

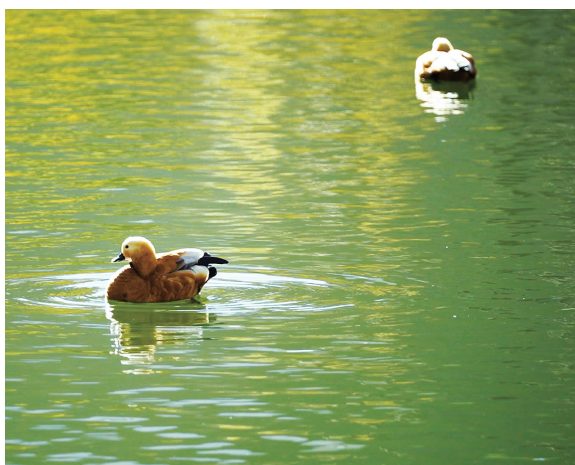


西藏自治区成立60周年 庆祝活动徽标发布公告

A03 视点



拉鲁湿地 与初夏撞个满怀



五月的拉萨,雨水湿润了整个大地。早晨的阳光透过层层云雾,洒在郁郁葱葱的拉鲁湿地上。她仿佛一位佳人,身披翠绿的薄纱,静静地伫立在那里,等待着人们与她在初夏撞个满怀。

从拉鲁湿地北面的一道门进入,成片成片的青草、芦苇映入眼帘。每一棵草都饱含生命的活力,让人忍不住想俯身轻触,感受大自然的魔力。

沿着蜿蜒的栈道,向湿地深处走去,清澈的湖水倒映着蓝天、白云,仿佛置身于梦幻般的境界。天空中不时有鸟儿飞过,水中的赤麻鸭自由自在地游来游去,赤麻鸭宝宝排成“一”字队形,紧随妈妈身后。这里不仅是鸟类栖息的天堂,也是摄影爱好者最佳的观鸟地。

湿地公园中还有很多树木、辽阔的水域和芦苇丛。成群的鱼儿在水中游来游去,栈道在绿树中穿梭。

站在栈道向远处望去,你可以看到巍峨的布达拉宫,屹立在山水之间,气势恢宏、庄严肃穆。它像一位守望者,凝视着这片土地,见证着拉萨的繁荣与发展。

目前,拉鲁湿地栈道正在维修当中,请大家耐心等待,不久就可以对外开放。拉鲁湿地这位五月佳人,用她独特的魅力,将初夏的美展现得淋漓尽致。站在这里,没有城市的喧嚣、车水马龙,有的只是独处的寂静。站在这里,仿佛时间早已静止,一切变得宁静与美好。与拉鲁湿地见面,就像沉醉在她的怀抱中,感受着大自然的生机。

文/记者 张雪芳 图/记者 郑容容



预防跌倒意外 守护老年健康 自治区人民医院老年跌倒防控门诊开诊

商报讯(记者 谭瑞华)为了更好地守护老年人的健康,预防跌倒的发生,西藏自治区人民医院老年医学科经过精心筹备,正式开设跌倒防控门诊。这是一个专门为老年人量身定制的特色门诊,致力于为老年人提供全面、专业的跌倒风险评估与防控指导。

门诊特色服务:

全面跌倒风险评估:包括身体功能评估

(如平衡能力、肌力、步态等)、疾病情况评估、药物使用评估以及生活环境评估等。

个性化防跌干预方案:运动处方+营养指导+用药调整+居家环境改善建议。

就诊指南:

出诊时间:周一至周六全天

出诊地点:西藏自治区人民医院门诊大楼2楼 老年医学科22诊室

挂号方式:可通过医院官方微信公众号、自助挂号机、现场窗口等多种方式挂号,选择“老年医学科跌倒防控门诊”

西藏自治区人民医院老年医学科跌倒防控门诊将用专业的知识和贴心的服务,为老人撑起一把防跌倒“保护伞”,让我们携手,共同守护老年健康,远离跌倒威胁!

(来源:西藏自治区人民医院)

庆祝西藏自治区成立60周年宣传标语

着力创建高原经济高质量发展先行区