

高原暖阳里的“夕阳红”

——措美县日间照料中心见闻

本报记者 孙开远



图为老人们在日间照料中心过重阳节(资料图片)。

图片由措美县委宣传部提供

午后的阳光斜斜洒进措美县日间照料中心的阳光房,75岁的次仁老人半眯着眼,往椅子又靠了靠,他手边的玻璃杯冒着淡淡的热气,刚沏的茶香味悠悠地散开着,身旁几位老人凑在一起,用藏语低声聊着家常,声音轻得像落在身上的阳光。

“以前白天就我一个人守着空房子,静得能听见自己的心跳。”次仁抬手抹了把脸,语气里满是感慨,“现在不一样了,天一亮就想往这儿跑,有伴儿说话,还有得玩,心里踏实得很。”说话时,他嘴角弯着,皱纹里裹着暖意,那是独居老人找到归属感后的安稳模样。

措美县坐落在海拔4100多米的高原上,自然条件艰苦。这些年,村里的青壮年大多外出务工,家里的老人成了“空巢老人”,吃饭、照护、解闷都成了难题。2021年,县里花了380万元,建起这座1200平方米的日间照料中心,休闲、康复、医疗等区域都分好了,能同时照顾50位老人。

前不久,中心门口挂上了新牌匾——“西藏自治区2025年度三星级养老服务机构”。揭牌那天,常来的老人们都围过来看,你一言我一语地夸,工作人员嘎玛曲珍说:“老人们比自己得奖还高兴,我们工作再累也值得。”这块牌匾,是对日子的肯定,也是高原养老一步步走向规范化的印记。

走进中心,到处都是为老人们考虑的小细节,不花哨,却处处贴心。休息室里,适老床铺摆得整整齐齐,每张床边都装有扶手,墙上还挂着红色的紧急呼叫拉绳,一拉就能联系到工作人员。

“老年人身体差,床垫不能选软的,得利于血液循环。”中心负责人李钊指着床铺介绍,“所有通道都留得够宽,轮椅推着能随便走。”2025年,县里又投入108万元改造升级,这些钱没白花,都变成了老人手边的扶手、身上的暖被褥,还有覆盖整个中心的呼叫系统。

娱乐室里总透着热闹,护理人员扎西拉姆正带着几位老人做健身操,动作慢而舒缓,音响里放着老人们爱听的藏戏选段。“按老人们的兴趣分组,喜欢唱歌的就组成合唱队,爱动手的就教他们做糌粑团。”扎西拉姆笑着指向墙上的作品,每一幅都是老人们亲手做的,色彩鲜亮。2025年一年,中心联动县里单位举办了11场类似活动,800多位老人都来参与过。

健康上的照料,更是让老人和家属都放心。中心和市医院搭了“绿色通道”,医生定期来坐诊,讲健康知识,每季度还组织一次全面体检。县医院医生桑珠正给老人测血压,手里

的笔在健康档案上记录着:“每个老人都有专属档案,动态盯着身体情况,有问题及时处理,该转诊就转诊。”这种“医养结合”的法子,把日常照料和看病衔接起来,少了很多麻烦。

照料中心能稳稳运转,离不开一套实在的支撑办法。“钱主要靠政府补贴,再收一点合理费用。”措美县民政和退役军人事务局局长韩超说,这样既不靠政府,也能长久办下去。

这只是措美县养老服务的一部分。2025年,县里给100名特困老人发了133.26万元供养金,给13名困难高龄老人发了1.65万元补贴,还有709名高龄老人领到了49.17万元健康补贴,福利政策覆盖到了更多老人。

服务还在向家里、社区延伸。去年,县里花7万元给20户困难老人家庭做了适老化改造。80岁的独居老人拉姆指着卫生间的扶手说:“政府派人来装了扶手、铺了防滑垫,以前怕摔倒,现在踏实多了,就算不小心跌倒了,也能扶着起来。”另外,县里还在哲古社区设了个助餐点,花了2.8万元,周边独居老人吃饭的难题也解决了。

为了把资源整合到一起,服务更到位,2025年5月,西藏首个县级民政服务总站在措美县挂牌。韩超解释:“就是以总站为核心,连起4个乡镇和1个社区的分站,再找些社会力量帮忙,让政策和服务能更快送到老人手里。”

