

晨光漫过堆龙德庆区的远山,透过窗棂洒进一间普通的藏式民居。

客厅里,桌面最显眼的位置摆放着主人珍藏的物件:一枚“光荣在党50年”纪念章熠熠生辉,一摞荣誉证书整齐码放一旁,无声地诉说着一位老党员五十载不变的赤诚与坚守。

他叫扎西朗杰,2004年从堆龙德庆区卫生局局长岗位上退休,却从未真正离开过基层一线。

年少时,扎西朗杰亲眼见证了家乡在党的带领下从落后闭塞走向繁荣兴旺。当看到山路崎岖难行,村落星散偏远,高原的风雪常常阻断求医之路,他在心底立下誓言:入党不为名利、不为职位,只为感恩党和祖国的养育,只为扛起服务群众的责任。

50年来,他反复叩问自己:“入党为什么?在党干什么?为党留什么?”这份初心如同高原上的格桑花,历经风霜却愈发坚韧。

在岗的那些年,他和同事们顶着漫天风雪,踏着泥泞小路,走遍偏远牧户,排查卫生隐患,完善村卫生室建设。免费体检、慢病管理、妇幼保健……一项项惠民政策在他们的脚步声中落地生根。

从此群众看病不再难,基层医疗的“最后一公里”被硬生生踏成了坦途。“身为卫健系统党员干部,守护群众身体健康就是我最大的责任。”扎西朗杰说。

退休后,他本可安享清闲,却选择以另一种方式继续履职——2006年起,扎西朗杰担任林琼岗退休党支部书记,把党的政治建设摆在首位,依托组织生活全覆盖开展党员政治教育。

他主动与社区对接,建立离退休党支部与社区党支部共建共联关系,引导老党员干部发挥经验优势,参与社区治理、健康科普、老年义诊和红色党课宣讲活动。他把亲身经历的时代变迁、亲眼见证的医疗巨变,用最朴实的家常话讲给基层群众和年轻一代听,让党的声音如春风化雨般浸润人心。

即便宣讲任务繁重,闲暇之余,他也从未放下理论学习,一直坚持研读党的著作、及时跟进最新政策、认真做学习笔记。正是这份持之以恒,让他能始终紧跟时代步伐,把新思想、新政策精准转化为群众听得懂、听得进的家常话,确保每一场宣讲都言之有物、鲜活有力。

“岗位有尽头,服务无止境。退休不是终点,而是党员服务群众的新起点。”扎西朗杰目光坚定。如今,他以普通老党员和基层宣讲员的身份继续深耕一线,传党音、暖民心,践初心。岁月无言,初心有声,他的故事还在高原的村落间、在百姓的口碑里,久久回荡。

拉萨市

职工演讲比赛决赛落幕

本报拉萨讯(记者 卢文静)近日,2026年“中国梦·劳动美——凝心铸魂跟党走 实干建功‘十五五’”拉萨市职工演讲比赛决赛在市总工会举办。

本次比赛设置初赛、决赛两个环节,为期两天的初赛共吸引全市113名职工同台比拼,经过层层筛选,15名优秀选手成功晋级决赛。

决赛现场,参赛选手们紧扣主题,以质朴话语、真挚情怀、鲜活故

事,生动讲述崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动的感人事迹,全方位彰显雪域劳动者的时代责任与使命担当。现场同步举行颁奖仪式,依次颁发一、二、三等奖和优秀奖及3家单位优秀组织奖。

赛事选拔出的优秀选手将择优推荐参加全区职工演讲比赛,进一步展示拉萨职工风采,唱响劳动光荣最强音。

2026年“创青春”拉萨青年创新创业大赛颁奖仪式举行

本报拉萨讯(记者 卢文静)近日,2026年“创青春”拉萨青年创新创业大赛颁奖仪式举行。

本次大赛以“青春筑梦高原 创业赋能发展”为主题。自5月启动以来,大赛共征集120个参赛项目,经层层筛选,16个优质项目同台竞技,覆盖乡村振兴、科技创新等领域,深度贴合拉萨“一个主导、三大支柱、九大产业”现代化产业布局,充分展现青年扎根高原干事创业的蓬勃活力。

近年来,拉萨市将青年发展工作与全市“五条原则”“四大战略”“八大行动”统筹推进,搭建青年交流、政企对接桥梁,不断优化利青政策,在资金、服务、帮扶等方面全方位护航青年创新创业,持续优化青年成长发展环境,全力推动全市青年工作走在前列。

