

“映日夕阳别样红”，近年来，随着“银龄行动”的持续推进，“银发”这一群体逐渐成为经济社会发展的新活力。如今，在拉萨市的各项工作，都能看到那抹耀眼的银色，他们退而不休，发挥夕阳余热，满载着“老有所为”的期盼，用自己的专业特长和工作经验，不断为拉萨经济社会的发展贡献力量。

文/记者 娄梦琳 央金卓玛 图由受访者提供

老有所为 余热生辉

# 他们让“银发”绽放耀眼光辉

## 次旦央吉：

传授专业诊疗技术  
为基层培养医疗人才



在西藏医疗领域有很多退休返聘的专家，他们凭借多年的从业经验和高超的专业技能，秉持着医者仁心的初心，继续为“健康西藏”建设发挥余热。近日，记者来到自治区藏医院眼科（自治区眼科中心），只见返聘专家次旦央吉正在为患者进行检查，诊室门口排满了等待就诊的患者，虽然求诊者络绎不绝，但她总是耐心接诊并给出科学合理的治疗方案。“很多病人都是大老远跑过来看病，真的很不容易。他们既然相信我，我就必须认真负责，不辜负这份信任。”次旦央吉说。

今年7月，是次旦央吉退休前的最后一个月。在即将结束36年的从医生涯之际，自治区藏医院发出返聘邀约，希望她退休后能继续从事眼科诊疗工作。“从医这么多年，我已经记不清自己看过多少个病人，开展了多少台手术，但我始终记得患者恢复光明时脸上露出的笑容，这让我对从事这份职业的意义有了更加深刻的认识，也让我有了坚持下去的动力，所以我接受了返聘邀约，继续在医院坐诊为患者看病。”次旦央吉说。返聘后，

每逢周二、三、四，次旦央吉都会准时出现在眼科诊室，既为患者诊疗病情，也主持开展眼科手术。

1990年，自治区藏医院将眼科从外科中独立出来，并派遣次旦央吉赴自治区人民医院眼科进修，学习现代医学基础和眼科学知识。1991年，次旦央吉顺利完成自治区藏医院首例白内障冷冻摘除手术，奠定了医院眼科发展的基础。从此，次旦央吉为患者服务的脚步再也没有停下来，从西藏昌都到青海玉树、从林芝到那曲，她为无数患者带去了光明。巡诊中，次旦央吉发现相较于拉萨，部分偏远地区的的眼科诊疗技术相对薄弱，于是她将返聘后的工作重点放在了基层眼科医生的培养上，“我下乡巡诊过很多地方，发现有的县级医院只设有五官科，没有独立的眼科，这使得当地群众患上一些严重眼部疾病时，只能去较远的大医院进行治疗，费时费力还容易耽误病情，因此培养基层眼科医疗人才很有必要，我也愿意把自己的技术教授给他们，造福更多的患者。”次旦央吉说。

有了新的工作目标后，次旦央吉

积极寻求各方支持。在自治区藏医院领导的大力支持下，今年9月1日，西藏首届白内障小切口精英培训班正式开班，来自林周、当雄、尼木等地的首批参训学员集中接受为期3个月的培训。次旦央吉介绍，这次培训持续时间长，设计的课程贴近实际，既有眼科基础理论知识，也有难度较大的实操课程，争取让每名学员都能在后续的工作中学以致用。“虽然培养一名专业的眼科医疗人才需要花费较长的时间，但是我坚信只要用心去学，就肯定能有所收获。作为一名长期坚守在眼科诊疗一线的医生，我希望能把积累的经验和技术留下来，教给他们，为眼科的发展储备更多的年轻力量。”次旦央吉说。

接受记者采访后，次旦央吉又回到了忙碌的工作岗位。对她而言，精英培训班只是起点，未来她想做的还有很多，返聘开启了她新的职业篇章。次旦央吉感慨地说：“退休不是我职业生涯的终点，我愿意在自己力所能及的情况下，继续在岗位上发挥余热，为全区眼科的发展贡献一份力量。”

## 强巴次仁：

退休后投身环保事业  
做家乡绿水青山守护者



“退休以后，我最开心的就是能够全身心投入到环保事业中，和志同道合的伙伴们一起守护家乡的绿水青山。”2019年，强巴次仁从原单位退休后，并没有选择安逸的退休生活，而是将目光投向了家乡的生态环境保护，在热爱的领域继续发光发热。

2019年10月，在强巴次仁等一批热心公益人士的努力推动下，西藏自治区禁止白色污染协会（以下简称“禁白”协会）正式揭牌成立，成为我区首个以开展禁止白色污染公益性环保活动为主的非营利性社会团体。谈起成立“禁白”协会的初衷，强巴次仁告诉记者，西藏位于祖国西南边陲，具有独特的高原生态系统，是重要的国家生态安全屏障。“塑料制品不易降解，如果随意乱扔就会给西藏的生态环境造成严重污染。作为土生土长的西藏人，我们就想用自己的实际行动来减少白色污染，保护好家乡这片美丽的土地。”强巴次仁说。

