2026年11月20日 星期五 西藏日报
本版编辑：曾范国 赵文慧 邮箱：xzrbzks@163.com

桑榆有暖 烟火人间

——林芝市巴宜区养老服务见闻

本报记者 平措诺吉 谢筱纯



图为次仁朗杰（左一）为老人们端来餐食。 本报记者 **谢筱纯 平措诺基** 摄

老吾老以及人之老。在林芝市巴宜区，养老这件大事，落在日常里，变得有滋有味、触手可及。

刷脸，甜茶端上来

巴宜区白玛岗街道广州大道旁，娅美辣子藏面店的蒸笼掀开，藏面、肉包、甜茶的热气涌出来。

店里收拾得很清爽，收银台边立着人脸识别终端，老人走近，脸凑到屏幕前，“滴”一声，姓名、余额、扣费依次跳出，几秒就能完成结算，然后便是端盘找座。

74岁的卓嘎奶奶刚刷完脸，甜茶端在手心。暗红外套，头发梳得齐整，耳垂上小银耳环一闪一闪。“我就爱喝这家的甜茶，味儿正。”她抿一口，眼睛弯成月牙，“更关键的是天天能碰上老姐妹，坐一块儿唠唠，时间‘哗’一下就过去了。”

这套简便的流程，在巴宜区各个助餐点通用，是巴宜区民政和退役军人事务局牵头实施的养老助餐项目，目前已建成16家城乡老年助餐点，基本都已接入“明厨亮灶”和人脸识别结算系统。

“林芝户籍的，60岁以上一般社会老人享受每天7元的政府补贴，特殊困难老人则享受15元的补贴。而且今年以来，只要是录入过信息的林芝老人，不用带卡、不用记密码，在巴宜区各个助餐点，脸往前一凑，就能开饭了。”同行的巴宜区民政和退役军人事务局工作人员李欢说，“截至目前，这16家助餐点累计服务超10万人次了。”

巴宜区娅美辣子藏面店是市区人气最旺的助餐点之一。老板次仁朗杰是四川省甘孜藏族自治州人，年轻时在拉萨市冲赛康安了家，后来在林芝市做了多年餐饮。助餐点筹备阶段，相关单位和街道工作人员上门沟通，他没有丝毫犹豫，一口应了下来。

“每个人都有老的一天。”他系着围裙，手里的蒸笼没放下，“党和国家的政策越来越好，我们做餐饮的，顺便搭把手，应该的。”

野花，别在鬓角上

吃饱吃好只是基础。

巴宜区林芝镇卡斯木村将农村互助幸福院和村集体茶馆一体运营，茶馆收益反哺幸福院，老人有了常到的好去处，一起度过幸福晚年的模样格外动人。

午饭时间，卡斯木村的老人们遛完弯，三三两两地约着来。茶馆的木桌擦得发亮，肉包、菜包、土豆汤冒着热气——少油少盐，适口对味。

村党支部书记桑吉措姆报起老人不同需求像报菜名：“次仁卓玛91岁、米珠89岁，索朗央宗86岁……谁不吃蒜、谁要细面，全记着呢。”

老人们不光按时来这里吃饭，闲暇时也会凑在茶馆一起聊天回忆，兴致来了，还会打打牌、聊聊天。

瞅见记者手里的相机，村里几位奶奶的眼睛亮了。“给我们拍几张呗？”不等答应，便互相搀着往院子里走。

91岁的次仁卓玛奶奶戴顶花帽子，被姐妹们怂恿着摘朵野花别在鬓角。对着镜头，她一点不怵：“拍嘛，我年轻得很！”索朗央宗奶奶又摘一朵插在她帽檐上，退后半步端详：“好看好看。”

“她们几位是老‘闺蜜’了，经常一起约着散步、吃饭、喝茶，精神头好得很。”桑吉措姆一边说，手上也没闲着——踮脚摘朵最艳的花儿别在老人衣襟上，末了退两步比画：“靠近点，手比个心——”她自己先示范，惹得一群人笑成一团，又纷纷照做。

