

安多县人民医院完成该县首例指尖完全离断再植术: 接断指, 传技术, 再创新纪录

本报记者 汪纯 赵书彬

近日, 辽宁省沈阳市第十一批援藏工作队援藏医疗专家韩操在海拔4700余米的那曲市安多县人民医院, 带领该院综合外科团队, 成功完成该县首例右手中指指尖完全离断再植术。这是继2025年成功实施安多县首例手指不全离断再植术后续写的高原医疗奇迹。

据介绍, 此次手术难度远超以往。患者因挤压致指尖完全撕脱离断, 离断平面位于甲床远1/3处, 神经抽出至中节中段, 血管神经碾挫严重, 需吻合的血管直径仅0.1到0.2毫米。手术仅能在耳鼻喉专用单目显微镜下完成, 器械有限; 术中血管吻合只能由一人操作, 难度陡增。

安多县低氧环境既消耗术者体力与专注力, 也增加患者术后血栓、血管危象风险。更严苛的是, 患者术后仅接受肝素化及抗炎治疗, 无扩容、解痉药物辅助, 手术吻合质量直接决定成败。

“既要保住患者手指, 更要把技术留下来。”手术中, 韩操以实战带教为核心, 安排当地医生旁听担任第一助手, 全程手把手教学。他一边在显微镜下精细清创、固定指骨、吻合纤细血管与神经, 一边拆解步骤, 讲解关键技术, 每到重点环节都倾囊相授临床经验, 让当地团队在实战中提升能力。

历经数小时奋战, 手术圆满成功。术后10天, 患者顺利度过血管危象高发期, 再植手指成活良好, 皮温、饱满度及毛细血管充盈时间均恢复正常。

从首例不全离断到首例完全离断再植, 高原极限条件下的连接成功, 彰显了沈阳援藏医疗队扎实的专业功底与精准的吻合技术。

沈阳援藏医疗队相关负责人表示, 将持续以“师徒带”为抓手, 深化医疗援藏“造血”帮扶, 锻造留得住、能战斗的本土医疗队伍, 守护高原群众健康, 助力安多医疗提质升级。

我区举办青少年健身示范活动

本报拉萨讯(记者 德吉曲珍)近日, 由自治区体育局、自治区禁毒办联合主办的2026年“奔跑吧·少年”西藏自治区青少年健身示范活动, 在那曲市聂荣县举办。

此次活动立足青少年身心发展规律, 精心谋划设置20余项体育体验项目, 涵盖足球、篮球、气排球等大众球类运动, 轮滑、街舞、飞盘等时尚潮流运动, 健身气功八段锦等传统健身项目, 围棋、藏棋、象棋、五子棋等益智类项目, 以及跆拳道、自由搏击、国防体育运动等竞技与国防教育类项目, 既兼顾运动趣味性、普及性, 又融入传统体育文化元素, 为青少年搭建了多元化、沉浸式的体育体验平台, 3800余名青少年参与, 实现了该县主要中小学青少年群体广泛覆盖, 充分调动了基层青少年参与体育锻炼的热情。

活动坚持榜样引领+多元育人相结合, 着力提升活动育人实效。特邀我区优秀滑雪运动员次仁占堆、扎西旦珍, 结合自身成长、艰苦训练、奋勇争先的运动经历, 向青少年分享体育追梦历程与拼搏精神, 以身边榜样激励青少年树立运动兴趣、磨砺意志品格、坚定理想信念。同时, 联动自治区禁毒办, 组织那曲市、聂荣县禁毒工作骨干开展禁毒专题宣传讲座, 通过科普禁毒法律法规、讲解毒品危害、普及防毒知识, 将体育健身与禁毒安全教育深度融合, 引导青少年在强身健体的同时, 牢固树立防毒拒毒意识, 守住健康成长底线, 实现体育赋能与法治教育协同推进。

