

# 新思想铸魂 工商联聚力:谱写山南长治久安和高质量发展新篇章

山南市工商联 丁保超



习近平新时代中国特色社会主义思想,特别是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,为雪域高原发展指明了前进方向、提供了根本遵循。西藏和平解放70多年来、民主改革60多年来,山南市在党中央坚强领导下,从封闭落后走向开放进步,从温饱不足走向全面小康。作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁纽带,市工商联始终锚定“四件大事”“四个创建”战略部署,以新思想为引领,团结带领广大民营经济人士凝心聚力、勇毅前行,在推动山南长治久安和高质量发展中书写担当与作为。

## 一、新思想领航,找准民营经济发展政治方向

新时代党的治藏方略明确提出“必须坚持中国共产党领导、必须坚持中国特色社会主义制度、必须坚持民族区域自治制度”,这是山南民营经济健康发展的根本保证。市工商联始终把思想政治引领放在首位,深刻领会党的二十届四中全会精神实质,持续推动习近平总书记视察西藏时的重要讲话精神在林芝市嘎拉村全体村民的重要回信精神入脑入心。

通过搭建“线上+线下”学习平台,组织民营企业开展专题培训、座谈交流百余场,覆盖企业500余家次,引导广大民营经济人士增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。实施《山南市工商联民营经济人士理想信念教育三年行动(2023-2026年)》,深入开展理想信念教育,

让企业家在对比中感悟党的恩情,在实践中坚定发展信心。

## 二、聚企兴藏,彰显民营经济发展实践成效

在党的二十届四中全会精神和新时代党的治藏方略指引下,山南市工商联立足职能定位,紧扣经济建设中心,推动民营经济成为山南高质量发展的重要引擎。从和平解放初期的手工业作坊寥寥无几,到如今形成以清洁能源、藏医藏药、民族手工业、特色农牧产业为支撑的民营经济体系,山南民营经济的发展历程正是西藏发展进步的生动缩影。

在产业升级方面,市工商联积极引导民营企业投身新质生产力培育,推动传统产业提质增效。协助西藏宏农农业发展有限公司获评农业产业化国家重点龙头企业,支持16个本地品种开展太空育种并试种成功,“洛扎粉”“加玉青稞”等特色品牌知名度持续提升。助推中车清洁能源装备产业园、西藏安珠珠峰高原益生菌等项目落地运营,助力山南打造全区新质生产力重要实践地。在基础设施建设领域,民营资本积极参与交通等项目建设,为山南公路通车总里程突破9000公里、实现县乡村全面通油路水电路贡献力量。2025年,山南市完成规模以上企业工业增加值37.4亿元,同比增长8%;完成社会消费品零售总额90.58亿元,同比增长5%左右。对此,民营经济作出了积极贡献。在民生改善方面,民营企业积极履行社会责任。近年来,300余家民营企业主动

参与“万企兴万村”行动,结对帮扶286个村885户,累计捐资捐物6083万余元,用于消费扶贫、公益慰问、教育助学、医疗帮扶、乡村振兴等;举办建筑施工、种植技术、机械操作等培训,受众2645人次;吸纳高校毕业生就业617人,吸纳农牧民群众就业增收15384人。实践充分证明,只有始终坚持党的领导,民营经济才能在雪域高原行稳致远,才能为山南发展持续贡献力量。

## 三、守正创新,夯实民营经济发展保障根基

始终坚持“两个毫不动摇”,聚焦民营企业发展痛点难点,助力优化营商环境,凝聚民族团结合力,为民营经济发展保驾护航。针对民营企业融资难、融资贵问题,出台贷款贴息机制,用好非利贷每年200万元贴息资金,累计为227家企业贴息918万余元,涉及贷款金额34.78亿元;搭建银企对接平台,举办“银企面对面”交流会,促成121家有融资意向的企业获得授信10.13亿元;建立政企沟通机制,坚持落实厅级领导联系企业制度,协调相关部门解决企业土地置换、资金拖欠、贷款融资、产品销售等问题167件,解决率达100%。