“禁白”协会作为纯公益组织，得到自治区环保厅、拉萨市水利局、拉萨

市环保局以及社会爱心人士的大力支持，逐渐发展壮大。作为会长的强巴次仁深感责任重大，为此他始终奔忙在协会工作的第一线，每一次志愿活动的策划、筹备再到开展，他总是亲力亲为，确保每一步都落到实处。在他的努力下，如今“禁白”协会的志愿者已遍布拉萨各地，开展各类志愿活动数百次，累计清理白色垃圾百余吨，协会也被评为“2020年全国十佳环卫卫士”。“我们协会的志愿者大多都是离退休干部，很多人的年龄都比较大，尽管清理垃圾时行动有些吃力，但每次活动他们都特别积极，再苦再累也从不抱怨。每当看到老人们为志愿活动尽心尽力，我就觉得自己要再努力一些，不能辜负他们的信任。”强巴次仁说。

五年来，强巴次仁除了身体力行参与和组织环保志愿服务活动外，还积极开展各类环保宣传活动，通过各种渠道向公众普及环保知识，讲解白色污染的危害性，倡导绿色、低碳、环保的生活方式，提升公众环保意识。

同时，通过自己的行动积极动员和组织青少年、志愿者及社会各界人士参与“禁白”工作，减少“白色垃圾”，为全民重视环保、参与环保发挥了积极作用。“白色污染的治理，不能仅仅停留在捡拾垃圾上，而是应该从源头上进行治理。我希望通过我的努力，能让‘禁白’理念被越来越多的人接受和认可，大家一起用实际行动爱护我们的家园。”

如今，“禁白”协会仍活跃在西藏环保事业中，持续带动更多的人加入“禁白”队伍，这对于强巴次仁来说就是最值得欣慰的事。谈及未来打算，强巴次仁表示，他会一直坚持下去，继续为西藏的环保事业奉献自己的力量。“今年我已经59岁了，我们协会里还有比我年纪大的老人，他们都没有放弃，我怎么可能放弃呢？”强巴次仁告诉记者，“对我来说，退休不代表结束，年龄也不是问题。只要有梦想有目标，我们这些‘银发’老人，依然可以为社会发光发热，在保护家乡生态环境的工作中，做出更大贡献。”

## 平措尼玛：

公园里的免费“健身教练”  
让更多的人喜欢上运动



“吉、尼、松、喜……”每天上午10点半，在拉萨宗角禄康公园的健身场一角，总能看到一群人围成层层圆圈，在一位老大爷的带领下，数着节拍学习健身操，路过健身场的行人见此情景也会投来好奇的目光，有的也会在旁边观赏，不一会儿也默默地加入了健身的队伍当中，成为其中的一员。

老人名叫平措尼玛，来自山南，退休之前是一名民办小学教师，目前在拉萨定居，每天早上都会抽出一个小时的时间到宗角禄康公园免费教授健身操。平措尼玛在教授健身动作的同时，也会用通俗易懂的语言讲解该动作的益处，周围的男女老少认真学习，力求将每一个动作都做到位。

谈起在公园里免费教授健身操的起因，平措尼玛坦言：“之前我自己的身体也不太好，所以经常到公园里面进行锻炼，在练习的过程中，逐渐有人

加入，跟着我一起健身，慢慢地人多了起来。”

记者了解到，平措尼玛会热情地指导每一个想学习健身操的人，为他们纠正动作，分享练习心得。平措尼玛表示，之所以会选择做这件事，是希望大家都能拥有健康的体魄，也想将运动健康的理念传达给更多的人。

每天早上10点半，平措尼玛都会准时出现在健身场，在他的带领下，越来越多的人加入到健身队伍当中，其中既有熟悉的老面孔也有新面孔。日复一日，年复一年，从2015年开始，在公园免费教授健身这件事，平措尼玛坚持了近十年。

“我跟着老师在这边练习了半个多月，健身操的动作十分简单易学，练完之后，感觉身体会很轻松，运动过后自己的心情也会很好。”市民央吉告诉记者。

来自那曲的次旺表示，自己以

前不太喜欢运动，也不懂如何锻炼，直到有一次逛公园时，被平措尼玛的健身队伍所吸引，就这样加入了健身队伍。现在的次旺，除非特殊情况，否则每天都会抽出一个小时的时间进行锻炼，让锻炼身体成为自己的习惯。

现如今，平措尼玛已经79岁了，但老人一直在坚持锻炼。“健身队伍里的很多朋友，他们都希望我能够继续教下去，我也能感觉到大家的健身热情很高！只要身体状况允许，我还会继续坚持，让更多人加入到健身队伍中来，喜欢上运动。”平措尼玛告诉记者。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。时光流转，岁月变迁，在老人们身上留下了斑驳的印记，却没有磨灭他们对生活、事业的热爱和追求。如今，他们早已成为各自领域的常青树，用坚韧不拔的意志和持续的努力，为后辈树立了传承与创新的光辉和典范。