

绘出“银龄生活”幸福底色

——记次春群措的励志晚年生活

拉萨融媒记者 刘梦婕

71岁的次春群措，在拉萨定居已有20年时间。在纳金村卓梦维度老年教育学校，记者见到了刚上完藏文课的她。

“我特别爱读书，学习藏文就是为了读更多的书。”次春群措手中抱着一堆书本，邀请记者去家里看一看她的藏书。

次春群措的儿女都在那曲工作，平日都是她一个人在拉萨生活，老人却并不觉得孤单。她说，我也算是空巢老人了，但我也有自己的事情要做，而且我觉得我的生活特别丰富多彩。

来到老人家中，虽然寒露已至，小小的院子里却仍旧生机勃勃。花盆内，结着青绿果实的西红柿、还未完全凋零的桂花、肥厚可爱的多肉植物，老人精心打理的花草，如主人一样充满活力。

次春群措的书房在二楼，两侧窗台摆满了各类书籍。

“我特别喜欢看书，最喜欢看的是政治理论类和历史类书籍。”次春群措迫不及待地向记者展示她的学习成果。她说：“《习近平谈治国理政》第一卷、第二卷和第三卷我都看完了，第四卷也买了正准备看。还有《习近平著作选读》，我都是一边做笔记一边学习。读了这些书以后，能开阔视野，增长知识，更好地理解党和国家的方针政策。”

记者不解，在应该享受儿孙绕膝、天伦之乐年纪，为什么还这么拼？于是，次春群措讲起了儿时的遗憾。

“小时候家境不好，我是家里的第二个孩子，那时候我得负责照顾弟弟妹妹，还得负责家务活，没机会上学。后来在党和政府的帮助下，我被选派去中央民族大学学习。虽然在家学了一点藏文，但是水平太差了，这一直是我的遗憾。所以，2022年我报名参加老年课堂，专门学习藏文，我不想让自己有遗



图为次春群措在学习藏语课程。

拉萨融媒记者 洛桑旺久摄

憾。”次春群措说。

次春群措上课的地方，就是记者与她初遇的卓梦维度老年教育学校。一周八节课，一共两个小时。但是次春群措觉得不够，于是，不上课的时候，她也会利用空闲时间看书，完成老师布置的作业，不断提升自己的藏文水平。

“我还有一群志同道合的伙伴，他们跟我一样都是老年大学的学生。下课以后，我们经常结伴去甜茶馆，一边喝茶，一边讨论学到的知识，讨论国家大事小情，非常开心，内心很充实。”次春群措说。

除了学习，老人家还特别喜欢唱歌、跳舞，也经常参加各类文艺活动。“以前我还经常去唱歌跳舞，现在要学习，我就总想着看书。时间

太少了，我想做的事情还有很多，我还想看更多书吧。”次春群措说。

当记者问她她在拉萨生活20年，感受到最大的变化是什么？次春群措眼睛亮了起来，笑意更深了。她说，拉萨的变化太大了，我真的几天几夜都说不完。“你看现在的房子盖得这么漂亮，街心公园到处都是。尤其是宗角禄康公园，政府改造了基础设施以后，有那么多人在那里唱歌、跳舞、休闲。拉萨的交通设施、城市建设、群众娱乐活动等各个方面都特别好，我们的生活质量和幸福指数越来越高。”次春群措说。

就次春群措来说，她每日出门乘坐公交车免费，去公园、景区免费，到医院挂号也不用排队，时时刻刻感受到党和政府对老年人的关怀，无论去哪里都能感受到温暖。次春群措动容地说：“现在的我每天都很开心很幸福，我们国家强大，社会治安又这么好，能生活在这样安全又舒适的环境里，我们发自内心的感谢中国共产党。”

老有所学、老有所乐。老年人依然可以去追求自己的目标，去实现自己未竟的愿望，去充实自己的人生。不困迟暮，勇敢追梦，只要心不老，生活永远是甜的。

“我觉得现在有这么好的条件，要好好利用、珍惜。想去学习，有学习的地方；想去跳舞，有跳广场舞的地方。我们的生活根本不寂寞、不孤单，我希望每个老年人都活得很幸福、很开心，永远健康长寿。”次春群措说。

