

民生 焦点

一餐热饭暖桑榆 贴心服务护晚年

——拉萨智松康乐苑绘就高原养老幸福图景

本报记者 鹿丽娟

奋进首府

一日三餐热乎饭，晚年生活有陪伴。在拉萨宗角禄康公园旁，环境雅致、服务暖心的智松康乐苑，早已成为周边老年人日常就餐、休闲康养、聊天散心的好去处。

为切实解决辖区老年人吃饭难、休闲少、康养远等实际问题，近年来，拉萨市民政局精准对接老年群体生活需求，依托优越区位优势，精心打造市級银发助餐示范阵地——智松康乐苑。站点聚焦老年群体所思所盼，整合就餐、休闲、文化、医养多元服务，为老人提供家门口的站式养老保障，让老人晚年生活更有温度、更有质感。自2024年投用以来，日均服务老年人300余人次，真正把惠民服务办到了群众心坎上。

构建分层多元助餐服务体系

正如69岁的贡觉措姆老人在用餐时所说：“在党和政府的好政策下，我们老人不管在哪都能吃饱饭、吃好饭，还越吃越健康，晚年生活很幸福，特别感恩。”这份朴实的感念，正是智松康

乐苑服务老年人的真实写照。

智松康乐苑作为市级样板站点，立足60周岁及以上老年人饮食、健康实际需求，科学定制膳食方案，合理搭配食材、均衡营养，菜品软糯清淡，贴合高原老年人身体特点。站点创新推行“兜底+普惠+公益”多层次助餐服务模式，针对低保老人、分散供养特困老人、残疾老人、重点优抚对象老人、计划生育失独老人、农村留守老人以及70岁以上空巢老人7类特殊困难老年人落实餐费减免政策，每餐减免5—20元，切实减轻特殊老年群体生活负担，筑牢民生兜底保障网。

今年以来，已有472名老人享受餐费减免政策红利。同时，扩大养老普惠供给，面向全体社会老年人推出20元4菜普惠自助餐服务，建立食谱定期更新机制，保障膳食多样、科学、营养均衡。站点还延伸便民服务触角，免费向老年人提供开水清茶、物品寄存、辅具借用、阅览休憩、健康监测等暖心便民服务。

丰富老年人精神文化生活内涵

68岁的巴桑老人是阅览室的常客，上午在智松康乐苑看报，中午顺便就餐已成常态。“以前一个人在家闷得慌，现在能和老伙计们一起看看书、聊聊天，

日子有趣多了。”巴桑乐呵呵地说。

为补齐老年人精神文化生活短板，解决老年人精神空虚、社交渠道单一等问题，站点还专门设置老年图书阅览专区，贴合高原老年人阅读需求，方便老年人利用就餐间隙读书看报，丰富日常休闲娱乐。依托馆藏文化资源，常态化开展读书分享、读报交流、文化座谈等特色活动，为老年人搭建起交流互动、学习提升的文化平台，累计已有650余名老年人参与。

此外，站点还不定期邀请公安、网信等行业专家，结合本地真实养老诈骗典型案例，现场宣讲《中华人民共和国老年人权益保障法》《中华人民共和国反电信网络诈骗法》等法律法规，揭露各类养老诈骗常见套路与作案手法，细致讲解防范举措，引导老年人增强风险防范意识，筑牢养老反诈安全防线。

今年以来，站点累计发放汉藏双语宣传册3000余份、宣传品4000余个，参与老人400余人次。通过开展各类助老服务，切实实现了“老有所学、老有所乐、老有所享”的养老图景，持续提升老年群体获得感、幸福感、安全感。

推进老年人医养结合服务供给

65岁的格桑老人患有腰椎间盘突出

出，子女因在外地工作，不能时常相伴左右。以前去做理疗时，需辗转2次公交车才能到达医院。“现在吃完饭就能顺便做理疗，工作人员手把手教我

用设备，腰舒服多了，孩子们也放心。真的特别感谢党和政府，感谢民政部门的细心给我们老年人的生活带来了这么多的便利。”格桑说。

依托助餐点老年人集聚、受众集中的阵地优势，智松康乐苑打造“智能理疗+常态化义诊+下沉服务”一体化医养康养服务模式，推动助餐服务与医疗康养深度融合。

站内设立智能理疗服务专区，配备适配老年群体操作的理疗、体质检测智能设备，简化操作流程，安排工作人员全程引导帮扶，老年人就餐后可就近体验理疗舒缓、体质调理等康养服务。同时，联动结对共建医疗机构，建立常态化医疗志愿服务机制，站点定期组织医护人员进站开展义诊，现场为老年人提供血压血糖检测、慢病问诊答疑、健康评估、高原常见病预防、养生科普等服务，将优质基础医疗资源下沉至老年群体身边。

数据显示，今年以来，站点累计服务老年群体1.5万人次，切实打通老年健康服务“最后一米”，让老年人在家门口就能享受到暖心、便捷、专业的健康服务，全方位守护老年群体身心健康。

家门口的“金色产业”



