

守护“体面老去” 彰显社会担当

——山南市措美县养老服务体系建设一线见闻

本报记者 武沛涛 本报通讯员 王利军



前不久,山南市措美县措美镇当许社区举行了“幸福小院”揭牌仪式。小院里休息区、活动室、就餐区等一应俱全。前来参观的老人摸着新桌椅,小声呢喃:“真好,现在白天有好去处了。”

放在以前,平均海拔4000多米的措美县,老人们的生活是另一种光景。措美县民政局(退役军人事务局)的工作人员在走访时发现,一位独居老人反馈最怕三件事:白天没人说话、吃饭随意凑合、病了没人知道。新建成的“幸福小院”,把这三件事全都考虑了进去。而措美县开展的养老服务,也是围绕老人们最迫切的需求,一步步逐渐完善的。

打破一个人孤独的日子

75岁的次仁,前些年老伴去世,儿女们都在外地工作。之前他每天醒来,做的第一件事情,便是打开电视机。“不是真的想看什么节目,就是想让屋子里有个响动。要不然家里面太静了,静得能听见自己的心跳。”次仁老人说。

生活的改变始于2021年,措美县投入500万元,建起一栋1200平方米的日间照料中心。中心休息室、康复区、简易诊疗室等设施齐备,日均服务能力达50多人。运营之后,经常过来的老人有三四十位。次仁天一亮就往中心跑,他说:“有说话的伴儿,我心里踏实多了”。

2024年,措美县一笔108万元的适老化升级资金,让日间照料中心的服务有了质的提升:床边加了扶手,墙上拉了紧急呼叫绳,地面铺了防滑垫,轮椅进出也更顺畅了。

措美县日间照料中心还帮老人们建了健康档案,县医院的医生定期前来坐诊,老人们看病走“绿色通道”。2025年2月,措美县日间照料中心被评为“西藏自治区2025年度三星级养老服务机构”。

老人们是聚起来了,但工作人员在打扫卫生时发现,垃圾桶里的速食包装袋越来越多。有人问起,老人们只是摆摆手:“一个人做饭太累了,吃饭对付对付就行。”

这让县里的工作人员意识到,比起让老人能更好地沟通交流,更重要的是,让老人吃上一口热乎的、不用心疼钱的饭。

一碗热饭,暖了胃更暖了心

措美县哲古镇哲古社区的助餐点,设在社区活动中心隔壁,中午12时,饭菜的香气就飘了出来。

76岁的次仁央宗和老伴是助餐点的常客,两人各端一份餐盘,找了个靠窗的位置坐下。当天的菜是土豆烧牛肉、清炒小白菜,还有一碗热气腾腾的萝卜汤。

“我们俩年纪大了,儿女都不在身边,自己做饭确实累。在这里能吃上口热乎饭,还能和大家唠唠家常,日子充实多了。”次仁央宗用勺子舀了口汤,满足地咽了下去。

助餐点的账是这样算的:政府补一点、企业让一点、个人掏一点。措美县民政局(退役军人事务局)相关负责人介绍,县里给60岁以上老人每餐补贴3块钱,下一步,还准备把“餐饮企业+助餐服务”的模式全面推开,争取多设几个点。

措美县养老保障的覆盖面也在同步扩大,2025年,全县为100名特困老人发放供养金133.26万元,为13名困难高龄老人发放补贴资金1.65万元,为709名高龄老人发放健康补贴49.17万元。

助餐点升腾的热气,暖了老人的胃,也聚了邻里的情。但工作人员在翻看哲古社区助餐点登记簿时,注意到名单上有几位老人一次都没来过。“他们年龄大了,还患有重病,下不了床,出不了门。”社区干部说明了原委。

把“走出来”的老人的需求解决掉只是第一步。更大的考验在于,如何触达那些“走不出来”的老人——他们往往也是最需要照护的群体。

安心体面地老去不再是奢望

对生活无法自理、又无亲人照料的失能老人来说,一个功能完善的“家”是刚需。在措美县特困人员集中供养服务中心,71岁的扎西央金住在温暖敞亮的房间里,护理员每天帮她整理被褥,扶她散步。不远处的活动室里,老人们围坐在新装的台球桌旁,喝着酥油茶聊天。

“县里争取到安徽援藏资金1000万元后,对中心进行了全面翻新。现在老人们住在这里,温暖舒适,有人照顾,顿

顿有热饭,生病了有医生看。”中心副主任嘎玛介绍,目前中心集中供养了70多位特困老人,实现了“应养尽养”。

然而有些失能老人故土难离,不愿入住供养服务中心,74岁的拉姆曲宗老人就是如此。

针对这个现象,措美县实施“集中供养+居家上门”的双轨并行模式。独居在家的拉姆曲宗,每周都有护理员上门,帮她换灯泡、打扫卫生、处理杂事。前段时间拉姆曲宗膝盖疼得厉害,一个电话,医生就上门来了。