在促进民族团结方面,积极引导民营企业铸牢中华民族共同体意识,推动各民族交往交流交融。近年来,全市工商联系统及所属会员企业成功创建民族团结进步模范单位113家、民族团结先进个人32人。组织开展“民族团结一家亲”主题活动,鼓励民营企业吸纳各族群众就业,目前山南民营企业中少数民族员工占比达95%以上。支持民族手工业企业(合作社)发展,培育藏毯、卡垫等13个门类100多个品种,既传承了民族技艺,又促进

了各族群众共同富裕。错那市、隆子县等边境地区民营企业积极参与兴边富民行动,完善边境基础设施,助力打造平安边境模范县,让民族团结之花在边境常开长盛。

在生态保护方面,引导民营企业坚守“生态保护第一”原则,推动绿色发展。民营企业在植树造林、防沙治沙、生态修复等方面作出积极贡献,助力雅鲁藏布江防护林建设;支持企业参与碳交易试点,助力全区首个“碳中和运营银行网点”挂牌。严格引导民营企业遵守环保法规,杜绝“三高”项目入驻,推动形成绿色生产方式。

## 四、继往开来,绘就民营经济发展新蓝图

2026年,是“十五五”开局之年。站在新的历史起点上,山南市工商联将持续以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的二十大和二十届历次全会精神,贯彻落实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,聚焦“四件大事”聚力“四个创建”,团结带领广大民营经济人士,不忘来时路,奋进新征程,持续强化思想政治引领,引导民营经济人士坚定发展信心,自觉把企业发展融入国家战略和山南发展大局;全力服务高质量发展,围绕特色产业培育、新质生产力发展、边境地区建设等重点领域,组织民营企业精准投资、抱团发展,推动形成具有高原特色的现代化产业体系;深化民族团结进步创建,引导民营企业在促进各民族交往交流交融中发挥更大作用,铸牢中华民族共同体意识,为建设团结富裕以上。支持民族手工业企业(合作社)发展,培育藏毯、卡垫等13个门类100多个品种,既传承了民族技艺,又促进

# 公告

广大市民:  
感谢您对山南市各项工作的关心与支持。2026年5月23日至29日,市12345政务服务便民热线共受理群众来电反映事项99件,其中咨询类33件、求助(投诉)类66件。现将办理情况公告如下:

一、咨询类事项  
主要涉及部门联系方式咨询,已全部答复办结。  
二、求助(投诉)类事项  
(一)已办结事项(59件)。涵盖多个领域,主要包括:城市管理类20件,涉及供水保障、噪音扰民、公共设施维护、扬尘治理、社保缴纳等方面。交通管理类12件,涉及路段通行管控、车辆管理等方面。便民服务及市场管理类各8件,涉及服务态度、快递物流配送、办事效率、费用退还等方面。拖欠工

资类3件,涉及薪资保障方面。旅游管理类2件,涉及公共设施维护、旅行社服务不规范等方面。科教文卫类1件,涉及校园管理方面。其他类5件,涉及银行卡盗刷、土地确权、民族宣传等方面。以上事项均已办结,经我办电话回访,诉求人对办理结果表示满意。

(二)跟踪督办事项(7件)。主要涉及公共设施维护、环境秩序管理、补贴发放等方面。目前已转交责任单位核查处理,我办将持续跟踪督办,推动问题妥善解决。  
感谢广大市民的关注与反馈。我们将始终坚持以人民为中心的发展思想,持续改进工作作风,提升服务效能,努力为广大市民提供更加优质、高效的政务服务。  
山南市12345政务服务便民热线办  
2026年6月4日

