

奋斗百年路 启航新征程  
中国共产党人的精神谱系

# 雪域高原上的赞歌

## ——“老西藏精神”述评

拉萨烈士陵园纪念碑前,每天有参观者前来祭奠。这里,长眠着为进军西藏和建设西藏献出生命的英雄儿女。

时光流逝,这些英雄儿女和一代代后来人共同凝聚的“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的“老西藏精神”,激励各族干部群众创造了“短短几十年,跨越上千年”的人间奇迹,书写着新时代雪域高原的崭新篇章。

### 精神,锻造于高原

拉萨火车站,一列列客运列车频繁进出,往来客流源源不断;拉萨贡嘎机场,设施先进的新航站楼迎接着天南海北的旅客。

在和平解放前,偌大的西藏没有一条公路,从青海西宁到四川雅安到拉萨往返一次,需要半年到一年时间。

进藏之路,难于蜀道。当年进藏女兵李俊琛曾回忆:“每个人的背负重量不少于50斤。翻越大雪山时大家都喘皮发紫,面色苍白,只能艰难地张嘴喘气,许多人吐出的痰都是粉红色的……”

在与恶劣大自然的斗争、较量中,精神得以锻造。

西藏平均海拔4000米以上,空气中含氧量仅为平原地区的60%。强烈的高原反应,让战士们常出现脸肿、流鼻血、头晕等症状,不少战士牺牲在进藏路上。

在高原上工作,最稀缺的是氧气,最宝贵的是精神。长期以来,一批又一批共产党员前赴后继,发扬“老西藏精神”,矢志艰苦奋斗。

2021年6月25日,拉萨至林芝铁路开通运营。经过6年多的建设,来自五湖四海的建设者不畏困难、艰苦奋斗,攻克高原铁路多项难题,终于建成西藏首条电气化铁路,“世界屋脊”进入“复兴号”时代。

从电视里看到西藏翻天覆地的变化,回想起当年解放西藏的历程,居住在四川成都88岁的十八军老战士薛景杰感慨万千。

当年,薛景杰作为一名普通战士,踏上了和平解放西藏的艰难之旅。“途经那曲时,海拔是4550米,外面气温是零下三四十摄氏度,水面上

全是冰块。有的战士到拉萨后就不行了,动手术把腿锯掉了。”

“那时候没路,缺氧,吃穿保障跟不上,但战士们硬是克服困难挺进了拉萨,解放了西藏。‘老西藏精神’正是发端于70多年前西藏和平解放那段波澜壮阔的历史岁月。”老人说。

四川师范大学教授王川表示,“老西藏精神”铭刻于一代代建设西藏的干部群众基因中,是西藏和平解放70年来波澜壮阔历史的生动见证。

### 精神,扎根在高原

“无垠戈壁绿一丛,历经沧桑骨股红;只缘根生大漠下,敢笑翠柏与青松。”翻开厚厚的《孔繁森日记》,这首孔繁森写于1993年6月的诗作,表达了共产党人在极端环境下不畏艰苦、坚定乐观的精神。

西藏阿里,平均海拔4500米以上,被称作“世界屋脊的屋脊”。20多年前,时年50岁的孔繁森因公殉职。生前,孔繁森两次援藏,后又留藏工作。

“这需要克服极大困难。那时候,他的母亲高龄,妻子身体不好,三个孩子尚年幼。”孔繁森同志纪念馆馆长高杉说,“孔繁森等干部身上体现的,正是中国共产党人无私奉献的精神境界。”

西藏和平解放以来,一批批援藏干部发扬“老西藏精神”,舍小家顾大家,克服了常人难以想象的困难,忍受了常人难以忍受的艰辛,扛起了建设西藏、巩固边疆的大旗。

1951年至1978年,中央从全国调派三万多名干部到西藏工作;1994年至2020年,有九千多名优秀干部援藏。

海拔5000多米的双湖县,是全国海拔最高的县。中石油干部梁楠郁,在这里援藏三年到期,尽管血压、血脂、尿酸都偏高,但思量再三,他还是决定留下来继续援藏事业。

梁楠郁说:“学习‘老西藏精神’,首先就是要讲政治,服从组织安排,讲党性,讲境界,到党和人民需要的地方去。”