拉萨市全民参保集中宣传月启动仪式举行

拉萨融媒讯(记者齐永昌)为进一步激发人民群众参加医疗保险的热情，10月13日，拉萨市2025年全民参保集中宣传月启动仪式在曲水县才纳乡才纳村举行。

副市长高军出席仪式并宣布拉萨市2025年全民参保集中宣传月活动正式启动。

活动旨在贯彻落实党中央、国务院，区党委、政府决策部署，巩

固全民参保成果，提高群众对医保政策的知晓度和参与度，营造依法参保、积极参保的良好氛围。拉萨市各级医保部门倡议群众动员家属、亲友积极参加基本医疗保险，一起为自己和亲友织牢健康风险的保障网，解除看病就医后顾之忧。自治区医保局、曲水县、市医保局和市民政局等相关部门负责人以及医疗机构医护人员代表和才纳乡群众代表参加活动。

曲水县茶巴拉乡柏林村：“人畜分离”助力宜居安居

拉萨融媒记者 郝奕凝 大索朗曲珍



实施“人畜分离”是建设美丽乡村的必然要求，近年来，我市多措并举，精准施策，积极推进“人畜分离”工作的实施，为建设宜居宜业和美乡村奠定坚实基础。

在曲水县茶巴拉乡柏林村的奶牛养殖基地，拉巴正在给养在基地里的自家奶牛喂草。

2020年8月，柏林村奶牛养殖基地正式运营，可养殖300头牛。养殖基地采取“集中养殖、分户饲养、统一管理”的模式，村民将自家的牛集中养在基地，每天抽时间到基地喂草料、清理粪便。因为牛都养在基地，群众房屋四周变得更加干净。目前，柏林村有21户村民通过集中养殖的方式实现人畜完全分离。

来到柏林村四组村民次仁家，院落干净整洁，平坦的小路将人居住区与牛舍分隔开来，牛舍旁边的棚子里，推着高高的饲草，告别了曾经“脏、乱、臭”的居住环境，实现了人畜完全分离。

“人畜分离”工作实施后，我们第一时间积极响应盖了牛舍，并将牛舍跟房屋完全分开。现在我们的环境卫生变好了，而且基地集中养殖的牲畜品种也越来越好了。”次仁说。

柏林村共有280多户养殖户。

2023年，村里大规模开展“人畜分离”工作，村民积极响应，通过集中式圈舍分离和分散式圈舍分离两种方式，全村实现100%“人畜分离”，村民告别了“晴天臭气熏天，雨时污水横流”的生活环境，村容村貌进一步提升，美丽乡村建设底色更足。

茶巴拉乡柏林村村委乡村振兴专干洛桑群措说：“柏林村自2023年开展‘人畜分离’工作以来，目前实现了100%的‘人畜分离’。2020年开始运营的村奶牛养殖基地目前有奶牛208头，正在修建的第二个‘人畜分离’集中养殖项目即将竣工，将进一步助力‘人畜分离’工作开展。”

“人畜分离”是指将人的居住集中区与畜牧养殖场所分离，以维护居民生活区域的卫生，是保障人民群众身体健康和生命安全的重要民生工程，是提升农牧区人居环境治理成效、建设宜居宜业和美乡村、实现农业农村现代化的必然要求。

2023年，我市大规模实施“人畜分离”工作，实施方式包括分散式圈舍分离、集中式圈舍分离和项目化圈舍分离。今年，在自治区的相关政策基础上，我市制定了“人畜分离”的界定标准、实施方式、圈舍建设及补助标准等相关细则，对“人畜分离”工作进行全面检查，未实现“人畜分离”的养殖户修建牛舍、分离程度不高的养殖户进行改造提升，做到人畜“不同活动区域”且“不同通道”，进一步推动全面实现“人畜分离”，改善人居环境，建设宜居乡村。

