

## 尚日村老年日间照料中心：

## 托起乡村“养老幸福餐”



拉萨融媒讯(记者大索朗曲珍)近日,由国家级拉萨经济技术开发区援建的重点民生项目——尼木县塔荣镇尚日村老年日间照料中心正式投入运营。

该项目总投资1505.56万元,建

筑面积2081.43平方米,运营首日即接待本村60余名老人体验服务,标志着当地“一老一小”服务工作从“基础保障”迈向“品质提升”新阶段。

拉萨经开区党政协副主席陈琦说:“中心秉持‘尊重为本、服务暖心’理念,创新推行‘自我管理、自我服务、自我教育、自我监督’的‘4+’养老自治模式,着力构建以助餐服务为核心,集日常照护、基础卫生、健康管理、精神文化、便民

援助于一体的综合服务体系,精准满足老年人与儿童的多样化需求。”

该中心的建成投运,是拉萨经开区深入贯彻落实乡村振兴战略、推动优质公共服务资源向基层延伸的具体行动,也是回应群众关切、创新服务供给、促进民族团结与共同富裕的重要实践。

“下一步,拉萨经开区将继续坚持以人民为中心的发展思想,以尚日村老年日间照料中心投入运营

为契机,持续深化养老服务体系建设,不断优化中心的服务内容与运营模式,细化助餐、照护、健康管理等各环节服务标准,切实提升照料中心的服务质效。同时,将总结提炼该中心‘4+’养老自治模式的实践经验,探索优质养老服务资源向更多乡村延伸覆盖的有效路径,聚焦民生保障与改善的核心目标,用心用情解决好老年人急难愁盼问题,切实提升包括老年群体在内的广大人民群众的获得感、幸福感、安全感。”陈琦说。

2025年12月8日 星期一  
责任编辑:旦增央吉 编辑:胡家容 校对:唐熙

拉萨日报

# 我市开展「12·5」国际志愿者日主题示范活动

拉萨融媒讯(记者旦增拉珍)12月5日是第40个国际志愿者日。当天,由拉萨市委社会工作部、共青团拉萨市委员会主办的2025年拉萨市“12·5”国际志愿者日主题示范活动,在宗角禄康公园下沉广场举行。

市委常委、组织部部长张定成出席。

在堆龙德庆区文艺志愿服务队带来的《觉木隆藏戏》中,示范活动拉开帷幕。随后,市歌舞团、城关区雪民间藏戏艺术团和拉萨市青年志愿者带来的歌舞节目精彩上演。荣获2025年西藏自治区志愿服务项目大赛金奖的堆龙德庆区“代际融合”银铃护苗志愿服务项目负责人分享了志愿服务故事。

现场,出席活动的领导还为拉萨市荣获2025年度西藏自治区最佳志愿服务项目代表、最佳志愿服务组织代表、最美志愿者以及最美志愿服务(村)社区代表颁发荣誉证书;为拉萨市新组建成立的志愿服务队授旗,勉励大家要始终秉持贯彻落实党的二十大和二十届历次全会精神的坚定信念,凝聚起爱党心与担当,为共建美好拉萨贡献力量。

近年来,拉萨市志愿服务事业着力聚焦稳定、发展、生态、强边四件大事,围绕市委中心工作,在服务经济社会发展、服务基层百姓群众需求、服务基层社会治理等方面取得了显著成效。

## 市领导深入城关区重点区域调研督导城市管理乱象整治工作

拉萨融媒讯(记者仁青拉姆)近日,副市长巴桑多吉、高军率队深入城关区重点路段、核心区域,实地调研督导城市管理突出问题整治工作,现场协调破解难点堵点,推动市容环境品质持续提升。

调研强调,各相关单位要切实增强紧迫感和责任感,聚焦城市管理突出问题依法从严整治;要强化协同联动、凝聚工作合力,打破部门壁垒,推动城市管理从“治标”向“治本”深度转变,全力营造整洁有序、宜居宜业的城市环境,切实提升群众生活满意度。

## 深学细悟强担当 理论春风入基层 ——自治区宣讲团赴尼木县宣讲党的二十届四中全会精神

### 学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,自治区宣讲团成员、自治区发展和改革委员会副主任王京彩赴尼木县专题宣讲党的二十届四中全会精神。尼木县全体在家县级领导出席宣讲报告会,各乡镇、县(中)直各单位主要负责人、基层宣讲员代表等共计80余人参会。

