

亚东县深入实施“炊暖边疆”项目,让边境群众——

# 学会好厨艺 “烹”出新生活

本报记者 王超



如今的亚东县群众德巴,早已是小有名气的“巧厨娘”——她不仅在全县“巧厨娘”厨艺大赛斩获二等奖,考取厨师资格证,还开起了名为“同乡相聚茶馆”的小饭馆,经营收入稳稳撑起一家日常开销。

然而,曾经的德巴,因不懂厨艺,家中日常餐桌上的食物主要以糌粑为主。

2023年8月,亚东县委宣传部工作人员、亚东县“炊暖边疆”志愿服务项目发起人次央与同事,在亚东县工作至中午,又累又饿。德巴推门而入,满眼疼惜地将他们拉回家中,端出了自己能拿出的最隆重款待——一锅加了几片午餐肉的泡面。看着德巴脸上骄傲的神情,再望向她身后那台蒙着薄膜、舍不

得触碰的崭新微波炉,次央和同事的眼眶瞬间红了。

那一刻,次央和同事的心被深深刺痛,也猛然惊醒:要让乡亲们真正扎根新居,必须从这一方灶台开始,帮他们用一把锅铲,“铲”出属于自己的新生活!以此为契机,亚东县“炊暖边疆”志愿服务项目,正式启动。

项目推进过程中,次央和团队坚持本土化路径,不请外援,精准遴选8位本地厨艺精湛、口碑良好的群众担任授课老师。“他们更懂本地口味,也更容易和学员拉近距离、增进感情。”次央说。培训采用“理论+实操”的模式,同步嵌入食品安全健康知识与惠民政策宣讲,确保每位学员“听得懂、看得清、上手快”。同时,项目定期举办厨艺比拼大赛,为优秀选手颁发证书,并奖励洗洁精、食用油等生活物资,以“荣誉表彰+物质激励”的双重赋能,点燃学员们学习厨艺的热情。

如今,说起妻子的厨艺,德巴的汉族丈夫沈成义总是一脸自豪:“我老婆做的菜,天下第一!”更让德巴欣慰的是,孩子越来越爱吃饭,个头也蹿高了一大截。一把锅铲,真真切切炒香了她的新生活,而这正是“炊暖边疆”项目成效的生动缩影。

截至目前,“炊暖边疆”项目已开展培训9场次,覆盖519户家庭、525人,覆盖率达71.5%。经过培训,学员人均能独立烹饪8-10道家常菜,家庭饮食结构得到显著优化。78%的学员表示培训对就业求职有帮助,更有像德巴一样的群众成功创业,鼓起了腰包。尤为可贵的是,85%的学员反映,家庭聚餐与邻里交往变得愈发频繁,曾经略显陌生的安置点,正蜕变为温暖和睦的大家庭。

项目还孵化出了“巧厨娘”志愿服务队子品牌,昔日的学员成长为今天的志愿者,常态化为社区困难群体提供上门做餐服务,让这份温暖持续传递。次

央和同事们还收到了群众的感谢信。“格啦,图吉切”(意为“老师,谢谢你”),表达心中的感激。

一锅泡面开启的民生温暖路,一头连着群众的柴米油盐,一头系着边疆的和谐安宁。“炊暖边疆”项目,点燃的是边疆群众拥抱新生活的信心,构建的是邻里相亲、守望相助的共同体,夯实的是边疆稳固、国土安宁的基石。当千家万户的炊烟在边境线上袅袅升起,当幸福的味道飘散在亚东的清晨与日暮,这便是对“共建中华民族共同体”书写美丽西藏新篇章”最生动、最温暖的践行。

展望未来,次央团队信心满满,立志将“一阵风”的培训,转变为“四季春”的常态服务。“我们规划了三步走战略,拍摄系列Vlog,打造‘巧厨娘’正能量IP;开发线上教学课程,扩大培训覆盖面;培养学员成为家乡特产主播,实现‘一人直播,带动全村’的辐射效应。”

## “察隅急救地图”微信小程序上线投用

将精准破解“找资源难、获取资源慢”的痛点

本报巴宜电(记者 谢筱纯)近日,在广东省第十一批援藏工作队察隅(深圳)工作组的大力支持下,由察隅县卫生健康委员会牵头开发的“察隅急救地图”微信小程序正式上线投用。

