

“种下去的是土豆，长出来的是精神头”

——达孜区积极探索“农疗”养老新模式

本报记者 次吉

安居乐业

在位于拉萨市达孜区的特困人员集中供养服务中心(以下简称“供养中心”)的银龄农场里,歌声伴着泥土气息飘在田垄间。老人们一边闲谈,一边弯腰除草、分拣菜苗,在熟悉的农耕劳作中安享时光。

这片农田并非简单的休闲体验园,而是适配高原特点的“农疗”康复阵地。

记者了解到,供养中心将农耕劳作与康复照护相结合,分级安排农事、前置健康评估,让老人在播种与采收之间活动筋骨、收获成就感,于默默耕耘之中重拾自我价值。

田间歌声起：土地唤醒岁月里的农耕记忆

走进银龄农场,田间不时传来老人们悠扬的歌声。大家三三两两,一边劳作一边闲话家常,时不时还合唱歌谣,处处暖意融融。

供养中心负责人乐西平措介绍,银龄农场建于2025年12月,今年3月底正式投入运营,划分播种区、管护区和采收区,依照作物生长规律,组织老人分批参与劳作。而开办农场的初衷,源于院内老人们的心愿。

“达孜地处拉萨河谷,属于半农半牧区,土豆、白萝卜、小白菜都是当地传统农作物,院里绝大多数老人一辈子和土地打交道,住进供养中心之后,空闲时间多了,常常觉得无所适从,心里总惦记着种地。”乐西平措说。

农场要解决的不只是“有没有事做”,而是让老人在力所能及的劳作中活动筋骨、重拾本领,把养老过成有盼头的日子。“我们提出打造银龄农场的想法,老人们得知消息后十分积极。”乐西平措说。

高原环境特殊,不少老人患有骨关节、心肺、高血压等基础疾病,工作人员提前做好规划,翻地、施肥等重体力劳动全部由工作人员完成,老人只参与播种、浇水、除草、采收、分拣等轻量农事。

83岁的索朗已经在供养中心生活了16年。谈及银龄农场,他心里满是暖意:“在这里吃、住条件都很好,平日里喝茶、跳跳舞,日子过得安稳舒心。没想到中心还处处为我们着想,专门开辟出农田,让我们能够下地种菜。”

因地制宜做“农疗”：筑牢高原田间劳作安全防线

“农疗”,是通过园艺、农耕等劳作实现身心康复的照护方式。在达孜,这种模式有着别处难以复制的适配性。这里的“农疗”不是让老人从头学习新技能,而是唤醒他们早已熟练的农耕本

事,身体记得、双手熟悉,更容易收获满足感。

乐西平措介绍,拉萨日照强、昼夜温差大、无霜期短,农场特意挑选耐寒、生长期短、便于管护的蔬菜品种。同时,考虑到高原老人普遍存在关节退行性病变、心肺功能减退等问题,农场劳作坚持低强度、短时长、可中断的原则。

“并不是老人想下地,就能直接走进田里,我们要依据健康档案开展前置评估。”供养中心康复师索朗卓玛介绍,供养中心组建了由医生、护士、康复师、藏医组成的评估团队,保障“农疗”安全开展。

开展劳作前,工作人员会调取老人基础健康档案,结合既往病史、肢体功能状况,同时参考老人当日的精神、睡眠、饮食,以及关节、心肺实时状态开展综合评估,依据评估结果为老人匹配适宜的农事劳作。“如果老人处于疾病急性期、身体不适,则不参与实操劳作,可以在田边静坐聊天。”索朗卓玛说。

劳作现场,索朗卓玛与护理人员全程值守,实时观察老人身体状态,动态调整劳作内容。“劳作任务可以灵活调整,体力不足便从重体力活转为坐姿分拣;身体状态欠佳,就劝其回房休息或是在田边静坐。老人当日田间表现会全部记入康复台账,更新个人康复方案,作为下一次参与‘农疗’活动的参考依据。”索朗卓玛说。

采收的蔬菜就近送往供养中心食堂,一筐筐带着泥土气息的白菜、萝卜,很快就能端上餐桌。食堂落实食材全流程溯源和24小时食品留样制度,从田间到餐桌运输仅几百米,食材新鲜安全,也降低了采购成本。

66岁的拥珠拉姆,在供养中心生活近12年,常到田间参与除草等轻活。她告诉记者,吃上自己种的蔬菜,很有成就感和安全感。收获的蔬菜还能送给前来服务的志愿者,更让他们自己觉得依然有能力帮助他人。

耕耘即是康复：让兜底养老长出暖心滋味

在索朗卓玛看来,“农疗”不只是种菜,更是康复训练,于是供养中心将田间劳作和院内“一人一策、精准服务、动态管理”的康复计划深度融合,把室内康复延伸到田间地头。

同时,针对术后、偏瘫、关节功能障碍老人,团队制定专属康复方案,开展分阶段功能训练。室内康复提升老人肢体能力,帮助老人更好地完成田间劳作;老人在地里的实际动作表现,又反



