

绘就高原健康保障新图景

——记拉萨市医疗卫生事业60年发展

本报通讯员 格桑卓嘎 本报记者 黄志武



医疗卫生事业是守护人民健康的坚实屏障,更是民生福祉的重要基石。

60年来,拉萨市始终把人民健康放在优先发展位置,以“规模扩张+质量提升+服务下沉”为主线,实现了从“生存保障”到“健康促进”的转型,绘就高原健康保障新图景。

医疗资源的覆盖广度,是衡量健康保障水平的第一把标尺。1965年,西藏全区医疗卫生机构总数仅193个,规模较小。如今,仅拉萨市已构建起“市—县—乡—村”四级医疗服务网络,各类医疗机构增至766家,全市医疗卫生机构床位数达5494张,就医环境得到极大改善。

“现在看病比以前方便多啦!不用像过去那样为了看病跑很远,现在,在附近就能解决,省去了奔波的辛苦。而且就医流程也简化了不少,像挂号、取药这些环节更便捷了,真的是越来越人性化了。”市民格桑说。

硬件提升的背后,是一支专业化医疗队伍的强力支撑。西藏自治区成立前,西藏医护人员寥寥无几,如今,拉萨市医护人员总数已达13740人,其中执业医师4277人、注册护士4100人。2025年,全市医护人员持证率达79.87%,医护队伍专业化程度大幅提升。

“我是2016年取得的执业医师资格证,2020年取得中级医师职业资格证。取得执业医师资格证以后,我在2017年开始单独管理病人。目前管理病例已经超过1000例,手术也达到800台以上。”拉萨市人民医院普外科主治医师张刚说。

2019年,拉萨市全面启动紧密型县域医共体建设,推动优质医疗资源向基层延伸。2025年,全市紧密型县域医共体实现“六统一”全覆盖,组建了287个村(居)基本公共卫生委员会和338个家庭医生服务团队,家庭医生总数达1093人。

“我是2016年搬到这里居住的。起初,身体稍有不适,我得自己跑去医院就诊。后来,国家推出了惠民政策,为我们配备了家庭医生。现在,一旦身体不舒服,只要打个电话,医生就会及时上门服务。”恩惠苑居民拉玛说,“家

庭医生不仅医术精湛,还特别细心负责。特别感谢国家的好政策,也感谢这些尽职尽责的医生,让我们的健康更有保障了。”

从“听诊器、血压计”的简陋年代,到如今“云端会诊、微创手术”的精准医疗——拉萨市通过“组团式”援藏已引进170余项新技术,县级医院实现桡骨骨折、心包穿刺等技术突破,远程医疗覆盖全市所有乡镇卫生院,紧密型医共体影像共享中心覆盖45个乡镇,真正实现“小病不出县,大病不出藏”。拉萨市人民医院高级创伤中心通过国家级认证,标志着“五大中心”建设由“建中心”迈向“强中心”。

西藏自治区成立前,农牧民分娩大多依赖“土法”接生,导致孕产妇和婴幼儿死亡率居高不下。60年来,拉萨市不断完善妇幼健康体系,妇幼健康核心指标持续向好,2024年,全市孕产妇住院分娩率达到99.98%,婴儿死亡率为2.17‰。

“过去,生育宝宝面临着较高风险,让产妇和家属忧心忡忡。如今大不一样了,不仅医保报销比例大幅提高,极大减轻了家庭经济负担,医疗技术更

是进步了很多,为产妇和新生儿的安全提供坚实保障。同时,医院环境温馨舒适,病房设施齐全,医护人员态度亲切耐心,从产前检查到产后护理全程都有贴心服务。”产妇家属旦增难掩喜悦。

“阜康医院是2005年4月28日成立的,一开始成立的时候我们只有一家院区,发展到现在4家院区,从当时50多名员工、50多张床位,现在发展到520张床位、1700名员工。我们这个院区一年大约有6200名婴儿出生。”阜康医院运营院长马磊说。