2025年,措美县为25名分散供养的特困人员落实救助资金16.29万元,并为他们发放照料护理补贴资金6.59万元,也为75名集中供养特困人员发放了救助金。

针对行动困难的独居老人,措美县还做了一件贴心的事:家庭适老化改造。2024年县里投入7万元,给20户困难老人家装了扶手、铺了防滑垫。

2025年5月,措美县挂牌成立西藏首家县级民政服务总站,辐射全县4个乡镇,把社会救助、养老服务、儿童福利、婚姻登记、残疾人帮扶等职能拢到一起,形成了“总站+分站+服务点”三级联动网络。

从当许社区的“幸福小院”,到县城的日间照料中心与集中供养中心,再到哲古社区的助餐点、民政服务总站,措美县逐步搭建起一张覆盖“机构+社区+居家”的守护网。在这片土地上,老去,正成为一种可以被安放、被回应、被守护的体面。

全力防汛备汛 筑牢安全屏障

为切实做好汛期安全生产与防灾减灾工作,有效防范各类安全事故发生,近日,日喀则市桑珠孜区纳尔乡立足实际,扎实开展汛期安全生产排查整治工作,全力保障群众生命财产安全。

此次排查整治工作,重点对辖区地质灾害隐患点、道路交通、农户用电用气用火等关键区域进行细致检查。对排水不畅、边坡松动、杂物堵塞沟渠等问题建立台账,现场整改、限期销号,做到隐患早发现、早处置。同时,通过集中宣讲、入户讲解、微信群推送等方式,向群众普及防灾避险知识,有效增强了群众的避险自救意识。

图为工作人员在辖区河道沟渠施工现场勘察地形。

本报记者 张雨馨 摄



“阳光房”点亮绿色新生活

——林芝市积极探索高原垃圾分类新路径

文/图 本报记者 范崇岩 平措诺吉



图为林芝市青年公寓“阳光房”。

扫码开门、领袋回收、投递返现——在林芝市主城区,60座“阳光房”正在改变居民处理回收物的方式。投入运行近一年,这套智能回收系统累计注册用户约6500人,投递5.3万次,回收资源522.1吨,为群众兑现收益51.2万余元。

“以前居民攒了废品找不到去处,现在随有随投,小区楼道也干净了。”林芝市城市管理和综合执法局市容环境管理科负责人张兴晖说,现在居民随有随投,不用再为找废品站发愁。这一变化背后,是林芝市投入384万元布设的“阳光房+袋子”智能回收网络——覆盖居民区、学校、医院等重点区域,24小时开放,靠屋顶太阳能板供电,不额外接电。

“阳光房”操作流程简便。居民首次注册后扫码开门,免费领取专用回收袋,按材质的不同分袋整理可回收物后,放置在投放地点,工作人员会定

期回收。考虑到老年人使用习惯,还推出了实体卡片。张兴晖介绍,回收物由专车统一收运至分拣中心,分类称重结算后,就可以在平台提现收益。

“没想到简单的整理垃圾也能赚钱。”青年公寓居民其美多吉笑着展示手机上的到账记录,“最近我把快递纸箱、塑料瓶等废品整理好,送到小区的‘阳光房’里,收益直接到账。”

其美多吉还说,以前家里攒了纸板、瓶子等废品,想卖还得找人用三轮车拉到远处的废品站,为这点东西折腾一趟不值当。“现在好了,下楼顺手就投了,还有钱可以拿,方便得很。”

学校是参与度较高的场所。林芝市第一中学将垃圾分类纳入校园文化建设,设置班级和个人两种账号,投递收益纳入“环保班费”。期末和毕业季,学生集中投递废弃书本、试卷,成为回收量的一个稳定来源。截至目前,该学累计回收约1.6吨,班级账号收益1.5万余元,教职工个人账户收益1.1万余元。

“阳光房”模式在林芝的运行成效超出预期。张兴晖表示,一个重要原因是居民对便捷回收的迫切需求。从数据看,金林小区一个点位运行至今回收量废品达48吨,青年公寓点位回收量达43吨。专业机构测算,林芝市当前的回收量相当于节约木材5537棵、石油633吨,降低碳排放1304吨,节约填埋土地2670立方米。

林芝市通过“阳光房”这一小切口,撬动城市固体废物源头减量与资源化利用的变革,“低成本、易运维、高参与”的实践,为高原地区推进“无废城市”建设提供了有价值的参考。

走进位于拉萨市城关区夺底街道洛欧村的农家书屋,午后的阳光透过窗棂洒室内,一排排书架整齐列队,党建读物、农牧技术、少儿绘本等分门别类、各就各位,几位村民正捧着书本安然静读。这幅宁静美好的画面,源于一场热火朝天的图书整理专项志愿服务行动。

志愿服务行动开始前,村干部将大家召集在一起,统一划分工作任务,明确图书分类标准和清洁整理流程。村干部、党员志愿者、村民代表纷纷响应,用实干为书香乡村建设添砖加瓦。

