝聚人心的意义，都要有利于提升各族群众获得感、幸福感、安全感。

西藏曾是我国唯一的省级集中连片特困地区。在墨脱县，背夫和马帮曾是通往外界的主要交通运输方式。2013年10月31日，全长117公里的墨脱公路建成通车，全国最后一个通公路的县迎来新的生机。墨脱县委负责人说，公路极大方便了墨脱人民的出行，保障了当地民生和建设需要的物资，提升了群众的生活水平。

2019年底，西藏所有贫困县区全部摘帽，62万多贫困人口全部脱贫，如今正在推进巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。

基础设施建设对于民生改善意义重大。10年来，随着拉林铁路开通运营，复兴号列车开上雪域高原，实现了对31个省区市的全覆盖。建成青藏、川藏、藏中、阿里电力联网工程，主电网覆盖所有县城和主要乡镇。建制村通光纤率、4G信号覆盖率均达到99%，为高原上的人们打开接轨世界的窗口。

2022年7月12日，一辆辆大货车开进双湖县多玛乡仲鲁玛村，人们互相帮助，收拾行囊，搬运家具。大货车驶向约700公里外的山南市贡嘎县森布日村。新家园森布日村距离拉萨市区60多公里，临近机场、铁路、高速公路，周边医院、学校、市场一应俱全，老百姓的生活更有保障。

放眼雪域高原，10年来数据的变化，反映了群众生活的巨大变迁——

在群众增收上，西藏城镇人均可支配收入由2012年的18362元提高到46503元；农村居民人均可支配收入由2012年的5698元提高到16935元。

在教育事业上，2012年至2021年，国家累计向西藏投入教育经费2153.92亿元。西藏已经建起包含学前教育、基础教育、职业教育、高等教育、继续教育、特殊教育的现代教育体系。

在西藏民族大学学生格桑美宗的眼里，如今学校的面貌大变样，能够享受到优质教育资源的孩子很多。“2019年村小学建起了新的教学楼，学生们能在多媒体教室上课。”她说，“国家的好政策让我从幼儿园读到了大学，毕业后想回到家乡那曲市安多县执教，让更多人享受人生出彩的机会。”

沿着习近平总书记指引的道路，西藏各族干部群众站在新的历史起点上，正同心携手奋力谱写雪域高原长治久安和高质量发展新篇章。

（据新华社）



作为一名吃货
光盘是种基本操作

食物多样搭配 拒绝餐饮浪费

中央文明办 宣

漫画作者：林帝浣



只要口罩戴得好
就没人知道
你今年胖了多少斤

科学佩戴口罩 注重咳嗽礼仪

中央文明办 宣

漫画作者：林帝浣