

一屋温情护桑榆 贴心相伴度朝夕

——堆龙德庆区林琼岗老年人日间照料中心见闻

本报记者 拉巴桑姆



清晨的阳光洒满堆龙德庆区林琼岗老年人日间照料中心，活动室里暖意融融。老人们有的围坐一桌，喝着甜茶闲话家常；有的静坐阅览室，翻阅报刊、品读书籍；还有的来到健身区活动筋骨、舒展身心。处处欢声笑语，勾勒出多姿多彩的晚年生活。

老有所养、老有所乐、老有所安，是衡量民生温度的重要标尺，也是一座城市文明进步的生动注脚。近年来，拉萨市坚持以人民为中心，持续健全居家社区养老服务体系，不断完善设施布局、优化服务供给、强化暖心保障，让老年群体在家门口享受到可及、可感、可信的贴心服务。记者在堆龙德庆区林琼岗老年人日间照料中心的所见所闻，正是拉萨市推进社区养老服务高质量发展的一个生动缩影。

林琼岗老年人日间照料中心位于堆龙德庆区东嘎街道，于2023年5月正式启用，是自治区、拉萨市重点打造的标准化社区养老服务阵地之一。作为综合性社区养老服务平台，该中心可为

老年人提供生活照料、配餐助餐、医疗保健、日间托管、精神慰藉、文化娱乐等一站式综合服务，集膳食供应、保健康复、休闲娱乐于一体，有效填补了社区居家养老服务短板，打通服务老年人“最后一米”。自投用以来，中心坚持公益属性，聚焦老年群体急难愁盼，服务覆盖周边社区大量老年人，让“养老不离家、服务送到家”成为现实。

“以前退休在家，一天到晚没地方去，日子过得冷清。现在有了日间照料中心，每天都能和老伙计们在一起，吃饭、聊天、活动，生活充实了，心情也舒畅多了。”今年60岁的东嘎街道居民占堆，也是这里的常客。他年轻时因双脚受伤截肢，日常依靠假肢行走，家庭照料压力较大。该中心工作人员了解情况后，将他纳入重点服务对象，定期上门帮忙打扫卫生、收拾屋子、谈心慰问，用实实在在的帮扶温暖老人的生活。

一日三餐，看似平常，却是老年生活最基础、最实在的幸福。该中心把助餐服务作为重点民生实事来抓，设立标准化配餐区，严格把控食材采购、烹饪制作、餐具消杀各环节，确保食品安全、营养均衡。食堂结合老年人咀嚼、消化能力偏弱的特点，菜品以清淡、软烂、易

消化为主，每日提供三菜一汤，既符合健康标准，又贴合本地口味习惯。

“这里的饭菜可口实惠，辖区60周岁及以上独居、孤寡老人还能免费用餐，政策特别暖心。”占堆老人说道。热乎美味的一日三餐，既解决了独居老人做饭不便、饮食简单将就的难题，也让晚年生活多了一份安稳与体面。针对高龄、行动不便的老人，中心还推出上门送餐服务，将热饭热菜送到床头，把暖心关怀送到老人心坎里。

健康是幸福晚年的基石。该中心坚持预防为主、服务前移，常态化开展血压测量、血糖监测、健康宣教等基础医疗保健服务，定期邀请医护人员举办高原养生、慢性病管理、急救救护等知识讲座，提升老年人自我健康管理能力。中心配备基础医疗设备，随时提供健康咨询与简易护理服务，让老人在家门口就能享受到便捷、可及的健康保障，有效缓解了基层老年人就医不便的实际困难。

69岁的格桑老人是大家熟悉的“银发巧手”。他早年擅长藏式编织，因生计繁忙一度搁置手艺。随着年纪增长和子女在外，生活难免孤单。得知日间照料中心开展手工活动，他主动参与，重拾针线绝活，教其他老人编织吉祥纹

