



心态平和、儿女孝顺、坚持散步、作息规律……百岁老人桑旦的长寿秘诀简单易行，令人羡慕。在拉萨市曲水县曲甫村，住着一位行动自如、精神矍铄的百岁老人——桑旦爷爷。尽管已是102岁高龄，除了脸上的皱纹和雪白的鬓发外，岁月似乎并没有苛待这位和蔼的老人。桑旦爷爷不仅生活自理能力强，他还有着一颗敢于尝试、不服老的心，总是乐于尝试一切新鲜事……

文/记者 德吉曲珍 图由拉珍提供

102岁爷爷不被定义的晚年生活



桑旦爷爷和孙女拉珍在过林卡。

百岁人生 岁月无忧乐陶陶

山中常有千年树，世上难逢百岁人。如果时光有声音，那会是怎样的呢？或许是桑旦爷爷早起喝完一碗热腾腾的酥油茶后，那声心满意足的轻叹。“爷爷您昨晚睡得怎么样？”孙女拉珍端着一碗香醇的酥油茶递给桑旦爷爷，并轻声询问。“我昨晚睡得很舒服。”桑旦爷爷乐呵呵地喝着茶，白白的胡须随着他的笑声轻颤。

尽管已是雪鬓霜鬟，桑旦依然精神矍铄。他身穿白色氆氇马甲，背后绣着代表高寿的数字102，与日月图腾一同闪耀，这是藏族独有的时间祝福。最近，人们经常在八廓街附近看到桑旦爷爷戴着传统藏式礼帽，拄着拐杖，悠闲地逛街、散步。

每当桑旦爷爷经过，路人都会驻足，对他的高寿和神采奕奕感到惊讶。“爷爷太有福气了，精神真好。”行人中常有人感叹。

尽管记者事先有所了解，但亲眼见到桑旦爷爷时，仍然感到震撼。闲谈中，记者了解到，年轻时的桑旦爷爷曾担任曲水县曲甫村村主任。从土坯小屋到崭新楼房，从风华正茂的青年到德高望重的老者，桑旦爷爷见证了村子的发展和变迁。“我的爷爷像是村里的时光记录者，迎接着每一个新生命，告别着每一位老朋友。”孙女拉珍告诉记者。

时光荏苒，岁月流转，桑旦爷爷年岁渐长，但他的精神却永远年轻。虽然辞去了村主任职务，但桑旦爷爷依然生活在村里。每天清晨，阳光落在山尖时，桑旦爷爷便开始了他简单而快乐的一天。

在村里，桑旦爷爷喜欢拄着拐杖，背着手，慢悠悠地走在村中小道，拜访邻居，拉拉家常。偶尔，几位年迈的老人会热情地叫他“阿古桑旦啦”。“爷爷平时去散步时不会让我们跟着，经常会说这个村我再熟悉不过，不用跟着。”孙女拉珍说。

儿孙满堂 幸福陪伴在身旁

桑旦爷爷共有三个孩子，如今都已成家立业。虽然孩子们各自忙碌，但他们始终心系父亲，经常回村看望。“三个孩子，十一个孙子孙女，我算是儿孙满堂。我和大女儿一起生活，我们还有几头牲畜和几亩地，日子过得挺舒坦。”说着，桑旦爷爷在拇指指甲盖上倒点鼻烟，惬意地吸了一口。这是桑旦爷爷为数不多的爱好。

孙女拉珍告诉记者，爷爷喜欢做家务。清晨，炊烟袅袅升起时，总有爷爷烧水的身影。爷爷坐在炉灶前，熟练地添柴，专注地看着火苗跳跃，加满一壶又一壶的热水。午后，爷爷还会给牲畜喂饲料。“爷爷很喜欢养家畜，他总说有田有畜才是农村生活。”此时桑旦爷爷补充道：“我只是岁数大又不是不能动，农村家务活那么多，我

可不能偷懒什么也不做，替家人分担点家务活也挺好的。”

与其他老年人不同，桑旦爷爷从不哀叹自己跟不上时代，他并不是一位“传统”的老人。得益于儿孙的陪伴，桑旦爷爷每天都在接触新事物。儿孙们经常争着孝敬爷爷，接他到拉萨生活。

逛公园、过林卡、观看赛事、结识新朋友……在拉萨，桑旦爷爷的每一天都过得非常充实。他不排斥新鲜事物，反而对一切都充满好奇。“我是人老心不老，不能因岁数大而什么都不愿意接触，这样没意思。”

记者了解到，在拉萨时，桑旦爷爷喜欢和孙女拉珍一起去品尝咖啡、火锅、奶茶和蛋糕，总是吃得津津有味。他从不刻意规划和改变饮食习惯，而是随心所欲地享受每一份美食带来的快乐。

