

高原暖阳里的“夕阳红”

——措美县日间照料中心见闻

孙开远

午后的阳光斜斜洒进措美县日间照料中心的阳光房，75岁的次仁老人半眯着眼，往椅子又靠了靠，他手边的玻璃杯冒着淡淡的热气，刚沏的茶香味悠悠地散开着，身旁几位老人凑在一起，用藏语低声聊着家常，声音轻得像落在身上的阳光。

“以前白天就我一个人守着空房子，静得能听见自己的心跳。”次仁抬手抹了把脸，语气里满是感慨，“现在不一样了，天一亮就想往这儿跑，有伴儿说话，还有得玩，心里踏实得很。”说话时，他嘴角弯着，皱纹里裹着暖意，那是独居老人找到归属感后的安稳模样。

措美县坐落在海拔4100多米的高原上，自然条件艰苦。这些年，村里的青壮年多外出务工，家里的老人成了“空巢老人”，吃饭、照护、解闷都成了难题。2021年，县里花了380万元，建起这座1200平方米的日间照料中心，休闲、康复、医疗等区域都分好了，能同时照看50位老人。

前不久，中心门口挂上了新牌匾——“西藏自治区2025年度三星级养老服务机构”。揭牌那天，常来的老人都围过来看，你一言我一语地夸，工作人员嘎玛曲珍说：“老人们比自己得奖还高兴，我们工作再累也值得。”这块牌匾，是对日子的肯定，也是高原养老一步步走向规范化的印记。

走进中心，到处都是为老人们考虑的小细节，不花哨，却处处贴心。休息室里，适老床铺摆得整整齐齐，每张床边都装有扶手，墙上还挂着红色的紧急呼叫拉绳，一拉就能联系到工作人员。

“老年人身体差，床垫不能选软的，得利于血液循环。”中心负责人李利指着床铺介绍，“所有通道都留得够宽，轮椅推着能随便走。”2025年，县里又投入108万元改造升级，这些钱没白花，都变成了老人手边的扶手、身上的暖被褥，还有覆盖整个中心的呼叫系统。

娱乐室里总透着热闹，护理人员扎西拉姆正带着几位老人做健身操，动作慢而舒缓，音响里放着老人们爱听的藏戏选段。“按老人们的兴趣分组，喜欢唱歌的就组成合唱队，爱动手的就教他们做糌粑贴画。”扎西拉姆笑着指向墙上的作品，每一幅都是老人们亲手做的，色彩鲜亮。2025年一



图为老人们在日间照料中心过重阳节。

年，中心联动县里单位举办了11场类似活动，800多位老人都来参与过。

健康上的照料，更是让老人和家属都放心。中心和市医院搭了“绿色通道”，医生定期来坐诊、讲健康知识，每季度还组织一次全面体检。县医院医生桑珠正给老人测血压，手里的笔在健康档案上记录着：“每个老人都有专属档案，动态盯着身体情况，有问题及时处理，该转诊就转诊。”这种“医养结合”的法子，把日常照料和看病衔接起来，少了很多麻烦。

照料中心能稳稳运转，离不开一套实在的支撑办法。“钱主要靠政府补贴，再收一点合理费用。”措美县民政和退役军人事务局局长韩超说，这样既不都靠政府，也能长久办下去。

这只是措美县养老服务的一部分。2025年，县里给100名特困老人发了133.26万元供养金，给13名困难

高龄老人发了1.65万元补贴，还有709名高龄老人领到了49.17万元健康补贴，福利政策覆盖了更多老人。

服务还在向家里、社区延伸。去年，县里花7万元给20户困难老人家庭做了适老化改造。80岁的独居老人拉姆指着卫生间的扶手说：“政府派人来装了扶手、铺了防滑垫，以前怕摔倒，现在踏实多了，就算不小心跌倒了，也能扶着起来。”另外，县里还在哲古社区设了个助餐点，花了2.8万元，周边独居老人吃饭的难题也解决了。

为了把资源整合到一起，服务更到位，2025年5月，西藏首个县级民政服务总站设在措美县挂牌。韩超解释：“就是以总站为核心，连起4个乡镇和1个社区的分站，再找些社会力量帮忙，让政策和服务能更快送到老人手里。”

