

升腾“烟火气” 增添“文明味”

——那曲市兴民社区新时代文明实践站涵养科学文明健康生活理念

本报记者 汪纯 赵书彬



图为那曲市色尼区羌塘街道兴民社区读书分享会现场。

受访者供图



美好家园

在海拔4500多米的那曲市色尼区北部城郊,羌塘街道兴民社区的清晨,总是从社区食堂的炊烟、澡堂里的暖流与医疗服务点的问询声中开始。

近年来,兴民社区以新时代文明实践站为枢纽,将科学文明健康的生活理念融入“一餐一饭、一洗一护、一言一行”,在社区街巷升腾的烟火气里,让各族群众的生活品质和幸福指数“蒸蒸日上”。

社区食堂里,共享好“食”光

“嫫啦,今天的糌粑粥熬得软和,您慢用。”每天9点,兴民社区食堂的志愿者其美拉姆都会把早餐送至卓嘎老人家,并搀扶她到餐桌前。

“以前独居时,经常煮一锅糌粑吃两天,哪懂什么营养搭配。”卓嘎老人的话,道出了社区不少老人的过往。

为让广大居民感受从“舌尖”到“心尖”上的温暖,2025年,社区创新“政府补贴+企业运营”模式建成食堂,聘请专业厨师根据高原居民饮食习惯定制菜单:为老人准备了低盐低脂的牦牛肉炖萝卜、软烂的青稞馒头,为上班族搭配便捷健康的营养套餐。食材当日现采、全程溯源,烹饪过程公开,让居民吃得放心。

文明的种子,在烟火气中悄然生长。占地120平方米的社区食堂,不仅是解决“吃饭难”的民生阵地,而且是涵养文明习惯的“实践课堂”。实践站志愿者发起“光盘行动”倡议,在取餐口张贴藏汉双语的“按需取餐”提示,还会在就餐时轻声提醒“阿佳,不够再添,别浪费”。

如今,食堂里很少看到剩饭剩菜,居民主动擦拭餐桌,遇到行动不便的老人,大家都会帮忙端饭递汤。“上次我带孙子来吃饭,孩子不小心把奶茶洒了,邻桌的年轻人立刻拿来纸巾帮忙收拾,还笑着说‘没关系,孩子小’。”居民小吉说,现在的食堂,早已不只是简单的“吃饭地”,更成了邻里间拉家常、互帮扶的“暖心客厅”,文明礼让的氛围,比锅里的奶茶还要醇厚。

惠民澡堂中,焕发新“净”界

“以前冬天洗澡,要坐半小时公交车去市区,现在下楼走5分钟就到,热水足、还干净。”65岁的贡桑卓玛老人对社区澡堂赞不绝口。

在那曲,冬季节温常低至零下20摄氏度,不少老人家中洗浴条件有限,“洗澡难”曾长期困扰居民。

今年入冬前,兴民社区整合资源建成标准化澡堂,划分淋浴区、更衣室、休息区,配备防滑垫、扶手等适老化设施,安排专人定时清洁消毒。

实践站以澡堂为载体,把“文明洗浴”的理念送进居民心里——制作藏汉双语的“洗浴礼仪”海报,张贴在更衣室墙上;在老人专属洗浴时段,志愿者会主动帮忙调试水温、搀扶行动不便者;针对部分老人不会使用淋浴设备的情况,专门开展“一对一”教学。



图为那曲市色尼区羌塘街道羌塘食光“慰老为小”社区食堂内,居民在有序排队就餐。

受访者供图

“刚开始有人洗完澡不收拾拖鞋,也有人在休息区大声喧哗。”澡堂管理员扎西说,如今这样的行为已经没有了。

从“被动提醒”到“主动践行”,澡堂里的每一处细节,都在诉说着文明习惯的悄然养成。截至目前,社区澡堂已累计服务125人次,在解决了居民生活刚需的同时,也让讲究卫生、尊重他人、爱护公物的观念融入居民日常生活。

医疗服务点,健康有“医”靠

“索朗欧珠大叔,今天血压比上次稳多了,记得按时吃药,别吃太咸的东西。”在兴民社区医疗服务点,医务人员德吉美朵正耐心地地为70岁的索朗欧珠老人讲解注意事项。

这个不足50平方米的服务点,配备了血压计、血糖仪等基础医疗设备与常用药品,让居民实现“小病不出社区”。

索朗欧珠老人患有高血压,过去常因麻烦不按时体检,自从社区有了医疗服务点,志愿者每月都会提醒他来复查,还帮他建立了健康档案。

实践站联合服务点定期开展“健康文明进社区”活动,邀请市区医院专家来义诊,通过藏汉双语讲座普及“定期体检、科学就医”知识,引导居民遵守就医秩序,尊重医护人员。

今年9月,甘肃一名货车司机因缺氧来到服务点,苏洋医生立刻为他进行吸氧治疗,并仔细检查身体状况,确认无大碍后,耐心叮嘱他在高原地区的行车注意事项。像这样紧急救助的场景,在服务点时常上演。医护人员用专业和爱心,为每一位前来求助的人排忧解难,让居民感受到实实在在的关怀,医患之间关系和谐融洽。