自治区体育局相关负责人表示, 将持续擦亮“奔跑吧·少年”青少年体育活动品牌, 立足我区体育发展特色, 聚焦青少年体育健身需求, 不断丰富活动载体、拓展覆盖范围、创新活动形式, 持续推广科学健身理念与体育文化知识, 全力推动青少年体育活动常态化、规范化开展, 着力促进全区青少年身心健康、体魄强健, 为推动西藏体育事业高质量发展、培养担当民族复兴大任的时代新人夯实基础。

墨脱县首家社区老年大学正式落成并开班

本报巴宜电(记者 谢筱纯 王珊 刘枫)近日, 林芝市墨脱县首家社区老年大学正式落成并开班。

该校由墨脱县民政部门和退役军人事务局联合县委组织部、墨脱镇东布路社区等多家单位协同共建。依托老年人日间照料中心阵地, 以党建引领基层治理为根基, 坚持民生为本, 有效整合党建、养老服务、社区治理资源, 秉持“小而精、易推广、可持续”的办学理念, 不贪大求全, 是东布路社区党委委2026年十大民生实事之一, 也是党建引领基层治理、服务边境群众的务实举措。

办学前期, 工作人员通过走访调研、座谈交流精准对接老年群体需求, 科学开设舞蹈、乐器、书法、养生操等课程, 主课时长为每日上午1小时, 并配套课前30分钟健身环节, 兼顾文化

学习、康养锻炼与精神娱乐, 贴合老年人身心特点。学校实行学员制管理, 首期共招收学员30名, 群众参与热情高涨。目前, 学校已配备校长、教师及后勤保障人员, 教学场地与器材逐步完善, 运行规范有序。

墨脱县相关负责人表示, 社区老年大学的开办, 不仅有效填补了墨脱老年教育空白, 更以党建引领、多元联动推动养老服务与基层党建、边境民生保障深度融合, 让老年人真正实现老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为。下一步, 墨脱县将持续强化党建引领, 优化课程体系, 补齐师资短板, 提升办学质量, 把老年大学办出特色、办出温度, 不断丰富边境老年人精神文化生活, 以优质养老服务擦亮“美丽边城, 秘境墨脱”名片, 推动全县民生事业高质量发展。

拉萨市扎细新村社区

以暖心服务提升老年人幸福指数

本报拉萨讯(记者 张雪芳)为进一步深化社区“一老一小”关爱服务体系, 夯实嵌入式老年服务驿站服务阵地, 把贴心便民服务送到辖区老人身边, 切实提升老年人的获得感、幸福感、安全感, 近日, 拉萨市城东区扎细街道扎细新村社区联合毛氏修脚、萨美造型等爱心商户, 为辖区老人开展了免费爱心理发、泡脚、修脚等便民关爱服务。

活动现场秩序井然, 社区工作人员提前做好场地布置、人员引导等准备工作, 贴心为辖区老人提供服务保障。当日上午11点, 爱心理发服务准时开始, 理发师耐心倾听老人需求, 细致修剪发型, 让老人们焕发新面貌; 随后, 泡脚、修脚服务同步开展, 专业技术人员细心地为老人进行修脚护理, 缓解

足部不适, 用专业技能为老人的健康保驾护航。

参与活动的老人纷纷表示, 扎细新村社区举办的便民服务十分贴心, 在家门口就能享受免费的理发、修脚服务, 实实在在地解决了生活中的小难题, 真切感受到了社区的温暖与关怀。

此次便民关爱服务, 以实际行动践行敬老、爱老、助老的传统美德, 把暖心服务送到老年人的心坎上, 既丰富了社区养老服务内容, 也拉近了社区与居民之间的距离。扎细新村社区相关负责人表示, 社区把每月1号定为社区助老公益日, 持续聚焦老年居民需求, 创造便利开展更多形式多样、便民利民的服务活动, 不断提升社区服务质量, 打造有温度的幸福社区。

拉萨市城关区打造多元化全民阅读新场景——

线上线下载发力, 打通阅读服务“最后一公里”