三星级的牌子是起点,也有不少难题。养老服务能不能刚好对上老人的需求,智慧养老、个性化服务还

够不够?这些都是要解决的问题。县里已经有了打算,要在乡镇、社区建农村幸福院,推行特困老人集中供养试住模式,再扩大政府购买服务的范围,补上人才和资源的缺口。

“我们就想让全县老人,不管在城里还是农村,不管在家里还是在供养中心,都能有尊严、有质量地过日子。”韩超说。

夕阳慢慢落下,照料中心渐渐安静下来。次仁跟老伙计们道别,慢悠悠往家走。窗户透出的暖光,和天边的晚霞叠在一起,温柔又明亮。在措美县,“老有所养、老有所乐”不是空话,是靠着一个个实实在在的举措、一个个贴心的细节,让老人们的脸上有了真切的笑容,交织出了一幅高原上温暖的“夕阳红”图景。



图为日间照料中心老人们与志愿者合影。

图片由措美县委宣传部提供

从“牧羊人”到“产业工”

——记贡嘎县森布日搬迁安置点群众彭热的幸福生活

本报记者 武沛涛 本报通讯员 索朗曲宗

“以前放牧靠经验,现在养牛讲科学,感谢政府不仅让我们住进了新楼房,还让我在家门口端上了‘铁饭碗’。”谈起如今的生活,今年33岁的森布日现代牧场的正式员工彭热脸上满是藏不住的喜悦。

作为贡嘎县森布日生态搬迁安置点的群众,彭热完成了从传统牧民到现代产业骨干工人的华丽蜕变,成为搬迁群众“搬得出、稳得住、能致富”的生动缩影。

搬迁之前,彭热是土生土长的那曲市安多县色乡巴姆多宗村的牧民。一家人世代过着以游牧为生,逐水草而居的日子。收入不稳定的,遇到极端天气还需要为羊群的

生计发愁。

2019年,在生态搬迁政策的引领下,彭热一家告别偏远牧区,搬进了位于贡嘎县的森布日安置点的新楼房。在这里,学校、医院、超市等基础设施一应俱全,大家的生活条件发生了翻天覆地的变化。但初到新环境,没有一技之长的彭热心里犯了难:“虽然住上了好房子,可怎么才能稳稳当当地挣钱把日子过好?”

就在彭热迷茫之际,森布日生态搬迁安置点管委会结合广大群众生活实际,推送了森布日现代牧场的就业招聘公告。得知牧场兽医部门需要招人后,彭热第一时间报了名。入职后,彭热格外珍惜这份工作,每天天不亮

就穿梭于牛圈,细致排查牲畜的健康情况,记录它们的生长数据。

在遇到难题时,彭热经常主动请教前辈,还利用休息时间钻研兽医知识,很快赢得了领导与同事们的认可,并获得2020年度牧场“先进工作者”称号。

与此同时,为了进一步提升彭热的专业技能,助力他更好地服务牧场发展。牧场还选派彭热分别到四川、南京、青海、陕西等地参加专业技术培训。学成归来后,彭热凭借过硬的技术本领与突出的工作表现,顺利通过考核,成功转为牧场的正式员工。“现在我每个月工资有4000元,还能享受五险一金待遇,并

浪卡子县普玛江塘乡

民族手工艺“织”出增收新路子

本报浪卡子电(记者 武沛涛)近日,山南市浪卡子县普玛江塘乡沙空村为期60天的民族手工艺技能培训班圆满结业。15名牧区妇女通过钩针编织、藏毛毯加工专项培训,累计完成102件藏毛毯制作,实现“学得会、用得上、能增收”的培训目标,为雪域高原乡村振兴注入巾帼动能。

本次培训由浪卡子县委、县政府统筹部署,普玛江塘乡党委、政府组织实施,山南雅砻职业技能培训学校提供专业授课。培训紧扣牧区妇女居家灵活

就业需求,秉持“实用、贴合、实效”的原则,构建“基础入门+技能提升+成果实践”全链条教学体系,重点传授钩针基础针法、民族特色纹样设计、成品拼接缝合等实操技能,帮助零基础学员成长为编织能手。

