

林芝市巴宜区探索高原老年友好型社区建设可复制模式——

让老人在家门口安享幸福晚年

本报记者 梁兰

安居乐业

地处“西藏江南”的林芝市巴宜区，平均海拔3000米，总人口8.5万人，是以藏族为主体的多民族聚居区。在高原特殊自然条件与发展基础相对薄弱的双重挑战下，建设高原特色老年友好型社区成为重要民生课题。

近年来，巴宜区民政和退役军人事务局以“城乡并进、科技赋能、精准服务”为路径，破解“居住分散、服务基础薄弱、距离偏远”等瓶颈，织密兜底性、普惠性、特色化养老服务网络，让老人在家门口安享幸福晚年，探索出高原地区老年友好型社区建设可复制、可推广的实践模式。

城乡一体布点组网——
打通高原养老“最后一公里”

高原地广人稀，农村居住分散、服务半径大，一直是养老服务的薄弱环节。巴宜区从机制创新入手，以“农村互助幸福院+城区日间照料标杆”双轮驱动，构建城乡均衡的养老服务体系。

农村养老以巴宜区开朗村“幸福院+村集体茶馆”为试点，探索自我“造血”与可持续运营模式，将茶馆经营收益反哺幸福院日常运转，从根本上解决养老服务长效运营难题。这一创新模式快速复制推广，截至2025年，农村互助幸福院从2022年的1处增至6处，投入资金139.2万元，新建林芝镇卡斯木村、鲁朗镇白木村、罗布村等功能完善的农村幸福院，实现主要行政村全覆盖，服务半径大幅压缩。幸福院推行“基础保障服务+特色延伸服务”运营模式，老人们在这里下棋品茶、闲话家常、参与集体文娱活动。2025年，农村幸福院就近服务老年人超9000人次，成为高

原乡村里温暖的“银发港湾”。

巴宜区聚焦标杆引领，打造自治区四星级日间照料中心，集日间托养、康复理疗、文化娱乐、助餐助浴、精神关爱于一体，2025年，服务老年人突破8000人次。以该中心为核心，巴宜区串联城乡各类养老服务节点，15分钟养老服务圈初步成型，服务半径缩至1.5公里以内，真正实现高原地区老年人养老服务“就近可享、触手可及”。

聚焦刚需精准施策——
筑牢食住行医安全底线

巴宜区紧盯助餐、托底、医养“三大关键领域”，用精细化服务破解雪域养老刚需难题。

助餐服务实现城乡全覆盖、智慧可追溯。围绕老年人“吃饭难”这一民生痛点，巴宜区创新构建“政企联动、智慧赋能、精准覆盖”的助餐服务体系，秉持“政府主导、社会参与、多元共建”原则，统筹多部门力量，精心遴选资质优良的餐饮企业，建成城区7家、农村6家共13个银发助餐点。通过“个人分担、企业让利、政府补贴、集体补充、社会捐赠”的多元筹资机制，累计落实补贴资金7万余元，惠及老年人1.5万人次，服务满意度超95%，真正把“暖胃工程”做成了“暖心工程”。

助餐点全面接入“明厨亮灶”平台，后厨操作全程阳光透明；人脸识别智能结算系统使用率达92%，服务效率较传统模式提升3倍，让老年人吃得放心、便捷、暖心。推行“普惠+精准”的差异化补贴政策，对特殊困难老年人给予重点倾斜，确保其用餐更有保障。市场监管部门定期对助餐点开展严格督导检查，严守食品安全每一道关口。

机构托底守住安全红线。特困供养中心完成消防报警、喷淋、水压监测等系统全部联网接入区级智慧消防监管平台，实现远程监测、自动报警、处置

可视化，较改造前故障处置效率提升60%，筑牢高原养老机构安全屏障。

医养结合凸显高原特色与藏医药优势。公立医院医师定期驻点或巡诊，为集中供养老年人建立健康档案；常态化提供藏药浴、推拿等特色理疗服务，契合当地生活习惯与健康需求。特困供养中心与4家公立医院签订急救转诊协议，开通优先就诊、检查、住院绿色通道，有效化解了高海拔地区急救转运难、响应慢的风险。