如今,拉萨市医疗卫生事业蓬勃发展,医疗设施完善、人才队伍壮大,累累成果正广泛惠及各族群众。

“从1965年至2025年,拉萨市医疗卫生事业实现跨越式发展,机构数量从零星几家增至上百家,三甲医院从无到有。医疗技术从简单诊疗到复杂手术实现大病不出藏,人均寿命从35.5岁提升至72.5岁。下一步,拉萨市医疗卫生系统将持续发力,进一步优化医疗资源布局,推进高质量发展,不断提升医疗服务水平,保障群众健康。”拉萨市卫健委党组书记、副主任陈礼表示。

“雪域商道”拉萨民营企业家协会启动

本报拉萨讯(记者 黄志武)近日,拉萨市商会精心打造的“雪域商道”拉萨民营企业家协会在拉萨市总工会礼堂正式启动。市发展改革委、市经信局、市商务局等有关单位,拉萨民营企业代表,各县(区)工商联(商会)等共计200余人参加。

首期讲坛邀请全国政协委员、西藏自治区工商联副主席、拉萨市工商联副主席、西藏众源建材集团有限公司董事长卓嘎为主讲嘉宾。卓嘎以“拥抱伟大时代 做优做强企业”为主题,围绕创业历程与破局之道、经营现状与成就亮点等四个方面进行分享,并与现场企业代表

进行互动交流,现场反响热烈。

据悉,“雪域商道”拉萨民营企业家协会讲坛是搭建拉萨民营经济领域经验分享、智慧碰撞、互助成长、促进合作、政企互动的开放平台,是拉萨市商会助力民营企业在当前经济环境中把准方向、坚定信心、破解难题,践行企业家精神、实现高质量发展的创新载体。

下一步,拉萨市商会将在各级党委、政府和社会各界的关心支持下,在广大民营企业家的热情参与和智慧贡献下,创建一个思想的高地、一个互助的港湾、一个赋能成长的摇篮,着力打造拉萨民营经济领域的一张靓丽名片和特色品牌。

全区首届小小科普讲解员大赛举办

本报拉萨讯(记者 黄志武)近日,由拉萨市科协承办的西藏自治区首届“邦锦梅朵”小小科普讲解员大赛在藏域星球天文体验馆报告厅落下帷幕。此次大赛以“探秘科学·语动雪域”为主题,旨在提升青少年的科学素养,推广国家通用语言的科学表达。

大赛吸引了众多青少年积极参与,共有初中组20名选手和小学组21名选手报名参赛。经过紧张比拼,每组的前3名选手分别荣获冠、亚、季军,其余选手获得优秀奖。此

外,大赛组委会还评选出了7个优秀组织奖,以表彰在此次活动中表现突出的组织单位。大赛邀请了来自中国科技馆、江苏南京科技馆、自治区广播电视台等单位的7名科普专家担任评委,确保评审公正权威。这些专家凭借丰富的经验和专业的知识,为选手们提供了客观公正的评分。

此次大赛为青少年搭建起科普展示平台,有效培育了科学传播新生力量,助力青少年科学素养的提升。



“村超”聚力 农旅旺乡

近日,拉萨市曲水县南木乡举办了首届以“村超聚力·农旅旺乡”为主题的“西瓜杯”足球赛。比赛中,球员们奋勇拼搏,既有激烈对抗,也有温情瞬间,展现了良好体育风尚。最终,哈热萨队夺冠,协荣村队、才纳村队分获亚、季军。

图为比赛中,队员们积极拼抢。

本报记者 格桑伦珠 摄

共耕生态绿 同享岁月暖

——柳梧新区“绿色银龄”行动小记

本报记者 央金

“党”聚合力,“蓝”护生态,“秀”美夕阳,“情”系晚晴。

秋天到了,柳梧新区老年人日间照料中心内的老人们迎来了他们的丰收季,几个月前种下的土豆再过几天就可以收获,老人们很是高兴,脸上堆满了幸福的笑容。

在柳梧新区管委会社会事业局的指导下,日间照料中心始终关注老人们的精神需求,努力为大家的生活添一份彩、加一份暖。在照料中心,从一场文化交流活动里的相谈甚欢,到共同俯身播种时的默契协作,处处涌动着温情。