察隅县作为西藏重要的边境县和旅游节点,兼具高原地理复杂性与人员流动性。近年来,随着游客数量持续攀升,县域急救保障压力愈发凸显。一方面,蛇毒血清、除颤仪(AED)等急救资源分布信息不明、医疗机构路线模糊,常造成急救响应延迟;另一方面,当地居民安全与急救健康素养偏低,专业急救培训导师匮乏,且多数健康宣教内容为汉语,难以覆盖不懂汉语的群众。

此次上线的“察隅急救地图”微信小程序,精准破解了“找资源难、获取资源慢”的痛点,助力构建“全民可及、快速响应”的应急医疗网络。打开小程序,用户可看到“除颤仪(AED)”“蛇毒血清”“医疗机构”“急救中心”“五大中心”等选项。进入“除颤仪(AED)”选项,地图上会精

准标注察隅县内AED的具体位置,同时支持资源新增及异常上报,用户可通过定位功能快速锁定最近的AED,为心跳骤停患者争取“黄金4分钟”救援时间;“蛇毒血清”选项则标注了全县范围内具备蛇毒血清储备的医疗机构名称,让群众和游客遭遇蛇咬伤意外时,能精准找到解毒资源;“医疗机构”“急救中心”“五大中心”选项则全面覆盖县内各级各类医疗机构,提供定位及导航功能,助力患者实现急危重症的快速救治。

此外,“急救培训”选项整合了深圳市急救中心急救知识口袋书等优质资源,打造涵盖儿童急救、公众急救、创伤急救、心肺复苏(CPR)等多类别的视频教程库,用户可随时在线观看学习,弥补当地专业培训导师匮乏的短板。

“健康教育(藏语)”选项专门制作并整合藏语版本的健康宣教内容,涵盖常见疾病预防、慢性病管理、应急避险等主题,破解语言文字障碍,帮助当地群众便捷获取健康知识,全面提升全民健康素养。

## 西藏军区总医院

### “飞针”减痛感 服务暖人心

本报拉萨讯(记者 文凤 通讯员 西培多杰)“我特别怕抽血,既怕疼又怕扎好几针,今天感觉自己还没准备好,采血就结束了,基本没感觉到痛!”近日,在西藏军区总医院检验科抽血室,刚完成采血的患者李先生满脸笑意地说。

这一好评的背后,是抽血室护理团队为提升服务质量付出的不懈努力。为切实改善患者就诊体验,提高静脉采血的舒适度与成功率,在医院护理部的专业指导下,抽血室护士主动利用休息时间开展“技能特训”。

她们以模拟血管模型、带有精准定位孔的泡沫板为实训工具,反复打磨持针角度、进针速度、血管触感判断等每个操作细节,力求将“飞针”采血技术练到极致。

据了解,经过持续精训,“一针见血”率显著提高,患者采血时的痛感明显降低,就诊满意度大幅提升。护理团队用专业与汗水,将技术打磨成“放心保障”,把关爱融入每一次操作,让患者在细节处感受到医疗服务的温度,为西藏军区总医院优质护理服务建设写下了生动注脚。

## 拉萨交警

### 为企业“把脉问诊” 压实交通安全责任

本报拉萨讯(记者 鹿丽娟)近日,拉萨市公安局交通管理支队城南大队民警深入拉萨雪域明珠旅游汽车运输有限公司,以“精准督导+现场整改”模式开展高风险运输企业专项安全检查,全力压实企业安全主体责任,筑牢道路运输安全防线。

检查期间,民警通过查阅制度台账、调取动态监控数据、核查驾驶员资质档案、实地查验车辆安全设施等方式,对企业进行全方位“安全体检”。

此次检查聚焦重点环节,核查企业安全生产责任制、安全教育培训、应急预案等制度的落实情况,以及动态监控平台24小时值守机制运行情况和超速、疲劳驾驶等违法行为的预警处置成效。严格核验驾驶员资质及交通违法

“清零”情况,细致检查车辆灭火器、安全带、轮胎等关键安全部件的性能状况。

针对检查中发现的安全管理制度落实不到位、部分驾驶员安全教育记录不完整等问题,民警当场向企业负责人反馈问题清单,深入剖析隐患风险,并现场下达《责令整改通知书》,明确整改要求、措施和时限,责令企业立即制定方案,逐项整改销号。