活动方负责人表示,希望广大青年,以此次活动为新起点,把个人理想抱负与党和人民事业高度契合,在实践中创新、在奋斗中成长。



近日,以“银发赓续石榴情 百年风华聚墨竹”为主题的第三届两县两区民族团结交流盛会暨“赓续石榴情”主题活动在墨竹工卡县举行。

活动紧扣中国共产党成立105周年、西藏和平解放75周年重要历史节点,牢牢锚定铸牢中华民族共同体意识主线,搭建起墨竹工卡县、曲水县、堆龙德庆区、拉萨高新区(柳梧新区)跨区域各族群众交往交流交融平台。

图为参加活动的人员为高龄老人过集体生日,传承和弘扬孝老爱亲传统美德,凝聚同心向善的精神力量。

本报记者 裴聪 摄

高原桑榆沐暖阳

——拉萨市三维发力守护老年群体幸福生活

本报记者 鹿丽娟

了灭火器使用实操演练。消防员手把手教学,老人们和工作人员轮流操作,掌握扑灭初期火灾的技能。

墨竹工卡县老年人日间照料中心则针对老年人认知特点,用通俗易懂的方式讲解火灾逃生常识,示范避险自救方法。从“说教”到“体验”,安全防线在寓教于乐中越织越密。

安全教育活动并非“一阵风”。拉萨市各养老服务机构将安全知识融入日常晨练、茶歇和节庆活动中,通过情景剧、顺口溜、有奖问答等老年人喜闻乐见的形式反复强化。

正如城关区洛欧老年人日间照料中心负责人所说:“安全守护不是一次讲座就能完成的,我们要让每位老人都能真正听得懂、记得住、用得上。”如今,许多老人不仅提高了警惕,还成了社区里的“反诈宣传员”,主动向邻里分享防骗心得,安全守护的种子已在老人心中生根发芽。

文化赋能—— 彩纸与歌声里的“精神家园”

倘若安全是必须坚守的民生底线,那么充实多彩的精神文化生活,便是不断提升群众幸福感的追求高线。

在达孜区罗普村幸福院,一场碎彩纸粘贴手工活动激发了老人们的创作热情。五彩的花瓶、斑斓的蝴蝶在指尖诞生,老人们还结合芒种节气,创作出金黄麦穗、饱满谷仓的绘画作

品。大家举着作品合影,互相欣赏,简单的彩纸和画笔,带来了满满的成就感与归属感。

塔杰乡巴嘎雪村幸福院里歌声嘹亮,一场别开生面的红色歌曲会演点燃了大家的热情。老人们用藏汉双语唱响经典旋律,歌声中既有对峥嵘岁月的回忆,更有对当下幸福生活的珍惜。

各类文化主题活动在全市多家幸福院同步铺开,红色旋律与创新手工相映成趣,点亮了银龄群体的精神家园,让每一位老人都能感受到生活的色彩与温度。

文化润心更体现在对传统节日和民族习俗的深度融入中。在藏历新年、望果节等重要节点,各养老机构组织老人制作切玛盒、跳锅庄舞、讲述民间故事,让传统文化成为连接过去与现在的精神纽带。

老人们感慨道:“在这里,我们不是被‘照顾’的对象,而是生活的主人。”从被动接受服务到主动创造快乐,这种身份的转变,正是精神家园建设最深层的意义所在。

服务提质—— 专业培训与互学互鉴并进

优质的养老服务,离不开专业的队伍。

近日,西藏三沐居家养老照护有限公司特邀北京援藏养老专家,为当雄县、墨竹工卡县、堆龙德庆区特困人员

公益培训进社区

传统武术润邻里

近日,拉萨市城关区吉曲雄社区联合西藏武术协会,精心策划开展了“扎西拳艺进社区”公益教学培训活动。

本次公益培训面向社区全体居民免费开放,重点面向中老年群体。培训特邀西藏武术协会经验丰富的拳艺老师担任授课教师,课程设置科学合理,兼顾实用性与趣味性,内容涵盖扎西拳艺基础理论、核心招式分解、太极剑套路教学等多个模块。

