

# 托起“夕阳红” 撑好“幸福伞”

## ——林芝市推动养老服务高质量发展二三例

本报记者 刘枫

安居乐业



林芝市电力工作者向当地老年人宣讲家庭防触电和安全用电等知识。

本报记者 刘枫 摄

深秋时节，太昭村幸福院里人头攒动。原来是医务人员正在为老人们开展免费健康检查。

“血压还算正常，以后饮食要低盐低糖，少喝浓茶，多锻炼身体哦。”江达乡卫生院医生扎西拉姆对洛桑次仁老人说道。

农村幸福院自开办以来，便联合乡卫生院打造“医养结合”服务模式，两名村医随叫随到，乡卫生院工作人员每月都会为老人们进行健康检查，提供日常护理建议，进一步改善村里老年人的生活质量，很受老人们欢迎。

“有免费医疗，有生日聚会，有节庆礼物，还能半价吃饭喝茶，来到幸福院，觉得生活越过越幸福。”洛桑次仁笑着说。

### 巴宜区：在助老餐厅尽享好“食”光

走进巴宜区布久乡朵当村的助老餐厅，旺姆和两位阿佳正在包包子，只见方盘中的包子个个个儿多个儿大，让人看着就很有食欲。旺姆说：“这些包

子是给村里的16位老人做的，他们想吃什么，我们就做什么，饺子、包子、肉丝面、米饭炒菜，我们会换着花样让老年人吃饱吃好。”

今年5月，朵当村民俗美食文化特色餐厅开业，餐厅为村里70岁以上老人提供免费的餐饮服务，放心美味的暖心餐既让老人感到老有所依，又为忙碌的子女减轻了照看老人的压力，成为实实在在的助老餐厅、爱心餐厅。

自从餐厅开业后，76岁的贡嘎措姆老人就成了这里的常客，每天和老姐妹们一同吃饭聊天，脸上时常挂着笑容。她说：“现在家里的年轻人，工作的工作，上学的上学，我们年纪大了，腿脚也不那么利索了，做饭不方便，有了助老餐厅，一日三餐都可以免费吃，味道可口，花样也多，我们都很喜欢来这里，儿女们也不用担心我们吃不好饭了。”

贡嘎措姆的话道出了村里老人共同的心声。而建设这一惠民餐厅正是巴宜区、布久乡两级党政机关助力朵当村盘活闲置资产的用心之举。

今年3月，在巴宜区委组织部和布

久乡党委政府的帮助下，朵当村对闲置的公房进行了装修升级，建成了现在的特色助老餐厅，把关心关怀送到了老年人的心坎里。

现在，餐厅由村党支部牵头，全村党员、群众轮班，一日三餐为老年人提供暖心服务，让老年人都能在这里度过美好“食”光。

### 朗县：居家服务让养老变“享”老

“县里举行了居家和社区养老服务启动仪式，我们大家心里都非常高兴，住的房子、吃的喝的都很好很舒心，我们的晚年生活更幸福了。”

“工作人员帮我们洗头、洗脚、按摩、量血压、剪指甲，非常关照我们，还车接车送的，让我们感到很温暖。”

今年8月，朗县全面启动居家和社区养老服务，西藏亮点社会工作服务中心的28名护理人员同步为老年人提供生活照料、卫生保洁、便民维修、助医保健、事务代办、法律援助、通勤接送等多样化的居家养老服务，让60岁以上的老年人足不出户就能享受到更好更便利的生活，养老变成了“享”老。

不仅如此，针对有特殊困难的老年人家庭，朗县积极开展入户摸底，采取因户施策的办法，实施符合老年人生理特点、生活习惯的适老化改造，帮助许多家庭缓解了养老困难。

朗镇堆巴塘村的次仁卓玛阿妈常年腰疼疼痛，弯腰做家务非常不方便。对此，朗县民政局根据其身高，为次仁卓玛老人修建了新的水池、灶台，并引入了自来水，大大方便了老人的生活。

