

推广科学健身文化

拉萨高原运动减压中心投用

为进一步增强干部职工的身心健康,提高大家的生活质量,拉萨市城关区文旅局利用拉萨市城关区综合文化服务中心平台,创办了高原运动减压中心,并投入使用。

文/图 记者 张琳



高原运动减压中心训练区。

近日,记者来到位于拉萨市城关区综合文化服务中心的高原运动减压中心,这里配备有体测室、有氧训练区、力量训练区、高原体适能文化墙等区域,各类体测仪器、健身器材一应俱全。“来到这里体验的每个人都要先接受专业的体测,我们会根据体测情况对其提出合理的运动建议,避免适得其反,造成‘三大一小’高原疾病的发生。”高原体适能中心创始人、高原健康顾问章晖介绍说。

高原到底适不适合锻炼?如何科学锻炼?什么样的运动有助于高原健康?在高原是否也能通过运动实现减压?一直是生活在高原的人们关注的话题。此次创建的高原运动减压中心便会通过系统的科

研理论和实践方法,多方论证来解决人们的困惑。“高原体适能健身是一个跨界联合研究的综合性课题。”章晖说,“该项目是由中日友好医院、国家体育总局科研所、北京体育大学等单位的医学、运动学、体育学领域的专家共同开展的。”

章晖表示,本次创办的高原运动减压中心是在高原体适能健身中心前期工作的基础上,由北京大学体育与健康研究中心、中科院心理研究所、北京师范大学、北京体育大学等单位的运动减压领域专家基于其多年科研成果,在高原开展的运动减压科研和文化推广工作,将努力达成“助力高原建设者身体健康和幸福指数提升”的援藏目标。

据了解,后期将邀请国内运动减压领域知名专家,研发适用于超高原地区人群的运动减压课程体系,通过选派高原运动减压积极分子前往北京参加进修培训学习,邀请专家来拉萨开展教学培训,利用线上教学资源及交流设备进行专家辅导等多种形式,打造高原运动减压服务平台,培养拉萨运动减压服务人才,进一步推广科学健身文化。

目前,该中心面向我区机关干部、职工、医疗体系、公安体系、教育体系职工及街道工作积极分子免费开放(需持相关工作证件前往高原减压中心进行锻炼)。一楼有氧训练区、力量训练区、体测室开放时间为周一至周五的13:00至21:00。

为旅客寄送遗失物品
天路格桑花温暖人心

商报讯(央金拉姆 记者 张雪芳)近日,拉萨火车站客运转运车间的客运员李永成收到了一份从兰州寄来的特殊快递,一面锦旗和一封感谢信。这到底是怎么回事呢?

据了解,3月8日,杨女士带着女儿从林芝坐火车到拉萨,再转车到兰州。当日,在拉萨火车站下车出站后才发现小孩的书包遗忘在车厢里面。当天杨女士找到了当班车站工作人员李永成,并说明了自己女儿书包丢失的情况。了解情况后,李永成见杨女士十分着急,他立即联系了列车工作人员,确认了书包在列车行李架上。“你们安心回家,你们书包随后就寄到。”李永成一边安慰这名旅客,一边向她要了联系地址和电话。

旅客到家后的第四天,快递人员就联系杨女士取快递。但是因为疫情原因,杨女士所在小区处在管控状态无法去取。直到4月6日,杨女士去取快递的时候才知道运费已经由李永成垫付过了。

李永成一心为旅客着想、热情周到的工作态度,使杨女士感受到了铁路工作人员的热情和用心,感到非常暖心。特此寄来了一面锦旗“寻物解困感激不尽 天路格桑花暖人心”和一封感谢信。

城关区城管局整治
渣土车辆违法行为

商报讯(记者 央金卓玛)近日,拉萨市城关区城市管理和综合执法局渣土专项整治组开展渣土运输车辆违规突击检查行动。

执法人员通过采取“定点值守+机动巡查”的方式,对建筑渣土运输车辆偷倒乱倒、沿途扬撒、无覆盖、覆盖不严及装载超高等情况进行整治。整治过程中,执法人员对覆盖不严及装载超高的渣土运输车辆进行现场处罚,对未覆盖的渣土运输车辆现场收取保证金进行取证并作进一步处理。

在对渣土运输车辆进行巡查整治的同时,执法人员对辖区内大小工地进行巡查,重点检查工地现场是否采取有效的覆盖、洒水等扬尘抑制措施,进出车辆是否冲洗等情况,同时向施工单位加强宣传,现场讲解相关管理规定和法律法规。

拉萨消防救援支队开展“送奖到家”活动

商报讯(记者 旦增贡嘎)近日,由自治区消防救援总队、拉萨市消防救援支队联合承办,拉萨市应急管理局、拉萨市退役军人事务局、城关区政府、嘉措居委会等组成“送奖报喜团”,到荣立个人二等功的消防救援人员达娃平措家中开展“送奖到家”活动。

据悉,达娃平措现任拉萨市消防救援支队副支队长,在庆祝西藏自治区和平解放70周年消防安保活动中负责拉萨整个核心区的消防安保工作,取得了核心区“零火情”、控制区“零火警”和重点区“零火灾”的优异

成绩,受到了自治区党委政府、拉萨市党委政府的高度肯定,并被应急管理部荣记个人二等功。

在“送奖到家”颁奖仪式上,“送奖报喜团”为达娃平措和家属送上喜报、奖章、证书、奖金和鲜花,社区群众也为达娃平措一家献上哈达。

达娃平措表示将把感谢与感恩化作行动,把自己的全部智慧与力量奉献给消防事业。其家属也纷纷表示将一如既往地支持消防工作,让达娃平措没有后顾之忧,全身心地

投入到工作之中,继续争取更大的荣誉。

该支队负责人介绍,开展“送奖到家”活动,是暖心励志、持续提升队伍凝聚力和战斗力的有力举措,真正把组织的关怀与鼓励送到了受表彰人员及其家属的心坎上,使每一名受表彰人员深切感受荣誉、感知荣誉、崇尚荣誉,进一步提升了广大消防人员及其家属的获得感和自豪感,增进了家属对消防事业的理解与支持,激发了工作热情,切实营造了崇尚荣誉、争当先进、奋发作为的浓厚氛围。

关于《中华人民共和国金融许可证》的公告

下列机构经中国银行保险监督管理委员会西藏监管局批复同意开业,领取《中华人民共和国金融许可证》。现予以公告。

机构名称:兴业银行股份有限公司拉萨经开区支行

机构编码:B0013S254010001

业务范围:吸收公众存款;发放短期、中期、长期贷款;办理国内外结算;办理票据、承兑与贴现;代理发行金融债券;代理发行、代理兑付、承销政府债券;提供信用证服务及担保;从事银行卡业务;代理收、付款项及代理保险业务;销售理财产品;代理贵金属产品;代理销售基金、信托

产品;提供保管箱服务;财务顾问、资信调查、咨询、见证业务;经中国银行保险监督管理委员会批准并经上级行授权的其他业务。

批准日期:2022年5月7日

机构住所:西藏自治区拉萨市经济技术开发区格桑路海鑫国际一、二层

发证机关:中国银行保险监督管理委员会西藏监管局

发证日期:2022年5月12日

联系电话:0891-6177666