科技赋能云端守护——
智慧破解居家养老难题

以“智慧化赋能、互助化添彩、专业化提质”为发展方向，巴宜区着力构建覆盖城乡、层次分明的养老服务网络，让养老服务既有“科技感”的便捷高效，更有“人情味”的温馨关怀。

巴宜区启动“云守护”居家养老支持计划，投入资金70余万元，推行“智能终端设备+数字服务平台”的智慧居家养老服务模式，为首批72名分散供养的特困、高龄、独居、失能等特殊困难老年人免费配发智能手环和多功能护理床等设备，“一键紧急呼叫、实时健康监测、居家安全预警”等功能24小时在线守护，精准破解高原居家养老痛点，获得老年人充分认可。

70多岁的独居老人扎西(化名)，曾通过智能手环的心率监测功能，在夜间突发心律失常时触发自动预警，社区工作人员与亲属迅速赶到现场处置，及时化解了高原夜间急救响应难题。

自智能设备推广应用以来，巴宜区独居老人居家意外事件发生率大幅降低。从“被动响应”到“主动关怀”，智慧设备让社区工作人员与亲属能够第一时间介入处置，数字技术跨越山川阻隔，把“看不见的守护”送到老年人身边，让高原居家养老更安心、更有底气。

精准服务浸润人心——
养老更有温度更具质感

养老不仅是衣食住行的保障，更是精神归属与尊严的守护。巴宜区坚持“一户一策、文化浸润、专业提质”，把关怀精准送到老年人的心坎上。

实施首批特殊困难老年人家庭适老化改造项目，聚焦老年人家庭的卫生间、厨房、通道等进行个性化升级，解决如厕起身困难、沐浴易滑倒、行动不便等安全隐患，显著提升居家养老的安全性与便利性。精神文化生活实现多层次供给，藏药浴体验、唐卡绘画、藏棋比赛、锅庄舞教学、红歌传唱、防诈知识讲座等活动常态化开展，老年大学开设插花、健康操等特色课程，让老年人真正实现“老有所乐、老有所为”。

专业服务水平持续提档升级，护理人员队伍专业化建设加速推进，养老服务星级评定成效显著；巴宜区拥有四星级养老机构2家、三星级农村幸福院2家，标准化、规范化水平走在前列。特困供养中心推行“院民自治”管理模式，通过赋权增能激发老年人的内生动力，实现管理效率与服务满意度双提升。

积极应对人口老龄化，加快建设老年友好型社会，巴宜区以民生温度化解高原养老的现实难题，用制度创新补齐发展短板，把老年友好型社会建设理念融入雪域山川。从一碗热饭、一次巡诊，到一间幸福院、一个智能手环，每一项举措都饱含对老年人的关爱，让每一位老人都能在高原之上，安享幸福、体面、有尊严的晚年时光。

三年时间，巴宜区老年友好型社区建设实现服务体系跨越式发展、服务质量全方位跃升、创新模式可示范可推广。农村养老从空白到成网，城区服务从单一到多元，服务总量连年攀升；智慧化、专业化、特色化融合推进，藏医药康养、互助“造血”、云端守护等经验做法，为高原地区养老服务发展提供了鲜活样本。

拉萨市

推行“退役军人服务一件事”线上办理

本报拉萨讯(记者 王香香)近日，拉萨市8县区退役军人事务局工作人员齐聚城关区退役军人事务局，由中移系统集成有限公司工程师现场开展“退役军人服务一件事”线上操作业务培训。

