

【生活篇】

赤来:如今的日子越过越有滋味

3月的雪域高原,春风拂面,处处散发着蓬勃生机。66年前的1959年3月,在中国共产党的领导下,西藏全面开展了以废除政教合一的封建农奴制为核心的民主改革,实现了社会制度的历史性飞跃,开启了社会进步、经济发展、人民安居乐业的新纪元。作为时代变迁的见证者,今年69岁的赤来说起如今的幸福生活,布满皱纹的脸上露出了欣慰的笑容:“现在我们的生活太好了,大家不愁吃穿,住的房子宽敞明亮、出行方便快捷,看病就医简单舒心,日子真是越过越有滋味。”

文/记者 娄梦琳 图/记者 阿旺尼玛

帐篷变楼房

“没想到我们能住进这么好的房子”

“波啦,您来啦,快坐下来喝点热茶。”“莫啦,待会午饭在这边吃吗?”近日,记者来到拉萨市城关区普阳社会工作者和志愿者服务协会下的策门林老年日间照料中心,刚进大门就被一群正在锻炼身体的老人所吸引。他们跟着老师抬手、踢腿、扭腰,动作整齐划一,脸上洋溢着幸福的笑容。锻炼结束后,赤来到助餐区,边喝甜茶边吃“卡赛”,和老人们分享趣闻,拉着家常,现场传来一阵阵欢声笑语。

1956年出生的赤来,是策门林老年日间照料中心的常客,他和老伴居住在拉萨市城关区八朗学社区,已在拉萨生活了30多年。回忆起过去的岁月,赤来感慨万千:“听我爷爷奶奶说,以前的生活真的很苦,我们住在帐篷里,靠放牧为生,经常挨饿受冻。现在党和政府的政策好,我们的生活发生了翻天覆地的变化。”谈起如今的生活变化,赤来认为最直观、最明显的就是住房条件的改善,“我的老家在那曲,那里海拔高、气候寒冷,到了冬天,寒风会灌进帐篷,大家冻得直打哆嗦。那时候,能有个不漏风的帐篷住就不错了,哪里敢奢望现在这样的生活。”

1990年,赤来从那曲来到拉萨生活,那时他们一家住在一间30多平方米的房子里,虽然房子不大,但总算不用风餐露宿了,对此赤来心里无比满足,他告诉记者:“我在帐篷里生活了很多年,来到拉萨后,觉得有了房子就有了家,心里也就有了奋斗的底气。”在拉萨生活的这些年里,赤来见证了拉萨的飞速发展,城市面貌日新月异,高楼大厦拔地而起,人人都过上了“住有所居、居有所安”的幸福日子。2004年,恰逢老旧小区改造,赤来的房子被改造重建,同原来相比,新修的房子宽敞明亮,采光和通风都非常好,居住起来更加舒适。“真是没想到,我们没有花一分钱,就能住进这么好的房子。和以前相比,现在的生活真是太幸福了,感谢党和政府的好政策。”赤来感慨地说。

今年西藏自治区政府工作报告中提出:“2024年实施保障性安居工程395万套,改造老旧小区118个。2025年新建续建保障性安居工程179万套,改造老旧小区70个。”一直以来,我区始终坚持以人民为中心的发展思想,努力谱写“安得广厦千万间”的美丽蓝图,让越来越多的群众享受到城市发展的红利,实现了安居梦。



赤来在策门林老年日间照料中心喝茶聊天。



赤来(左四)在策门林老年日间照料中心和老人们拉家常。

天堑变通途

“现在从拉萨回那曲只要几个小时”

“现在出行太便捷了,从拉萨到那曲的时间缩短了不少,回老家方便多了。”道路是城市交通的基石,也是城市发展命脉,能够为广大群众带来高效便捷出行体验。对于西藏交通的发展,赤来深有体会:“以前,拉萨到那曲的路况很差,一路上都是坑洼不平的土路,回一趟老家特别折腾。”