次仁卓玛老人说：“以前家里用水，都得去很远的地方背过来，现在自来水通到家里，洗衣做饭都非常方便，生活轻松了不少。”

爱老敬老、助老养老承载着民生，连接着民心。相关负责人表示，今后，林芝市还将继续创新养老模式，加大养老投入，稳步增强兜底保障能力，织密基层关爱的网络，尽心尽力为老年人托起“夕阳红”，撑好“幸福伞”。

今年12岁的且增曲珍，是一个因脑瘤导致视力障碍的小女孩。得益于其母亲德庆白玛无微不至的照顾以及堆龙德庆区残疾人联合会的贴心关怀，病痛的压力并未让小姑娘屈服。一直以来，且增曲珍以积极乐观的态度面对生活，绽放出了独属于她的“生命之花”。

且增曲珍的故事，是堆龙德庆区近年来无障碍改造与扶残助残工作成效的生动缩影。

近年来，在自治区残疾人联合会与拉萨市残疾人联合会的支持下，堆龙德庆区残疾人联合会把提升残疾人生活质量作为重要抓手，大力推进无障碍环境建设与残障救助工作，取得了显著进展。

2023年，堆龙德庆区残疾人联合会按照每户3.5万元的标准，为10户残疾人家庭进行了全方位的无障碍改造，改造涵盖居家出入口、卫生间等重点区域，让残疾人的生活环境更加舒适，极大地改善了他们的生活条件。

且增曲珍的家庭正是这一项目的受益者之一。改造后的厨房、院子、卫生间更加宽敞安全，贴心的设计极大地便利了小姑娘的日常生活，让她感受到了社会各界的关爱与关怀。如今，且增曲珍能够自由地在家中行走。她感激地说道：“谢谢帮助我的叔叔阿姨们，现在我也能像其他小朋友一样，在家里自由走动玩耍了。”

不仅如此，且增曲珍还在堆龙德庆区残疾人综合服务中心找到了新的希望与乐趣。在那里，工作人员不仅为她提供专业的康复服务，还耐心地教她学习文化知识。尽管视力有限，但且增曲珍每次都用心地学习。

“且增曲珍啦，咱们该回家了”。为使且增曲珍的母亲德庆白玛便于照顾孩子，堆龙德庆区残疾人联合会为德庆白玛在堆龙德庆区残疾人康复综合中心安排了一份工作，每天下午6点左右，德庆白玛结束一天的工作后，便可带着且增曲珍回家。回到家后，德庆白玛在无障碍改造后的厨房里做饭，且增曲珍则在一旁拿着纸笔涂涂写写。

对党和政府的关怀，德庆白玛满怀感激。她说：“这一切都是因为党和政府的好政策。在残疾人康复综合中心，我女儿不仅得到了无微不至的援助与关怀，还结识了许多新朋友，每天都过得充实且快乐。她现在还学会了拼读藏文和认写数字，身体状况也有了明显的改善，这对我来说是最大的安慰和帮助。”德庆白玛的话语中充满了对未来生活的期待和希望。

今年，堆龙德庆区持续加大无障碍改造的力度，改造工作聚焦残疾人家庭出入口、卫生间等关键设施的无障碍化，改造项目正在紧张有序地推进。据了解，此次改造惠及残疾人家庭35户。这一系列改造不仅提升了残疾人的生活便利性，也彰显了社会对他们的关怀和尊重。

据了解，堆龙德庆区残疾人联合会始终坚持“以人为本、关爱残疾人”的理念，全力推进残疾人慰问与补贴发放、就业扶持、儿童康复、残疾证换证及无障碍改造等工作。近年来，堆龙德庆区残疾人的生活质量得到不断提高，社会对残疾人的关注与包容度也随之增强。像且增曲珍这样的残疾人，得到了优质的康复服务与生活保障，让他们深切感受到了社会的温暖与关爱。

堆龙德庆区残疾人联合会相关负责人表示：“且增曲珍是一个坚强乐观的小女孩。她的经历让我们更加深刻地认识到无障碍环境建设与残障救助工作的意义与价值。我们会持续努力，为更多像且增曲珍这样的残疾人创造更加美好、无障碍的生活环境。”

