

# 新时代党的民族理论在山南的成功实践

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视西藏工作,将西藏置于党和国家工作全局的重要位置,创造性地把马克思主义民族理论同新时代西藏民族问题具体实际相结合,提出一系列关于西藏民族工作的新理念新思想新战略,形成了新时代党的治藏方略,推动山南民族工作取得历史性成就,实现了伟大跨越,在雅鲁大地铸就了民族团结的不朽丰碑。

## 一、坚持党的全面领导,为民族工作提供根本保证

党政军民学,东西南北中,党是领导一切的。山南市委坚定不移贯彻落实党中央和自治区党委决策部署,深刻领会“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,不断加强党对民族工作的全面领导,夯实全国民族团结进步示范区创建的政治基础,建立健全党委统一领导、政府依法管理、统战部门牵头协调、各部门通力合作、全社会共同参与的新时代党的民族工作格局。将民族工作纳入重要议事日程,召开相关会议,部署民族团结合作,制定并推进《关于以铸牢中华民族共同体意识为主线和战略性任务,全面推进新时代山南民族工作高质量发展的实施方案》落实落地,财政每年安排专项资金用于民族团结进步宣传教育、表彰奖励,切实全过程的领导贯穿民族工作各领域全过程。

## 二、铸牢中华民族共同体意识,构筑各族人民共有精神家园

铸牢中华民族共同体意识是新时代党的民族工作的“纲”,也是西藏各项工作的主线。长期以来,山南市委、市政府深入学习贯彻党中央和自治区党委决策部署,坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线,深入开展民族团结进步创建工作,加强中华民族共同历史、中华民族多元一体格局的研究和

宣传教育,引导各族群众牢固树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观,不断增强对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党、中国特色社会主义的认同,不断夯实“五个基础”,有效推动民族工作高质量发展,促进全国民族团结进步示范区创建取得新成效,各民族在中华民族大家庭中像石榴籽一样紧紧抱在一起,共同团结奋斗,共同繁荣发展。目前,山南市成功创建全国民族团结进步示范市,全市共荣获全国民族团结进步表彰模范集体14个、模范个人22名;创建全国民族团结进步示范区(单位)12个,教育基地1个。2024年9月,洛扎县拉郊乡党委和错那市麻麻乡1名干部分别荣获了全国民族团结进步模范集体、个人,充分体现了铸牢中华民族共同体意识在山南市的生动实践。

## 三、推动经济社会发展,促进各族人民生活共同富裕

发展是解决民族地区各种问题的总钥匙。山南市始终坚持“三个赋予一个有利于”,加快推动经济社会高质量发展,不断提高各族人民生活品质,让各族群众共享改革发展成果。泽贡高等级公路、复兴号飞驰在雅江两岸,结束了山南无高速公路、无铁路的历史,城乡面貌焕然一新。随着生活品质的不断提升,各族群众切身感受到党和政府的关怀与温暖,更加清醒地认识到惠从何来、恩向谁报,倍加珍惜今生成之不易的幸福生活,倍加珍视民族团结、自觉维护民族团结。2023年,山南城乡居民人均可支配收入分别达到48126元、21691元,农村居民人均可支配收入首次达到全国平均水平,各民族团结进步的物质基础不断夯实。打造城区“杜鹃苑”、乃东区“红星社区”等各民族嵌入式居住环境,打造天马国际商业中心8个民族、500余商户互帮互助、共同发展的社会环境,促进各民族在理

想、信念、情感、文化上的团结统一。目前,全市民族联谊会逐年增加,推动形成了血浓于水的民族关系。推动经济、文化、人员双向交流,先后赴香港、广州举办“盛世边疆·爱在山南”旅游营销暨招商引资推介会,邀请蒙曼、王濛、朱迅等到山南市参加旅游推介活动,成功吸引上百家旅行社企业负责人和全国数10万网友关注。大力发展乡村旅游,“七一”建党节在玉麦乡举行“同升爱国旗 共走团结路”庆祝活动,百万网民在网上观看直播。乃东区扎西曲登社区通过开办民俗、表演藏戏等方式吸引各地游客,让藏家小院成为展示和体验民族风俗的窗口,增进各民族交往交流交融。