9月，拉萨市曲水县才纳国家现代农业示范园区的雪菊迎来盛花期。16亩连片的雪菊肆意绽放，金黄铺满田间，在高原蓝天绿树的映衬下，勾勒出一幅生机勃勃的田园画卷。

自园区投入运营以来，当地农牧民群众不仅熟练掌握了雪菊的种植、管护和采摘技术，更实现了稳定就业增收。

图为当地农牧民群众在采摘雪菊。
本报记者 裴聪 摄

名医进高原 看病少奔波

——自治区妇产儿童医院名医工作室坐诊见闻

本报记者 央金

“以前每年都要带着儿子远赴成都，专程挂华西医院专家号。现在专家来拉萨坐诊，不用千里奔波，我心里特别踏实。”市民卓嘎为给患有脑瘫合并癫痫的孩子求医，这条往返拉萨和成都的求医路，她一走就是整整12年。

为深化川藏医疗协作、优化高原妇幼健康服务，自治区妇产儿童医院依托名医工作室平台，柔性引进四川大学华西第二医院优质专家团队，定期进藏坐诊带教，覆盖儿童神经康复、妇产科病理、妇幼中医药生殖保健等多个领域，让全区群众在家门口享受优质诊疗服务。

记者在坐诊现场看到，不少患者从日喀则、山南等地赶来有序候诊。儿童康复学科专家罗蓉教授再次坐诊，首次进藏坐诊单日接诊50余名疑难患儿，本次为保障重症、复诊患儿康复治疗质量，精准开放25个专项号源。诊疗中，罗蓉细致查体阅片、问询病史，结合高原患儿体质特点，量身制定个性化诊疗与长期康复方案。日喀则市民边多坦言，孩子存在运动发育迟缓问题，原本计划赴成都就医，如今在家门口面诊名医，倍感安心踏实。

华西二院何艳梅教授深耕妇产科病理专业，住院期间开展专项业务培训，现场阅片实操带教，规范宫颈病变筛查、胎盘病理送检及诊断标准，完善科室质控体系，有效规范临床诊疗流程，筑牢高原母婴安全防线。受聘为该院中医科学科主任的杨洁教授，专长针灸辅助生殖、妇科内分泌调理、不孕症诊疗及儿童青少年近视防控，积极推广适配高原的妇幼中医药适宜技术，丰富本地妇幼特色诊疗服务，填补多项高原妇幼中医服务短板。

名医工作室多点赋能、全域惠民，服务覆盖妇幼全领域。各位专家在坐诊惠民的同时，坚持以传帮带培育本土人才。通过常态化教学查房、疑难病例研讨、临床实操指导，毫无保留分享前沿诊疗理念与实操经验，手把手提升本院医护人员专业水平，着力打造一支留得住、技术精的本土妇幼医疗骨干队伍。

扎西：

“多卖出一斤核桃，日子就多一分踏实”

本报记者 裴聪

人在拉萨

“卖核桃了，新鲜的大核桃……”

清晨的天光还未完全铺满街道，气象局菜市场门口的人流已渐渐涌动。一处不起眼的街边摊位前，摊主扎西正低头忙碌着，手中不停剥去鲜核桃厚厚的青皮。青皮的汁液浸染双手，手掌黝黑油亮，指甲缝里嵌满深深浅浅的褐色碎屑，这是频繁与鲜核桃打交道留下的印记。可即便双手沾满污渍，扎西的脸上始终挂着爽朗的笑容，一边吆喝一边迎来送往路过的市民。

每到鲜核桃上市的时节，本地群众就偏爱这一口应季的鲜香。敏锐捕捉到商机的扎西，抓住短暂的核桃季，靠摆摊贴补家用。为拿到品质好的货源，他和妻子每天凌晨三四点就要动身，趁着夜色赶往位于堆龙德庆区的东嘎农副 products 批发市场，在成堆的货袋里挑选采购，抢下几袋新鲜核桃，骑上三轮车再运到人流集中的菜市场门口或者街道摆摊售卖。别人还在酣睡的时候，夫妻二人已经奔波在谋生的路上。

进货回来，妻子还要照顾家中的老人和小孩，售卖的事交到扎西一个人的手中。摊位上，扎西主动为顾客剥掉核桃青皮，省去大家处理青皮的麻烦。遇到有需要的顾客，他还会拿起夹子，把核桃的外壳剥开，方便顾客直接带走食用。简单的额外服务，换来不少回头客。来往行人停下脚步，挑拣、称重、交谈，市井的烟火气在摊位前缓缓流淌。来来往往的人，有的买上几斤带回家，有的随手抓几颗剥开，品尝时令独有的清甜。

剥核桃的活并不轻松。青皮汁液很难洗净，一天忙活下来，双手被染得乌黑，指尖反复摩擦，常常发酸发僵。可扎西毫不在意，他明白，这一双沾满污渍的手，是家庭生计的依靠。“多卖出一斤核桃，日子就多一分踏实。”扎西的话语间透出一股稳重。

