



社工且增罗布：把自己想象成一座桥

拾光工作室

清晨,糌粑团是热的,父亲递过来,带着掌心的温度。就着几口酥油茶下肚,且增罗布骑着电动车,一路向西。经过布达拉宫时,他总会深深吸一口气。这是他一天里,最舒心的时刻。往后至少八个小时,是办公室的漏水、千佛崖的碎石、鸡毛蒜皮的冲突——药王山社区在等着他。

但这些都和他身上那些看似矛盾的东西一样,被整合进这个年轻的生命里。是桥的两头。而他自己,就是那座桥。

小昭寺路7号

拉萨市小昭寺路7号,达龙吉强大院,且增罗布的家。

过去,这里还是两个院子——达龙吉和达龙强。六户人家加几个租户,共用水龙头。二三楼的人要洗床单被套,得抱着大盆小盆到院子里洗。厕所只在楼下有一间,男女老少,谁想进去,得先站在门口干咳一声,听里面有没有回应。

“2018年之前,我们一直这么过。”且增罗布说。

出生于2001年的他,把那些在困难中穿行的身影深记在脑海里——社区工作者。水龙头坏了,他们来修;楼上漏水,他们来协调解决;邻里闹矛盾,他们第一时间出现在院子里。

这些小事件了了不起。“他们解决了群众的实际困难。”

2018年,拉萨市老城改造工程基本完成。两个院子合二为一,从三层加盖到四层,取名达龙吉强,每层都有独立的水龙头和男女分开的厕所。原来的六户居民搬了回来。不同民族、不同营生的租客多了几户。

生活便捷了,但那些弯腰修水龙头的背影,没有从他心里走远。

2024年,拉萨市招聘社区工作者。彼时,他刚从师范学院毕业不久,正在一家印刷厂做藏文排版工作。看到招聘信息,他心动了。可父母有顾虑——工作累不累?待遇怎样?前途如何?

亲戚中有人做社工,来家里解释:六险一金,节假日轮休,最重要的是可以走近群众,解决实际困难。

父母听进去了。很快,他通过考核,成为药王山社区第一批社工。身份变了。曾经仰望过的人,如今是他自己。

药王山社区成立之初并无独立办公区,与措美林社区联合办公。2026年1月迁入现址,即查拉鲁普沿线一栋老办公楼,据说这栋楼有五十多年历史。屋顶漏水,瓷砖碎裂翘起。25个人挤在一间大屋里,会议室是用屏风隔出来的。

且增罗布通常到办公室第一件事,就是端起墙角接满污水的塑料盆,倒掉。

他的工位在墙角,两扇屏风隔出一个空间。在这里,他每天忙着工作;三会一课,花名册、居委会年史……

他总是说:“趁年轻多干点,能学到多少是多少。”

他在这里设计了社区logo——“药”向未来,凝“新”聚力。



图为且增罗布(左二)参加社区敬老活动。

图片由受访者提供

灵感源自加波日的石刻历史、查拉鲁普石窟、世世代代刻玛尼石的手艺人、曾在此创办的药王山医学利众院。那些千年凿刻声,和他小时候在院子里听到的修水龙头声,隐隐约约叠在了一起。他和同事借鉴重庆社区“五色蚂蚁”经验,每季度对辖区商铺评比,红榜黑榜,奖惩分明。他们把看过、听过、能用的都“捡”起来,总结成自己的工作方法。

药王山脚下

可并非所有问题都能就地解决。新社区的琐碎事,一桩桩,在屏风外面等着。

他负责的片区有千佛崖。岩表易落石,信众常年在此堆玛尼石、敬藏香、点酥油灯。一到雨季,危险就悬在半空。

直接说“不许放、不许点”,群众第一反应就是反感。

基层工作不是“堵”,而是“通”。把政策“翻译”过去,再把诉求“转译”上来。桥的两端都要听得见声音,工作才立得住。

更大的考验来了——药王山菜市场要迁走,新建水系公园。

商户们一代代在此经营,情绪激烈。

且增罗布和同事从早上九点蹲守到晚上,在商户门口一蹲就是一天。三个多月后,搬迁完成。

“我们就是一座桥,上面递下来,下面传上去。”他说。

布达拉宫红山脚下,有家藏茶馆。陡峭的铁梯爬上去,两个矮门,低头穿过,一间不到20平方米的小屋。

女人在这家茶馆做服务员,男人是环卫工。女儿在区外上大学,儿子九岁,头部肿瘤,做过七次手术。然而祸不单行,男人因一场车祸事故,欠下一大笔数。茶馆老板心善,让他们免费住在二楼。