舞剧《扎西夏卓》动员部署会在拉萨召开

拉萨融媒讯(记者满文妍)10月10日下午，由中国文联、西藏自治区党委宣传部指导，中国舞蹈家协会、西藏国际旅游文化投资集团有限公司联合出品的舞剧《扎西夏卓》动员部署会在拉萨召开，标志着该剧步入实质性实施阶段。

据了解，舞剧《扎西夏卓》已被列入自治区成立60周年重点项目，旨在充分挖掘西藏优秀文化资源，助推西藏“文化强区”建设，着力打造弘扬中华文化、彰显中国气派、富有民族

特色、具有国际影响力的品牌化精品项目和西藏文旅发展新名片，将推动我区优秀传统文化的创造性转化和创新性发展。

“《扎西夏卓》是一部以踢踏舞为主，传统与现代相结合的舞剧。今天是第一次动员大会，演员们也刚刚进入状态，我们需要有一个磨合的时间。希望最终能够给大家呈现一部让人充分感受西藏魅力，彰显中华优秀传统文化的舞剧，传递幸福西藏的美好景象。”《扎西夏卓》舞蹈编导张颢说。

《扎西夏卓》将以深厚的艺术造诣和敏锐的创新思维，让观众在舞蹈的流动中感受到西藏文化的独特魅力与深厚底蕴。其主创团队汇聚了国内舞蹈界的顶尖力量，由中国舞蹈家协会分党组书记、副主席罗斌亲自担任编剧、总导演；由中国国家话剧院一级舞美设计、中国舞台美术学会副会长、中央戏剧学院客座教授刘科担任舞美设计；青年舞蹈编导拉巴扎西、从帅担任舞剧编舞。中国舞蹈家协会全程指导参与该剧的策划、

创作、演出，拉萨市歌舞团舞蹈演员承担该剧排演任务，西藏国际旅游文化投资集团有限公司市场化运作。

西藏旅投文化传媒创意产业发展有限公司执行董事、总经理扎西旺姆说：“《扎西夏卓》是我们旅投集团重要的文化类项目，我们将在中国文联、中国舞协 and 自治区党委宣传部的指导下，全力做好宣推和市场化运营工作，将《扎西夏卓》打造成我区优秀外宣品牌，为推动我区文化艺术事业的繁荣发展作贡献。”

我市多部门开展垃圾分类宣传月活动



拉萨融媒讯(记者吴敏)10月11日，拉萨市垃圾分类办联合城关区、高新区(柳梧新区)、堆龙德庆区、达孜区、经开区、文创园区垃圾分类办开展“践行垃圾分类 保护绿色家园”垃圾分类宣传月活动。

活动现场，工作人员通过悬挂横幅、发放宣传资料、答疑解惑、有奖问答等方式，向市民宣传垃圾分类的重要性，普及可回收与不可回收垃圾的分类方法，引导市民按要求做到垃圾分类贮存或投放，使大家更加深入地了解和学习到垃圾分类知识，现场气氛热烈。大家纷纷

表示，将积极参与垃圾分类，为保护环境贡献力量。“通过活动，我知道了垃圾也分为很多种，清楚了怎么将它们分类，在今后的生活中，我将做好垃圾分类，为拉萨的生态环境出一份力。”市民薛海洋说。

垃圾分类是民生“关键小事”，也是绿色发展大事。通过此次垃圾分类宣传活动，使市民群众进一步了解了垃圾分类工作的重要性及垃圾分类的意义，有效提高了市民垃圾分类意识，引导大家成为垃圾分类的践行者和宣传者。下一步，拉萨市垃圾分类办以及城关区、高新区(柳梧新区)、堆龙德庆区、达孜区、经开区、文创园区垃圾分类办将持续做好垃圾分类宣传月工作，将分类理念融入日常生活，让垃圾分类真正内化于心、外化于行，助力拉萨绿色低碳新生活，构建美丽、宜居城市环境。

市政施工不应存在这些“隐患”



拉萨融媒讯(记者次仁卓玛)强化公共工程文明施工管理、提升城市建设品质是现代城市精细化管理的必然要求，也是市民群众对健康、安全、宜居、美好生活的价值追求。10月11日，就市民反映强烈的部分市政基础设施改造提升工程施工现场存在安全隐患问题，记者跟随市文明办工作人员进行了实地探访调查。