## 用爱心点亮希望之光

本报记者 拉巴桑姆

堆龙德庆区推进无障碍环境建设与残障救助工作

## 骑行山水间 挑战新极限

### ——2024第四届阿里山地自行车越野挑战赛见闻

本报记者 郑璐



2024第四届阿里山地自行车越野挑战赛现场。

本报记者 郑璐 摄

遥望雪山冈仁波齐，环绕碧蓝如洗的玛旁雍错。

不久前，由自治区体育局、阿里地区行署主办，自治区体育产业和设施开发管理中心、阿里地区教育局（体育局）、阿里地区普兰县人民政府承办的2024第四届阿里山地自行车越野挑战赛在阿里地区普兰县霍尔乡火热开赛。

本届赛事以“圣地西藏，户外天堂；藏西秘境，天上阿里”为主题，设男子个人赛、女子个人赛和团体赛三个组别，来自全国各地的42位选手、20支车队参赛。选手们个个精神饱满，脸上洋溢着自信的笑容，准备迎接这场极具挑战、激情伴美景的高原骑行赛。

开赛当天上午10时，随着“砰”的一声鸣枪声响起，选手们如同离弦的箭，在速度与激情中，奋力向目标疾驰。

“加油！加油！”观赛群众在赛道

旁为选手们加油助威。

据了解，比赛全程约62公里，为单圈环行赛道。赛道设置在玛旁雍错环湖路和雪山冈仁波齐周边，选手们从普兰县霍尔乡出发，环玛旁雍错湖一周，到吉吾进行冲线。赛道海拔在4500米至4700米之间，途经高原砂石路、草甸、湖泊、雪山地貌。阿里山地自行车越野挑战赛是国内海拔最高的山地自行车赛事之一，参赛选手们在接受体能、心肺等方面挑战的同时，还能领略到阿里壮美的自然风光。

经过激烈的角逐，最终，江村罗布、梁世重、黄世海分别获得男子个人组前三名。高艳娇、汪兴娥、谢翠峰分别获得女子个人组前三名。珠峰车队、拉萨朋友车队、美利达加雪车队分别获得团体组前三名。

来自西藏亚车队的选手江村罗布曾在2019年第二届跨喜马拉雅国际自行车极限赛接受过本报记者的采访，那

时的他20岁出头。他告诉记者，在高海拔地区骑行，本地选手具有一定的优势，但是和真正的高手过招时，才能更清晰地看到自身的不足。

如今，五年过去了，江村罗布一直在成长、蜕变。在此次比赛中，他获得了男子组第一名，实至名归。赛后，江村罗布非常开心，他说，这是他第四次参加阿里山地自行车越野挑战赛。这些年，每一次比赛，都是一次历练和自我提升。比赛，不仅要有足够的体能，还要学会统筹战术，对参赛选手心态和身体素质也是全方位考验。

“这次比赛中，我对整体节奏控制得还好，状态也不错。沿途壮美的风景，还有为我加油的观众，让我在骑行的路上充满动力。这些年，我一直在为自己喜欢的事情努力，不断完善自身，我热爱山地自行车赛，我的目标是成为一名优秀的骑手。”江村罗布说。

“95后”女孩宋寒冰，来自美利达

加雪车队。宋寒冰告诉记者，她在西藏参加过很多自行车赛事。这次比赛对她而言，是一次历练和提升。“骑行令我开心，我喜欢在骑行路上欣赏大自然的颜色。如果有机会，我还会再到阿里来！”

阿里山地自行车越野挑战赛借助阿里独特的山峰、湖泊等自然资源优势，培育特色户外运动品牌赛事，打造高原特色户外运动产业，满足各族群众多样化的体育需求，为助推固边兴边富民行动，助力建设西藏户外运动大区起到了积极作用。经过四届的发展历程，阿里山地自行车越野挑战赛已成为阿里地区的一张崭新名片、一个对外窗口。