活动现场,大家分工明确、协作有序、高效推进,有的挽袖擦拭书架,细致清扫墙角积尘,集中清理废弃陈旧的宣传物料;有的逐一梳理清点书籍,将散落、错位的图书逐一归位规整。结合本村群众实际阅读需求,将书籍精细化分类摆放,科学划分出党建政策、农牧业技术、非遗民俗、普法科普、少儿绘本五大阅览区域,让书屋藏书布局更加规范清晰、贴合群众需求。

党员志愿者格桑曲珍一边认真擦拭书脊上的灰尘,一边说:“这些书本是乡亲们的‘精神食粮’,把图书都整理好了,大家找书更方便,书屋才能真正被用起来。”

经过数小时的整理,原本杂乱无序的书籍全部规整上架、摆放整齐,简易分区标识清晰醒目,图书摆放台账也同步梳理完善、更新到位。昔日书屋书籍杂乱、查找困难、归置无序,“找书靠翻、归位靠猜”的乱象彻底改观,阅读环境焕然一新。

看着焕然一新的农村书屋,村民次仁平措带着自己的小孙子走进屋内,由衷赞叹道:“这才是书屋该有的样子!以后孩子放学,我就带他来这里翻看绘本、读书学习。”

洛欧村相关负责人表示,下一步,将建立农家书屋常态化志愿管护机制,定期组织志愿者开展图书整理、借阅引导、读书分享等活动,持续发挥农家书屋学习宣传、文化惠民、民族团结交流的重要作用,让书香飘满洛欧村的每一个角落。



自治区人民医院

开展首例脊柱内镜微创手术

本报拉萨讯(记者 嘎娃白玛)近日,在北京大学第三医院援藏专家的助力下,自治区人民医院成功开展首例脊柱内镜微创手术,标志着该院正式迈入脊柱手术微创化新阶段。

据了解,该患者受腰椎疾病困扰3月有余,腰腿疼痛、麻木症状明显,常规保守治疗效果不佳,严重影响日常生活。经医院疼痛科援藏专家赵自芳系统检查评估,确诊该患者腰椎4-5椎间盘突出,且严重压迫左侧神经根,需尽快实施脊柱内镜微创手术。

手术中,赵自芳医生主刀操作,在高清内镜的引导下,通过不到1厘米的微小创口,精准摘除突出髓核、解除神经压迫。术后,患者疼痛症状完全消失,恢复状态良好。

据介绍,此次手术的顺利开展,

得益于援藏专家与本土医疗骨干长期协作打下的坚实基础。

此次手术的麻醉医生达娃吾珠,曾因严重腰椎疾病赴北京大学第三医院接受脊柱内镜手术治疗,亲身经历病痛折磨与异地就医的奔波之苦。他深知群众求医不易,一心希望推动医院疼痛学科建设。借助第十一批组团式医疗援藏契机,达娃吾珠与赵自芳紧密协作,制定学科发展规划、争取设备支持、打磨诊疗技术、带教本土人才,持续推动先进微创镇痛技术落地高原。

在双方共同努力下,自治区人民医院疼痛学科建设提质增速,先后开展6项自治区首次应用的微创镇痛手术技术,逐步构建门诊、住院、手术一体化诊疗体系,培育了一支“带不走”的医疗队伍。

墨竹工卡县

举办第一届志愿服务项目比赛

本报拉萨讯(记者 裴聪)为全面摸清全县志愿服务工作底数,深度挖掘培育优质特色志愿服务项目,补齐基层治理短板、丰富基层治理载体,日前,拉萨市墨竹工卡县举办“天边志心”第一届志愿服务项目比赛。

经前期初赛,最终择优确定15个优质项目入围决赛,服务领域涵盖一老一小关爱帮扶、城乡环境卫生整治、群众心理健康疏导、邻里矛盾纠纷调解、惠民政策宣讲普及等基层治理重点领域。各参赛项目路演代表通过PPT展示、现场讲解、成效汇报等方式,全面细致介绍项目开展背景、运作模式、服务亮点、实践成效及未来发展规划。

此次大赛为全县各类志愿服务

队伍搭建了同台比拼、交流互鉴、展示风采、共享经验的优质平台,全方位展示了该县志愿服务工作丰硕成果,有效促进优质志愿服务项目经验互学互通、复制推广,进一步激发了全社会志愿服务热情,引导广大志愿力量精准对接群众急难愁盼,持续以专业化、常态化志愿服务赋能基层治理提质增效。

墨竹工卡县相关负责人表示,将建立健全优秀志愿服务项目储备库,对获奖优质项目实行重点培育、动态管理、跟踪扶持,持续深耕“天边志心”志愿服务品牌建设,不断壮大志愿服务队伍、提升服务质效、丰富服务载体,推动志愿服务深度融入基层治理、民生服务、文明创建各领域。



图为“天边志心”第一届志愿服务项目比赛现场。

本报记者 裴聪 摄

湖南省第一批援藏工作队株洲组医疗提质增效