据了解，为加强高效办成“退役军人服务一件事”工作，优化退役军人办事流程，2024年，自治区退役军人事务厅、公安厅、人社厅、医保局共同制定了《高效办成“退役军人服务一件事”工作实施规范》，于2025年底该项工作正式在城关区退役军人事务局试点。随着今年3月份第一批退役军人报到工作的启动，全区74县区正式推行。

“退役军人服务一件事”办理适用于以自主就业方式退出现役，安置

地在本辖区内的义务兵和军士。退役军人通过西藏自治区政务服务APP或PC端西藏政务服务网高效办成“一件事”专区进行申请，可以选择联办11项业务。今年3月份返乡报到期间，仅城关区退役军人事务局就利用“一件事”专区系统累计服务退役军人28名。

城关区退役军人事务局相关负责人介绍，以前退役军人要办好一项业务需要跑好几个部门，时间久一点就得跑两三天，等待一个多月。现在线上一次提交，效率提高的同时，时效大大缩短了。下一步，我区将持续优化系统功能、精简办事流程，将所有退役军人安置报到工作纳入“一件事”专区系统，切实打通退役军人服务保障“最后一公里”。

昌都市贡觉县

深入辖区幼儿园开展儿童健康宣教活动

本报昌都电(记者 贡秋曲措)近日，昌都市贡觉县人民医院联合县教育局，组织业务骨干深入辖区幼儿园，开展儿童健康宣教活动，为园内400余名师生送去一堂内容丰富、形式多样的健康知识课。

活动以“专业科普+互动实操”的形式展开。医务人员围绕儿童成长过程中常见的健康问题，针对视力保护、口腔健康、体态骨骼、营养膳食、心理关爱五大方面进行了深

入浅出的讲解。针对幼儿年龄小、认知能力有限的特点，医务人员重点讲授了“七步洗手法”的正确步骤，以及常见意外伤害的防范与应急处理方法。

据统计，本次活动共同适龄儿童发放营养包311个，赠送牙刷、卷笔刀、羽毛球拍、餐具等健康宣传品50余份，发放健康宣传手册110余册，切实提升了师生及家长的健康意识和自我保健能力。

阿里地区普兰边境派出所

举办法治宣传进校园活动

本报普兰电(记者 永青)近日，阿里地区普兰边境派出所民警走进普兰县普兰镇多油村小学，举办法治宣传进校园活动。

活动采取“案例剖析+互动问答+口诀传唱”的形式，围绕校园欺凌、防拐防骗、网络安全、隐私保护、防溺水五大安全重点，结合真实典型案例，向该校师生讲解相关法律知识，明确违法行为后果，传授实用自我保护技

巧。在互动环节，民警与学生积极交流，现场氛围热烈。此外，民警还为学生发放了校园安全宣传小卡片，推动法治知识随身记、随时学。

相关负责人表示，此次活动有效提升了学生的法治意识和自我保护能力，进一步营造了学法、懂法、守法、用法的良好氛围，为构建平安和谐校园、守护青少年健康成长奠定了坚实基础。

拉萨市和谐社区

开展“童心实践积分制”活动

本报拉萨讯(记者 刘斯宇 通讯员 张银鹏)近日，拉萨市城关区和谐社区党群服务V站持续开展“童心实践积分制”活动，以创意绘画和志愿服务为抓手，让孩子们在画画、打扫、公益劳动中攒积分、获激励，把阵地变成成长课堂、文明驿站。

据了解，该党群服务V站面向辖区儿童持续开放主题绘画、公共区域清扫、看书、图书角整理等实践项目活动，

明确积分标准、值班人员登记等，形成“参与—积分—兑换—激励”闭环。

孩子们纷纷拿起画笔绘文明、绘家园，用色彩传递环保与友善；化身小小志愿者，认真清扫公共区域、擦拭设施、捡拾垃圾，用行动守护整洁环境。他们的每一次创作、每一分劳动都可以转化为成长积分，兑换文具、书籍、文体用品等，让奉献可量化、付出有回报。