三星级的牌子是起点，也有不少

难题。养老服务能不能刚好对上老人的需求，智慧养老、个性化服务还够不够？这些都是要解决的问题。县里已经有了打算，要在乡镇、社区建农村幸福院，推行特困老人集中供养试住模式，再扩大政府购买服务的范围，补上人才和资源的缺口。

“我们就想让全县老人，不管在城里还是在农村，不管在家里还是在服务中心，都能有尊严、有质量地过日子。”韩超说。

夕阳慢慢落下，照料中心渐渐安静下来。次仁跟老伙计们道别，慢悠悠地往家走。窗外透出的暖光，和天边的晚霞叠在一起，温柔又明亮。在措美县，“老有所养，老有所乐”不是空话，是靠着一项项实在的举措，一个个贴心的细节，让老人们的脸上有了真切的笑容，交织出了一幅高原上温暖的“夕阳红”图景。（来源：西藏日报）

从“牧羊人”到“产业工”

——记贡嘎县森布日搬迁安置点群众彭热的幸福生活

武沛涛 索朗曲宗

“以前放牧靠经验，现在养牛讲科学，感谢政府不仅让我们住进了新楼房，还让我在家门口端上了‘铁饭碗’。”谈起如今的生活，今年33岁的森布日现代牧场的正式员工彭热脸上满是藏不住的喜悦。

作为贡嘎县森布日生态搬迁安置点的群众，彭热完成了从传统牧民到现代产业骨干工人的华丽蜕变，成为搬迁群众“搬得出、稳得住、能致富”的生动缩影。

搬迁之前，彭热是土生土长的那曲市安多县色乡巴姆多宗村的牧民。一家人世代过着以游牧为生，逐水草而居的日子。收入不稳定不说，遇到极端天气还需要为牛羊的生产发愁。

2019年，在生态搬迁政策的引领下，彭热一家告别偏远牧区，搬进了位于贡嘎县的森布日安置点的新楼房。在这里，学校、医院、超市等基础设施一应俱全，大家的生活条件发生了翻天覆地的变化。但初到新环境，没有一技之长的彭热心里犯了难：“虽然住上了好房子，可怎么才能稳稳当当地挣钱把日子过好？”

就在彭热迷茫之际，森布日生态搬迁安置点管委会结合广大群众生活实际，推送了森布日现代牧场的就业招聘广告。得知牧场兽医部门需要招人后，彭热第一时间报了名。入职后，彭热格外珍惜这份工作，每天天不亮就穿梭于牛圈，细致排查牲畜的健康情况，记录它们的生长数据。

在遇到困难时，彭热经常主动请

教前辈，还利用休息时间钻研兽医知识，很快赢得了领导与同事们的认可，并获得2020年度牧场“先进工作者”称号。

与此同时，为了进一步提升彭热的专业技能，助力他更好地服务牧场发展。牧场还选派彭热分别到四川、南京、青海、陕西等地参加专业技术培训。学成归来后，彭热凭借过硬的技术本领与突出的工作表现，顺利通过考核，成功转为牧场的正式员工。“现在我每个月工资有4000元，还能享受五险一金待遇，并且离家近，我还能照顾到家里的老人与孩子，心里特别踏实。”彭热欣慰地说道。

身份的转变，带来的是生活底气的提升。观念的革新，更让彭热有了带领乡亲共同致富的动力。从“游牧人”到“产业工”，彭热的转型之路，离不开我区生态搬迁政策的红利，更离不开他自身的拼搏奋进。

如今，在森布日现代牧场，和彭热有着相同经历的搬迁群众还有不少，他们通过学习技能实现了就业转型，在新的工作岗位上发光发热，在新时代的浪潮中实现人生价值的同时，也在森布日这片沃土上书写出属于自己的幸福篇章。

作为搬迁群众自主就业，勤劳致富的榜样，彭热如今经常对身边的人说：“搬迁生活只是开始，好日子是要自己干出来的。只要肯学习，能吃苦，我们大家就一定能在新的家园里稳稳扎根，活出不一样的精彩人生。”

（来源：西藏日报）

洛扎县 文旅活动点亮新春假期

升增平措



图为活动现场。



农历新春与藏历新年相遇，高原年味越越越浓。洛扎县色乡白玛林措景区格外热闹——“三进三融 同心共庆”主题文旅活动近日在这里火热开展，各族群众与八方游客欢聚一堂，品非遗、赏歌舞、赛竞技，处处歌舞欢腾、暖意融融。