## (上接第一版A)

会议强调,要牢固树立和深入践行正确政绩观,把做好中央生态环境保护督察反馈问题整改工作作为当前和今后一个时期的重大政治任务,诚恳接受、高度重视、认真对待,制定切实可行的整改方案,实地督促、全力整改,以钉钉子精神和不怕困难、排除万难的决心推进整改,坚决杜绝侥幸应付、走过场、纸面整改,确保整改工作取得实实在在的成效。要全面认领举一反三整改,对前期排查梳理出的问题、督察组发现和指出的问题、人民群众反映的问题,要不讲条件、不找理由,细化整改措施,压实整改责任,确保整改工作细致、要求严格、措施到位,做到高标准、高质量。要全面实行“首长负责制”“问题销号制”和“限时办结制”,能马上办的要立即解决,需要一段时间才能解决的抓紧制定时间表尽快解决,短期内确实无法完成整改任务的,一定要紧盯责任、措施、进度,确保全部整改到位。要紧盯重点工作,严负其责、强力推进,以整改实效回应督察组要求。要把整改落实与建章立制、推动工作结合起来,发现问题、完善机制、堵塞漏洞,确保问题不反弹。要强化督促指导。加强实地督查和督查“回头看”,挂账督办、跟踪问效,确保事事有回音、件件有着落。各

级党政主要负责同志要亲赴现场、亲自过问、亲自把关、亲自推动,加强督导检查,既要督促整改工作进度,也要对整改工作推进中发现的新问题、新情况,及时分析研判,督促推动落实,坚决防止久拖不决、管不管不问,确保问题整改工作取得实效。要严肃整改纪律,督察组反馈的问题都是政治任务,必须从严肃政治纪律和政治规矩来看待整改工作。对督察组发现的违纪违法问题,移交的案件线索,要认真对待,及时核查办理,对不担当、不作为、乱作为、慢作为,整改不及时、不到位或虚假整改、选择性整改的,要依规依纪严肃处理,以铁的纪律推动问题整改到位、改彻底。

会议强调,推进中央生态环境保护督察反馈问题整改落实,关键要加强领导、压实责任。全市各级党委(党组)要坚决扛起生态文明建设政治责任,党政主要负责同志要当好“施工队长”,做到重要工作亲自部署、重大问题亲自过问、关键环节亲自把关、重要案件亲自督办,决不能当“甩手掌柜”;分管负责同志要认真履行“一岗双责”,以实际行动推动工作落实。各职能部门要各司其职、协同配合,决不允许推诿扯皮。督查考核要动真碰硬,对搞形式主义、官僚主义的,严肃追责问责。

# 脸肿 长痘 减肥总反弹? 别再冤枉碳水了

钟艳宇



在容貌与身材焦虑的影响下,碳水被贴上了“颜值杀手”“发胖元凶”的负面标签,成为众多减脂人士刻意规避的饮食禁忌。为实现快速瘦脸、掉秤、改善皮肤,很多人一刀切戒掉所有主食,执着于低碳、高蛋白的极端饮食。

不可否认,极端控碳确实能带来短暂的消肿、减重效果,但这种方式难以长期坚持,且极易引发一系列健康问题:皮肤变差、频繁脱发、焦虑失眠、内分泌紊乱,最让人崩溃的是,一旦恢复正常饮食,体重就会报复性反弹,甚至比之前更胖,陷入“戒碳瘦-复食胖”的恶性循环。其实,很多人误解了碳水,碳水本身不会让人变丑、变胖,错误的吃法、极端的忌口、不规律的生活方式才是真正的元凶。

北京大学人民医院内分泌科副主任医师刘蔚从临床角度拆解碳水真相,帮大家走出戒碳误区。学会因人而异、科学吃碳水,同时建立完整的健康生活习惯,真正稳住身材与健康。  
**碳水本无罪 是你没吃对**  
生活中很多人存在固有认知:吃主食就会发胖、长痘,因此彻底规避碳水摄入。但从营养学和临床医学角度来看,碳水是人体必需的核心营养素,是大脑运转、身体代谢、内分泌稳定的主要能量来源。彻底戒掉碳水,违背人体生理需求,只会透支健康、降低代谢,无法实现长期减脂养肤的目标。