## 四、加强文化保护传承,促进各民族繁荣发展

文化是一个民族的灵魂,是连接民族情感的纽带。山南素有“藏民族之宗、藏文化之源”之称,拥有丰富多彩的民族文化资源,深入挖掘山南民族团结的历史典故,制作《山南民族团结进步好故事汇编》,创作舞台剧《信——党的光辉照边疆》、民族团结歌曲《和谐乃东》等一批精品力作,生动反映各族群众共同走过的历史事实、共同生活的现实经历、共同实现中华民族伟大复兴中国梦的奋斗历程。常态化举办“端午粽情中国节 民族团结一家亲”主题活动等,通过“西藏地方和祖国关系史‘山南专题展’”,用60余件文物证明西藏自古以来就是祖国不可分割的一部分的史实,把爱我中华的种子深深埋入每个孩子的心灵深处。组织开展全市农牧区推广普及国家通用语言文字经验交流现场会,实现全市村(社区)党组织书记、村(居)委会主任使用国家通用语言全面达标,义务教育入学双语教学和“三科”统编教材全覆盖,以语言相通促进心灵相通、情感相融。

## 五、推进社会治理创新,维护社会稳定和民族团结

社会稳定是西藏发展的前提和基础。山南市始终坚持总体国家安全观,推进社会治理体系和治理能力现代化,加强和创新社会治理,维护社会稳定和民族团结。深入开展反分裂斗争,加强社会治安综合治理,推进平安山南建设,建立健全立体化社会治安防控体系,各族群众安全感和满意度不断提升。加强和改进寺庙管理,依法管理宗教事务,积极引导宗教与社会主义社会相适应,促进宗教和睦、佛事和顺、寺庙和谐。制定《山南市民人大会关于进一步铸牢中华民族共同体意识的决定》,组织开展“民族团结进步雅雅行”执法检查,依法保证各民族平等参与国家事务管理,保障各民族的合法权益。目前,市、县、乡少数民族人大代表占90%以上。坚持“法律面前人人平等”“是什么问题就按什么问题处置”,严格依法、公平公正处理涉及民族因素的司法、信访等案件。常态化开展普法教育和“9·16”民族团结进步日,在各媒体开辟“民族团结一家亲”专栏,大力宣传西藏自治区民族团结进步模范区创建条例等法律法规和民族团结进步模范先进典型事迹,引导各族群众像爱护自己的眼睛一样维护民族团结,不断增进“五个认同”。

新时代党的民族理论在山南的成功实践,是中国特色解决民族问题正确道路的生动体现,是中华民族伟大复兴征程中的光辉篇章。在新的征程上,山南各族人民将更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,全面贯彻新时代党的治藏方略,以铸牢中华民族共同体意识为主线,团结奋斗、开拓创新,为建设团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新山南而努力奋斗,为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出新的更大贡献。

(作者:山南市委统战部 国果)

# 突发心梗,用力咳嗽能自救? 保命知识+1



9月13日是第26个世界急救日,主题为“急救与气候变化”。

当前,天气转凉,昼夜温差加大。气温的波动使血管频繁收缩扩张,增加了心血管病的发生风险。

对于心血管急症,及时有效的救助至关重要。很多人可能首先会想到吃速效救心丸或硝酸甘油,但也有不少人表示:如果心梗发作时没人帮忙,可通过大口呼吸、用力咳嗽的方式维持心脏供血,甚至“自救”成功。

这种说法在社交媒体上广为流传,它究竟靠谱吗?