样，在互帮互助中收获快乐，也实现了老有所为、老有所乐。“在这里不仅能做自己喜欢的事，还能交到朋友、帮助别人，晚年生活特别有意义。”格桑老人的话语朴实而真诚。

针对辖区空巢、独居老人较多的实际，该中心在常规服务之外，建立常态化走访探视、关怀帮扶机制。中心负责人达娃桑珠带领工作人员，定期入户看望高龄、独居、行动不便老人，了解其生活状况、排查安全隐患、倾听实际需求、协助解决困难，用耐心、细心、责任心，驱散独居老人的孤独感，也让在外务工子女安心、放心。

从一餐一饭的暖心守护，到健康监测的细致关怀；从手工课堂的欢声笑语，到上门走访的温情陪伴；从日间托管的贴心照料，到精神慰藉的温情抚慰——林琼岗老年人日间照料中心把“老人所想、服务所为”落到每一天、每件事上，用精细化、人性化、有温度的服务，让养老服务更接地气、更有质感、更暖人心。

截至目前，拉萨市已建成并投入运行15家老年人日间照料中心，覆盖各县(区)，累计服务超5万人次，越来越多老人在家门口实现了老有所养、老有所乐、老有所安。



日前，中国铁路青藏集团有限公司拉萨车务段联合拉萨铁路办事处、物流中心拉萨营业厅，在拉萨文化活动中心共同举办“书香铁路 阅见新程”女职工读书活动。

图为来自各单位的女职工们欢聚一堂，以书为媒、以读会友，在书香与欢歌中尽显铁路巾帼风采。

本报记者 鹿丽娟 摄



共赴书香之约 共品阅读之美

拉萨：『一圈一策』打通便民生活『一刻钟』

本报记者 刘斯宇

民生焦点

从老城到新区，从安置点到普通住宅区，拉萨不同社区的居民正在切实感受到“一刻钟便民生活圈”带来的便利。

2023年，拉萨市入围全国第三批“一刻钟便民生活圈”试点城市，去年又成功跻身全国第二批全域推进先行区。面对老城、新区、安置区等差异悬殊的社区形态，当地没有搞“千篇一律”，而是探索出“一圈一策”的精细化做法。

高原施工成本高、社会资本观望多是绕不开的现实难题。为此，拉萨市拿出900万元政策性“种子资金”，采取社区申报、专家评审的方式精准投放，成功撬动社会资本跟进。农贸市场改造推行“市级60%+区级10%+企业30%”共建模式，完成3个主城区市场标准化改造，还新增智慧溯源和检测系统。

在兼顾烟火气与科技感方面，拉萨市也下足了功夫。标准化便利店、便民早餐点、小修小补摊位遍地开花，“五分钟买新鲜菜、小毛病不出社区”成为常态。与此同时，“一网统管”平台和便民生活圈小程序上线运营，智能审批一体机累计服务超6700户，办事提速近七成。就连城区边角地也被唤醒，70多座口袋公园建成开放，居民“推窗见绿”的梦想被照进现实。

此外，拉萨市构建起五级组织链条，建成55个党群服务V站，将服务阵地前置。同时，创新推出“甜茶议事会”“林卡坝坝会”等极具民族特色的协商平台，依托这些平台解决治理难题900余件。

“拉萨市正逐步构建起布局合理、功能完善的便民服务体系，但便民生活圈建设仍面临诸多挑战。”拉萨市商务局局长叶海鹰介绍，“目前，部分社区服务仍以基础保障为主，品质化、专业化供给不足；县城社区覆盖刚起步，城乡资源配置不均衡；社区食堂、日间照料中心等公益业态运营成本高，长效机制尚在探索。”

下一步，拉萨市将大力引育专业化经营主体，推动服务从“有没有”向“好不好”转变，力争两年内实现主城区全覆盖并向县城延伸，探索“公益+市场”运营模式，重点补齐“一老一小”服务短板，打造全龄友好型品质生活圈。

