2026年10月18日 星期日
一版编辑:罗梦瑶 本版编辑:张猛 见习编辑:刘长祥 邮箱:xzrbyaowen@163.com
西藏日报

我们的节日

重阳佳节暖意浓 银龄欢颜乐融融

我区各地开展敬老爱老系列主题活动

本报拉萨综合讯 岁岁重阳秋意深,高原处处敬老情。连日来,我区各地各部门开展了形式多样、内容丰富的敬老爱老系列活动,一系列接地气、有温度的活动把关怀和温暖送到老年人身边,在全区营造出孝老向善、邻里和睦的浓厚文明氛围。

10月16日,由自治区体育局、自治区体育总会主办的2026年西藏自治区“静暖重阳 康健桑榆”科学健身守护老年安康活动在拉萨市慈松塘社区举办。活动现场,健身老师开展高原适配版八段锦公益教学,针对老年人身体耐受情况,科学简化动作难度、放缓练习节奏,手把手指导大家规范动作、调整呼吸,详细讲解八段锦调和气血、强健心肺、缓解高原不适的养生作用;开展高原老年人科学健身专题讲座,立足高原特殊环境,围绕老年人科学运动要点、日常养生方法、慢性病管理、高原健身禁忌等内容进行系统讲解,引导老年人树立主动健康、科学健身的生活理念。

此外,同步设置民族传统体育体验区,有序开展健身操、柔力球等趣味体育体验活动,让老年群众在轻松愉悦的氛围中感受传统体育魅力、丰富文体生活。同时,还设立了健康服务点位,医护人员为参与活动的老年人免费测量血压、检查口腔,开展一对一健康咨询,耐心解答日常保健、合理膳食、慢性病养护等健康问题,把精准、贴心、便民的医疗服务送到老年群众身边。

近日,拉萨市墨竹工卡县民政和退役军人事务局在县集中供养中心举办“乐享银龄·我们的节日——重阳节”主题活动。活动现场暖意融融,鲜果、点心整齐摆放,大家齐唱生日歌,为高龄老人送上美好祝愿,共同分享香甜蛋糕,让老人们真切感受到集体大家庭的温情。干部职工与老人们围坐在一起包藏式肉包子,一边动手忙活,一边闲话家常,细致询问老人们的身体状况与日常起居需求。志愿者同步开展走访慰问,送上慰问物资,传递社会各界的关怀。老年代表登台献唱红色歌曲,悠扬歌声诉说晚年幸福生活,感恩惠民好政策带来的安稳日子。

结合高原老年人身体特点,活动设置本土化趣味小游戏与轻量老年体育项目,重在让老人们放松身心,丰富精神文化生活。现场还配备血压仪、血氧仪及急救药品,联动乡镇卫生院筑牢应急医疗防线;安排专人全程陪护,全面排查场地安全隐患,备好防风保暖物资,多维度守护老年人身体健康与出行安全。

近日,那曲市巴青县委宣传部(新时代文明实践中心)、县委网信办等部门联合杂色镇新时代文明实践所,在杂色镇改玛塘社区农村幸福院开展“我们的节日·重阳”新时代文明实践主题活动。活动现场暖意融融、氛围温馨。志愿者精心准备节日蛋糕,邀请老人们围坐一起,共享甜蜜时刻、共话美好生活,切实让老年群体感受到大家庭的温暖与关怀。随后,精彩的文艺汇演点燃现场气氛,欢快的舞蹈、响亮的歌曲轮番上演。表演者精神饱满、倾情演绎,用优美的舞姿、动听的歌声赞美美好生活、致敬老年群体。台下掌声不断、笑语连连,老人们沉浸式享受文艺盛宴,脸上尽显喜悦与幸福。

忆苦思甜话今昔,活动特设老党员、老同志话发展环节。几位长者结合自身生活经历,用质朴真切的语言,细数巴青县道路交通、住房保障、医疗教育、生产生活等方面的高质量发展,深情讲述家乡翻天覆地的变化,由衷感恩党的惠民好政策,真挚抒发对党和政府的感激之情。宣讲同样紧扣发展成效与民生关切,自治区“十佳宣讲员”珠加,将党的理论和路线方针政策转化为群众听得懂、能领会的家常话,让党的好声音、惠民政策浸润民心。

重阳节到来之际,山南市多地相继开展敬老爱老活动,通过一起包藏式包子、上门送餐、走访慰问等方式,为老年人送上节日问候。

在乃东区乃东街道贡康社区日间照料中心,乃东街道党员、志愿者与社区老人一起包藏式包子,齐唱《北京的金山上》《一个妈妈的女儿》,现场欢笑连连。大家促膝交谈,街道党员干部询问老人身体和养老情况,认真记录诉求。志愿者还上门探望高龄、独居、行动不便的老人,送去热乎的包子,陪老人拉家常,提醒他们换季添衣。