赤来在锻炼身体。

2021年8月,连接那曲至拉萨的那拉高速公路全线通车,作为首条连接西藏自治区首府拉萨和藏北草原的高速公路,通车后从拉萨到那曲由原来的6个多小时缩减为3个多小时。“最开始的时候,我从那曲到拉萨,开车一天都到不了,晚上还需要在羊八井住一晚上,第二天才能到拉萨。现在想想,那个时候的道路情况真的很不好,一路上都是土路,坑坑洼洼颠簸得很。如果遇到下雨天,路上更是泥泞不堪,出行十分困难。”赤来一边回忆,一边告诉记者,“高速公路建成通车后,不仅缩短了路程,而且路面平坦宽阔,开车出行更加舒适安全。现在从拉萨回那曲,一路上风景如画,心情也跟着愉悦起来,尤其对我们老年人来说,再也不用为长途颠簸而烦忧了。”

随着我区道路交通的不断发展,高速公路、铁路等交通网络日益完善,拉萨往返那曲不仅有了高速公路,还可以选择乘坐火车,多样化的交通方式为人们的出行提供了更多便利。现如今,每天都有多班火车从

拉萨火车站驶出,3至5小时后到达那曲,一路上风景美不胜收,让人在旅途中就能感受高原独特的自然风光。“乘火车出行平稳又安全,而且车上设施完善,服务贴心,让我们老年人出行更加安心。”赤来笑着说,“以前,出门一趟真的很不容易,现在西藏交通便利了,不管是坐火车还是走高速,还是坐飞机,都是快捷又舒适,去哪里都很方便。”

1954年12月25日,全长4360公里的川藏和青藏公路同时通车拉萨,创造了世界公路史上的奇迹,结束了西藏没有公路的历史。自此,西藏的交通发展进程快速推进,逐步建成了便捷顺畅、经济高效、安全可靠、绿色集约、智能先进的现代化高质量综合立体交通网。如今,一条条干净平整的沥青油路、水泥路,通到了群众的家门口,一条条纵横交错的公路,将西藏与其他省市更加紧密地联系在一起,也让广大市民群众在出行便利的体验中获得“天堑变通途”的幸福感和满足感。

健康有“医”靠

“医保政策让我们看病就医更有保障”

“现在西藏的医疗卫生条件更好了,我们老年人看病取药都很方便。”医疗卫生环境的改善,能够让老百姓享受到更加便捷、高效、优质的医疗服务,对于老年人来说,更是为他们的健康提供了有力保障。“听长辈说,以前西藏的医疗环境不好,医疗设施落后,大家看病就医都很不方便。”赤来告诉记者,“现在社区里就有卫生服务站,平时有个头疼脑热,走几步路就能看病拿药。而且有了医保,看病就医的费用也大大减少。”

近几年,随着年龄的增大,赤来和老伴的身体也不如从前硬朗,患有一些基础疾病,需要定期前往医院检查身体、购买药品。对此,赤来告诉记者:“以前我们生病都要去大医院,路程远还十分折腾。现在好了,社区医院不仅离家近,而且药品齐全,医

生也很专业,平时做个检查、开个药都很方便。另外,社区和日间照料中心还经常组织开展义诊活动,免费为我们量血压、测血糖,普及健康知识,真是省心又省力。”此外,随着社会的发展和人民生活水平的提高,医疗保险作为一项重要的社会保险制度,对于普通老百姓的健康保障起到了至关重要的作用。赤来告诉记者,有一次他生病住院,由于有医保,出院后医保报销了很大比例的费用,自己只承担了很少一部分,这大大减轻了他的经济负担。“现在有了医保,我们看病就医更加有保障了,大家也不用担心看不起病,真正实现了老有所医、老有所养。”

对于广大市民群众来说,医疗卫生条件不断改善,满载着他们对美好生活、健康福祉的殷切希望。一直以来,我区不断完善医保政策,扩大医保覆盖面,提高医保报销比例,让越来越多的群众享受到医保政策的红利。同时,我区还不断加强基层医疗卫生服务体系建设,提升基层医疗服务能力,让群众在家门口就能享受到优质高效的医疗服务,人民群众的健康水平显著提高。

66年来,西藏经济社会实现全面发展,人民生活极大改善,城乡面貌日新月异、道路交通四通八达、医疗卫生服务水平日益提升,全区各族人民的获得感、幸福感、安全感持续增强。走出策门林老年日间照料中心,老人们的笑声犹在耳边,这欢快的声音似乎在诉说着西藏这片古老而又充满活力的土地上,西藏各族儿女正昂首阔步在新时代的康庄大道上,努力书写幸福美好生活的新篇章。