王京彩从深入学习贯彻党的二十届四中全会精神,明晰未来五年我国经济发展战略部署;科学认识西藏“十五五”时期新形势新任务,谱写中国式现代化西藏新篇章;坚持和加强党的全面领导,团结起来为实现“十五五”规划而奋斗三个方面,对党的二十届四中全会提出的新理念、新思想、新战略进行了深入浅出的阐释。报告主题鲜明、重点突出、内容详实、案例生动,为全县党员干部学习领会党的二十届四中全会精神作了一次重要的辅导动员。

尼木县民政和退役军人事务局局级干部邱涛说:“学习党的二十届四中全会精神,我倍感振奋、责任在肩。作为民政工作人员,我将牢牢把握‘人民至上’理念,聚焦普惠性、基础性、兜底性民生建设,把全会部署转化为优化社会救助、养老服务、儿童福利等工作的具体行动,用暖心服务兜牢民生底线,让群众的获得感、幸福感、安全感更足更实。”

未来,尼木县将聚焦经济社会发展重点难点问题,探索产业升级、乡村振兴等重点工作发展路径,把学习成果转化为推动县域经济提质增效、增进民生福祉、筑牢安全屏障的扎实成效。

## 城关区人社局开展主题党日活动 铭记抗战历史 汲取奋进力量

拉萨融媒讯(记者齐永昌)为进一步弘扬爱国主义精神,凝聚奋进力量,近日,城关区人力资源和社会保障局党支部精心组织全体党员干部前往西藏自治区党委党校西藏工委大礼堂旧址,开展以“铭记抗战历史 汲取奋进力量”为主题的党日活动,参观“改变世界的战争——世界反法西斯战争视窗的中国抗战”专题图片展。

此次展览通过“打响世界反法西斯战争的第一枪”“开辟东方主战场”“让世界听到延安声音”“伟大胜利”四个单元,展出了600余幅珍贵历史图片,生动地展现了中国抗战

## 堆龙德庆区举行“12·5”国际志愿者日主题活动



拉萨融媒讯(记者拉姆次仁)在第40个“12·5”国际志愿者日当天,堆龙德庆区委社会工作部联合团区委举办“汇聚志愿力量 共建美好社会”志愿服务主题活动。

活动以“志愿集市+故事分享”为核心载体,联动堆龙德庆区妇联、司法、卫健等部门,精准对接群众急难愁盼,打造沉浸式、多元化的暖心便民服务场景,为基层治理注入鲜活志愿力量,让志愿精神在堆龙德庆区大地落地生根、开花结果。

志愿集市现场气氛热烈,8个便民服务摊位精准覆盖民生需求,医疗健康摊位提供义诊与健康指导、禁毒反诈与科普摊位通过互动普及安全知识、暖新服务摊位为新就业群体提供物资补给与权益咨询。志愿服务报名点设置专人引导,通过政策讲解、案例分享等方式,吸引10余名居民现场注册成为志愿者,掀起“人人愿为、人人能为、人人可为”的志愿服务参与热潮。

外卖员赵彬彬说:“今天是‘12·5’国际志愿者日,看到这里随处可见的志愿服务点,还有专门为我们的外卖员增设的‘暖新服务驿站’,特别暖心。驿站里不仅有解压宣传手册,还能领到贴心礼物,让我们在忙碌的配送路上感受到了实实在在的关怀。希望这样的‘暖新服务’能一直延续下去,也期待更多同行能在



图为便民服务摊位前,志愿者为群众普及相关知识,发放宣传资料。

拉萨融媒记者 拉姆次仁摄

这里收获温暖与力量,在岗位上更有归属感。”

在故事分享环节中,志愿者代表们深情讲述了服务基层、温暖邻里的动人故事,传递出志愿服务扎根基层的温暖力量。

此次“12·5”国际志愿者日主题活动,既是堆龙德庆区践行社会主义核心价值观的生动实践,也是深化基层治理、增进民生福祉的具体举措,具有深刻的现实意义与长远价值。下一步,堆龙德庆区委社

会工作部将以此次活动为契机,持续深化志愿服务工作,着力推动志愿服务常态化、品牌化、专业化、精细化发展,让志愿之花绽放在辖区每个角落,为共建共治共享的基层治理格局注入持久动力。

## 全区“宪法宣传周”活动暨“八五”普法成果展在拉萨举行

拉萨融媒讯(记者莫瑞英)近日,2025年全区“宪法宣传周”活动暨“八五”普法成果展在洲际酒店举行。全区7地(市)以及20余家区级直普法责任单位齐聚一堂,集中展示在服务发展、保障民生、促进治理等方面取得的法治建设成果。