隆子县委组织部(老干部局)牵头开展“九九重阳节、情暖夕阳红”慰问离退休老干部系列活动,重点走访高龄独居、体弱多病、生活困难的离退休老干部,了解日常生活情况并发放慰问金,总计发放金额2.5万元。

(记者 **郑璐 裴聪 汪纯 赵书彬 米兰拉姆 宋海燕** 见习记者 **李欣梦**)

民生直通车

雪域高原上的幸福“夕阳红”

——尼木县扎实推进特困人员集中供养工作

本报记者 鹿丽娟

清晨,高原的阳光穿透薄雾,洒在拉萨市尼木县养老服务中心的宿舍楼里。82岁的阿旺晋美老人缓缓起身,床头伸手可及的呼叫装置、卫生间墙壁上牢固的安全扶手,无声地守护着他的安全。洗漱完毕,他走向食堂,楼道里已弥漫着早餐的香气。

“以前一个人在家,年纪大了腿脚不方便,一到冬天,心里就发慌。”回想起独居的日子,阿旺晋美老人感慨万千。

改变,始于尼木县扎实推进特困人员集中供养政策,住进养老服务中心的阿旺晋美,一日三餐、健康巡诊、文体娱乐等各项生活服务被安排得井井有条。早上8时,营养软烂的早餐摆上餐桌,他和老伙伴们围坐就餐、闲话家常;餐后,大家在向阳院落沐浴暖阳,活动室里歌声、跳操声此起彼伏。巡诊医护人员按时上门,为他测量血压,细致询问身体状况。

这份安稳离不开真金白银的投入。目前,尼木县特困人员集中供养基本生活补助标准达16021元/人/年,由中央、自治区、县级财政共同拨付;照料护理补贴按自理、半失能等级差异化发放。院内安装床头呼叫器186个、卫生间安全扶手73组,膳食保障落实23.5元/人/天伙食专项补贴,每周更新食谱。养老服务中心还深化医养结合,每年为老人开展1次免费全面体检,开通应急就医绿色通道。9名在岗护理人员按照失能1:1、半失能1:3配比服务,实行24小时全天候巡护,夜间每3小时查房一次。

午休后,阿旺晋美来到活动室和老伙伴们一起唱歌、做操。养老服务中心每年举办文体活动380场次,让老人们物质有保障、精神有慰藉。“住进养老服务中心以后,吃饭有人管,身体不舒服有人照看,身边还有老伙伴相伴。过去独居,心里总悬着一块石头,现在事事都有着落,日子过得踏实舒心。”阿旺晋美朴实的话语,道出了高原特困老人的共同心声。

近年来,尼木县持续织密社区多层次养老服务网络,做实特困群体兜底供养,让高原特困老人真正实现老有所养、老有所安,守护着雪域高原最美的“夕阳红”。







图①:日喀则市定日县曲龙贡达村驻村工作队队员与村“两委”干部为高龄老人送上棉衣等慰问品。 本报记者 **张雨馨** 本报通讯员 **马磊** 摄影报道
图②:拉萨市城关区扎细街道卫生服务中心医护人员为老年群众测量血压、登记健康信息。 本报记者 **唐斌** 摄
图③:城关区恩惠苑社区老年日间照料服务站里的老人在观赏节目。 本报记者 **格桑伦珠** 本报通讯员 **次旺罗布** 摄影报道

全区首届教师人工智能创新应用大赛决赛举办

188件作品入围决赛

本报拉萨10月17日讯(记者 **王敏 张宇**)17日,以“智赋新园丁·慧育格桑花”为主题的全区首届教师人工智能创新应用大赛决赛在拉萨师范学院举办,旨在以赛促研、以赛促用、以赛促改,全面推动人工智能技术常态化、深层次融入课堂教学全过程。比赛为期2天。

活动由自治区教育厅主办,自治区教育工会、自治区电化教育馆承办,面向全区基础教育、职业教育、高等教育和教研电教战线教师开展。大赛自今年4月启动以来,经全区各校初赛评审、报呈公示,共有243名选手同台竞赛、188件作品入围决赛。

决赛设置“用”“创”“领”三个赛道,分别为人工智能融合课堂教学创新应用课例、面向教育场景的AI智能体轻量化开发与应用、人工智能助推西藏教师队伍建设典型实践案例,以现场答辩方式进行。教师们结合学科特点,巧用人工智能技术优化教学环节,借助数字化手段创设沉浸式教学情境、动态展示知识重难点、精准研判学情差异,做到了技术为教学服务、创新为提质赋能,充分展现了我区教师扎实的专业功底、前沿的数字素养和积极进取的育人风貌。

