

# 高原春光无限好

——西藏百万农奴解放66周年综述

新华社记者 储国强 陈尚才 李键

春回大地，绿意盎然。雪域高原处处涌动着生机活力。

1959年3月28日，在中国共产党领导下，西藏废除了腐朽落后的政教合一的封建农奴制度，百万农奴翻身获得解放。从此，西藏开启了从黑暗走向光明、从落后走向进步、从封闭走向开放的新篇章。此后每年3月28日，西藏各地干部群众以各种形式纪念西藏百万农奴翻身解放。

66年来，在党中央亲切关怀和全国人民无私支援下，西藏各族人民把贫穷落后的旧西藏建设成了经济繁荣、社会进步、生态良好、人民幸福的社会主义现代化新西藏。党的十八大以来，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，西藏步入发展最好、变化最大、群众得实惠最多的时期，各族人民奋力谱写雪域高原长治久安和高质量发展新篇章。

## 改天换地新世界

走进西藏百万农奴解放纪念馆第二部分，一张张历史图片、一件件实物向世人控诉着那不堪回首的岁月：牧民推托被部落头人砍掉一只脚，奴隶多扎瓦举着被领主儿子用枪打断的干枯手臂到处乞讨，农奴穷苦被农奴主弄瞎双眼……这是数十年前的旧西藏，一个充斥着剜目、割耳、断手、剥脚、抽筋、剥皮等野蛮刑法、肆无忌惮压迫人们的人间地狱。

一出人间悲剧，源于由官家、贵族和寺院上层僧侣三大领主建立的“政教合一”的封建农奴制。占西藏人口不足5%的三大领主，几乎占有全部土地和大部分牲畜、生产工具，而占人口95%以上的农奴和奴隶却挣扎在极端贫困中。

这种历史痛楚，让经历者刻骨铭心。今年92岁的玉珍，自出生便是一名农奴，每次讲到过去的生活就忍不住落泪。“当时住的房子漏风漏雨，晚上睡觉时总担心房子会倒。两三个孩子挤在一个被子里，每晚被虱子咬得全身奇痒。”她说，父母因没钱看病很早就去世了，没能赶上农奴解放后的好生活。

大街上到处是衣不遮体的乞讨者，饥饿的流浪儿童与狗争食，瘦弱的孩童费力地驮着领主的物品……类似的场景，曾是西藏百万农奴的真实写照。

1959年3月28日，国务院颁布命令，解散西藏地方政府，废除政教合一的封建农奴制，在西藏实行民主改革。

从此，西藏的历史翻开崭新一页。

昔日农奴及其后代翻身解放，成为社会主义新西藏的主人。66年来，在中国共产党领导和全国人民支援下，雪域高原发生着一个又一个人间奇迹，各项事业取得了举世瞩目的成就：

——2024年，西藏地区生产总值达2764.94亿元，同比增长6.3%。而1959年，西藏地区生产总值仅为1.74亿元。

——2024年，西藏居民人均可支配收入31358元，同比增长8.2%。而民主改革前，广大农奴仅有极少部分生产资料，为了活命不得不举债度日，欠债的农奴占农奴总数的90%以上。



西藏林芝市工布江达县娘蒲乡中心小学学生在食堂用餐（2024年9月3日摄）

——当前，西藏共有42153名四级人大代表，其中藏族和其他少数民族占89.2%。而旧西藏广大农奴处于社会最底层，无任何人身权利，更没有生存权和发展权，被领主阶级当作私有财产随意用于赌博、买卖、转让、抵债和交换。

中国藏学研究中心研究员陈立健表示，民主改革是西藏人权进步史上划时代的重大历史事件，让翻身农奴获得了公民享有的—切政治、经济、社会和文化权利，从此雪域高原走上社会进步、经济繁荣、民生改善、民族团结的发展道路。

## 安居乐业新生活

72岁的曲点，长期受持续性房颤困扰，在获知拉萨市人民医院可开展这类手术后前往治疗。经过术前评估后，来自首都医科大学附属北京安贞医院的援藏医生郭丽珠，采用国际新技术缩短了手术用时，让患者短时间内就可下床活动。

“现在条件越来越好了，手术费用医保报销了90%多，这在旧社会无法想象。”曲点说。

群众就医是西藏60多年巨变的一个缩影。第九批“组团式”援藏医疗队队长、西藏自治区人民医院院长吴东表示，旧西藏疾病肆虐、缺医少药，现在通过“组团式”援藏，已实现400多种“大病”不出藏目标，包虫病、大骨节病等地方病得到有效控制。