听着外面的欢声笑语，本来坐在茶馆里的爷爷们也跟着跑出来凑热闹，你打趣我头发乱了，我笑你花儿戴歪了，院子里满是爽朗的笑声，热闹又鲜活。

药香，自后院飘来

鲁朗镇白木村坐落在深山间，不少老人常年受环境影响，患上慢性基础病，关节疼痛更是伴随多年的老毛病。

老人们出行并没有那么方便，不少人习惯忍着疼痛。

“入户的时候发现，有的老人药混着吃，药瓶子上的标签磨花了都分不清。”白木村驻村第一书记阿旺曲珍来自林芝市藏医院，她说，“虽然我们帮老人们整理了药品，做了大字标签，但老人家有时候还是记不清，我们干脆就等他们每天来助餐点吃饭时，提醒、督促按时吃药。”

阿旺曲珍琢磨，村里部分人患有类风湿关节炎，而藏药足浴对缓解类风湿、祛寒湿正好管用。和村“两委”商量之后，大家一拍即合，就在助餐点后面的农村幸福院里，支起一口大锅，熬煮温热的藏药汤。

原先就有医养功能基础的农村幸福院，现在更是被驻村工作队和村“两委”合力打造成了老人们的“藏医药康养基地”。

每天饭点过后，前院饭香还没散，后院就飘起一股特别的味儿——药香里裹着酒糟气，来自酿青稞发酵制成的足浴包，醇厚又温润。

老人吃完饭也不急着走，踱到后院，脱了鞋把脚浸进药汤里，眼眯着，话唠着。

有人聊牧场情况，有人说家里晚辈近况，不大的院子里满是暖意。

“以前吃完饭各回各家，门一关，一天就过完了。现在不一样，吃完不走，后院泡脚、聊天，有时候坐到太阳落山。你看他们，是真正把这里当成自家客厅了。”村党支部书记阿苦乐呵呵地说。

几个养老服务点连着走完，同行的人们心里满是触动。所谓老有所养，拆开了看，不过是——卓嘎杯里那口甜茶，次仁卓玛鬓角那朵野花，扎西央宗那炉滚着的药汤。

走出白木村时，不知谁说了句：“等我老了，要是也能过上这种日子，真挺美的。”

「桃花仙子」回村了

——记巴宜区林芝镇尼池村党支部书记达木曲桑姆

本报记者 谢筱纯 本报通讯员 辛晓飞

林芝市巴宜区林芝镇有个尼池村，村里有位“桃花仙子”达木曲桑姆。

尼池村三面环山、一面向河，是原林芝县（现巴宜区）第一个农村基层党支部的建立地。全村下辖两个自然村，共有97户385人。

2025年12月，村“两委”班子换届，达木曲桑姆被全票推选为村党支部书记兼村委会主任。从乡村振兴专干到驻村工作队员，从第19届“桃花仙子”到“一肩挑”，她撕掉“年轻娃干不长”的“标签”，也带领尼池村摘掉了“软弱涣散党组织”的帽子。

时间回到2019年11月，22岁的她，背着行囊进村，成为乡村振兴专干。彼时的尼池村，人心散、家底薄，历史遗留问题也有不少。

“在城里读了书的大学生，能在村里待多久？”面对质疑，她没有辩解，只是走村入户遍访民情。谁家老人独居、谁家孩子上学难、哪块草场边界不清、哪户与施工队闹了矛盾，她一一记下，一一跟进。

重大项目落地，沿途的尼池村需释放土地200余亩。她主动搭起村企沟通桥梁，签订共建协议，开展主题党日活动，把政策语言转化为田间地头的实践。

村庄要发展，先要治“乱”。她烧起“三把火”：推行党员积分管理，把服务群众、产业发展、环境整治、矛盾调解纳入量化考核，每月一评、每季一“晒”，谁干得多、谁干得好，大家一目了然；带着村班子成员翻档案、访老人、勘边界，历时两个月厘清延续数十年的草场权属争议；逐户征求意见、逐条修改村规民约，新增移风易俗、公共设施维护、生态保护等内容。如今，全村矛盾纠纷同比下降70%，实现“三不出”，村民对村“两委”的信任度与日俱增。