过来调整室内康复训练难度,二者相互衔接。

“蹲起、伸手这些动作,本身就是康复训练。”索朗卓玛说,不少老人抵触划板的室内康复,认为做康复代表自己身体有病。而播种、除草、采收时自然产生的蹲起、弯腰、抬手等动作,在不知不觉间完成锻炼。

“蹲起强化下肢力量,活动髌膝关节;伸手采摘、拔草,活动肩肘腕上肢关节;在田垄间缓步行走,练习身体平衡。老人专注农耕,不觉得是在做康复,却完成了肌力、关节、平衡的功能训练,这种方式往往比单纯室内训练效果更好。”索朗卓玛说。

“农疗”带给老人的改变,远不止身体机能的恢复。

供养中心不少特困老人无儿无女,长期处于“被照顾”的位置,很容易产生自我价值感缺失。在银龄农场,他们成为生产者、收获者、分享者,收成的一部分供给食堂,一部分送给前来探访的志愿者和爱心人士

位。一颗土豆从地头走到碗里,走的是一条“劳作—收获—分享”的闭环,也是老人重新确认自我价值的路径。

乐西平措介绍,从2025年底公建民营改革落地,到“三零”照护理念(零束缚、零卧床、零过度依赖尿不湿)和“类社区化”生活模式推行,再到银龄农场投用,供养中心正把基础兜底保障升级为品质养老。下一步,供养中心将稳步扩大自给种植规模,持续联动“共享子女”志愿陪伴、藏医特色康养等服务。

“种下去的是土豆,长出来的是精神头。”乐西平措感慨,老人脸上的笑容,就是这块土地最好的收成。

图①:达孜区特困人员集中供养服务中心的老人在田间处理杂草。

图②:达孜区特困人员集中供养服务中心的老人在休闲娱乐。

本报记者 桑旦欧珠 摄



图为手术开始前,陕西省人民医院援藏医生付华君(右)现场教学,指导本地医生芦于勤(左)、旦增次白(中)参与B超引导下髂筋膜阻滞操作。

本报记者 王莉 摄

近日,阿里地区人民医院围术期医学中心与骨科团队密切协作,成功为一名89岁高龄、心肺功能不全、重度贫血、体重不足35公斤的右侧股骨转子间骨折患者实施麻醉,顺利完成股骨骨折髓内钉内固定术。术后,患者意识清楚、术侧无痛、健侧活动自如。这台高难度手术的成功开展,不仅标志着阿里地区人民医院在高原高危患者麻醉处置上取得新突破,更是陕西医疗援藏“师带徒”人才培育结出的鲜活果实,见证着边疆医疗帮扶从“输血”向“造血”的深刻转变。

不久前,这位89岁的老人因右侧股骨转子间骨折入院。相较于常规手术,高龄患者手术最大的难点并非手术操作,而是麻醉管控。

为最大限度化解麻醉风险,保障患者术中各项生命体征稳定,来自陕西省人民医院麻醉科的援藏医生付华君没有简单套用常规方案,而是带领团队开展细致的术前评估,联合骨科医师共同开展病例研判,逐条反复分析老人各项检验检查指标,充分考虑高原低氧环境对人体循环带来的特殊影响,为老人量身设计了一套个体化复合麻醉方案:右侧髂筋膜阻滞+重比重腰麻+硬膜外镇痛,同步开展有创动脉血压监测、实施目标导向液体治疗。

相较传统全麻,这套复合麻醉方案优势明显,既能实现术中充分镇痛,又能大幅减少麻醉用药量,最大程度减轻麻醉药物对老人全身脏器的影响。手术间,付华君现场示范B超引导下髂筋膜阻滞的操作要领,全程指导;阿里地区人民医院医师芦于勤独立完成重比重腰麻实操,麻醉医师旦增次白全程跟进,从术前访视、麻醉方案研讨,到术中生命体征管理、术后风险预防,完整参与围术期管理全流程。无影灯下,外科医生专心开展骨折复位与内固定操作,麻醉团队在观察患者、交流心得的同时,紧盯监护仪上的生命指标,积极维护生命体征平稳。援藏医生一旁把关指导,本地医生动手实操历练,一台高危手术,成了一堂生动的“师带徒”现场教学课堂。

“演示髂筋膜阻滞,是教会本地医生一项可以反复使用的实用镇痛技术;现场督导高龄病人重比重腰麻操作,意在引导大家建立个体化麻醉思路,最大限度降低手术麻醉风险;一起完成术前评估、术中管控以及术后随访,是把区外三甲医院一整套严谨完整的麻醉临床决策思路传递给年轻医师。”付华君表示,这台高危老年手术顺利完成,意味着把区外三甲医院麻醉科成熟的安全标准,完整地“搬”进海拔4300米的高原手术室。