如今,在兴民社区医疗服务点,医护人员耐心问诊,居民礼貌候诊,“谢谢”“麻烦您”成了最常听到的话。截至目前,服务点已累计服务居民1300人次,不仅守护了群众健康,而且传播了科学健康的文明生活理念。

文明实践站,激活“邻”聚力

走进兴民社区新时代文明实践站,墙上的“文明模范墙”格外醒目,这里贴着志愿者其美拉姆帮老人送餐的照片,也有居民洛桑主动清理小区垃圾的身影。

作为文明传播的主阵地,实践站通过多样化活动,让文明礼仪渗透社区的每一个角落。

针对“一老一小”重点群体,实践站打造200平方米的全龄成长空间,开设“红领巾小课堂”,组织大学生志愿者为孩子们辅导作业、讲解传统文化知识;开展“银龄安康”活动,为老人举办棋牌赛、合唱会。

在公共场所文明培育上,实践站组建“文明劝导队”,志愿者身穿红马甲,在小区里宣传垃圾分类,在路口引导文明出行;利用微信群、短视频等平台,推送藏汉双语的文明礼仪小贴士,让居民随处可见、随时能学。

如今的兴民社区,人居环境整洁有序,崇德向善蔚然成风,民族团结更加巩固。兴民社区新时代文明实践站正以贴心的服务、丰富的活动,让科学文明健康的生活方式在羌塘大地持续扎根。“文明创建不是一阵风,而要融入民生的每一件小事,让居民在看得见、摸得着的变化中,感受到科学的力量、文明的温度、健康的价值。”羌塘街道党工委书记贡嘎益西说。

『志愿红』加深民族情

本报记者 王超

汉族游客和西藏干群双向奔赴是什么样的场景?进藏游客邛树红沿318国道来到日喀则市仁布县切娃乡。看到“切娃乡红石榴骑行驿站”,邛树红便停下了脚步,准备在此休整。恰在此时,切娃乡几位志愿者也看到了他,把他带进驿站。

切娃乡“石榴花开”绽放雅江之畔志愿服务项目组组长徐建接待了邛树红。在与邛树红交流过程中,徐建得知邛树红获得过两项大世界吉尼斯海上纪录,独闯过亚非五国,还是国家注册的外科医生,心里十分佩服。

“我就在我们的志愿服务群里发了‘今天的驿站来了一位牛人’。”徐建告诉记者,村民自发带上牛肉干、青稞酒、哈达、酥油茶来看望邛树红。晚上,村民在驿站陪邛树红跳锅庄、交谈。驿站还为邛树红提供了洗浴条件,邛树红在此洗掉了旅途中的疲惫。

“很长时间没在房间里住过,基本上都是在318国道旁露营。”邛树红被藏族群众的热情好客与驿站的良好环境所感动,“我是医生,可以为你们义诊。”

当天,邛树红对切娃乡普纳村35名村民进行了义诊,当地干部群众纷纷点赞。

“石榴花开”绽放雅江之畔志愿服务项目以“民族团结一家亲、志愿同行暖人心”为精神内核,在318国道旁建设“切娃乡红石榴骑行驿站”,聚焦骑行步行爱好者实际需求,以驿站为“暖心港湾”,提供补给、维修、休憩等便民服务,解游客燃眉之急。项目同步以文明实践为“纽带”,常态化开展文化体验、爱心回流等志愿服务活动,并通过短视频、音频故事、现场分享等形式,让“各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起”的理念浸润人心。项目从基础便民的“雪中送炭”到精神共鸣的“同心同行”,既为雅鲁藏布江畔注入志愿服务活力,更以实际行动书写民族团结篇章,让温暖与共识持续传递。

项目运营至今,已接待游客420批次2565人次,抖音发布相关作品300条,被各类主流媒体宣传报道,得到社会各界广泛好评,助力普纳村荣获“全国乡村治理示范村”荣誉。

时讯快速

拉萨市城关区

高质量推进新时代文明实践建设

本报拉萨讯(记者 拉巴桑姆)“是你的眼”无障碍电影公益放映,为视障群体铺就“文化盲道”;“德润城关·道德模范在身边”巡讲,让榜样力量直抵人心……近年来,拉萨市城关区以“凝聚群众、引导群众、以文化人、成风化俗”为目标,构建覆盖全域的文明实践体系,用精准服务与特色品牌让文明新风浸润城乡。

完善服务体制和机制。城关区整合资源建成区级中心、行业分中心等级联动的“五级”服务体系,实现阵地全域覆盖,依托阵地开展多元兴趣班,推行“门常开、人常在、事常办”机制。

特色品牌持续升级。“茶书书屋”组建专兼职志愿者队伍,每周六、日开展“七个一”志愿服务;“幸福社区时间银行”吸纳20余个志愿集体、300余名志愿者,累计开展活动超千次。创新“微心愿”机制,2025年已收集并实现微心愿500余个,投入物资超60万元,认领率超83%、满意度达95%以上。