而真正需要溯源的致胖、毁肤“真凶”,是长期过量摄入精制碳水和添加糖,而非所有碳水化合物。无需抵制精制碳水,也不用神化优质碳水,根据自身体质做到粗细搭配、适量吃碳、科学配比,就能有效规避饮食带来的浮肿、爆痘、减肥反弹问题。  
同时必须认清,单靠饮食无法实现长效健康。熬夜、久坐、作息紊乱、压力超标等不良习惯,会直接打乱代谢,升高身体炎症,抵消所有饮食努力。

**精制碳水非“毒药”可以适量吃**  
白米饭、白面条、白面包、糕点、奶茶、含糖饮料、各类甜品,均属于精制

碳水,这类食材经过精细加工,膳食纤维大量流失,其特点是:升糖快,血糖骤升刺激胰岛素大量分泌;加速皮肤糖化氧化,导致肤色暗沉、出油旺盛、反复爆痘;易引发水钠潴留,造成面部浮肿、下颌线模糊;长期过量摄入,增加肥胖、脂肪肝、胰岛素抵抗、高血脂、2型糖尿病及心脑血管疾病风险。

但精制碳水绝非“垃圾主食”,无需刻意抵制,完全不吃。它易消化,供能快、温和不刺激,适配特定人群包括肠胃虚弱者、老年人、术后康复人群、体质偏弱人群。吃精制碳水更易养身、更好吸收,血糖波动大,刚从低碳饮食调整回来的人,以精制碳水为主,可有效避免粗粮带来的腹胀、消化不良;青少年、高强度运动者,体力劳动者,也需要适量精制碳水快速补能,满足生长与运动消耗。

因此,精制碳水的正确吃法是控制摄入量,拒绝单一、粗细搭配,而不是“一刀切戒掉”。

## 优质碳水也有人群禁忌

玉米、红薯、紫薯、山药、南瓜、燕麦、荞麦、藜麦、糙米、黑米、红豆、鹰嘴豆等全谷物、薯类、杂豆,属于优质碳水,是健康人群、减脂人群的首选主食。其特点是:富含膳食纤维,低升糖,饱腹感强,不易过饱;平稳血糖,减少胰岛素波动,降低浮肿、长痘风险;促进肠道蠕动,改善便秘,维持轻盈体态;营养密度高,含B族维生素、矿物质,滋养皮肤与毛发。

但优质碳水纤维粗、矿物质含量高,并不适合所有人长期多吃,盲目猛吃反而伤身,以下人群需严格控制摄入量:  
肠胃疾病、消化薄弱人群高纤维粗粮易加重肠胃负担,引发腹胀、腹痛、腹泻,加重炎症。  
老年人、咀嚼能力差人群粗粮质地粗糙,难以消化,容易积食、胀气、便秘,影响营养吸收。  
肾功能不全人群杂粮、杂豆钾、磷含量偏高,过量食用会增加肾脏代谢负担。

血糖极不稳定人群红薯、南瓜、玉米升糖较慢,但仍含碳水,无节制食用依旧会造成血糖升高。  
大病初愈、术后虚弱人群身体机能未恢复,高纤维饮食会阻碍营养吸收,延缓康复。

长期吃精制白面、初次改变饮食人群肠胃无粗粮耐受度,突然大量摄入易消化不良,需循序渐进过渡。

## 碳水按需搭配是王道

健康吃碳水的关键,是根据体质、年龄、需求调整比例,既不惧精制碳水,也不神化优质碳水。  
普通健康人群精制碳水与优质碳水比例为1:2,粗细结合,均衡稳代谢;三餐规律,减少甜食、奶茶、过量精主食,搭配粗粮薯类。

减脂塑形人群精制碳水与优质碳水比例为1:3,少量精制碳水,稳代谢,粗粮控制热量,增强饱腹感,稳定反弹。

青少年及健身人群精制碳水与优质碳水比例为1:1,兼顾快速供能与血糖稳定。

老人、消化弱、肾病人群以精制碳水为主,优质碳水少量点缀,一般不超过总量的30%。这些人群可以白粥、软饭、烂面为主,少量蒸软南瓜、山药,降低肠胃负担。  
肾功能不全人群以精制白面为主要供能来源,慎吃粗粮杂豆,特别是避开高钾高磷杂粮,保护肾脏。  
饮食调整新手两周循序渐进入渡,粗粮占比从20%逐步提升至50%。