招聘促就业
逐梦启新程

近日，西藏大学2026届毕业生春季双选会暨“宏志助航计划”专场招聘会在西藏大学纳金校区举办，为广大应届毕业生搭建起精准对接的就业桥梁，为西藏高质量发展注入青春动能。

图为招聘会现场，毕业生向用人单位咨询岗位相关情况。
本报记者 王敏 摄

格桑花开映初心 强国有我创未来

——我区着力将生态保护的种子深植于青少年心中

本报记者 欧珠次仁

“生态的美丽从哪里来？教育的力量在何处？我们又能为这份美丽做些什么？”

近日，在拉萨阿里地区高级中学，随着这三个问题被提出，西藏自治区2026年春季学期“开学第一课”正式拉开帷幕。活动以铸牢中华民族共同体意识为主线，以“格桑花开映初心 强国有我创未来”为主题，由自治区教育厅主办，面向全区大中小学同上一堂思政大课，旨在将生态保护的种子深植于青少年心中。

我区被誉为“亚洲水塔”和“地球第三极”，是国家重要的生态安全屏障。授课教师张鹏宇以翔实的数据和

生动的讲述，向现场及远端连线的阿里地区43所学校师生揭示：这份生态之美，源自党中央的深切关怀、自治区党委政府的有力部署，以及无数基层干部群众的默默守护。从“守护国家生态安全屏障”的重大部署，到创建国家生态文明高地的“四个创建”具体要求，我区正以前所未有的决心，描绘人与自然和谐共生的画卷。

人不负青山，青山定不负人。当张老师说“全区森林覆盖率超过12%，草地综合植被覆盖率达47%，主要江河湖泊水质保持优良，空气优良天数比率常年超过99%——这意味着，我们每一次呼吸，都是清洁而甘甜的

空气”时，这串数字背后的守护力量变得具体可感：是生态护林员四季的巡护足迹，是湿地监测员在风雪中的坚守，是每一位高原儿女对家乡草木的珍视。

生态的力量如此磅礴，那么教育的力量又当如何体现？张鹏宇给出了清晰的回答：“当我们谈论‘保护环境’，实质上是在探讨‘教育能做的事’。教育，就是播种未来。在孩子们心中播下‘守护生态、建设家园’的种子，便是我们对这片土地最深远的贡献。”正因如此，将生态保护作为全区“开学第一课”的核心主题，本身就是西藏对生态文明建设高度重视、

优先部署的鲜明信号。

教育之光，点亮绿色希望。过去十年，西藏教育事业的历史性成就为播种生态理念提供了肥沃土壤：从“有学上”到“上好学”的跨越，让雪域高原的每个孩子都能走进明亮的教室。知识的增长，正转化为守护家园的责任感与行动力。来自阿里地区措勤县的高三学生央卓拉姆，分享了她寒假跟随父亲在草原捡拾垃圾的经历：“不仅保护了家门口的草原，还能通过村委会的积分超市兑换物资。”她的故事生动诠释了生态保护并非遥不可及，而是蕴含在校园生活的每个细节里，在随手关灯的一念间，在拧紧水龙头的指缝中，在珍惜每一粒粮食的餐盘里。

这些举动看似微小，却如格桑花般平凡而坚韧。当千千万万的青少年都成为这朵“小格桑花”，高原便将汇聚一道永不凋谢的生态屏障。这堂别开生面的“开学第一课”，深刻传递了“珍惜资源、热爱自然；崇尚节约、守护高原；民族团结、共同奋进”的价值理念。



近日，邮储银行西藏分行组织团员青年走进拉萨市实验中学，开展“邮爱公益·书香助学”爱心捐赠活动。活动向100名品学兼优的困难学生每人发放500元新华书店购书卡。

活动期间，该分行团员青年面向在校学生开展金融安全知识宣讲，提升青少年金融素养与防范意识。
图为“邮爱公益·书香助学”爱心捐赠活动现场。
本报记者 刘斯宇 摄