“尼池村不缺资源，缺的是把资源变成收益的‘金钥匙’。”2022年，美丽乡村项目启动，一些村民顾虑院落变小、生活不便，闭门不见工作队。她带着工作队挨家挨户讲政策、听意见，“一遍不通讲两遍，一户不通跑多趟”，把村民请到会议室，用投影仪放规划图、算长远账，对有顾虑的农户反复登门解心结，项目最终全员支持、顺利落地。

7年来，她帮群众追回工程欠款200余万元，兑现各类政策补贴700余万元，化解施工机械使用、运输车辆调度、临时用工等纠纷130余起，解决历史遗留问题12件，推动村集体经济收入增长3倍，尼池村农牧民人均可支配收入2025年突破3万元。

今日的尼池村，人畜分离、路灯明亮、道路平坦、庭院整洁，游客如织，村民在家门口售卖苹果、酥油、奶渣、糌粑，腰包越来越鼓。

2022年7月，达木曲桑姆光荣入党。村级活动场所那间小屋，既是她的办公室，也是休息室。房间不大，却装满了“青春何以扎根基层”的答案，这位从“桃花仙子”舞台走来的姑娘，至今仍在村庄里播种着“春天的希望”。

奋进工布

林芝市

全方位保障新就业形态劳动者合法权益

本报巴宜电（记者 **谢筱纯** 通讯员 **彭眠均 袁颖**）今年以来，林芝市邮政管理局和林芝市总工会协同出台《林芝市快递行业末端派费定额标准指引（试行）》（以下简称《指引（试行）》），旨在抓实集体协商、维权服务和民主管理，合力维护新就业形态劳动者合法权益。

据悉，《指引（试行）》落地以来，全市快递员月均收入由约3000元提升至4500元以上，偏远网点收入大幅提升，从业人员流失率下降30%左右。

依据《指引（试行）》相关内容，林芝市邮政管理局积极开通罚款异议申诉绿色通道，妥善处置派费争议、驳回恶意投诉，为快递员挽回经济损失约5万元；林芝市总工会依托新就业形态劳动争议调解平台化解劳资纠纷，建成96家工会驿站，叠加就餐、饮水、充电、休憩补给等服务，累计投入物资超100万元，并通过互助保障、免费健康体检，以及推动人身意外险应保尽保、公租房优先保障等举措，解除从业者后顾之忧。

墨脱县人民武装部

打造戍边主题手绘文化墙

本报巴宜电（记者 **谢筱纯** 通讯员 **陈平 李文**）近日，墨脱县人民武装部打造了戍边主题手绘文化墙，进一步丰富了民兵政治工作的形式和内涵。

据了解，该文化墙全部取材自民兵巡边行进、卡点值守、野外训练、抢险救灾、帮扶群众等真实场景，每一幅作品都源于他们的亲身实践。鲜活的画面，让营区变成流动的课堂，思想政治教育也从会议室延伸到训练场和生活点。

“墙上每一幅画面，都是我们亲身走过的路、完成的任务。看着这面墙，心里荣誉感、使命感更强了。”达木珞巴民族乡的民兵扎西平措参观后说。

墨脱县人民武装部有关负责人介绍，墨脱县民兵队伍精神面貌持续向好，在边境巡逻、战备执勤、应急抢险、乡村振兴、民族团结等任务中主动担当。

“墨脱县人民武装部将持续以接地气、有温度的政治工作凝聚人心、淬炼队伍。”该负责人说。

云端牵津藏 科普润高原



近日，天津理工大学第四届研究生支教团西藏分队依托“科教融合协同共建基地”，联合林芝市工布江达县中学，举办“一滴水的旅程，点亮一度电的光芒”水力发电主题科普课堂。该课堂采用远程“云端课堂”与现场实验演示相结合的形式，连通津藏两地课堂，让水电科技知识走进校园，在学生心中播下崇尚科学、心系家国、守护高原的种子。