本报记者 张雪芳

为了营造全民阅读的良好氛围, 近日, 由拉萨市城关区文化和旅游局、拉萨市城关区综合文化活动中心主办, 以“书香启城·悦读城关”为主题的2026年全民阅读基层活动在拉萨市城关区图书馆正式启动。这一活动宛如一阵春风, 旨在打通阅读服务的“最后一公里”, 让阅读的芬芳弥漫在基层社区的每一个角落, 浸润每一位群众的心田, 为城关区建设文化强区、提升城市文明素养注入源源不断的动力。

多元互动齐上阵——全民阅读下基层

拉萨市城关区图书馆作为推广全民阅读的核心阵地, 始终积极作为, 不断丰富阅读资源。目前, 馆内纸质图书达21560册, 电子图书近8万册, 为市民提供了丰富的精神食粮。为了吸引更多市民投身阅读, 2026年4月至11月, 拉萨市城关区图书馆精心策划, 计划每月推出一系列精彩纷呈的活动, 包括线上答题、全民阅读下基层、图书馆系列活动等。

拉萨市城关区文化和旅游局文化活动中心负责人索朗央吉表示, 目前, 到图书馆借阅纸质图书的市民比较多。图书馆通过形式多样、内容丰富的活动, 打破传统阅读活动的边界, 激发了市民的阅读积极性, 鼓励大家走进活动场馆, 在书香中畅游, 营造“多读书、读好书、善读书”的浓厚社会氛围。

此次活动设置了经典诵读、阅读分享等环节, 阅读爱好者们踊跃分享读书心得, 现场书香氛围浓厚。读者梅朵表示, 这里图书种类很多, 凭借个人身份证就可以办理, 还可以网上就近选择还书地点, 非常便利, 她经常带着孩子来这里借图书。

“除了线下借书看书外, 广大读者也可以通过线上的‘跳蚤云图’APP注册登录、查阅图书。该APP与拉萨市图书馆、拉萨市实验小学以及城关区下属多个街道社区书屋紧密相连, 形成了一个庞大的阅读网络。读者只需轻点手机, 就能通过互联网选择心仪的书籍进行阅读, 真正实现了随时随地阅读。”索朗央吉说。

此外, 读者也可以关注“拉萨市城关区综合文化服务中心”微信公众号, 进入数字云阅读板块, 免费注册登录后, 便可免费阅读超过10万册电子书、3万余集有声书以及800种期刊。这些资源涵盖了文学、艺术、自然科学、社会科学等多个领域, 还特别为儿童、学生及干部职工等不同群体提供了有针对性的阅读材料, 满足了不同人群的阅读需求。

社区书屋遍开花——智慧力量共凝聚

社区书屋是全民阅读在基层的重要延伸, 如同璀璨的星星, 点缀在城关区的各个角落。通过“跳蚤云图”APP查询发现, 扎细街道乡镇文化站内, 纸质图书近4000册, 电子图书2185种, 访问读者近900人。平台注册读者无需缴纳押金, 凭借身份证号即可注册登录, 免费阅读电子书, 真正做到了阅读无门槛。

团结新村社区的读书角是深受居民喜爱的阅读场所。读书角环境优雅舒适, 摆放着1000余册纸质图书和198种电子书。社区工作人员仓木拉介绍说: “平时来社区书屋读书的人虽然不是很多, 但这里环境好、图书种类丰富, 电子书尤其受欢迎, 在网上访问阅读的人比较多。”

扎细新村社区居委会大院内的社区书屋则充满了生机与活力。每到节假日或寒暑假, 这里便成了中小学生的“学习乐园”。书架上摆满了各类图书, 吸引着孩子们前来阅读。每年寒暑假, 社区还会贴心提供学生托管服务, 并有志愿者免费帮助学生解决作业中遇到的疑难问题。同时, 来社区办事的群众也会在闲暇之余到书屋借阅图书, 让阅读成为生活中的一部分。