## 心梗时“咳嗽自救”不可行

也许有人会认为,这种说法听起来有几分道理——咳嗽会增加胸腔压力,好像能把血液“挤”出来,维持心脏供血。但这种理论在现实情境中几乎不可能发挥作用,原因如下:

首先,心肌梗死是因冠状动脉堵塞导致心肌缺血坏死,此时心脏泵血功能已严重受损。咳嗽产生的胸腔压力变化虽能短暂提升血压,但无法疏通堵塞的血管,反而会增加心脏耗氧量,加速心肌细胞死亡,还可能引发呕吐、肋骨骨折等二次伤害。

其次,心梗发作时,患者常出现剧烈胸痛、呼吸困难、意识模糊,此时根本无法进行“规律咳嗽”,强行尝试极易错过黄金急救期。

因此,所谓“心梗发作时用力咳嗽能救命”的说法,不仅没有科学证据支持,还可能使人误判病情、加重危险,进而造成无可挽回的后果。

## 心梗发作时的正确急救法

**自己心梗发作**  
若突然出现胸痛、冒冷汗、喘不上气、视线模糊等症状,怀疑自己心梗发作且身边无人时,千万不要捶胸、用力咳嗽或深呼吸。

应立即拨打120,准确告知急救人员症状及所在位置,保持安静以减少心脏负担,等待救援时可含服硝酸甘油。

这时可能会有人问,速效救心丸行不行?

## 硝酸甘油 VS 速效救心丸

硝酸甘油进入人体后释放一氧化氮,起到舒张平滑肌,扩张冠状动脉的作用,可保护心肌细胞,解除痉挛,从而缓解心绞痛症状。当心绞痛发作时,可舌下含服一片,一般3分钟左右就能发挥作用,若用药5分钟后,症状仍未缓解,可再含服1片,作用时间会持续30分钟以上。

速效救心丸具有活血化痰、通络止痛之功效,能增加冠脉血流量,缓解心绞痛。当心绞痛发作,舌下含服10至15粒,一般在5分钟左右起效,如果用药10分钟后症状不缓解,可再含服1次。

一般来说,建议冠心病患者常备硝酸甘油作为首选急救药。而速效救心丸可作为替代应急药物使用,比如手边没有硝酸甘油或者对硝酸甘油不

耐受时,可使用速效救心丸应急。

需要明确的是,这两种药都不能治疗心梗。北京大学人民医院心内科主任医师刘健建议,无论是服用硝酸甘油还是速效救心丸,如按照时间间隔服用3次后,胸痛症状仍未缓解,就要考虑急性心肌梗死的可能性,要立即拨打120寻求专业急救。

## 遇他人心梗

除上述操作外,必要时应立即对患者进行心肺复苏。

## 心肺复苏步骤要点

1. 首先评估周围环境是否安全,并指定一名人员拨打120,一名人员寻找自动体外除颤仪(AED);
2. 观察患者胸部起伏,一旦判定为心脏骤停,立刻对其进行胸外按压;
3. 确定按压位置(通常为胸骨中下段即两乳头连线的中点),双手交叠,手臂伸直,利用上半身力量垂直向下按压30次;
4. 30次胸外按压结束后,进行2次人工呼吸,吹气时用眼睛余光观察胸廓,确认操作有效;
5. 以30:2(30次胸外按压、2次人工呼吸)的比例循环进行,直至专业救援人员和设备赶到。

## 合理使用AED

很多患者的心脏骤停是心脏室颤造成的,而处理室颤最重要的方法是除颤。AED是一种能够自动识别异常心律并给予电击除颤的急救设备,主要用于抢救心脏骤停的急症患者。

进入秋季,因气温骤降、干燥及过敏原增多,哮喘发作呈现高发趋势。

哮喘发作时,若未得到及时救治可引起呼吸衰竭,严重时危及生命。

## 哮喘发作时急救措施

遇到有人呼吸困难,在确认其有哮喘疾病后,应协助患者采取端坐姿势,撑起腰部,保持舒适体位,并尽可能上头微向后仰,避免压迫器官。

此外,若身边人突发疾病陷入昏迷,在救护车到来前,可进行以下操作:

## 昏迷时急救措施

若患者昏迷,首先应确认环境是否安全,患者有无意识,如果患者无意识,但可触及大动脉搏动且患者有呼吸,可将卧侧的手臂拉出伸直与身体成直角,翻动患者使其保持侧卧姿势,将患者的头部略向后仰,使其嘴巴张开引流呕吐物以保持呼吸畅通。

将患者另一只手臂弯曲,手掌放于卧侧下颌,让患者保持侧卧姿势,并弯曲位于上方的下肢,直到小腿与另一下肢成直角,保持稳定的卧姿,等待急救人员到来。

## 国家应急广播提醒

危急时刻 急救需要的不仅是勇气 更要有专业知识和技能 科学施救

才能为患者争取宝贵的时间 挽救生命 一起转发

让更多人学习掌握急救知识 提高自救互救能力

关爱生命“救”在身边

(来源:中国新闻网)

(上接第一版B)坚持改进作风、狠抓落实,推动各项事业呈现出欣欣向荣的发展景象。成绩的取得,根本在于以习近平同志为核心的党中央坚强领导,根本在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引,也离不开全国人民和人社系统的支持帮助。长期以来,人社部 and 全国人社系统从政策、资金、人才等方面支持西藏人社事业发展,“十四五”期间共实施援藏项目98个,落实援助资金2.83亿元,有力推动了西藏经济社会高质量发展。

王君正指出,当前,全区上下正深入学习、全面贯彻习近平总书记重要讲话精神,担当作为、锐意进取,共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章。希望人社部和全国人社系统一如既往关心支持西藏人社事业发展,深入推进项目援藏、就业援藏、民生援藏、智力援藏,加大就业政策资金倾斜力度,健全社会保障体系,加强专业技术人才队伍建设,为建设社会主义现代化西藏作出更大贡献。

王晓萍代表人力资源社会保障部向自治区党委、政府长期以来对人社工作的关心支持表示感谢。她说,对口支援西藏是党中央从党和国家工作全局出发作出的重大战略决策,是先富帮后富、最终实现共同富裕的重大举措,是社会主义制度集中力量办大事显著优势的集中体现。人社系统深入学习贯彻习近平总书记关于西藏工作的重要指示和新时代党的治藏方

略,坚持把援藏工作作为重大政治任务,全面服务西藏发展所需、民生所盼,聚焦稳定、发展、生态、强边四件大事,发挥人社职能优势,建机制聚合力,拓渠道稳就业,强培训提技能,聚人才激活力,优服务夯基础,为促进西藏经济社会高质量发展发挥了积极作用。在开启西藏新征程之际,以习近平同志为核心的党中央对建设社会主义现代化新西藏作出重大部署,对做好对口援藏工作提出新任务新要求。我们要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深化就业稳藏,健全跨区域劳务协作机制,完善区外转移就业服务,精准开发就业岗位,在拓宽渠道和提升质量上实现新突破;深化人才强藏,聚焦西藏经济社会发展重要任务和重点领域,广泛搭建人才交流平台,优化“组团式”柔性支援,在引进培育和优化环境上展现新作为;深化富民兴藏,大力推动技能增收、社保惠民、服务便民等工作,在技能提升和公共服务上构建新支撑。

王晓萍指出,对口援藏工作是系统工程。要加强对口援藏工作组织领导,立足治藏稳藏兴藏大局,紧扣对口援藏总体任务和目标要求,落实政治责任,加强精准对接,关心关爱援藏干部人才,强化协同配合,全面提升人社援藏综合效益,推动各项任务落地生根、开花结果。

会上,自治区和援藏省市代表作了交流发言。

## (上接第一版C)

在海拔4400米的青藏高原腹地,浪卡子县羊卓雍措景区如同一块坠入人间的蓝宝石,静静地映照着雪山白云。这里曾是生态脆弱与旅游开发矛盾交织之地,如今却探索出一条生态保护与文旅发展相得益彰的和谐之路。

羊湖岸边,昔日车辙纵横的沙地已被木栈道和观景平台取代;湖面上,电动观光船取代了燃油船只,泛起的涟漪轻柔而不染。景区建立垃圾分类回收系统,并组建由当地牧民组成的生态管护队,每日巡护湖泊、清理垃圾、监测水质。