乐享高寿 心态青春享自在

上个月，孙女拉珍在短视频平台上偶然分享了桑旦爷爷的日常生活，许多网友被他的精神面貌所打动。网友们在评论区或俏皮地询问桑旦爷爷的长寿秘诀，或真诚地送上祝福，纷纷鼓励拉珍继续分享爷爷的日常。

视频中，桑旦爷爷步伐矫健，笑声爽朗，乐于尝试新事物。其中最令记者印象深刻的是桑旦爷爷边喝着冰镇柠檬茶边观看足球比赛。“要是我年轻一点，我也想上去踢一会，感受年轻人的生命力。”桑旦爷爷回忆观赛那天，言语中充满了感慨。

常有人问及桑旦爷爷的长寿秘诀。记者观察到，桑旦爷爷胃口良好，自己扶碗握筷，无需他人帮助。孙女拉珍说，爷爷不挑食、不贪食，无论季节交替、忙闲有无，坚持早起早睡，按时作息。他很少干涉晚辈们的事，享受着自己的清闲时光。这或许是桑旦爷爷的长寿秘诀之一。

桑旦爷爷淡淡地笑着说：“豁达的心态和原谅的勇气，日子才会长久，人生短暂，没有必要把时间浪费在无谓的烦恼上。吃得饱、穿得暖、没烦恼，生命自然会长久。”

是啊！102年，漫长的时光让桑旦爷爷见证了许多悲欢离合，但他始终保持着豁达的心态。老人以身作则，把善良、勤劳、和睦、朴实的家风视为最宝贵的财富，传承给子孙后代。

俗话说“家有一老，如有一宝”，拉珍感慨：“爷爷就是家族的精神支柱，只要爷爷在，家人都很安心。”

采访结束后，记者起身告别，恰逢桑旦爷爷的孙子女们前来探望。回望那一幕，桑旦爷爷坐在院子里，微笑着迎接每一个奔向他的孩子，眼中洋溢着幸福和欣慰。

记者手记

这次采访，不仅是工作，更是一次心灵的洗礼。初见桑旦爷爷，我就被他的精神矍铄和乐观开朗所打动。这位102岁的老人，岁月似乎并未在他身上留下太多沧桑的痕迹，反而赋予了他一种从容与豁达。桑旦爷爷不仅生活自理能力强，还与儿孙们共度了许多温馨的时光。但最触动我的，是桑旦爷爷平和的心态和对人生的深刻理解。他经历过无数的悲欢离合，却始终保持着豁达与宽容。老人的善良、勤劳、和睦、朴实的家风是他最宝贵的财富，也是他真正的长寿秘诀。

西藏日报社关于聘请第三方评估公司比选公告

一、项目基本情况

(一)项目名称：聘请第三方评估公司对林芝潇雨酒店装修装饰评估项目

(二)预算金额：35万元。

(三)最高限价：35万元。

(四)采购方式：比选。

(五)合同履行期限：合同签订后15日内完成全部项目内容。

(六)服务地点：林芝市巴宜区。

二、采购需求

根据工程量清单，对林芝潇雨酒店现有装修、装饰价值进行评估。

三、投标人资格要求

(一)满足《中华人民共和国政府采购法》第二十二条规定：

- (1)具有独立承担民事责任的能力；
- (2)具有良好的商业信誉和健全的财务会计制度；
- (3)具有履行合同所必需的设备和专业技术能力；
- (4)有依法缴纳税收和社会保障资金的良好记录；
- (5)参加政府采购活动前三年内，在经营活动中没有重大违法记录；
- (6)法律、行政法规规定的其他条件。

(二)落实政府采购政策需满足的资格要求：

- (1)专门面向中小企业采购【否】，专门面向小型、微型企事业采购【否】；
- (2)被列入失信被执行人、重大税收违法失信主体、政府采购严重违法失信行为记录名单的，不得参加本次采购。

(三)本项目的特定资格要求：无

四、报名时间及比选文件获取方式

1、现场报名：自本公告发布之日起3个工作日内，供应商持有效证件(资质条件证明)到西藏传媒集团二楼，填报相关信息完成报名。

2、选定方式：供应商报价不得高于本次最高限价，比选小组审核供应商资质、报价单、应标文件等资料，按综合评分法，确定比选结果，取第一名作为中标候选人。

五、磋商时间及地点

1、时间：2024年11月26日16点00分(北京时间)

2、地点：西藏传媒集团会议室

六、其他事项

1、公告期限：自发布之日起3个工作日

2、联系人：张先生 联系电话：15889091776