此次培训活动,不仅让传统武术文化真正走进了社区、走近了居民,也进一步拉近了邻里距离,增强了社区的向心力与凝聚力,营造了健康向上、邻里和谐的良好社区氛围。

本报记者 卢文静 摄



民生焦点

墨竹工卡县

扎西岗连通桥工程开工建设

本报拉萨讯(记者 裴聪)记者从拉萨市墨竹工卡县了解到,近日,南京市“十五五”对口支援墨竹工卡县经济社会发展重点项目——扎西岗连通桥工程正式开工建设。这座横跨峡谷、连接民心的大桥,不仅是完善当地路网的重要工程,更是南京援藏工作向纵深推进、助力乡村振兴的又一生动实践。

据了解,扎西岗连通桥项目总投资约4650万元,路线全长0.994公里,采用四级公路(Ⅰ类)标准建设。新建的大桥全长248米。项目建成后,将打通群众出行“最后一公里”,彻底改变原有道路和桥梁通行能力不足的现状。

此前,原有道路及桥梁不能满足吉古村、加尔多村、仁青林村3个行政村经济发展需求。由于通行不便,当地丰富的农副产品外运困难,群众生产生活受到较大影响。南京第十一批援藏工作组在前期深入调研的基础上,将该项目列为“十五五”重点援藏项目,在实施过程中充分发挥挂钩联系工作机制作用,坚持高标准规划、高质量建设,充分考量四级公路技术标准与当地实际地形,力求在改善交通的同时,守护好高原的绿水青山。

该项目不仅是南京对口支援墨竹工卡县的标志性工程,更是促进民族团结的“连心桥”。项目建成后,将直接惠及沿线3个行政村共计899户、3738名农牧民群众,有效提升国道318线的辐射带动作用,促进当地农畜产品外销,拓宽群众增收渠道。

下一步,南京第十一批援藏工作组将继续发扬老西藏精神,紧密配合当地政府,严把工程质量关、安全关,确保援藏资金安全高效规范使用、项目如期建成投用。这座桥梁,既是高原上的交通坦途,也是宁墨两地人民跨越山海、守望相助的友谊见证,必将为墨竹工卡县高质量发展注入强劲动力。

林周县

入户评残办实事 助残服务有温度

本报记者 央金

“家里劳动力少,他常年卧床动弹不得,去县城评残来回折腾实在扛不住,没想到干部和医生直接上门帮我们办理,真是解决了家里的一件大难事。”林周县春堆乡果当组牧民边巴的家属握着工作人员的手,满心感激。

边巴早年评定为肢体二级残疾,本就行动不便,后续又突发脑梗、癫痫等并发症,多重病痛叠加让身体机能急剧衰退,如今近乎完全瘫痪。家里仅有两名劳动力,长期专人陪护边巴,家庭务工增收受限,沉重照护负担让一家人生活捉襟见肘。按照政策,身体状况发生重大变化可申请残疾等级变更,但卧床不起的现状,让一家人迟迟无法前往医院完成评残复审。

残疾人证等级评定,是落实各项惠残政策、保障残疾群众切身利益的重要前提。为切实解决重度残疾人“评残难、跑腿远、办事繁”的实际问题,进一步规范残疾人证管理,精准落地惠残民生政策,近日,林周县春堆乡联合县残联、县人民医院评残医师,深入辖区开展重度残疾人等级变更入户复评核查工作,变“群众跑腿”为“干部

上门”,为特殊困难群众提供零距离、一站式复核评定服务。

入户核查现场,评残医师严格遵照残疾人等级评定国家标准,细致查看群众病历资料,认真检查残疾群众身体体征、行动能力及日常自理状况,客观、公正开展体格检查和残疾等级复核,确保评定结果真实准确、合规合法。与此同时,林周县残联及乡镇工作人员同步开展信息核对、资料收集、档案整理等工作,现场完善登记台账,及时更新人员信息,最大限度简化办事流程,让群众足不出户就能完成等级复核、业务办理。在核查评定过程中,工作人员坚持“核查+宣讲”同步推进,耐心向残疾群众及家属详细讲解残疾人两项补贴、专项救助、帮扶保障等各项惠民惠残政策,逐一解答群众关心的补贴申领、待遇享受、证件更换等热点问题。

小小上门服务,彰显浓浓民生温度。此次入户评残核查工作,不仅有效解决了重度残疾群众出行难、办证难的实际困境,更切实维护了残疾人的合法权益,让特殊群体真切感受到了党和政府的关怀与温暖。