且增罗布第一次走进那间屋子,男孩半躺在床上,手里有玩具,没抬头。

女人端来酥油茶,他接过,没喝,先把碗放到窗台——屋子太小,没有茶桌。

他从包里掏出表格,坐在男孩床边,一项项填:手术证明、女儿的学生证、车祸责任认定书。

他跑街道,给了两千元。又借“双报到双服务”,跑辖区几个大单位。前前后后,筹措了助困款近十万元。

骑车经过布达拉宫时,想起男孩头上的疤痕和插在头顶的管子。刹车,吸气,继续走向药王山。

“每次把钱交到她手上,她眼睛都亮一下,嘴里不停道谢。”且增罗布说。开心是有的。当然也哭过。为自己,也为他人。但他总想起小昭寺路7号那个水龙头,想起那些弯腰的背影。他觉得,能帮助群众解决实际问题,就很有成就感。

林卡与床头灯

社工是且增罗布的“主业”,堆谐囊玛是他的“爱好”。

“不跳的话,心痒、脚也痒。”每周他都抽空去宗角禄康公园,找到那群人,扎念、扬琴,调音、开跳。跳到他额头出汗,膝盖微疼。可这种疼和在千佛崖跑上跑下时不一样。

小时候,曾外婆常带他去林卡里看藏戏。一老一小,一坐一天。早晨从家里带去的三磅甜茶,解暑又甘甜。曾外婆只说:“今天演的《白玛雯巴》,一会儿还要发生很有意思的事情,你可要仔细看。”他慢慢爱上了藏戏和堆谐。

且增罗布,中等个头,身形消瘦,年轻的脸被高原日头晒得黑里透紫,说起话来语速很快。他就像邻家男孩,普通,却藏着许多暖人心窝的故事。他努力、热爱生活,无论在哪里,他都是个阳光的男孩。如他父亲所说:



“不喝酒、不抽烟,孝顺我们。”他在拉萨老城区居民大院里长大,朴实、不张扬,热爱生活,脚踏实地。面对琐碎的工作,依然面带微笑。因为父亲床头那盏旧台灯,曾祖母带他去林卡看的藏戏和堆谐,都在他心里悄悄搭起另一个精神世界。没有人能一直快步向前,且增罗布也是。但他目标明确,把生活抛来的问题都当成学习的机遇。他相信,只要向上看,光亮就在不远处。

“藏戏结尾一般都会跳舞。唱词优美,可以用简单一句歌词,窥见那个时代的历史。”

他和一群年轻人组建了“拉萨堆谐青年艺术团”,有人弹扎念,有人拉二胡,有人弹扬琴。寒暑假一起过林卡。曾外婆的林卡是他童年的一盏灯。

另一盏灯,是父亲的床头灯。

父亲是厨师,按季节打工,冬天腿疼就在家休养。平时晚上下班再晚,也要打开床头的小灯看书——不是菜谱,是关于历史和政治的。

“工作那么累,可我父亲很不一样。”

父亲常和他争辩:“吞弥桑布扎到底是尼木人还是桑日人?”不灌输,却激发了少年最初的好奇心。

渐渐地,且增罗布也爱上了阅读,尤其是民族历史和政治方面的。

“我特别喜欢看总书记的书和金句。”他在笔记中记下:“人民城市人民建,人民城市为人民。”

他把好句融入工作,都是“根”上的东西。

还有父亲的床头灯,曾外婆的林卡。前者有温度,后者有厚度。

他荣获两次吉崩岗街道“优秀共产党员”称号;获得城关区第二届“优秀宣讲员”大赛三等奖。

睡前刷手机,且增罗布看到发小又发了朋友圈,在阿里一个考古现场。他点进去一张张细看。“能钻研自己喜欢的东西就有干劲……如果有机会,我也想在在职研究生。”他也有自己的“诗和远方”。

千佛崖的碎石和漏水办公室在这头,林卡里的藏戏和父亲的床头灯在那头。

他只是架在那里,让它们各自通行。

他对孝顺的理解简单直白:“父母哪天不在了怎么办?还没来得及孝敬,就是空的。孝顺就是在旁边,就在此时此刻。做一顿饭、铺个被子。爸爸是厨师,白天一直站着,到家我铺好床,准备好热水让他和妈妈泡脚。”

这种“此时此刻”让他所有的热爱能够并存。他的理想就在眼前——糌粑的温度,群众的笑脸……

傍晚,他再次经过布达拉宫。车速缓缓,深吸一口气,任晚风拂过脸颊,凉凉的。

(策划、统筹:米玛 统稿:玉珍 撰稿:晓勇)

我区自治区级应急救援队伍增至17支

本报拉萨7月9日讯(记者 张宇 见习记者 郝玉婷)8日下午,第二批自治区级专业应急救援队伍授旗仪式举行,为西藏自治区宝石花应急救援队、西藏创博通航高原航空机动应急救援队、拉萨蓝焰燃气应急救援队等10支应急救援队伍授旗。至此,我区自治区级应急救援队伍增至17支,应急救援体系得到进一步完善。