“羊湖的水质常年保持Ⅰ类标准,草原植被恢复率超过90%,藏羚羊、黑颈鹤等野生动物重现湖畔。”生态管护员旦增骄傲地说。

浪卡子县将生态优势转化为发展优势,推出“生态体验+文化研学”旅游模式,游客可参与生态讲座、徒步湿地观鸟、体验传统牧业文化;扶持牧民开办生态家庭旅馆,销售有机牦牛奶、手工糌粑等绿色产品;打造“零碳旅行”线路。

“我们从河南自驾而来,沿途风光美得无法言说。第一次见到这么蓝的天,当地人性格外亲切,真希望能再来!”游客王女士兴奋地说。

曾经的牧民扎西如今是民宿老板:“过去放牧,年收入不到2万元,现在保护生态的同时,一年能挣10多万元!”景区优先聘用当地群众从事管理、保洁、讲解等工作,每年带动就业超300人,人均增收4万元以上。

浪卡子县文旅局局长唐文杰介绍:“近年来,我县大力开展文艺进景区、非遗进景区等活动,吸引大批游客到访羊湖,既延长了游客停留时间,也提高了群众收入。我们创新推出‘天上西藏’游客明信片、冰桶贴等文创产品,并提供免费供氧设施。”

在辽阔的巴卧草原,羊群如同点状的珍珠,悄然落在绿色的画布上。阳光照射下,雪白的羊毛闪耀着温柔的光芒,为这片广袤的草原增添了一抹柔美生气。

## (上接第一版D)

西藏创博通航科技有限公司总经理陈璐敏说:“这次中央代表团来我们公司视察和指导我们是非常开心的,他们对我们产品在当地的应用和团队研发的过程、产品实施项目的情况以及服务的方向、应用的行业场景给予了高度的评价,给我们提出了意见和建议。下一步,企业将继续聚焦高高原地区,优先建立高效、安全的本地航线,确保‘飞得起来、飞得通’;坚持研发创新,推进产品技术迭代和本地化适配,提升无人机、机载产品及终端在高高原环境下的可靠性。在此基础上,推动产业切实落地,服务多行业场景需求,完善本地产线建设,形成独

“这片草场上不仅植被类型多样,还有20多种草药,苏格绵羊天天吃这些,肉质、羊毛和生产性能都跟其他羊是不一样的。”正在悠闲放牧的村民达瓦告诉记者,苏格村的羊群全年以放牧采食为主,经过60多年的选优繁育,苏格绵羊种群得到了很好的保护和壮大,具有生长发育快、遗传性稳定、适应性强等特点。

近年来,浪卡子县大力发展高山畜牧业,建立优质牧草和优质牲畜“种养基地”,饲草饲料和牲畜产品“加工基地”,逐步形成高山畜牧发展区。同时,浪卡子县立足资源禀赋,采取“村集体+基地”的发展模式,因地制宜培育和发展绵羊、牦牛、藏鸡等产业,带动村级集体经济高质量发展。伦布雪乡苏格村依托优势资源,推广“1+N”模式,辐射带动周边村养殖。柯来村、翁果村等实施了苏格绵羊保种场、羊繁场及产品加工销售基地等农牧业产业项目,逐步打造“苏格绵羊”产业一体化发展。

“以前靠天吃饭,草场退化让人揪心。”达瓦指着围栏内茂盛的草场回忆。如今,浪卡子县推行草畜平衡制度,实施划区轮牧,建设抗灾饲草基地。县农业农村推广良种牦牛和绵羊,牲畜越冬成活率从70%提高到95%以上。“现在冬天也不用担心了,棚圈有草料,兽医随时到。”达瓦笑着说。

