

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

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，热足水，还干净。”65岁的贡桑卓玛老人对社区澡堂赞不绝口。

在那曲，冬季气温常低至零下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。

“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”，组织大学生成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，为老人举办棋牌游戏、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。



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

带动家庭致富的担当。

开拓新篇：

在变革中稳步前行

与挖掘机结缘后，洛追吉村因为踏实肯干，事事有成果。

随着业务拓展，他不再满足于单纯做一名挖掘机操作员。

“我积累了不少人脉和工程经验，想追求更好的发展。”带着这份冲劲，他与舅舅探讨，萌生尝试承包小工程的想法。

舅舅如人生导师般语重心长地提醒他，做工程与开挖掘机截然不同，困难重重。但洛追吉村一心向往更好的未来，在舅舅帮助下开始承接转包工程。

然而项目尚未动工，他意识到缺乏工程资质的局限性，便与舅舅商议，收购了一家具有建筑资质的公司。

“有了建筑资质，我们全力跑项目。”为方便工程开展，2020年，他贷款购置了一台皮卡车，从单纯操作挖掘机，逐步转型为通过工程项目，更大程度发挥挖掘机的价值。

在朱巴龙乡“红色昌都·振奋奋进”现代生产生活技能比赛中，洛追吉村技压群雄，荣获全乡第一名。他将代表朱巴龙乡参加芒康县复赛。

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

汉族游客和西藏干群双向奔赴是什么样的场景？

进藏游客邸树红沿318国道来到日喀则市仁布县切娃乡。看到“切娃乡石榴骑行驿站”，邸树红便停下了脚步，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副组长徐建接待了邸树红。在与邸树红交流过程中，徐建得知邸树红获得过两项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‘今天我们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、酥油茶来看望邸树红。晚上，村民在驿站陪邸树红跳锅庄、交谈。驿站还为邸树红提供了洗浴条件，邸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。”邸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，邸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“切娃乡石榴骑行驿站”，聚焦骑行爱好者实际需求，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。

本报记者 王超

『志愿红』加深民族情

时讯快递

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)“我是你的眼”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、行业分中心等联动的“五级”服务体系，实现阵地全域覆盖，依托阵地开设多元兴趣班，推行“门常开、人常在、事常办”机制。

特色品牌持续升级。“茶馆书屋”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。

此次送教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，为促进区内内外教育交流、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

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。洛追吉村抓住机会，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，洛追吉村报名参加了工程施工操作培训。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，洛追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，洛追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

“每一位挖掘机司机，心中都怀揣

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，洛追吉村脸上泛起羞涩。

命运的转机出现在一次偶然机会。在工地干活时，洛追吉村趁着舅舅休息，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

乡村故事