朝夕调度解民忧 服务升级暖民心

——城关区吉祥社区创新工作法赋能基层治理

本报记者 刘斯宇

清晨的拉萨市城关区夺底街道吉祥社区，总有这样一幕常态画面：社区工作人员围坐一堂，对照着前一晚梳理汇总的问题清单，有序开展每日工作复盘与部署。

“过去是等居民找上门，忙得团团转，效果还不好。”社区党总支书记次仁玉珍介绍道，为了扭转这个局面，社区定下规矩，每天早上明确当天任务，晚上汇总诉求、梳理难题、商量对策，不让群众的诉求石沉大海，重点解决环境卫生、设施维修、矛盾纠纷等问题，同时常态化关爱独居老人，全力提升居民居住的舒适度与安全感。

每天一早，晨会准时开始。大家先过一遍前一天居民反映的问题，然后分好工，任务到人，不落空。专职社工德吉卓嘎说：“以前干活没头绪，忙得脚不沾地还没成效；现在每天任务清晰、分工明确，和同事衔接顺畅，给居民办事效率高多了！”

傍晚的复盘例会，如同一场精准高效的工作“会诊”。大家围坐一处，对当日已办结事项逐一销号，对未完成工作登记造册、分类梳理。现场可协调解决的问题，当场明确责任人、即刻推进落实；暂时无法解决的事项，详

细说明缘由、敲定办结时限、压实工作责任。“以往遇到棘手难题只能独自发愁，现在大家抱团攻坚、互通网格情况，分工清晰、施策有力，我们有了专属‘智囊团’。”社区工作人员德吉卓嘎笑着说道。

更重要的是，大家不再坐在办公室里等居民上门了。社工们主动下沉网格、入户串门，提前摸排需求、排查隐患。德吉卓嘎说：“居民有急事找来，绝不让多等、多跑腿。紧急的事当场办，一般的事当天办，每天复盘还能查漏补缺。”

对于社区服务的提质升级，居民扎西卓玛有着最真切体会。前段时间，她反映的楼道杂物堆积问题，社区当日上门清理整改；邻里之间的矛盾纠纷，工作人员也及时介入调解化解。“现在办事速度快、服务态度好，以往要等几天的事，现在当天就能得到回应。”扎西卓玛说。如今的社区环境整治有序、隐患有人排查、老人有人照料，方方面面的暖心变化，让居民居住得格外安心。

这就是吉祥社区推行的“早安排、晚调度”工作法，不搞花架子，就为解决老百姓实实在在的烦心事。

拉萨市公安局达孜分局交通管理大队

开展交通安全主题宣传

本报拉萨讯(记者 鹿丽娟)近日，拉萨市公安局达孜分局交通管理大队走进唐嘎乡琼达村田间地头，扎实开展“美丽乡村行”交通安全主题宣传。

“农用车是用来干农活拉物资的，千万不能图方便拉人，一旦出事后果不堪设想。”“骑车出门时头盔一定要戴好，喝酒之后绝对不能驾车。”宣传现场氛围浓厚，民警结合农耕生产生活、农牧区出行特点与典型交通事故案例，向务农群众开展面对面宣

讲，重点讲解农用车违法载人、三轮车载、驾乘电动自行车和摩托车不佩戴安全头盔、无证驾驶、酒后驾驶、货车违规占道停放等常见交通违法

行为带来的严重危害。此次交通安全宣传，通过接地气、零距离的宣讲方式，切实推动交通安全知识走进乡村、深入群众。下一步，拉萨交警将紧盯农忙关键节点，不断创新宣传形式，扩大宣传覆盖面，全方位筑牢农牧区道路交通安全防护屏障。