阿里山地自行车越野挑战赛的成功举办，是阿里地区体育与旅游、文化深度融合的一次生动实践。同时，也带动了阿里地区相关产业的发展，为当地经济增长注入了新的活力。

拉萨市达孜区五保集中供养服务中心：

## 倾心打造老年人的幸福港湾

本报记者 袁海霞 郑璐

秋日的清晨，天微凉，阳光普照大地。此时，拉萨市达孜区五保集中供养服务中心的护理人员已经开始忙碌了起来。护工达娃卓玛打好一盆温水、拿上一条毛巾，准备给供养服务中心的失能、半失能老人清洁个人卫生。“洗脸时，有些老人喜欢水温高一些、有些老人喜欢力道重一些。”从事护理工作已经14年的达娃卓玛对每一位老人的需求都了然于心。为老人洗完脸后，达娃卓玛又和同事们一起打扫供养服务中心的卫生，为老人们提供干净舒适的居住环境。

拉萨市达孜区五保集中供养服务中心的前身是达孜区金叶敬老院，自2014年建院以来，供养服务中心将服务老人放在第一位。2018年，供养服务中心进行了标准化建设，新增了医护对讲系统、碳纤维取暖设备等。如今，供养服务中心有宽敞明亮的棋牌室、安静整洁的多功能活动室、功能完备的医务室……各种软硬件设施设备一应俱全。

除了推动硬件设施设备的升级改造，供养服务中心还积极推动“软实力”的提升，不断提高工作人员服务专业化、标准化的能力。

自建院起，护理长拉巴便在这里工作，供养服务中心的变化她都亲眼见证、亲身参与。“从我入职至今，这里发生了很大的变化。最开始，我们掌握的护理专业相关知识并不多，现在，所有护理人员都在系统地学习相关知识，为老人提供更加科学的护理。”拉巴说。

今年81岁的索朗已经在拉萨市达孜区五保集中供养服务中心生活了10余年，他是达娃卓玛照顾过的老人之一。老人们对如今的幸福生活感慨万千，索朗说：“感谢党和政府对我们的关心关怀，供养服务中心的领导和工作人员对我们特别好，给我们提供了很好的环境和服务，我们很满意。”

达娃卓玛告诉记者：“相处时间长了，老人与工作人员之间建立了深厚的感情。现在，供养服务中心的设施设备和环境都发生了很大的变化，但唯一不变的是我们和老人们之间的感情。”

在供养服务中心，和索朗一样的老人有90余名，他们大多数从建院起就住在这里生活，所有老人都得到了细致周到的生活照料、医疗护理、精神慰藉等服务。“供养服务中心有工作人员24小时轮流值班。如果老人晚上遇到突发状况，只要按下床头的红色呼叫器，管理人员就会随时赶到。”拉萨市达孜区五保集中供养服务中心专职管理人员说。

除了集中供养，拉萨市达孜区五保集中供养服务中心还对老人提供日间照料，拉萨市老年人日间照料中心也建在供养服务中心内。拉萨市老年人日间照料中心内设有棋牌室、健身房、康复室以及午休休息室等，可为达孜区乃至拉萨市有意愿的老年人提供膳食供应、保健康复、休闲娱乐以及个人照料等日间托养服务。

“我们为老人提供早晚接送服务，他们三餐都在这儿吃，吃完饭后，老人们会在院子里散步，我们有6名护理人员进行陪护。党的政策越来越好了，我们也在尽心尽力的照顾老人。”拉萨市老年人日间照料中心护理员次旺白珍告诉记者。

拉萨市达孜区五保集中供养服务中心自成立以来，始终把完善管理服务放在第一位，建立起了比较完善的日常管理和服务体系，成立了由五保老人组成的管理委员会，推行和探索福利院的民主管理、自主管理。

“多年来，我们不断改善供养服务中心室内设施设备和室外环境，用心用情用力提升农村养老服务水平，让更多老年人享受发展成果，托起幸福老年生活。”拉萨市达孜区五保集中供养服务中心主任洛桑曲达说。