据了解,此次新增自治区级应急救援队伍,不仅优化了全区救援力量的布

局,更填补了在危险化学品、电力、通讯、医疗、低空等专业领域没有救援队伍的空白。各救援力量将充分发挥专业应急救援队伍的职能,不断完善应急救援预案,做好应急演练,加强应急救援训练,持续提升应急处置能力。

西藏创博通航科技有限公司陈璐敏表示,将依托无人机高空探查、实景测绘等专业优势,提升复杂地形、极端气候下的快速响应、精准救援、高效处置能力,用专业能力守护雪域平安。

那曲市多举措推动畜牧业提质增效

本报那曲7月9日电(记者 万靖 米兰拉姆)近年来,那曲市立足高寒牧区牦牛、藏羊资源优势,聚焦畜牧产业提质增效、农牧民增收致富,多举措补齐产业链短板、优化产业发展体系,推动全市畜牧业从规模数量型向质量效益型转型。

建强经营主体梯次培育体系,夯实产业发展底盘。先后出台养殖大户管理办法、家庭牧场登记审批细则及市级示范家庭牧场认定标准,对全市4569户养殖大户建档规范管理,累计注册家庭牧场3734家。同时,动态培优经营主体、清理空壳主体、扶持优质主体,累计培育自治区级龙头企业3家、市级龙头企业19家。2021年以来,投入2176万元实施主体规范化提升项目,推动85家经营主体实现达标运营,构建起“养殖大户、家庭牧场、合作社、龙头企业”梯次递进的发展格局。

精准落实惠民惠农政策,持续释放富民红利。2024年,那曲市创新推行家庭牧场“以奖代补”机制,拨付4728万元惠及2383户家庭牧场,补助其修建棚圈、储草棚、饲草料加工房等;2026年统筹3110.45万元,持续扶持畜牧规模化、规范化发展。据统计,2025年,全市家庭牧场户均经营性总收入达3.97亿元,户均10.5万元,就近吸纳2884名农牧民就业,年发放工资663.03万元;全市合作社总收入10.93亿元,辐射带动34.74万名群众增收致富。

聚焦精深加工补齐短板,延伸产业链增值链条。那曲市储备农牧业产业项目157个、总投资7.24亿元,涵盖肉奶精深加工、冷链仓储物流等;同步推进牧区冷链物流体系、乡镇奶站试点建设,提升全市农畜产品加工转化能力,2026年5月,全市农畜产品加工产值1.05亿元,同比增长8%。

噶尔县推出免挂号费和体检项目升级服务

本报狮泉河7月9日电(记者 洛桑旦增)“现在看病不用交挂号费,体检还增加了项目,这些都是实实在在的好政策。”近日,在噶尔县人民医院就诊的群众纷纷为新推行的惠民新举措点赞。

为破解基层群众就医小负担、就医流程繁琐等问题,噶尔县在全县公立医疗机构全面取消挂号费,并同步增加人均37元的健康体检补贴。此举标志着当地医疗卫生服务从“费用减免”向“服务提质”的升级。

新政实施后,群众在县域内公立医院或乡镇卫生院就诊,均无需缴纳

挂号费。对于频繁问诊、慢病复查的农牧民群众而言,这一举措省去了长期累积的零碎开销。同时,噶尔县今年还对健康体检服务进行“升级”。在过去的健康体检项目上人均补贴提高37元,用于扩充检查项目。新项目重点针对高原常见病及特殊人群用药指导,使体检更具针对性,真正实现疾病“早发现、早干预”。

“免的是小额费用,暖的是民心。”噶尔县人民医院相关负责人表示,这些举措绝非简单的费用减免和项目增加,而是医疗卫生服务向民生普惠、惠民利民的生动实践。

(上接第一版)

《通知》要求,坚持资源向基层倾斜、力量向一线下沉,强化对基层灾害风险辨识、隐患排查、预案演练等的专业指导服务,着力提升基层防汛减灾救灾能力。做好对基层干部特别是新任职干部的专业技能培训,指导基层针对本地灾害特点完善实用管用的应急预案。充分调动群防群治力量,鼓励群众及时发现报告身边的风险隐患。深入开展科普宣传、应急演练,提高群众防灾避险意识和能力。

《通知》同时指出,要高度重视早

关于布嘎同志不再担任中国人民政治协商会议第十二届西藏自治区委员会副秘书长、提案委员会主任职务的决定

(2026年7月9日政协第十二届西藏自治区委员会常务委员会第十六次会议通过)