图为研究生支教团西藏分队的成员用自制手摇发电机点亮灯泡，直观呈现“机械能转化为电能”。

本报通讯员 **匡野** 本报记者 **谢筱纯** 摄

山风冷，帐灯暖

——巴宜区米瑞乡守护辖区徒步“平安路”

本报记者 谢筱纯 本报通讯员 钱于

傍晚的苯日山，风从山口灌下来，吹得人脸颊生疼。海拔4000米处，一名徒步游客突然蹲在路边，面色发白，呕吐不止。同行的人一下子慌了，忙掏出手机拨通服务点电话。

几分钟后，林芝市巴宜区米瑞乡的党员巡查队便迅速赶到。一边，米瑞乡卫生院医生旦知刀杰背着急救包、提着氧气袋爬上山坡。等不及平复呼吸，立马蹲下身为患者测血氧，做了医疗救治的初步处置。另一边，米瑞乡派出所辅警多吉次仁在狭窄的山道上疏导车辆，打开转运通道。

从接报到送医，只用了15分钟。

之后，患者被转运至米瑞乡卫生院，经诊治脱离危险。“再晚一点就麻烦了。”旦知刀杰说，高海拔救援，“黄金时间”是以分钟计算。

高海拔徒步路线上道路结冰，叠加高海拔缺氧、突发疾病等不可控因素，米瑞乡扛住了“考验”——2026年以来，米瑞乡已累计服务保障苯日山徒步群众超25万人次，实现“零露宿、零冻伤”，还成功解救遇险群众20余人。

25万人次和20余人，两个数字对比出来的，是米瑞乡始终绷紧的应急链条。

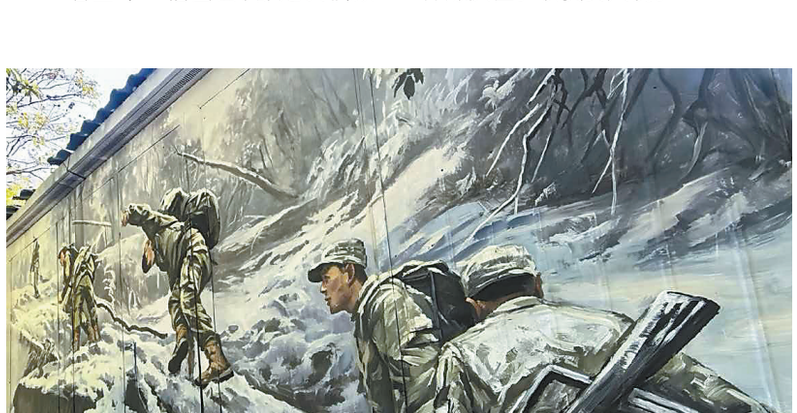
“今年以来，我们始终把应急救治作为徒步服务保障的第一道关口，建立24小时突发事件应急救援联动机制，联合当地卫生院、派出所、党员应急队多次开展针对性应急演练。同时，还坚持对徒步沿线开展重点摸排，排查整改隐患30余处。”米瑞乡党委书记周皓介绍说。

救援之外，更多的是日常服务。

徒步沿线的服务点，常常是线路上最早亮灯、最晚熄灯的地方。米瑞乡的党员志愿者守在这里，帮助徒步群众登记身份、行程信息，把入住的帐篷安排妥当，再递上一杯热水。话不多，事情一件件办得稳妥踏实。

为了让这杯“暖心”热水一年四季都热着，米瑞乡积极向上级争取了778.61万元的资金，稳步实施苯日山基础设施提升改造项目。100顶帐篷、20个集装箱活动板房，沿着线路铺开，可以同时容纳1800名徒步人员临时过夜。

夜色再次降临，徒步线路上的服务点还亮着灯。风依旧冷，热水壶还冒着白汽。对徒步群众来说，这条步道是平安路；对米瑞乡的党员干部来说，这是一条验证初心、连着民心的路。



图为戍边主题手绘文化墙上取材于现实场景的绘画。 本报通讯员 **赵美程** 摄