“能在新春佳节来到洛扎县，和乡亲们一起感受地道民俗、参与热闹节庆，既体验了传统文化魅力，也感受到淳朴热情的民风，更体会到各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起的温暖与力量，这趟新春之旅特别难忘、特别有意义！”现场游客纷纷点赞，好评不断。

此次活动以传统文化为纽带，集非遗文艺展演、政策知识竞答、趣味体育竞技于一体，现场吸引了当地村民和游客近800人同庆佳节。活动现场，悠扬乐声起，铿锵鼓点响，顶礼舞、萨卓舞等本土非遗队伍盛装登场。演员

们身着精美藏装，踏着洛扎独有的韵律舒展起舞，舞姿大气、韵味悠长，一招一式展现非遗魅力，新时代农牧民昂扬向上的精气神尽显无遗。精彩节目轮番上演，掌声、喝彩声一浪高过一浪，处处洋溢着喜庆、和谐、文明、团结的浓厚节日氛围。

活动现场还设置了民族团结、安全生产等知识有奖竞答，题目通俗接地气，群众游客争相举手、踊跃抢答，在欢声笑语中学习知识、凝聚共识。随后的混合组队拔河比赛更是将气氛推向高潮：大家不分民族、不分你我，紧握绳索、齐心协力，场上力量比拼气贯长虹，场下加油声、呐喊声、欢笑声连成一片，热闹非凡。

洛扎县相关负责人表示，此次活动由色乡人民政府、色村村委会主办，县委宣传部、县文旅局协办，旨在营造浓厚节日氛围的同时，持续深化党建引领基层治理，扎实推进移风易俗、培树文明新风，不断铸牢中华民族共同体意识。

（来源：西藏日报）

践行“枫桥经验” 守护百姓安宁

——桑日县城乡派出所积极探索基层治理新路径

彭琦

桑日县城乡派出所以党建为引领，践行新时代“枫桥经验”，探索走出了一条“基础筑得牢、社情摸得准、矛盾调得好”的基层治理新路径，最大限度提升了群众的获得感、幸福感、安全感。

智慧中枢 精准处置

“我的手机落在出租车上了，里面有很多重要信息，能不能帮我找一找？”近日，城乡派出所指挥室接到群众的求助电话，立即调度就近执勤民警寻找出租车，同步联动居民扩散车辆信息，仅20分钟便帮助群众找回手机。

高效处置，依靠的是城乡派出所指挥室这个“中枢大脑”的精准调度。

城乡派出所组建综合指挥室，将警务队、办案队力量纳入统筹，形成“一室牵动两队、两队反哺一室”的闭环工作格局。所有警情由指挥室全程盯办，实现“接警即调度、出警即联动”，突发求助响应时间均控制在5分钟以内。

依托数据平台，城乡派出所还实现了信息查询、失物招领等服务的“分

钟级”响应。一张遗失的身份证，从民警捡到联系失主归还，全程不超过10分钟。此外，通过警务工作群、24小时热线等方式，响应时效较传统模式提升40%，真正实现了民警精准对接解难题。

下沉网格 贴近服务

包村民警仁青，每天总揣着一个小小本本，记录辖区独居老人的需求、商户的烦心事等。

一次日常走访中，他了解到辖区一名老人行动不便，子女不在身边，日常理发成了难题。此后，他总记得定期为老人剪头发、打理生活。老人逢人便感慨：“仁青就像我的亲儿子一样。”

这暖心一幕，正是派出所推动警务前移，民警“沉”入基层的生动写照。为打通服务群众“最后一公里”，城乡派出所以“党建红”引领“警格蓝”，以“网格化”筑牢“安全线”，以“铁脚板”补强“薄弱点”，整合资源，将多部门治理力量汇集倾注于网格内，构建“纵向赋权、横向联动”的基层网格治理体系。

“师傅，电瓶车入户充电有危险。”“阿佳，你知道常见的电信网络诈骗类型和诈骗手段吗？”

网格员和民警充分发挥“警格”融合的优势，注重在“防”字上下功夫，出实招，带着宣传资料深入社区，结合真实案例，深入浅出地向群众讲解相关法律知识，引导群众增强自我防范意识，筑牢平安建设防线，努力让群众“少跑腿、好办事”。

线上速办 高效便捷

服务的温暖也流淌在回应群众急难愁盼问题的“加速度”上。近日，群众巴桑神色焦急地来到城乡派出所值班大厅求助，称孙女卓嘎在外地就业，急需无违法犯罪记录证明，一时间不知如何是好。