浪卡子县还着力打造“羊卓”区域特色品牌,依托电商平台的广阔渠道,将风味独特的风干牦牛肉、工艺精湛的手工牦牛绒毯等优质特产销往全国各地,让高原好物走进更多百姓生活。与此同时,当地精心开发特色文旅体验:游客既能住进充满牧区风情的牧民家,亲身参与挤牛奶、打酥油等传统劳作,还能加入趣味十足的草原生态研学活动,深度感受高原的自然与人文之美。

如今,浪卡子县正以昂扬崭新的姿态守护着国土安宁,生动诠释着“党的光辉照边疆,边疆人民向党”的深刻内涵。在中国式现代化的壮阔征程中,奋力谱写着雪域边疆高质量发展的壮丽篇章。

# 坚定不移增进民生福祉 促进共同富裕

(上接第一版A)必须始终站稳人民立场。人民立场是我们党的根本政治立场,善于从政治上看问题,才能准确把握“把改善民生、凝聚人心作为经济社会发展出发点和落脚点”的实践要求,把为民造福作为最大的政绩,把保障和改善民生放在更突出位置。如在巩固脱贫成果方面,就要强化为民担当,下更大功夫、想更多办法,给予更多后续帮扶支持,用乡村振兴有效衔接,尤其是同日常生活息息相关的交通设施、就医就学、养老社保等要全覆盖,努力使人民群众的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可

持续。

坚定不移增进民生福祉,促进共同富裕,必须坚持办好民生实事。近年来,自治区党委、政府坚持将每年80%以上的财力投入民生领域,2024年民生支出占财政支出的84%,规模和占比均创新高。今年,在年初实施28件民生实事的基础上,新增投入资金追加实施10件民生实事。这些民生实事覆盖领域广、受益对象多、措施针对性强,各地各部门要持续改进作风、狠抓落实,以钉钉子精神,一件一件抓好落实落地,确保件件有着落、事事有回音,真正把好事办好、让群众说

好。聚焦解决“三保障”薄弱环节,着力补足民生领域突出短板,持之以恒、久久为功,就一定能够编织出更优质、更均衡、更普惠的教育网、健康网与社会保障网,搭建起保障和改善民生“一个都不能少”的完整体系。

坚定不移增进民生福祉、促进共同富裕,必须保持党同人民群众的血肉联系。把好事办好、实事办实,把好事事实事办到群众心坎上,必然要求走好新时代党的群众路线,坚持问需于民、问计于民相结合。一方面要加强调查研究,真诚倾听群众呼声,真实反映群众愿望,多办顺民意、解民忧、增

民利的实事;另一方面,要充分尊重人民主体地位和首创精神,充分调动和发挥人民群众的积极性、主动性和创造性,将党中央的关怀和温暖传递给人民,激励人民用奋斗创造美好生活。

保障和改善民生没有终点,只有连续不断的新起点。始终坚持在发展中保障和改善民生,把群众身边的小事当作大事、政府的大事来抓,我们一定能不断将各族人民对美好生活的向往变为现实,从而凝聚起共建中华民族共同体、书写美丽西藏新篇章的磅礴力量。

具特色的生产与服务保障能力,最终构建起面向全球的高高原产品验证体系和标准。”

近年来,市委、市政府始终将发展低空经济作为培育竞争新优势、打造增长新引擎、增强发展新动能的重要抓手,聚焦全域联动,构建山南与自治区6市地“低空通航网络”,发展物流运输、空中游览等业态,让“城市空中走廊”惠及民生。聚焦绿色升级,推广“无人机+生态治理”模式,拓展碳监测、生物多样性保护场景,建设全国首个“低空经济示范区”。聚焦开放合作,承办低空经济国际论坛,吸引全球产业链资源,推动技术标准输出,让山南方案服务高原、走向世界。

## 遗失声明

琼结县兄弟奶牛养殖专业合作社不慎,将中国农业银行股份有限公司琼结县支行开户许可证原件(编号:7700-00037733,核准号:J774000009401,账号:25240001040002147)丢失,声明作废。

姜仁猛不慎,将烟草专卖执法证(执法证编号:26050052016)丢失,声明作废。