“目前, 拉萨市城关区8个街道60多个村居都设有书屋或者图书角, 许多书屋还配备了线上电子书资源。群众既可以走进书屋, 在静谧的氛围中享受纸质书的墨香; 也可以通过互联网, 随时随地阅读电子书, 让阅读不受时间和空间的限制, 真正实现了阅读资源的全域覆盖。”索朗央吉说。

拉萨市城关区文化和旅游局文化活动中心负责人表示, “书香启城·悦读城关”2026年全民阅读下基层活动的举办, 主要是为了强调全民阅读是提升群众文化素养、丰富基层精神文化生活、赋能基层治理的重要抓手。本次活动以“书香启城·悦读城关”为主题, 将聚焦社区、校园等基层阵地, 通过“送书下基层、领读分享、阵地共建、活动联动”形式, 打通阅读服务“最后一公里”, 这也标志着拉萨市城关区2026年全民阅读下基层工作全面展开。

阅读现状引深思——放下手机共阅读

在移动互联网飞速发展的今天, 手机已经成为人们生活中不可或缺的部分。然而, 在带来便利的同时, 手机也占据了人们大量的业余时间。记者在走访中发现, 许多成年人的业余时间

间被手机和电脑占据, 部分中小学生的阅读时间也严重不足, 个别孩子甚至沉迷于电子产品, 在游戏的虚拟世界和短视频的短暂快感中迷失自我。

市民张女士深知阅读对孩子成长的重要性。为了让孩子养成读书的好习惯, 她以身作则, 回到家就放下手机, 每天晚上陪孩子一起读绘本、故事书, 为孩子营造温馨的读书氛围。12岁的玥玥是一名六年级学生, 虽然正专注小考, 但她依然热爱阅读。她最喜欢看故事书和侦探、冒险类小说, 总是尽量抽出时间沉浸在图书的世界里。另一边, 市民央金却面临着阅读的困境。她开了一家店铺, 工作繁忙, 周末还要接送孩子上补习班, 根本没有时间读书。她的孩子看课外书的时间也很少, 休闲时大多在手机上跟同学聊天、玩游戏。

不过, 令人欣慰的是, 大部分家长为了帮助孩子养成读书的好习惯, 会陪着孩子一起阅读, 用实际行动为孩子树立榜样。拉萨市很多中小学也高度重视学生的阅读培养, 校内设有图书馆, 教师会专门留出时间带领学生阅读, 还会给学生预留阅读的时间, 让阅读成为校园生活的一部分, 滋养孩子们健康成长。

手机虽然给我们带来了前所未有的便利, 但当我们习惯于指尖的滑动, 追逐即时快感时, 却忽略了精神的丰盈和思考的深度。

拉萨市城关区文化和旅游局相关负责人表示, 将以此次全民阅读下基层活动为契机, 持续整合资源、创新形式, 推动阅读真正融入群众的日常生活。相信在不久的将来, 书香将浸润拉萨市城关区的每一个角落, 惠及每一位市民, 让这座座城市因阅读而更加美丽、更加有内涵。

医行天路雨相伴 送医下乡惠群众



近日, 浙江省宁波市援藏医疗组联合那曲市比县县人民医院启动“医行天路雨相伴 雨如一家山海情——手足同心 雪域明眸”送医下乡活动, 首站走进良曲乡, 将优质医疗服务送到群众家门口。

活动现场, 联合医疗队医务人员逐一为群众耐心问诊查体, 开具处方, 发放对症药品, 并细致讲解用药规范和日常保健知识。针对行动不便的高龄老人和残疾群众, 联合医疗队医务人员走村入户开展义诊及慰问活动, 送去常用药品以及米、面、油、糌粑等生活必需品。据统计, 当日义诊惠及群众140余人, 免费发放药品价值4200余元。