2015年8月，医疗人才“组团式”援藏正式实施。这一机制通过“以院包科”和人才“组团式”选派模式，形成团队优势、发挥整体效应，为高原打造一支高水平的医疗队伍，让各族群众在家门口就能享受优质医疗服务。

翻天覆地的变化，在教育领域同样显著。民主改革前，西藏没有一所现代意义上的学校，适龄儿童入学率不足2%，文盲率高达95%以上，广大农奴和奴隶被剥夺了受教育的权利。

来自山南市克松社区的白玛旺庆大学毕业后，成为一名教师。“爷爷常讲，民主改革前，他每天为农奴放牧十多个小时，但只能领到半斤糌粑，完全不够吃。”白玛旺庆说，在旧社会，他们全家只能世代为奴，更无法享受医疗、教育等权益，“我上学就有

包吃、包住、包基本学习费用的政策，这在爷爷生活的年代是无法想象的。”

新时代的西藏青年，已成长为各行各业的中坚力量。2012年以来，西藏教育投入累计达3000多亿元。第七次全国人口普查数据显示，2020年西藏每10万人中拥有大学文化程度的达11019人，新增劳动力人均受教育年限提高至13.1年。

2021年，习近平总书记考察西藏时强调，办好就业、教育、社保、医疗、养老、托幼、住房等民生实事，一件一件抓落实，让各族群众的获得感成色更足、幸福感更可持续、安全感更有保障。

——今天的西藏，劳有所得。2024年，西藏城镇居民人均可支配收入达55444元，增长6.8%，比全国平均水平高2.2个百分点；农村居民人均可支配收入达21578元，增长8.3%，比全国平均水平高1.7个百分点。

——今天的西藏，住有所居。持续完善住房保障体系，逐步扩大住房保障范围，2024年新建续建保障性安居工程3.95万套（户），开工改造老旧小区118个。西藏计划投资37.75亿元，新建及改造供暖总面积622.41万平方米，全部建成后将惠及近20万群众。

——今天的西藏，老有所养。已形成以城乡居民养老保险制度、基本医疗制度、最低生活保障制度等为标志的社会保障体系，对有集中供养意愿的特困人员提供集中供养服务。2025年安排7000万元提高补贴标准，惠及1万余名经济困难的高龄失能等老年人，以及3.5万余名80周岁以上高龄老人。

——今天的西藏，学有所教。义务教育学校共有931所，区内在校生54.11万人、教职工5.3万人，九年义务教育巩固率达97.86%。

2025年西藏政府工作报告提出，把改善民生、凝聚人心作为一切工作的出发点和落脚点，将安排资金148亿元，实施就业、基层供暖、教育、医疗等28项民生实事。

## 拥抱世界新姿态

西班牙的红酒、澳大利亚的牛奶、俄罗斯的饼干、泰国的椰子水、法国的香水……坐落在拉萨的“爱西藏”跨境商品交易中心，

各种进口商品琳琅满目。“过去网购进口商品要等很久，现在不到半小时就能买到，价格还实惠。”市民巴桑卓玛说。

2024年11月，西藏首个跨境商品交易中心在拉萨正式营业，里面摆有来自欧美、日韩、东南亚等地的上千种商品。这家目前全区最大的进口商品集散中心，未来将从西藏各口岸逐步增加尼泊尔、印度、伊朗等国家商品的进口，并在阿里等地（市）建立跨境电商交易分中心，满足群众需求。

各类进口商品进入高原千家万户，正是西藏对外开放的缩影。作为国家面向南亚开放的重要通道，西藏的虫草、苹果、矿泉水、哈达、青稞酒等“藏”字牌商品亮相国际市场，贸易伙伴去年已拓展至140个国家或地区，贸易范围从北美延伸到非洲、从南亚拓展到中东。

西藏大学经济与管理学院教授久毛措表示，西藏历史上曾长期处于封闭状态，没有一条现代公路，严重迟滞了西藏的现代化进程，阻碍了高原与外界的沟通联系。

如今，西藏已形成以公路、铁路、航空有效衔接、相互补充的立体化交通格局，为多领域、深层次的对外开放提供了便利。中国西藏发展论坛、中国西藏文化旅游国际博览会、中国西藏“环喜马拉雅”国际合作论坛、《四部医典》国际学术交流会……借助丰富的旅游资源和人文底蕴，西藏正以更加开放的姿态，不断融入世界。

三月的林芝，花香四溢，第二十二届桃花旅游文化节将如期进行，吸引众多国内外游客进藏赏花。近年来，西藏持续推进红色游、乡村游、边境游、专项游、藏医药康体瘦身游等特色旅游产品，为高原经济社会发展带来新活力。2024年全区旅游接待6389.1万人次，总花费745.93亿元。