活动当天,拉萨市司法局积极参与其中。该局精心打造展示站,将拉萨市“八五”普法的主要成效与创新实践精彩呈现给与会领导和广大群众,赢得了大家的一致肯定与

好评。现场,“卓玛普法直播间”正式开播,律师摇身一变成为亲切主播,以通俗易懂的语言解读法律政策,并实现实时互动答疑。

西藏方诺律师事务所律师韦宇希说:“今天是12月4日,也是国家宪法宣传日,我主要给大家讲解宪法中规定的一些内容,包括公民享有的权利和义务,让大家更了解宪法,从而在生活中能够运用法律维护自身合法权益。”

拉萨海关也参加了此次活动,

向社会展示海关五年来法治宣传教育在服务经济社会发展、优化营商环境、保障民生权益等方面取得的成果。拉萨海关法规处三级主任科员苏宏斐说:“我们在西藏各口岸全面建成新时代海关‘枫桥经验’实体工作站,创建‘普法带头人’工作机制,获评‘八五’普法海关系统普法工作典型案例事迹,充分展示了在拉萨海关‘三高一先’建设目标引领下,普法工作取得的新成效。”

据悉,自“八五”普法规划实施以

来,拉萨市紧扣社会稳定与长治久安总目标,坚持普法为民、服务大局,探索出众多富有特色且卓有成效的普法新路径,有力推动全社会法治观念显著增强,法治社会建设根基不断夯实。通过系统性、精准化的法治宣传教育,拉萨市法治宣传覆盖面与实效性大幅拓展,公民自觉守法、遇事找法的意识日益浓厚,“办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法”的法治环境正在形成,社会治理法治化水平迈上新台阶。

### 寒冬时节

## 中医专家提醒市民如何养生保健

拉萨融媒讯(记者满文妍)12月7日,我们迎来了二十四节气中第二十一个节气——大雪,这标志着仲冬季节正式拉开帷幕。

大雪时节,人们在饮食养生上需要注意哪些?市人民医院中医科主治医师康拉姆表示,冬季养生应以护肾为主,饮食切忌粘硬生冷。晨起可食用热粥,晚餐则应适量减少进食,以养护胃气。尤其是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最为适宜。饮食中可适当增加热量摄入,侧重温补,食用富含蛋白质、维生素的食物,这样能够促进新陈代谢、驱寒保暖,进而提高免疫力。同时,也可多食用一些黑色的益肾食物,像黑枣、黑芝麻、黑米、黑木耳、乌鸡等。要少吃太咸的食物,以免损耗肾精。

尽管冬季排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞依然需要水分滋养,以维持正常的新陈代谢。

冬季每日补水不应少于2000至3000毫升。此外,应多食用菠菜、猕猴桃、橘子、黄豆等富含叶酸的食物,有助于抵抗抑郁。

康拉姆提醒,大雪时节养生要适度。如果过分谨慎,则容易导致调养失度。冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,应注意经常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。同时,要注意添加衣物以及头、背、足部的防寒保暖,多锻炼,常通风,坚持睡前热水浴足和足底穴位按摩,可起到抗寒、暖身、保健的作用。



## 青海治多农畜产品落地拉萨销售

拉萨融媒讯(记者满文妍)近日,青海省玉树藏族自治州治多县有机农畜产品推介会在城关区万达广场举行。

作为本次推介会的核心,“玉树牦牛”区域公用品牌携重磅产品矩阵精彩亮相,牦牛肉、有机酥油等16种畜牧产品,雪山咖啡、高蛋白奶粉等



度森林草原防灭火应急演练。

演练以堆龙德庆区乃琼街道乃琼社区某林地突发火情为模拟场景,全程高度还原火情预警、装备实操、指挥调度等全流程应急处置环节。各部门紧密配合、协同作战,此举不仅全面检验了基层护林员的专业技能,更有效锤炼了多部门联合开展应急抢险的协作能力,为今冬明春森林草原防灭火工作筑牢了坚实的实践根基。

堆龙德庆区林草局局长索朗旺堆表示,现场各部门协作配合、衔接流畅,有力检验了基层护林员的专业技能以及多部门应急抢险能力。基层护林员作为森林草原防火的“第一道防线”,其实操能力与火情早期处置效果息息相关。在此次演练中,护林员全程参与装备操作、火情处置,对防火知识和技能形成了更为直观的认识与掌握。

乃琼街道贾热社区护林员巴珠说:“通过这次演练,我学会了许多灭火工具的使用方法,也掌握了不少消防理论知识。火灾无情,火势小时要迅速扑灭,水量不足时要及时关停设备,这些知识非常实用。回去后我会分享给同事和家人,带动大家提高安全意识,共同做好防火工作。”

此次应急演练,显著提升了堆龙德庆区森林草原防灭火的实战能力,同时强化了各部门及基层人员的安全防范意识,为守护辖区生态安全和人民群众生命财产安全提供了有力保障。