拉萨市残疾人托养服务中心

情援助残日 关爱暖人心

本报拉萨讯(记者 鹿丽娟)近日，拉萨市残疾人托养服务中心牵头，联合爱心企业、尼木县民政局、尼木县残联精心开展助残活动，以实际行动为服务对象送去温情与守护。

慰问组细致询问托养对象日常生活照料、常态化康复训练、健康体检就医、心理疏导关怀等日常服务开展情况。工作人员现场耐心解读残疾人帮扶、救助补贴、权益保障等惠民政策，面对面倾听诉求、贴心心沟通交流。

活动现场中心精心组织编排文艺展演环节，在院托养对象踊跃参与，与中心工作人员同台献艺，带来歌曲演唱、才艺展示、趣味集体互动等精彩节目。

此次活动，不仅让托养对象真切感受到党和政府以及社会爱心企业的深切关怀，更进一步弘扬了扶残助残传统美德，持续营造了全社会理解尊重、关心关爱、帮扶支持残疾人的良好社会氛围。



近日，拉萨消防救援机动支队一大队坚持“以纲要为准绳、以条令为标尺”，紧密结合当前开展的“条令法规学习”活动，全面夯实基层建设根基，提升队伍正规化、专业化、职业化水平。

图为该支队开展地震救援实战演练。

本报记者 刘斯宇 摄

『00后』调车长贾栢楠：实干砺初心 青春献岗位

本报记者 鹿丽娟

清晨时分，高原寒风凛冽，寒意笼罩着中国铁路青藏集团有限公司拉萨车务段拉萨西站。在纵横交错的道间，“00后”调车长贾栢楠早早开启了一天的忙碌，以青春坚守守护铁路运输安全。

2020年，刚从河北轨道运输职业技术学院毕业的贾栢楠，成为拉萨西站的一名连结员。连结员是铁路运输的“咽喉”环节，需要在车辆间精准完成连挂、分解，对体力、业务技能要求极高。初上岗时，看着师傅们熟练操作，自己连基本工具都用得生疏，贾栢楠心里又急又失落。

“别人能做好的，我也一定能行。”骨子里的倔强让他暗下决心。

贾栢楠以训练场为主战场，潜心钻研业务、苦练过硬本领。别人休息放松时，他便沉下心来深耕专业知识，逐字逐句研读《铁路技术管理规程》《调车作业标准》，日积月累写下三本厚厚的学习笔记。高原强烈的紫外线灼得皮肤刺痛难忍，他依旧紧随师傅脚步，反复操练提钩、摘管、溜放等核心作业技能。一次次实操练习中，汗水浸透工装，双手磨出层层厚茧，他却从未叫苦退缩。

高原冬日的调车场，气温低至零下十几摄氏度。即便双手冻得通红僵硬，他依旧坚守股道之间，反复开展实操训练。为精准掌握车辆连挂操作技巧，他曾顶着凛冽寒风一遍遍模拟练习，直至深夜。看着执着刻苦的他，师傅满心疼，多次劝他休息片刻，他却笑着回应：“练不好技术，心里不踏实。”

功夫不负有心人。贾栢楠的业务技能突飞猛进，摸索出一套“稳、准、快”的作业技巧，成为班组骨干。2023年，青藏集团公司第三届职业技能大赛上，他沉着冷静，凭借扎实功底夺得连结员项目第一名，荣获“青年岗位能手”称号。

荣誉没有让他停下脚步。2024年，他晋升为调车长。岗位变了，责任更重了。他从零学习管理知识，向老调车长请教班组管理技巧。日常作业中总是冲锋在前，带领班组严格落实标准，确保每一趟调车作业安全高效。同时，他发挥“传帮带”作用，将经验毫无保留地分享给新同事。

2025年，在青藏集团公司第四届职业技能大赛中，贾栢楠再战赛场，斩获调车长项目第一名，获评“青年岗位能手”“优秀青年标兵”。

“铁路事业是一场没有终点的马拉松，我只是刚刚跑完了其中一段。”走在拉萨西站的股道间，贾栢楠依旧脚步匆匆。