授人以鱼,不如授人以渔。医疗援藏,短期重在救治病患,长远目标则是为高原留下一支带不走的本土医疗队伍。接续传承历届组团式医疗援藏专家的初心与精神,陕西省第十二批组团式援藏医疗队进驻阿里地区人民医院以来,立足高原医疗工作实际,坚持临床救治与本土人才培养两手并重。队员们甘当幕后配角,以疑难病例为鲜活教材,将手术室化作战术课堂,通过手把手实操示范、面对病例研讨、常态化开展“师带徒、手把手”传帮带,主动把诊疗实操机会更多留给本地医师。

一项项落地开展的新技术新项目,一套套规范传递的先进诊疗理念,助力本土医务人员补齐业务短板、锤炼诊疗本领,逐步走上临床诊疗的“主角”岗位。曾经当地不会研判、不敢开展、不敢实施麻醉的手术,如今逐步转变为阿里地区人民医院的常规诊疗项目与常态化开展手术,向着实现“小病不出县乡,中病不出地市,大病不出自治区”的目标稳步迈进。

华电西藏DG水电站放流珍稀鱼苗

10年累计投放70万尾

本报桑日电(记者 袁海霞)桑日大桥河滩碧水微澜。随着一尾尾活蹦乱跳的珍稀土著鱼苗顺着放流槽跃入江中,西藏最大内需水电站——华电西藏DG水电站2026年度鱼类增殖放流活动圆满落幕。此次共计7万余尾人工繁育的优质鱼苗被放归雅鲁藏布江,标志着该电站连续10年的生态守护行动再添新绩,累计向雅江投放珍稀鱼苗已突破70万尾。

据了解,本次放流的鱼苗涵盖异齿裂腹鱼、拉萨裂腹鱼、巨须裂腹鱼、双须叶须鱼及尖裸鲤五种雅江特有珍稀鱼种。所有苗种均为规格8至10厘米的优质子一代,其品种鉴定与数量

经由公证机构全程公证,确保了科学性

与合法性。依托世界海拔最高的鱼类增殖放流站,该电站持续攻关高原特有鱼类人工繁育技术。从亲鱼培育、人工催产到野化驯养,科研团队先后攻克了雅江中游五种珍稀土著鱼类规模化繁育的技术难题,建立起一套成熟完善的人工繁育与放流体系。

同时,为确保“放得好”更能“活得好”,该电站建立了严格的放流后跟踪监测机制。通过荧光标记、后期回捕等科学手段,持续追踪鱼苗的存活率与分布范围,用数据印证生态保护实效。



图为工作人员在放流鱼苗。

本报记者 袁海霞 摄

小餐桌连着大民生

——左贡县全力守护群众“舌尖上的安全”

本报记者 周婷婷



图为执法人员对餐馆后厨开展日常检查。

本报记者 周婷婷 摄

午间饭点,昌都市左贡县县城街道旁的餐馆陆续上客。透明隔断后的厨房里,灶火正旺,案板锃亮,顾客看得清楚,吃得踏实。过去,把后厨“亮”到顾

客眼前,不少餐馆还犯嘀咕:如今,主动“亮”出来、自觉“管”起来,成为左贡餐馆的日常。

变化,始于一场关乎“舌尖安全”的作风之变。集中整治群众身边不正之风和腐败问题工作开展以来,左贡县以餐饮安全为切口,推动职能部门监管作风从“宽松软”转向“严紧实”,守护群众“舌尖上的安全”。

一个电话,接住群众的心头事

不久前,消费者王先生抱着试一试的心态拨通了电话,投诉某酒店后厨疑似使用变质食材。这起投诉,成了检验部门作风的一块“试金石”。

左贡县市场监管局执法人员迅速出动,现场查实、依法处罚、责令整改,一气呵成。“没想到一个电话,他们来得那么快,处理得也干脆。”投诉人王先生说。

群众诉求的快速回应,是作风转变的第一道窗口。更让群众踏实的,是这

起案件的后续——左贡县纪委监委以此案为切入点,推动主管部门不止步于处罚,而是深挖监管盲区,从处理一个案子向规范一个行业延伸,让一次偶然的投诉,变成常态化的守护。

一场突击检查,查出监管的刚性

针对网络餐饮“线上高大上、线下脏乱差”的痛点,左贡县纪委监委督促市场监管部门把办公桌搬到后厨,开展一场又一场不打招呼的突击检查。

执法人员手持台账,直奔食材储存区、操作间,查新鲜度、查存放规范、查卫生死角。截至目前,累计检查87家(次),下达整改通知书43份。经常点外卖的上班族卓女士感慨:“以前点外卖总担心后厨不合规,现在看他们隔三差五就查,心里踏实多了。”

监管的刚性,更体现在处罚力度上。某餐饮店违规使用霉变食材,被依法罚款8000元,消息传开,不少群众拍手称快:“罚得好!就是要让黑心商家