拉萨交警相关负责人表示,下一步将持续强化对高风险运输企业的监管,常态化开展安全检查与隐患排查治理,并定期组织整改“回头看”,以巩固整治成效,维护道路交通安全形势稳定,为群众冬季出行营造安全、畅通、有序的交通环境。



近日,拉萨市妇联组织开展“助力城乡环境整治 情暖公园守护人”慰问活动,为一线工作人员送上关爱与敬意。

活动现场,慰问组为一线工作人员发放了慰问金及暖宝宝、靠枕等慰问品。大家纷纷表示,将把这份关爱转化为进一步做好各项工作的动力,以实际行动把公园维护得更整洁美观,为扮靓拉萨城市环境贡献力量。

图为慰问活动现场。本报记者 央金 摄

深圳市援藏医疗人才、察隅县医生李沂恒:

## 扎根基层一线 守护群众健康

本报记者 刘枫

“按压时手要稳、力道要均匀。来,我再给大家演示一下。”在林芝市察隅县察瓦龙乡专职消防队,来自深圳市龙岗中心医院的援藏医生李沂恒正在细心地给消防队员做急救培训。他把心肺复苏、AED使用和外伤止血的要点反复演示,让队员们很快掌握了急救要领。

山高谷深的怒江峡谷,地理位置偏远,医疗资源相对匮乏。对当地群众而言,“白大褂”的身影总能带来安心,而危急时刻的紧急施救,更显珍贵。作为察隅县察瓦龙乡卫生院的援藏医生,李沂恒就是这样一位在生死关头总能冲在前方,用医者仁心守护群众生命安全的“白衣战士”。

夏秋时节,察瓦龙的山岗上长满了各类野生菌,群众在享受山野美味的同时,误食毒菌中毒的风险也在急剧升高。9月5日深夜,一条来自索南嘎姆医生的急诊把李医生从宿舍叫了出来:“李医生,有个急诊,有人吃了野生菌中

毒了!”赶到医院时,患者已出现上吐下泻、意识模糊的危急症状。李沂恒当机立断,决定立即实施洗胃。

“别怕,深呼吸,放松一点,我们开始下胃管了。”李沂恒左手持胃管,右手缓缓推进,眼睛紧盯洗胃机屏幕,下人后,指挥护士有节奏地灌入与抽出生理盐水,一步步实施洗胃操作,每一次抽出浑浊的液体,都是把毒素从生命里一点点挤走。等到患者意识逐渐恢复过来后,家属握住李医生的手哽咽着不停道谢。而他只是轻声回应:“这是我应该做的。”

索南嘎姆回忆道:“李医生那晚整件白大褂都湿透了,一直守在病床旁,直到病人精神好转才放心。”

然而,洁白的月光并没有留给怒江峡谷太多宁静。9月15日的深夜,一位60岁男性突发严重呼吸困难,咳出粉红色泡沫痰,血压飙升至218/128mmHg,已处于急性左心衰伴肺水肿的危险边缘。山高路远,转运需要3个小时,但生命等不起。李沂恒迅速调整救治策略:对病人采取高流量吸氧、端坐位减轻回

心负荷、口服利尿剂并用硝酸甘油舌下含服,连续监测生命体征。慢慢地,患者的呼吸逐步平稳,血氧从85%回升到95%,血压下降至安全区间。

“患者目前生命体征平稳可以交接,但全程需要氧气和心电监护。”李医生一边安抚患者家属,一边通过电话与贡山县人民医院详细沟通转运事项。当地医生事后评价:“多亏了现场急救的专业处理和转运措施得当,为后续救治赢得了黄金时间。”

争分夺秒的紧急救援总在深夜上演,李沂恒医生用一次次的责任担当和专业技术,为病患筑起了生命的防线。

察瓦龙乡卫生院院长红梅说:“李医生周末也不休息,只要有病患需要,他随时准备上。”病患家属次仁央宗也对李沂恒充满了感激和敬佩:“李医生说话很轻,但动作很快,会一直安抚病人,我们都相信他的技术和责任心。”

援藏不是一时的热情,而是日复一日地坚守。李沂恒把医者仁心带上了高原,更以身作则投入到传递紧急救援技术、完善医疗流程上,努力为当地留下一支带不走的医疗队。

在雪域高原,像李沂恒这样的援藏医生,像察瓦龙这里的救援故事,还有许多,一批批援藏医生和西藏本地医疗队伍相互配合、齐心协力,用一次次生命救援与手把手“传帮带”,为高原人民筑起了坚实的生命防线。