### 精神,传承在高原

缺氧不缺精神,艰苦不怕吃苦,

海拔高境界更高——从“老西藏精神”的缔造者,到一代代实践者、传承者,“老西藏精神”在赓续中焕发出跨越时空的力量。

“这里的空气含氧量低,刚来的时候脑子经常是木的,在这里,无论是工作还是生活都是一种考验。”对2019年7月从西安刚到阿里工作时的景象,西藏自治区人民检察院阿里分院副检察长贺军记忆犹新。

阿里地区地域辽阔,到县乡调研工作常常要驱车数百公里。进藏两年多,贺军的嘴唇变成了深紫色,早已晒黑的脸上泛起了“高原红”。回顾援藏以来所做的工作,他说,援藏工作虽然艰苦,却是最光荣、最无悔的选择。

恶劣的高原环境,对于西藏本地干部同样是严峻的挑战。

那曲市安多县政协办公室主任秋加是土生土长的安多人,大学毕业后就没离开过安多。皮肤黝黑的秋加,走路一瘸一拐。由于痛风严重,脚已经变形了,不得不穿大几码的鞋子。

“安多条件虽差,作为党和国家培养出来的干部,只有勤勤恳恳、踏踏实实服务群众,才能不负组织的期望。”秋加说。

西藏自治区审计厅原驻村干部阿旺卓嘎,生前在墨竹工卡县扎雪乡等地驻村,原本驻村是一年一轮换,可她在基层一干就是4年多,最后牺牲在驻村一线……

正是有无私的奉献、伟大的牺牲,才有了今天翻天覆地的巨变。

西藏地区生产总值由1951年的1.29亿元增加到2020年的1902.74亿元;2020年农村居民人均可支配收入14598元,比上年增长12.7%;城镇居民人均可支配收入41156元,比上年增长10%……在“老西藏精神”感召鼓舞下,西藏各族干部群众凝聚起干事创业的不竭动力。

西藏发展站在了新的历史起点上。面向未来,“老西藏精神”必将引领高原儿女建设好团结富裕文明和谐美丽的社会主义现代化新西藏。

新华社北京11月22日电(记者刘硕、王琦、张京品、王泽昊)

## 长春市核酸检测费用年度三连降

为更好适应疫情常态化防控,有效应对疫情形势变化,长春市医保局近日发布《关于进一步降低新型冠状病毒核酸检测价格的通知》,明确自2021年11月26日零时起,新型冠状病毒核酸检测项目价格从40元(不含核酸检测试剂盒)调整为40元(含核酸检测试剂盒),取消了核酸检测试剂盒收费内容;5人混检和10人混检,最高限价由每人份20元、12元统一调整为10元。同时要求,各公立医疗机构

要严格落实新型冠状病毒核酸检测收费相关政策,严禁“服务按多人混检进行、收费套用单人单检价格”的行为。同时规定,“单纯进行核酸检测的,无需挂号,公立医疗机构不得收取挂号费和门诊诊察(查)费”。

本次是长春市今年第三次调低新冠病毒核酸及抗体检测项目价格,进一步减轻了群众的负担。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪 报道

## 长春市宽城区法院走进企业 司法服务“面对面”

为进一步推进“亲清助企”活动走深走实,助力企业健康发展,近日,长春市宽城区法院民三庭全体法官走进居然之家吉林分公司开展普法宣讲活动。

活动中,赵亮法官围绕《民法典》和《消费者权益保护法》,结合具体案例讲解了消费者享有权益、解决纠纷途径、常见侵权行为等法律知识,并针对“网购退货”“知假买假”等社会热点问题进行分析。法官助理孙瑶就《民法

典》中关于安全保障义务责任的规定,深入解读了安全保障义务的主体范围、责任形态、责任性质、判断标准等内容,并提醒公司员工应当加强风险防范意识,明确主体责任,夯实安全保障措施,从源头减少纠纷的发生。