“看着中心内的花草,我想起了几个月前和党员干部一起翻土、浇水、守望新绿的点滴。当时柳梧管委会党员干部、西藏模特行业协会、中心工作人员和我们老年人聚在一起唠家常、话情谊,大伙儿在院子里闲置的空地上,挽起袖子,你翻土、我播种,在协作中分享着劳作的乐趣,也种下了共同的期待,仿佛回到了年轻时在地里耕种。”日间照料中心央金老人开心地说。

汗水浇灌银龄牵挂,在种下土豆、向日葵等种子后,日间照料中心的老人们把这片地当成了“心头宝”:清晨来浇浇水,傍晚来松松土,谁发现有杂

草长出来了,总会立即清除掉;谁种的菜苗冒出了新叶,也会像孩子般拉着老伙伴们来瞧瞧。日子一天天过,汗水悄悄浸润了土地,也滋养出盎然的生机。

经过60余天的悉心培育与日常管护,昔日的闲置地块已蜕变为生机勃勃的“共享园地”,地面绿意盎然,各类植被长势繁茂;向日葵向阳挺立,菊花、格桑花、玫瑰花等花卉竞相绽放,花色斑斓、生机勃勃,为照料中心增添了盎然生机与温馨景致。

老人们常说,看着这一片生机勃勃的景象,心里比吃了蜜还甜——这不仅土地的馈赠,更是大伙计们一起动手、彼此陪伴的温暖见证,日子也因这份共同的牵挂,变得更有滋味了。

据悉,此次“绿色银龄”行动,通过柳梧新区管委会的引领组织、藏秀志愿队的文化注入、蓝天协会的生态赋能以及老人们的亲身实践,创新性地将文化交流、生态环保、邻里互助与价值实现融为一体。老人们在协作中增进了情感,在劳作中体会到创造的乐趣与“老有所为”的价值,在守望收获中感受到“老有所乐”的幸福,生动践行了养老服务的美好理念。



图为孩子们正在专心制作藏香。

本报记者 央金 摄

开展少儿兴趣班藏香文化体验活动

林周县

本报拉萨讯(记者 央金)近日,林周县2025年少儿兴趣班藏香文化体验活动在吉隆营地开展,为孩子们带来了一场别开生面的文化实践,让大家在实践中感受藏香文化的独特魅力,领略非遗技艺的博大精深。

拉萨楚布文化传播有限公司制香师索朗多吉通过生动有趣的讲解,为孩子们揭开楚布藏香的神秘面纱。他从藏香的历史渊源讲起,孩子们了解到传承千年的藏香,不仅用于日常熏香,还具有药用价值,是藏医药文化的重要组成部分。索朗多吉还详细介绍了藏香的制作原料,如作为基底的柏木,以及藏红花、丁香、檀香等多种珍贵药材,并讲解它们在藏医学中的功效。孩子们好奇地观察着这些原料,不时提出问题,现场气氛十分活跃。

在实践环节,孩子们围坐在桌前,按照老师的指导,从研磨药材开始,用石臼将各种原料捣碎、研磨成细腻的粉末;搅拌原料时,仔细按照比例调配,充分混合各种香料,力求调出最纯正的香味。

手工搓制藏香最具挑战性。孩子们小手紧握着香泥,小心翼翼地搓成细长的香条。尽管有些孩子的手法还不够熟练,但他们都全神贯注,认真对待每一个步骤。看着自己亲手制作的藏香逐渐成型,每个人的脸上都洋溢着自豪的笑容。

“这次体验活动太棒了,我们家每天都要点藏香,但我对藏香的历史和制作过程并不清楚。通过这次活动,我对家乡的非遗有了进一步了解,我要把自己制作的藏香带回家送给父母,并将学到的知识讲给他们听。”强巴旦宗小朋友说。