口岸是对外交往和经贸合作的桥梁。2025年1月，一列载有家具、五金、生活用品的南亚专列从杭州来到日喀则市火车站。货物通过汽车转运后，经吉隆、樟木口岸出口到尼泊尔。数据显示，中国西藏去年对尼泊尔进出口51.2亿元，增长84.8%，占中尼两国贸易总值的32.7%。

开放的思想，在高原涌动；开放的举措，正深入推进。

新的一年，西藏将主动服务和融入国家开放大局，加快建设吉隆边境经济合作区、日喀则国际陆地港，用好论坛、展会、赛事等重要平台，深化与周边国家合作。”西藏自治区主席嘎玛泽登说，要加强与周边省区、援藏省市的交流合作，有序承接东中部地区先进技术和产业转移，吸引更多资金、技术、劳动密集型产业落户高原，用高水平对外开放促进高质量发展。

不忘来路，方知去处。66年的历程，是一部波澜壮阔的奋斗史诗。在新时代党的治藏方略引领下，西藏各族人民紧紧围绕习近平总书记为西藏确定的“稳定、发展、生态、强边”四件大事，在全面建设社会主义现代化国家新征程上谱写新的辉煌篇章。

新华社拉萨3月27日电

# 兴水利民谱新篇

(上接1版)

## 城乡同网同质 确保水质安全

记者走进贵州省思南县许家坝镇兴隆场村，可以看到每家每户都有个蓝色水表箱，上面张贴着供水保障明白卡，水质、水量及管水员联系方式等信息一应俱全。

“供水不稳定、水浑、有异味的话，打联系电话就有人上门解决。”村民胡海波说起水满脸笑容，“以前我们农村喝水是一黄一白，一缸水半缸‘泥巴’，一壶水半杯‘盐巴’。现在好了，水龙头一打开，一股水出来，清亮干净。”

地处我国西南的贵州山清水秀，但受喀斯特地貌影响，不少地方都是“漏斗”，存不住水，可用的入饮水源很有限，水质也不安全。

2019年4月，习近平总书记在解决“两不愁三保障”突出问题座谈会上指出：“对饮水安全有保障，西北地区重点解决有水喝的问题，西南地区重点解决储水供水和水质达标问题。”

“我们牢记总书记重要要求，扎实推进农村基础设施建设水利扶贫工程，到2020年底基本建成全县城乡供水一体化的大水网。”思南县水务局党组书记田浩说，“近年来我们依托人工智能、大数据提升水质保障水平，全县建立6个智慧水务调度中心，对供水质量等进行全方位实时监测。”

记者在第一智慧水务调度中心看到，一块弧形LED大屏上动态显示着水厂进水厂、出厂水的酸碱度、浊度等指标。“对于水质不符合标准的异常情况，系统会及时提示调度处置。”田浩说。

水务部门还开展“从源头到龙头”的全环节把控。2024年，思南县通过安装保护标示牌、隔离网等方式，实现84个集中式水源保护全覆盖；还利用无人机巡河，对水源保护区进行实时监测。

**【新闻深一度】**城乡供水同源、同网、同质、同监管、同服务，承载着广大乡村的民生期盼。持续推进的城乡供水一体化、集中供水规模化、小型供水规范化建设等，正不断提升农村群众的获得感、幸福感、安全感。

## 高效用水百业兴 点滴节水能生金

“以前种葡萄20天浇一次水，一年浇十一次用水900方；现在10天浇一次，一年浇十八次用水700方，9亩地一年能省500块水费哩！”春暖花开，新疆吐鲁番鄯善县果农阿不力孜·阿不都热衣木先花几天时间把埋了一冬天的藤蔓上架，准备再用几天把用于灌溉的微喷带铺设到位。

“更关键的是，节水的同时实现了科学灌溉，葡萄的光泽、弹性都提高了，卖相更好了，商品果率一下上来了。”站在葡萄架下，种了大半辈子葡萄的阿不力孜感慨，没想到灌溉的学问这么大。

有“火洲”之称的吐鲁番，是天山脚下著名的“瓜果之乡”，因降雨稀少、蒸发强烈，是典型的资源性缺水地区。吐鲁番198万亩农业灌溉面积，63万亩的葡萄用水量占到51%，传统生产方式下，当地水资源短缺问题更加突出。

习近平总书记强调，节水、拧紧水龙头的事，是个等不得、拖不了的当务之急。

做可研报告、研究技术方案、招标引进设备企业、制定管护运行办法……经过缜密筹划，2023年6月，吐鲁番葡萄高效节水工程正式启动。

“因传统漫灌观念强、有效施工周期短，我们挨家挨户宣传讲解。”吐鲁番市水利局党组书记孜拉吾东·加拉力丁说，截至目前，他们进行节水运行管理宣传培训1250余场次，累计13.6万人次参与。