## 断碳速瘦? 越低碳越易反弹

很多人坚信“不吃碳水就能瘦”,于是长期断碳,极低碳水饮食。但从医学角度来看,这种瘦只是暂时的脱水假象,并不是真正减脂。  
短期掉秤流失的只是水分人体储存糖原时会结合大量水分。突然断碳,糖原快速消耗,水分随之流失,带来短暂消肿、变轻效果。但体内脂肪并未减少,只要恢复正常饮食即反弹。

长期低碳直接养成易胖体质长期碳水摄入不足,身体会启动“节能保护机制”,主动降低基础代谢。代谢一旦变低,日常消耗变少,哪怕吃得不多也容易发胖。同时长期压抑食欲,极易引发报复性暴食,造成越减越肥、反复反弹。  
极端低碳可致全身多系统受损长期断碳会引发一系列健康问题:脱发、皮肤暗沉粗糙、记忆力下降、注意力不集中、情绪焦虑、失眠易怒;女性容易月经紊乱、月经量减少;同时会造成脂肪代谢异常,增加心脑血管疾病风险。用透支健康换取短期变瘦,得不偿失。

## 七大碳水流言逐条粉碎

网络上流传着大量碳水饮食谣言,不少人都盲目跟风踩坑,以下七个流言最伤身。  
流言一“减脂必须戒掉碳水” 碳水是生命必需能量。盲目戒碳会降低代谢,打乱内分泌,短期掉秤易反弹,还会脱发、暗沉、情绪失控。

流言二“精制白面都是坏碳水最好别吃” 主食无绝对好坏。单一过量,搭配失衡才是问题。适量精制白面无害,反而更易养身,更好坚持。

流言三“低碳+高蛋白”是最优减脂法” 长期失衡饮食会增加肝肾负担,极易引发脂肪肝、脂代谢紊乱,短期掉秤、长期反弹严重。

流言四“脸肿、长痘全是碳水导致的熬夜、高盐重油、久坐、压力大、内分泌波动,都是皮肤问题的核心诱因,不能单一归咎于碳水。真正的好身材、好肤质、稳代谢,源于科学饮食、规律作息、适度运动、稳定情绪的全方位健康管理。

流言五“减脂期蛋白质越多越好” 营养素讲究均衡。蛋白质过量会伤胃、引发炎症、脱发,反而破坏体态与肤质。

流言六“血糖高就不能吃主食” 控碳不等于断碳。完全不吃主食风险极高,易诱发低血糖、酮症酸中毒,科学选碳、控量才是正道。

流言七“长期低碳能永久瘦” 低碳水是水分,不是脂肪。长期低碳低代谢,恢复饮食必反弹,是最不推荐的减脂方式。

## 零难度三餐碳水搭配方案

以下搭配方案适合大部分普通人群,大家可以参照照。

早餐:少量精制碳水+优质碳水+优质蛋白+果蔬

示例:一小碗白粥+半根红薯+鸡蛋+牛奶+小份黄瓜

午餐:粗细搭配+足量蔬菜+优质蛋白

示例:半碗白米饭+半碗杂粮饭+两份绿叶菜+鱼肉/鸡胸肉

晚餐:少碳、清淡、易消化

示例:少量软白饭+蒸山药/南瓜+青菜+虾仁/豆腐,少油少盐

记住科学吃碳水:碳水不必戒,吃精才有害;粗粮适量来,因人而异更实在。(来源:北京青年报)