布嘎同志因工作变动,政协第十二届西藏自治区委员会常务委员会第十六次会议决定:布嘎同志不再担任中国人民政治协商会议第十二届西藏自治区委员会副秘书长、提案委员会主任职务。

关于索朗扎西同志不再担任中国人民政治协商会议第十二届西藏自治区委员会农业和农村委员会副主任(正厅级)职务的决定

(2026年7月9日政协第十二届西藏自治区委员会常务委员会第十六次会议通过)

索朗扎西同志已经批准退休,政协第十二届西藏自治区委员会常务委员会第十六次会议决定:索朗扎西同志不再担任中国人民政治协商会议第十二届西藏自治区委员会农业和农村委员会副主任(正厅级)职务。

赴一场天路上的生态之约

(上接第一版)

“洁净防线”筑牢鲜亮底色

早上七点,那曲市色尼区古露段铁路护路联防大队准时出发,沿铁路线巡护,确保46公里路段安全畅通。他们还有一项任务:清理垃圾。

风大,塑料袋等生活垃圾就聚集得多。副队长索朗仁青家住古露镇彭让村,对过去的状况印象颇深。

巡逻中,大家捡起塑料、易拉罐等,放到随身配备的袋子里;逢重要节点,走村入户宣传文明卫生理念……索朗仁青说,大家在值班执勤中、同牧民联动中、与相关单位配合中,早已把铁路沿线、村庄周边环境整治融入日常。

投身沿线生态保护事业的,还有铁路民警。沱沱河站派出所是其中之一。

从南山口至唐古拉,27座站、582公里区间,派出所每月巡护一次,风雨无阻。“除了隐患排查,还开展垃圾捡拾、环保宣传和野生动物保护等,单、赤麻鸭、藏野驴等,我们都救助过。”副所长郑延说。

今年初,借助打造“生态警务”品

牌,该所同辖区公益组织、林草等部门建立生态环境保护联动工作机制;与科研院校合作,安装红外摄像机,追踪野生动物活动轨迹,“一切,都是为了自然保持原本的纯净。”

锅炉房最知站点“冷暖”,更是“洁净天路”的重要一环。改造费工费力,为何还坚持做?“为减少废气排放。”拉萨房建综合维护车间技术员袁真泽仁介绍,现在基本告别了柴油,主要利用太阳能和天然气,“一个供暖季就省下150多万元不说,更重要的是几乎无污染。”

拉萨站楼顶,1500余组太阳能集热管整齐排列,在阳光下熠熠生辉,蔚为壮观。

这些举措,在各站点相继落地:燃煤设施基本实现清洁能源替代,用煤量下降86%;西宁、格尔木等货场推广新能源叉车和“公转铁”,减少碳排放;利用太阳能资源,德令哈等站建成分布式光伏……

通车之初,青藏铁路便定下重磅承诺:不向高原排放一滴污水、一点污物。列车运行时产生的污水、污物由集便器收集,在拉萨、格尔木、西宁设置吸污设备,进行无害化处理。

放眼望去,钢轨是延伸的生态标尺,每一寸都丈量着铁路的洁净边界。

“环保同行”谱写共生图景

拉萨西站有位大哥,在荒滩守了20年,硬是把一片不毛之地,变成一座小型植物园。

他叫王友刚,拉萨房建综合维护车间职工。“刚来时,这里是一片荒地,毫无生机可言。”王友刚说。某天,他忽然冒出一个念头:既然都来了,不如想想怎样把日子过得舒适些。

员家人,在自家院里种了几棵红叶李,几年下来,已有3米多高;慢慢地,邻里们“你追我赶”,家家户户种树,一场绿意接力悄无声息上演。

“风一吹,到处飘着清香,真舒坦。”次仁曲宗满意地笑了。

海拔4500多米的沱沱河特大桥,列车呼啸而过。桥下,藏羚羊自由穿行。

大桥左下方,有座醒目的“红房子”,就是远近闻名的长江源水生态环境保护站。来自全国各地的志愿者汇聚于此,穿上马甲、拿起垃圾钳,定期清理周边各类垃圾。

负责人王冲介绍,运营14年来,保护站先后吸引1700多名志愿者参与,累计处理垃圾130余万件。

除此之外,每年重要节点,如世界环境日、当地赛马节期间,环保志愿者们像往常一样,与当地政府、气象部门、民警等护路力量一起,开展“垃圾换物品”等特色公益项目。王冲明显感受到,群众参与热情逐年提升,“他们不少人是坐着火车来的,又参与到铁路沿线环保志愿活动中,真好!”

从一个人的默默守望,到一群人的自发同行,铁路沿线环保实践已化为自觉,铺展出人与自然共生的温暖图景。

绿色天路、洁净天路、环保天路……20年来,青藏铁路全面践行绿色发展理念,用实际行动守护雪域高原生态底色。