“别急，有办法”，城乡派出所值班民警立刻安抚老人并拨通了卓嘎的电话。民警开启免提，指导千里之外的卓嘎：关注公众号，点击入口，填写信息……几分钟内，申请成功提交。

这便捷高效的几分钟，是派出所推动服务从“窗口办”向“掌上办”“指尖办”延伸的生动一幕。

城乡派出所民警积极引导群众利用线上平台，优化线下流程，让信息多跑路、群众少跑腿，把“最后一公里”缩至“指尖零距离”。

警务前移 回访本本

“我当着我的面把钱转给你了，你为什么还要硬说我骗你？我的手机微信转账记录在这里，你自己看！”

“我店里的收款记录也全在我的手机里，你看看你哪有转给我，根本就没了！”

……

日前，一场因手机支付误解引发的争吵在街头爆发。城乡派出所民警到达现场后，先安抚双方情绪，让他们仔细说明情况，再分别查看两人的手机，发现支付成功但因收款方不熟悉流程引发误会。经过民警的耐心讲解，店主明白了手机支付的具体收款流程，最终两人解除了误会。

针对群众的“难心事”和潜在的安全风险，城乡派出所联合村“两委”，坚持“化解+回访”深度融合，落实警情案件、矛盾纠纷回访机制。“现在，村里大小事都能看到民警的身影，心里特别踏实。”村民们纷纷表示。

城乡派出所相关负责人表示，下一步，将持续发挥公安机关各项职能作用，不断推动警务与基层治理深度融合，真正将服务和防范触角延伸至群众家门口，打造群众“家门口的派出所”。（来源：西藏日报）

扎囊县

暖心服务破解乡村学生看护难题

本报讯（武沛涛）为切实解决乡村学生寒假期间看护难、辅导学业难的问题，连日来，扎囊县多个文明实践站主动作为，启动寒假助学补习志愿服务，让孩子们在家门口度过一个充实、安全、有意义的假期。

扎囊县各文明实践站通过入户走访、微信群调研等方式，摸排学生

年级、学业短板和兴趣需求，建立“一人一档”学习台账，实现学业辅导“精准滴灌”。针对农村留守儿童较多的情况，各站点采用“免费参与+弹性托管”的模式，不仅为学生提供作业辅导，还配套午餐与安全看护，全力解除家长后顾之忧。

同时，各站点有效整合资源，组建

由返乡大学生与志愿者骨干组成的教学团队。通过一对一答疑与小组互助学习的方式，点燃孩子们的学习热情。各驻村工作队还主动承担起安全教育、习惯养成等辅助教学任务。

此外，在课程设置上，各站点打破单一课业辅导模式，创新构建“学业巩固+素质拓展+安全护航”三位一体的

教学体系。在基础辅导环节，针对学生学科的薄弱点进行专项突破。在素质拓展环节，对学生开展爱国主义教育、趣味游戏等丰富多彩的活动。在安全课堂上，通过案例讲解、签订《安全责任书》等方式，重点向学生普及交通安全、防火、防诈骗等知识，筑牢安全防线。（来源：西藏日报）

浪卡子县普玛江塘乡 民族手工艺“织”出增收新路子

本报讯（武沛涛）近日，浪卡子县普玛江塘乡沙空村为期60天的民族手工艺品技能培训圆满结业。15名牧民通过钩针编织、藏毛线加工专项培训，累计完成102件藏毛毯制作，实现“学得会、用得上、能增收”的培训目标，为雪域高原乡村振兴注入巾帼动能。

本次培训由浪卡子县委、县政府统一部署，普玛江塘乡党委、政府组织实施，山南雅着职业技能培训学校提供专业授课。培训紧扣牧区妇女居家

灵活就业需求，秉持“实用、贴合、实效”的原则，构建“基础入门+技能提升+成果实践”全链条教学体系，重点传授钩针基础针法、民族特色纹样设计、成品拼接缝合等实操技能，帮助零基础学员成长为编织能手。

培训现场，参训妇女兼顾家务与学习，围坐切磋技艺、互帮互助，彩线在指尖穿梭形成特色藏式纹样。“感谢党和政府帮助我们学习技能，给我们找到了增加收入的新路子。”参训学员卓玛激动地说。（来源：西藏日报）