培训现场,参训妇女兼顾家务与学习,围坐切磋技艺、互帮互助,彩线在指尖穿梭形成特色藏式纹样。“感谢党和政府帮助我们学习技能,给我们找到了增加收入的新路子。”参训学员卓玛激动地说。

桑日县桑日镇

举办“新春走基层,文化进万家”文艺演出比赛

本报桑日电(记者 武沛涛)近日,山南市桑日县桑日镇以“新春走基层,文化进万家”为主题举办文艺演出比赛,旨在把党的关怀与新春祝福送到群众身边,生动展现桑日镇经济社会发展成效及各族干部群众团结奋进、昂扬向上的精神风貌。

比赛过程中,桑日镇理论宣讲员围绕创建全国文明城市主题,用通俗易懂

的语言开展宣讲,推动党的创新理论深入基层、浸润人心;演出环节精彩纷呈,气氛热烈。各参赛队伍紧扣主题,聚焦乡村振兴成果、民族团结进步及桑日镇发展变迁等内容,精心呈现歌舞、独唱、非遗展示等特色节目;评委组则依据表演内容、表演技巧、服装道具、团队协作及创新性等标准进行现场打分,最终评出一、二、三等奖及优秀组织奖。

乃东区乃东街道

成功调解一起运输费拖欠纠纷

本报泽当电(记者 武沛涛)近日,乃东区乃东街道通过多方协调,成功帮助辖区运输司机追回拖欠运输费、机器租赁费等共计100万元。

据了解,某工程方项目2024年至2025年施工期间,雇佣乃东辖区运输车队参与项目建设。施工完成后,工程方未按约定支付运输费、机器租赁费和材料费,总额达212万元。运输司机多次与工程方协商未果后,向乃东街道提交调解申请,恳请帮忙追回全部拖欠工资。

接到诉求后,乃东街道高度重视,第一时间启动劳资纠纷快速处置机制,迅速安排街道综治中心对接双方当事

人,仔细核实工资拖欠事实、施工协议、工资核算凭证等关键信息,确保底数清、情况明。

调解过程中,乃东街道综治中心主动搭建沟通平台,组织双方进行面对面调解。调解现场,工作人员耐心倾听工程方的实际困难,也充分共情运输司机讨薪的迫切心情,在依法依规的前提下,积极引导双方换位思考、理性协商,努力寻找利益平衡点。最终,经过多轮沟通协商,工程方与运输司机达成一致调解协议,工程方承诺分批次足额支付拖欠的费用,目前,100万元拖欠的费用已到账并及时发放到每一位司机手中。

扎囊县

暖心服务破解乡村学生看护难题

本报扎囊电(记者 武沛涛)为切实解决乡村学生寒假期间看护难、辅导学业难的问题,连日来,扎囊县多个文明实践站主动作为,启动寒假助学补习志愿服务,让孩子们在家门口度过一个充实、安全、有意义的假期。

扎囊县各文明实践站通过入户走访、微信调研等方式,摸排学生年级、学业短板和兴趣需求,建立“一人一档”学习台账,实现学业辅导“精准滴灌”。针对农村留守儿童较多的情况,各站点采用“免费参与+弹性托管”的模式,不仅为学生提供作业辅导,还配套午餐与安全看护,全力解除家长后顾之忧。

同时,各站点有效整合资源,组建

由返乡大学生与志愿者骨干组成的教学团队。通过一对一答疑与小组互助学习的方式,点燃孩子们的学习热情。各驻村工作队还主动承担起安全教育、习惯养成等辅助教学任务。

此外,在课程设置上,各站点打破单一课业辅导模式,创新构建“学业巩固+素质拓展+安全护航”三位一体的教学体系。在基础辅导环节,针对学生学科的薄弱环节进行专项突破。在素质拓展环节,对学生开展爱国主义教育、经典诵读、趣味游戏等丰富多彩的活动。在安全课堂上,通过案例讲解、签订《安全责任书》等方式,重点向学生普及交通安全、防火、防诈骗等知识,筑牢安全防线。



近日,琼结县特困人员集中供养中心以“欢乐赶集,温暖夕阳”为主题,开展了一场别开生面的赶集活动。供养中心为每位老人准备了100元专属消费金,老人们在热闹的集市选购心仪的商品,感受着喜庆的节日氛围。图为集中供养中心的老人们在集市上选购木碗。

本报记者 武沛涛 摄