## (上接第一版B)走在玉麦乡街头,一栋栋崭新的藏式民居错落有致,一面面鲜艳的国旗迎风飘扬,处处浸润着爱国守边精神传承底色,“家是玉麦,国是中国”的新时代内涵在边境热土落地生根、熠熠生辉。

隆子县玉麦乡组林塘村党支部书记,村委会主任兼乡村振兴专干巴桑卓嘎说:“小时候,我常常跟着阿妈,姨妈一起巡边,那时条件十分艰苦。如今玉麦发生了翻天覆地的变化,生活条件越来越好,医疗、教育等基础设施日益完善。作为组林塘村党支部书记,新一代戍边人,我将传承爷爷桑杰曲巴爱国守边的初心与使命,带领乡亲们做神圣国土的守护者、幸福家园的建设者。”

这十年,是隆子经济基础日益坚实、综合实力跨越提升的十年。全县因地制宜、实事求是,走符合隆子实际的高质量发展之路,扬长避短,精准发力,推进重大基础设施建设,加快构建特色产业体系,统筹做好稳增长、促改革、惠民生等各项工作,推动经济社会发展不断取得新成效。地区生产总值从2016年的8.09亿元跃升至2025年的26.64亿元,按现价测算年均增长13.8%。农村居民人均可支配收入从2016年的9283元增长到2025年的23675元,年均增长9.8%。一般公共预算收入从2016年的0.88亿元增长至2025年的1.27亿元,突破亿元大关,主要经济指标连年增长,综合实力实现历史性跨越。

十年来,隆子聚焦固边型县城建设,实施城市功能提升项目40个,总投资19.69亿元,城市道路由原来的“两纵两横”拓展为“四纵四横”,自来水日供水能力由3000立方米提升至5000立方米,污水日处理能力由1000吨提升至2500吨,垃圾填埋场可满足未来15年需求,集中供暖、供氧全面覆盖。“一河两岸”生态修复、沙棘湿地公园、人民生态公园等成为一道道靓丽的风景线,一座宜居宜业的边境新城拔地而起。

## 指尖编织千载前 珞巴文化绽新光

在隆子县斗玉珞巴民族乡,珞巴服饰非遗作坊内,国家级非遗代表性项目珞巴族服饰自治区级传承人小加油正手把手向徒弟琼达传授珞巴族传统编织技艺,细心指导每一个动作。如今,越来越多的村民加入传承队伍,让这项古老技艺得到更好的延续,让文化根脉薪火相传。

在珞巴族历史展览馆内,一件件色彩斑斓、工艺独特的珞巴族服饰静静陈列,一个个承载记忆的传统生产工具错落摆放,一段段厚重的历史故事娓娓道来,向观众诉说着这个雪域古老民族千百年来生活智慧与审美追求。

斗玉珞巴民族文化综合服务中心主任次旦明久说:“我们全力推动珞巴文化从静态保护转向活态传承,建成了珞巴族历史展览馆,把珞巴族服饰、珞巴刀舞等都纳入了各级非遗保护名录。同时在乡教学点开设珞巴语课堂,还每年常态化举办玉珞巴文化旅游民俗活动。我们将继续壮大非遗传承队伍,提升技艺水平,深挖文旅融合潜力,开发更多文创和体验项目,加大宣传推广力度,让珞巴优秀传统文化走出高原,走向更广阔的舞台。”

撤地设市十年来,隆子文化惠民成效显著。2019年,第一届玉珞巴文化旅游节成功举办,填补了隆子文化旅游品牌空白。藏历新年晚会、纪念西藏民主改革65周年、干部职工好声音歌手大赛等文艺活动精彩纷呈。文化下乡累计达885场次,非遗保护工作成效显著,文化市场规范有序。新时代文明实践中心(所、站)实现全覆盖,党的创新理论飞入寻常百姓家。

站在十年蝶变的新起点上,隆子县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,牢记嘱托、感恩奋进,以更加饱满的热情、更加顽强的斗志、更加务实的作风,大力弘扬“爱国守边精神”,奋力谱写社会主义现代化新隆子的壮丽篇章。

## 遗失声明

边巴达瓦(身份证号码:542227198808044511)不慎,将西藏安正房地产开发有限公司雅着阳光小区7栋3单元11楼03号房的购房款收据遗失,收据编号0004782,(金额:489858元,大写:肆拾捌万玖仟捌佰伍拾捌元整),特此声明作废。