城关区通过阵地常态化、服务精准化、品牌特色化建设,让文明实践融入日常,既丰富了群众精神生活,也凝聚起基层治理合力,让文明之花在街巷持续绽放。

安徽省教育援藏人才赴错那市中学送教下乡

本报错那电(通讯员 任明好)近日,安徽省第四批“组团式”教育援藏人才走进山南错那市中学,开展送教下乡活动。

此次活动以铸牢中华民族共同体意识为主线,在内容设计上突出针对性、实用性与前瞻性,采取“专题讲座+示范教学+研讨交流”三位一体的送教模式,4场专题讲座分别围绕课程标准解读、安全教育、青年教师成长、民族团结等主题展开;9节示范课注重将学科核心素养与生活实际、地方特色相融合,涵盖生物、化学、数学、历史等多门学科;研讨交流环节围绕“改进作风、提升效能”展开,进一步凝聚思想

共识、明确工作方向。受援学校教师表示,讲座与示范课内容前沿、方法实用,具有较强的启发性和指导性,为日常教学提供了有益借鉴。

此次活动是经山南市教育局批准,安徽省“组团式”教育援藏人才牵头、山南市第二高级中学承办的首次送教下乡活动,是推动提升山南教育教学水平、深化皖藏两地教育工作者交往交流交融的一次生动实践。下一步,安徽省“组团式”教育援藏人才将继续坚守教育初心,深化“传帮带”机制,聚焦受援地实际需求,不断创新援教形式,丰富援教内容,为助推山南教育高质量发展持续贡献安徽教育力量。



为充分发挥思政教育在民族团结进步创建中的作用,山南市措美县中学开展了以“民族团结一家亲 同心共筑中国梦”为主题的“民族团结”教育主题团课。援藏教师(中间戴眼镜者)与学生热情互动,生动地讲解了传递民族团结的重要意义,让“中华民族一家亲,同心共筑中国梦”的理念在学生心中扎根,为促进区内教育交流、铸牢中华民族共同体意识贡献力量。

本报通讯员 白玛旦增 摄

昌都市芒康县朱巴龙乡达嘎顶村：

驾驭钢铁巨臂 掘出致富新路

本报记者 欧珠次仁



乡村故事

在前往芒康县达嘎顶村的途中,金沙江日夜奔流,走近入村道路修建处,29岁的洛迫吉村熟练地操控着挖掘机的机械臂,在山坡间重塑路基。阳光洒在他黝黑的脸庞上,折射出坚毅沉稳的光芒。曾经的放牛娃,如今紧握“机械钥匙”,在乡村振兴的壮阔画卷里,镌刻下属于自己的精彩坐标。

机遇垂青：从装载机到挖掘机的命运转折

“以前在村里只会喂牦牛,书没读好,也没有一技傍身。”谈起18岁的自己,洛迫吉村脸上泛起羞涩。

命运的转机出现在一次偶然机会。在工地干活时,洛迫吉村趁着舅舅休息,壮着胆子爬上装载机驾驶室。从未接受过系统培训的他,凭着一股机灵劲儿,竟把设备操控得有模有样,顺利

完成了一天的工作任务。

他的天赋被同在工地的汉族挖掘机师傅敏锐捕捉,并收他为徒,愿意倾囊相授挖掘机技术。洛迫吉村抓住机会,将学习重心从装载机转向了挖掘机。在师傅手把手教导下,短短15天,他就熟练掌握了两种设备的操作要领。

为精进技术,在师傅建议下,洛迫吉村报名参加工程施工作业操作培训。数月的刻苦学习终获硕果,他顺利通过考核,拿到挖掘机操作证书,完成了从砂场杂工到专业技术能手的蜕变。

持证上岗后,洛迫吉村迎来了开挖掘机的工作机会——参与村组道路修建和幼儿园地基修筑工程。

此后,洛迫吉村的足迹遍布芒康县的戈波乡、曲孜卡乡、朱巴龙乡等地。不同地区地势各异、工程类型多样,他也在这个过程中积累了丰富的实践经验。

逐梦前行：

拥有一台属于自己的挖掘机

着拥有一台专属挖掘机的梦想。”尽管洛迫吉村凭借高超的技术实现了自身价值,但一直使用舅舅的挖掘机,终究不是长久之计。

2017年,他萌生了购买挖掘机的强烈愿望。在舅舅的支持下,洛迫吉村花费55万元,购买了一台二手挖掘机。

挖掘机有了,就尽快找“活路”。“在工地,抬头只能望见天空,偶尔能听到鸟叫声,压力大的时候,特别想家。”即便困难重重,洛迫吉村依然坚守了6个月。

新年临近,50多位司机早早返程,他却坚持到新年前一天才踏上归途。

仔细、认真、肯干且技术过硬,成为他在工地的闪亮名片。

“别人不敢去的路,我敢去,但我会小心谨慎。”凭借这股拼劲,越来越多的工地负责人向他抛来橄榄枝。

他参与家乡道路、变电站、水渠等多个项目建设,为芒康县基础设施建设贡献个人力量。

“赚了钱后,我给家里盖了新房,还进行了内部装修。”洛迫吉村言语间满是自豪,用实际行动诠释了以个人发展

“每一位挖掘机司机,心中都怀揣