施工围挡是保障施工安全、维护城市形象和方便行人通行的重要举措。记者在走访中发现，北京中路与德吉中路十字路口往西正

在开展的市政基础设施改造提升工程施工现场，未设立任何施工围挡，放眼望去给人一种很混乱的感觉，存在一定安全隐患的同时较大程度地影响着城市形象。此外，施工段在人行道上多处坑洼点和周边因施工需要拿掉井盖的洞口没有设置提示标牌、施工材料随意堆放、施工垃圾未及时清理等问题，的确对市民出行造成一定的安全隐患。

市政施工的影响并非完全可避免，但可以通过合理规划、周密安排和有效管理来减轻其对市民生活的不良影响。因此，我们希望相关部门加强对施工现场的监管，也希望施工方切实担起主体责任，加强施工现场管理并做到规范施工，最大限度减少对市民出行安全的影响。



图为施工区域未设立围挡，施工材料随意堆放，施工垃圾不及时清理。拉萨融媒记者 次仁卓玛摄

我区吉隆口岸国产新能源汽车出口量创新高

拉萨融媒讯(记者齐永昌)10月12日记者从拉萨海关了解到，今年1至9月，吉隆口岸出口国产新能源汽车5231辆，贸易值6.66亿元，出口量创近三年新高。

在吉隆口岸，“比亚迪”“长安”“名爵”等国产新能源汽车整装待发，即将运往尼泊尔。新能源汽车出口逐渐成为吉隆口岸外贸亮点，

出口形势良好，贸易值屡创新高，成为促进口岸发展的“新质生产力”和西藏外贸新增长点。“中国的新能源汽车在尼泊尔非常受欢迎，目前尼泊尔街道上看到的大部分新能源汽车都是中国产的，品牌也逐渐增多，订单量每年都在增加。”代理新能源汽车出口报关公司李超华说。

吉隆海关负责人介绍，为助力新能源汽车出口，吉隆海关按照拉萨海关党委提出的“以通道带物流，以物流促经贸，以经贸兴产业，以产业助民生”的发展路径，全力以赴，主动作为，结合国产新能源汽车制造业飞速发展和尼泊尔对新能源汽车需求不断增大的实际，出台《吉隆海关支持新能源汽车高效出口6条

措施》；设立国产新能源汽车出口申报专窗，开辟国产新能源汽车出口24小时绿色通道，实施“提前申报、即到即检、单证预审、非侵入式查验”等便利化措施。在西藏自治区首創国产新能源汽车出口“公铁联运”模式，国产新能源汽车从生产地到口岸出口至尼泊尔仅用10天左右时间，有效降低了企业物流成本。

城关区蔡公堂街道：开展校地共建活动



拉萨融媒讯(记者大索朗曲珍)10月10日，城关区蔡公堂街道党工委联合西藏大学生态环境学院举办了以“校地合作齐发力 基层治理焕新颜 城乡环境更宜居”为主题的共建活动。

活动中，来自西藏大学生态环境学院学生和蔡公堂街道社工、群众等100余人组成的志愿团队，分成若干小组，手持夹子、扫帚、垃圾袋等清洁工具，深入蔡公堂街道蔡村和香嘎村巷道、公共区域等开展环境卫生清洁工作。志愿者们不怕脏、不怕累，认

真细致地清理垃圾、杂草、烟头等，用实际行动绘就基层治理新画卷。

共建活动还邀请了西藏大学生态环境学院王忠教授，围绕生态环境保护法、生物多样性等内容，从不同角度讲解了生态平衡的概念、当前环境面临的挑战以及个人在环保中的作用，鼓励居民们学习借鉴，共同推动社区环保事业的发展。

此次社区与青年大学生联合开展的卫生清洁志愿服务活动，不仅是一次校地合作的成功实践，更是“绿水青山就是金山银山”理念的生动践行。通过活动，不仅美化了辖区环境，更增强了社区居民的环保意识和责任感，同时也展现了当代大学生服务社会的热情和能力。