大赛以《全区首届教师人工智能创新应用大赛工作指南》作为评审标准,组织专家团队严格把关,从教学理念、技术融合、课堂落地可行性、育人目标达成度等方面进行综合评议,最终按赛道分别评选出特等奖和一、二、三等奖。

岁岁重阳 情满高原

本报记者 嘎娃白玛

金风送爽,丹桂飘香。10月16日,自治区老干部活动中心晨练大厅内气氛温馨而热烈,全区离退休干部重阳节茶话会暨全区离退休干部培训教学成果展示活动在此举行。来自全区7地市的离退休干部代表齐聚一堂,叙情谊、话变迁、展才艺,在欢声笑语中共度佳节。

活动伊始,现场相关领导干部依次为出席活动的老同志们敬献哈达,并致以诚挚问候与美好祝福,将自治区党委、政府的关心关怀送到每一位老同志心间。

近年来,自治区老干部活动中心持续优化老年教育服务体系,不断丰富课程设置、创新教学形式、搭建展示平台,常态化开设书画、器乐、声乐、舞蹈等贴合老年群体需求的特色课程,让广大离退休干部在持续学习中陶冶情操、丰盈生活、强健身心。

谈起在老干部活动中心上课学习的日子,大家的脸上满是喜悦。“这里的学习氛围特别好,不仅学到了才艺、锻炼了身体,还收获了友谊,整个人的精神状态也越来越好,晚年生活变得很充实。”老干部局艺术团成员央卓嘎深有感触。

舞台上,培训教学成果展示活动精彩纷呈。展演在极具民族特色的扎木念琴演奏《阿妈列洪》中拉开帷幕,悠扬的旋律瞬间烘托出喜庆祥和的节日氛围。随后,舞蹈《美丽的西藏可爱的家乡》《欢聚》、歌曲《可爱的家乡新西藏》《最美的歌唱给妈妈》、扬琴演奏《美丽的装饰》等节目轮番上演,老同志个个精神饱满,以歌舞寄情,诉说着对伟大祖国、对新时代、对脚下这片土地的热爱,展现出退而不休、昂扬向上、热爱生活的精神风貌。

台下掌声阵阵,笑语满堂。展演之余,大家喝茶闲谈,相互问候,分享着学习的乐趣和生活的感悟。“虽然离开了工作岗位,但组织始终记挂着我们。在重阳节搭建平台让老友们交流交心、展示风采,既增进了情谊,也丰富了精神文化生活,心里感觉特别温暖。”退休干部格桑巴珠说道,“今后,我们会保持乐观心态,继续发挥余热,力所能及传递正能量。”

自治区党委老干部局副局长罗桑次仁表示:“西藏经济社会取得的每一次进步、每一点发展、每一项突破,都凝结着老干部的牺牲奉献,饱含着老干部的智慧创造,浸透着老干部的心血汗水。自治区党委老干部局将积极为老干部发挥优势作用搭建平台载体,用心用情解决好老同志的实际困难,持续提升广大离退休干部的获得感、幸福感、安全感。”

邮储银行西藏分行助力银发消费

本报拉萨10月17日讯(记者 **李梅英**)近日,记者从邮储银行西藏分行获悉,截至9月末,该行已累计向退休客户投放个人消费贷款1.37亿元,贷款余额0.84亿元,业务规模稳步增长。

据介绍,贷款主要流向退休客群日常消费和康养配套服务等场景,是养老金融向个人消费需求延伸的重要补充。围绕老年客群“想用、敢用、用得起”,该行优化授信政策、简化审批流程、规范定价管理、强化风险管控,推动合理消费融资成本下降,补齐个人养老消费金融服务短板。这一业务虽非产业类养老信贷,但契合提振消费、发展银发经济、完善品质养老服务体系的政策导向,打通了金融赋能银发消费、服务民生养老的链条。

邮储银行相关负责人表示,下一步,邮储银行西藏分行将坚守合规底线,紧扣政策导向和市场需求,完善产品体系与服务模式,精准匹配老年客群合理融资需求,深耕养老普惠金融,更好服务民生和实体经济。

(上接第一版)

服务暖心聚合力——
“将基层治理成效转化为实实在在民生红利”

民生有温度,治理有抓手。帕里爱心驿站常态化落地暖心便民举措,补齐边境民生服务短板,拓宽群众增收致富路径,是亚东县深耕便民惠民服务的生动缩影。

帕里爱心驿站位于素有“高原第一镇”之称的帕里镇,平均海拔超4300米,地处国道要道,前可观卓木拉日雪山、后可赏帕里草原,地理位置优越。

基于此,在自治区文化和旅游厅驻村工作队牵头下,当地将帕里镇四社区旧居委会旧址,改造成集便民服务、旅游休憩、公益帮扶、军民共建、文旅增收于一体的综合性服务站点,并于2025年正式全面投用。