宣讲结束后,法官们与企业高管开展座谈,解答了企业经营过程中遇到的法律难题,并就法院如何更好地服务企业发展征求了意见建议。城市晚报全媒体记者 吕闯 报道

## 长春市公安局朝阳区分局

## 举办“无诈校园,你我共建”系列反诈宣讲活动

按照长春市公安局“打击治理电信网络诈骗犯罪百日攻坚战”部署要求,结合“我为群众办实事”实践活动深入开展,长春市公安局朝阳分局深入校园开展“无诈校园”系列宣讲活动。

11月24日,宣讲团队来到吉林艺术学院自由大路校区、长春理工大学、长春工程学院,为同学们上了生动的“反诈”一课。讲座以“黑产环境下的电信诈骗发展态势”为切入点,从电信诈骗现状、产

业链的发展及特点以及多场景协同防护三个角度进行阐述,重点对在电诈犯罪趋势从多场景到单一生态转变及利用通联APP形成独立闭环下大学生需要警惕和防范的要点进行强调。现场通过发放校园安全宣传手册、与同学们互动问答等多种形式营造了热烈的氛围,长春理工大学还通过校内电视台以直播、录播的形式进行宣传,让校内学生广泛参与。城市晚报全媒体记者 吕闯 报道

# 拨打96868 广泽鲜奶送到家 喝的就是新鲜醇香 图的就是鲜活营养

有一种牛奶能最大限度保留活性营养;

有一种牛奶只售卖最新鲜日期; 有一种牛奶每天清晨推门可取……

这就是广泽巴氏鲜牛奶。

留心观察就会发现,如今许多市民的家门口都多了一个小小的奶箱,订购日配巴氏鲜牛奶,已经逐渐成为城市品质生活的标配。

### 增强免疫力 为啥喝牛奶?

随着大众健康意识的提高,“提升免疫力”成为大众刚需,而牛奶则是日常增强免疫力的佳品。国家卫健委在发布的《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》中,明确提出了“尽量每天饮用300g牛奶或奶制品”。牛奶中含有大量活性营养物质,如乳铁蛋白、免疫球蛋白等,其中乳铁蛋白是一种先天的免疫活性物质,具有抗菌消炎、增强人体免疫力之功

效。而在众多牛奶品类中,巴氏奶营养价值更高。

### 同样是牛奶 为啥选巴氏?

对于这个让很多人倍感纠结的问题,有这样一个生动的比喻。巴氏奶和常温奶就好比现摘的水果和

水果罐头,哪一种更新鲜营养呢?

巴氏鲜牛奶是以生牛乳为唯一原料,采用低温巴氏杀菌法加工而成的一种液态乳制品。在有效杀灭有害微生物同时,最大限度地保留了牛奶中的营养物质和多种活性成分,更接近天然牛奶本真的

味道。可见巴氏鲜牛奶不仅营养丰富,口感也更鲜香醇美。

### 品牌那么多 为啥选广泽?

既然巴氏奶这么多优点,那么面对琳琅满目的巴氏奶产品,我们该如何选择呢?远道而来的巴氏



鲜牛奶存在运输距离远、配送时间长等痛点,而本地优质奶源、本地乳企的巴氏鲜牛奶必然成为首选。广泽乳业20年来凭借优质奶源、先进工艺、全程冷链运输,保证每一瓶巴氏鲜牛奶的新鲜品质。

作为牛奶“新鲜到家”的倡导者和践行者,广泽巴氏奶从牧场到消费者餐桌不超过24小时,仓储与物流配送无缝对接。专业配送,全程冷链,吉林省内超过80家配送站,基本覆盖吉林省内县级以上所有城镇,仅长春市就拥有超过30家配送站,让新鲜不等待。

广泽巴氏奶产品丰富,涵盖高钙鲜奶、核桃牛奶、低脂无蔗糖酸牛奶、DHA聪聪儿童牛奶、21种果蔬儿童牛奶、脱脂鲜牛奶等多个品类,满足每位家庭成员对新鲜牛奶的不同追求。

广泽乳业订购热线:0431-96868

关注公众号自助下单:广泽乳业