工程建设推进的同时，吐鲁番陆续出台《吐鲁番市葡萄高效节水工程设施建成后管护暂行办法》等，聘请水管员专职负责工程运行维护，确保长效运转、管护到位。

阿不力孜家的灌溉水管属于去年4月投用的工程一期项目。眼下，这个工程的第二期项目地面微喷带铺设正在进行，预计今年9月底整个工程完工投用。到时一年可节水1.5亿立方米，如果都用在工业领域，产值能达到400多亿元。”孜拉吾东说。

落实总书记重要指示精神，新疆于2023年成立自治区党委水资源管理委员会，从全区层面统一管理、统筹分配利用水资源。

高效用水百业兴。随着更多水资源的节约转化，新疆煤化工、新材料等重点行业发展迅速。就在煤炭资源丰富的吐鲁番，一座大型煤化工项目即将投入使用，其每年3000万立方米供水指标正是源于葡萄高效节水的结余。

**【新闻深一度】**河北拓展商业新模式，推动合同节水管理创新发展；黑龙江双鸭山打造矿井水减排行动的示范样板；安徽淮北深化再生水利用配置改革，再造“第二水源”……因地制宜、因势利导，结合自身发展实际，各地各领域正大力提升水资源节约集约利用水平，大力推动节水型社会建设。

新华社北京3月26日电

# 立查立改、即知即改

(上接1版)

优化“查”与“知”的效率和效果，要把“小”和“大”结合起来。从个体看，要把对照检视的担子切实压到每位党员干部身上，查于小、查于细、查于日常，对自身行为举止进行全面“体检”。从组织层面看，要用好“批评和自我批评”这个锐利武器，不怕交锋、不怕红脸，真讲问题、讲真问题，不掩盖、不回避、不推脱，不避重就轻、自欺欺人，让每位党员干部都树立正确认识，保

持头脑清醒。

以实实在在的改变取信于民，需要广大党员干部增强“改”的主动、优化“改”的方式、提升“改”的质量。整改要奔着深处去，对于根子较深、解决较难的问题紧抓不放、久久为功；要奔着实处去，既要清除积弊也要夯实基础，让整改真有效果，大家真有感触；要奔着长久去，对于具有反复性、苗头性的问题保持警惕、常抓不懈。

新华社北京3月26日电

# 工伤保险伴你同行

营口市人力资源和社会保障局 营口市社会保障中心

## 减重药，别乱用

目前，我国共有五种药物获批用于成年原发性肥胖症患者的减重治疗，包括奥利司他、贝那鲁肽、利拉鲁肽、司美格鲁肽及替尔泊肽。

奥利司他是国内唯一获得批准的非处方减重药，大众容易获得，口服给药方便，所以被广泛使用。贝那鲁肽、利拉鲁肽、司美格鲁肽分别为GLP-1受体激动剂的短效制剂、长效制剂和周制剂，这些药均为皮下注射给药制剂，尽管减重效果显著、不良反应整体轻微，但注射给药方式还是影响到患者长期用药的依从性。

在我国，口服司美格鲁肽在超重或肥胖人群的临床研究正在进行中，拟在我国申请体重管理适应证。替尔泊肽是首个且目前唯一的GIP/GLP-1双受体激动剂。间接对比研究结果显示，相比于单纯激活GLP-1受体（司美格鲁肽），替尔泊肽的减重效果更显著。目前，我国尚未批准治疗遗传性肥胖的药物。

### 使用减重药的注意事项

单纯依靠减重药减重，是不切实际的。个体通过饮食和运动等生活方式调整无法控制体重时，可在生活方式干预的基础上，联合应用减重药治疗。

(营口市卫生健康事务中心)

## 情况说明

姓名：庄钰存，身份证号：2108\*\*\*\*\*3511，因未能履行岗位职责，完成工作任务，严重违反管理制度，造成严重不良影响，依据以上评议结论，单位将于2025年4月1日对庄钰存予以辞退处理。

营口市站前区惠民社会工作服务中心

2025年3月28日

## 礼让斑马线 我为你点赞

西班牙的红酒、澳大利亚的牛奶、俄罗斯的饼干、泰国的椰子水、法国的香水……坐落在拉萨的“爱西藏”跨境商品交易中心，

各种进口商品琳琅满目。“过去网购进口商品要等很久，现在不到半小时就能买到，价格还实惠。”市民巴桑卓玛说。</p