帕里镇四社区原驻村第一书记汪凯告诉记者,驿站立足高原出行痛点,对外免费提供热水、休憩、弥散式供氧、车辆救援等服务;对内聚焦“一老一小”,常态化开展日间照料、健康监测、课后托管、集体生日会等服务。推出“垃圾银行”公益模式,以小家带大家,带动全村参与人居环境整治,涵养文明乡风。

治理为民,最终要落在群众增收的实效上。爱心驿站坚持公益服务与产业发展双向发力,通过售卖藏香、手工文创、开展非遗体验,持续壮大村集体经济,带动群众就近就业、稳定增收。

“从昔日户均年入千元左右,提升至年度分红超8000元。”汪凯介绍,治理成效实实在在转化为群众可感可及的民生红利,正是治理惠民富民的最好见证。

以点带面提质效——
“群众从基层治理的‘旁观者’转变为‘参与者’”

基层治理不是“独角戏”,而是“大合唱”。全面发动群众,全员广泛参与,各方协同共治,基层治理才能更具活力、更有生命力。

“基层治理最难的是小事积压成难题。通过几年就地化解隔阂、解决民忧,群众已实现从不懂法闹矛盾到主动守法、理性维权的转变。”上亚东乡原政法委员文杰说。

帕里镇70多岁的退役军人石达扎根故土数十年,是帕里爱心驿站的“常驻志愿者”,无偿为游客讲述戍边故事、普及民俗、讲解家乡变迁,让小小驿站成为展示亚东边境风貌的温情窗口。“我是老兵,守边护家、爱护家乡是我一辈子的责任。”质朴的话语,道出边境群众最纯粹的家国情怀。

2024年,亚东县试点妇女议事会制度,下司马镇珠居村第一个推行。妇女们定期坐在一起,商议大伙最关心、最直接、最现实的问题。日子长了,大伙儿从“不愿说”变成“抢着说”,基层治理不再是村干部唱独角戏。“我们是村里的一员,应该为家乡发展尽一份力。”村民次仁琼达说。

一稳一暖、一治一兴,互为支撑、相得益彰,串联起亚东县边境基层治理的生动实践。

据介绍,亚东县找准“民之所盼”与“政之所向”的交汇点,持续深化党建引领基层治理模式,强化村(居)自治功能,调动群众的积极性、主动性、创造性,互助协同解决邻里矛盾、环境治理、家庭纠纷等难题,形成群众从“一旁看”转向“一起干”的良好局面。

基层治理没有终点,只有连续不断的新起点。下一步,亚东县将迭代升级本土边境治理经验,持续优化多元矛盾化解机制、完善边境便民服务体系、凝聚全域共治合力,以精细化治理守护边境长治久安,以暖心服务汇聚民心民力,以实干担当助推固边兴边。

(本报记者 **次吉 胡荣国 杨子彦 王莉 丹增朗赛 旦增嘎瓦**)

2026年中国攀岩自然岩壁系列赛(西藏站)开赛

本报拉萨10月17日讯(记者 **旦增兰泽**)17日,2026年中国攀岩自然岩壁系列赛(西藏站)在拉萨市城关区夺底沟吉仓自然岩壁场开赛。为期2天的赛事,吸引了55名来自全国各地的攀岩选手参赛,选手们将在专业组、公开组两个组别中展开力量、耐力与技巧的对决。

本次赛事由国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会、西藏自治区体育局、拉萨市人民政府联合主办,西藏自治区登山队承办。此前,我区已连续3年成功举办自治区级自然岩壁攀岩公开赛,培育了成熟的办赛体系和浓厚的攀岩运动氛围。

此次比赛设在夺底沟吉仓自然岩壁场,该场地是拉萨市区成熟优质的天然攀岩场地。岩壁质地稳固、线路丰富、难度层次分明,兼具专业性与观赏性,是开展攀岩赛事和训练的优质高原赛场,深受全国各地攀岩爱好者的青睐。

来自广西南宁的14岁选手赵婉婷已是第4次参加该系列赛事,却是首次来到拉萨参赛。谈起高原赛场初体验,她笑着说:“这次赛场岩壁条件很好,能在高原参加这项全国赛事,体验很特别。虽然比赛有点累,但特别有意义。”

据了解,2026年,西藏站正式纳入全国系列赛分站体系,标志着我区山地户外运动赛事品牌实现突破性进阶。此次赛事的成功举办,将进一步完善我区山地户外运动赛事体系,有效带动高原文旅、体育、消费深度联动,持续提升“圣地西藏、户外天堂”品牌影响力,为西藏经济社会高质量发展注入源源不断的体育动能。