平凡的地摊，起早贪黑的奔波，藏着普通人最朴素的奋斗。为了家人的生活，为了把日子过得更好，扎西踏实肯干，抓住时令商机，在烟火市井里默默打拼。街头熙攘人潮之中，无数像他一样的普通劳动者，靠着双手努力耕耘，把平凡的日子过得温热而鲜活。

拉萨市残联

为42名肢体残疾人免费适配假肢

本报拉萨讯(记者 鹿丽娟)近日，拉萨市残联启动为期2天的假肢安装精准适配专项活动。

此次活动依托残疾人服务台账，通过线下摸排精准筛选符合条件的肢体残疾人，在位于拉萨市残疾人辅助器具资源服务中心的活动现场，委托专业机构西藏德敏康复辅助器材有限公司为42名肢体残疾人免费适配假肢。

活动当天，特邀专家团队为残疾人提供一对一专属服务，技术人员配

备精密设备，逐一检查残肢情况，结合个体身体特征与生活需求，精准采集数据，规范完成石膏取模、信息存档等全流程操作。现场同步开展假肢使用、康复训练及日常养护知识宣传，实现“服务+宣教”一体推进。

据了解，拉萨市残联将紧扣辅助器具服务信息化试点建设目标，持续推动落实辅助器具适配补贴相关工作，抓好辅助器具筛查、评估、适配、回访各个环节，着力解决残疾群众现实困难，不断增强残疾群众获得感、幸福感。

中国铁路青藏集团有限公司拉萨车务段

开展“送文化送体育”进一线活动

本报拉萨讯(记者 鹿丽娟)近日，中国铁路青藏集团有限公司拉萨车务段组建文体志愿服务小分队，深入拉萨西站开展“送文化送体育”进一线活动。

活动在开场舞中拉开帷幕。队员们身着民族服饰，以舒展的舞姿传递青春力量，赢得阵阵掌声。随后，篮球友谊赛火热开赛。双方队员秉持“友谊第一、比赛第二”原则，运球突破、精

准投篮，精彩攻防轮番上演，场边助威声此起彼伏，充分展现了铁路职工团结协作、奋勇争先的精神风貌。

此次活动，将优质文体服务送到职工“家门口”，有效补齐了沿线文化资源短板，增强了队伍凝聚力。参与职工纷纷表示，将把活动激发的热情转化为立足岗位、担当作为的动力，以更昂扬的斗志投入安全生产，为守护高原铁路运输畅通贡献应有力量。



近日，墨竹工卡县人民医院正式启动2026年度妇女“两癌”免费筛查乡镇巡回检查工作，旨在把优质医疗服务送到群众家门口。

图为医护人员为农牧民群众解读检查报告，耐心讲解健康知识。
本报记者 裴聪 摄

政企联动聚合合力 金秋助学显担当

城关区八廓街道温情护航学子求学路

本报记者 央金

金秋逐梦，温情护航。新学期到来之际，城关区八廓街道各社区联动共建单位、爱心企业，集中开展金秋助学慰问活动，用实实在在的帮扶政策、暖心物资资助辖区学子，在辖区营造出崇文重教、助学兴学的浓厚氛围。

鲁固社区的助学帮扶已是坚持20年的党建惠民品牌，多年来依托集体经济收益持续助力本地学子追梦求学。今年，社区为22名优秀学子发放梯度助学金，金额从2000元至4000元不等。

“我会刻苦读书，不辜负社区的关心和期望。”受助学子白玛满怀感恩地说。学生家长拉巴也坦言，助学金有效缓解了孩子上学路费、生活费压力，让家里的负担轻了不少，真切感受到了社区的温暖。

爱心接力持续传递。八廓社区联动本土爱心企业西藏风凡旅行社，慰问辖区8名新录取大学生，社区为每人发放600元助学金，企业配套提供300元爱心慰问金。企业相关负责人表示，将持续践行社会责任、反哺家乡教育，长期助力社区公益助学事业。受助学子纷纷表示，将心怀感恩、勤学奋进，学成归来建设家乡、回报故土。

冲赛康社区聚焦新入学大学生，为17名学子每人发放500元助学慰问金。社区工作人员贴心叮嘱学子，在外求学要踏实求知、锤炼品格、注意安全，不负青春、不负期许。

针对家庭困难在读学生，丹杰林社区精准摸排、精准帮扶。依托“甜茶议事馆”基层治理平台，社区摸排到两名在读大学生家庭存在实际困难，随即主动对接自治区发展改革委，建立长期常态化助学机制，每月为两名学子发放600元助学金，全程帮扶至学业结束。

“多亏社区和帮扶单位的帮忙，解决了家里的大难题。”受助学生家长由衷感激，表示会督促孩子认真学习、积极进取。

点滴爱心汇聚暖流，温情助学点亮求学征途。眼下，八廓街道各社区多方联动、持续发力，常态化开展助学帮扶，用暖心举措为辖区学子纾困解难、保驾护航，让崇文重教的良好风气扎根基层、浸润人心。

时讯 快速