▲联合医疗队医务人员走村入户进行巡诊及慰问。

▲送医下乡活动现场, 联合医疗队医务人员为群众开具处方, 并细致讲解用药规范和日常保健知识。



近日, 浙江省宁波市援藏医疗组联合那曲市比县县人民医院启动“医行天路雨相伴 雨如一家山海情——手足同心 雪域明眸”送医下乡活动, 首站走进良曲乡, 将优质医疗服务送到群众家门口。活动现场, 联合医疗队医务人员逐一为群众耐心问诊查体, 开具处方, 发放对症药品, 并细致讲解用药规范和日常保健知识。针对行动不便的高龄老人和残疾群众, 联合医疗队医务人员走村入户开展义诊及慰问活动, 送去常用药品以及米、面、油、糌粑等生活必需品。据统计, 当日义诊惠及群众140余人, 免费发放药品价值4200余元。

▲联合医疗队医务人员走村入户进行巡诊及慰问。

▲送医下乡活动现场, 联合医疗队医务人员为群众开具处方, 并细致讲解用药规范和日常保健知识。

本报记者 汪纯 本报通讯员 仁增卓玛 摄

拉萨市总工会为新业态行业劳动者发放“暖心礼包”——

“这单, 我给五星好评”

本报记者 刘琳琳

午后的拉萨, 阳光炽热。外卖骑手次仁平措刚送完一单, 正准备在路边歇口气, 手机里弹出一条消息: “@新就业形态劳动者, 拉萨新业态行业工会邀你扫码会领礼包啦!”

“工会? 礼包?”他有些好奇, 却也没太在意。没想到, 第二天午休时, 站点就来了几个拉萨市总工会的工作人员。

“师傅, 我们是拉萨市总工会的工作人员, 来教您领‘暖心礼包’, 几分钟就好。”带队的组宣部干事多吉笑着递过一个二维码。

次仁平措半信半疑地掏出手机,

多吉手把手教他下载“职工之家”APP、注册、身份核验……不到3分钟, 页面跳出“核销成功”。多吉从身后的箱子里拿出一个印着工会标志的保温杯和一块大容量充电宝, 放到次仁平措手里说: “您的礼包, 请拿好!”

“这么快? 不用填表、不用跑腿?”次仁平措有些不敢相信。旁边几位骑手也围了过来。多吉和同事又忙活了半小时, 站点里十几名骑手全都领到了“暖心礼包”。

“核销即领, 领完即走”——这是拉萨市总工会为快递、外卖从业者量

身定制的服务节奏。针对新业态行业“时间碎片化、流动性强”的特点, 工会工作人员熟练掌握线上核销流程, 主动下沉一线站点、商圈、平台企业展会现场, “一对一”指导操作, 保证不耽误他们的配送时间。

在顺丰同城拉萨站点, 快递员黄波领到充电宝后笑着说: “以前觉得工会离我们很远, 没想到人家直接上门服务, 还问我们缺什么、需要什么。”工会工作人员一边帮快递员核销, 一边亲切攀谈, 把入会流程、维权渠道、驿站位置等讲得明明白白。

更让平台企业意外的是, 拉萨市总

工会摒弃了“先组建后服务”的老套路, 主动对接顺丰同城、京东、滴滴等尚未建会的企业, 提前送上礼包和服务。“我们还没建会, 工会就先来服务了。”滴滴公司相关负责人感慨: “这种‘前置服务’让人心里暖暖的。”

截至目前, 拉萨市总工会已率先完成1000份“暖心礼包”的发放核销, 覆盖美团、饿了么骑手、网约车司机、快递员等新就业形态劳动者。一个个小小的保温杯、一块充电宝, 背后是工会“服务前置、指尖直达”的理念之变。

“没想到, 工会的服务也能像外卖一样‘随叫随到’。”次仁平措把保温杯放进外卖箱, 拧开电动车钥匙, 笑着说: “这单, 我给五星好评。”

拉萨市总工会相关负责人表示, 将继续依托“职工之家”APP和线下工会驿站, 为新业态劳动者提供维权保障、技能提升、健康关爱等服务, 让“指尖上的工会”真正成为他们的“随身服务站”。