



三江之源见证中国奇迹

——写在玉树地震10周年之际

这里是万山之宗、三江之源，长江、黄河、澜沧江源远流长；这里是唐蕃古道、康藏通衢，汉藏文化在这里交流交融；这里是歌舞之乡、灵秀之地，感恩、自强、包容、创新、和美的“新玉树精神”生机勃勃……

2010年4月14日，青海省玉树藏族自治州在7.1级强烈地震中遭受重创。

转瞬10年。玉树凤凰涅槃，迎来发展新时代。一个绿色、幸福、和谐的现代化高原新城，矗立在三江源头，见证着灾后重建的奇迹。

“中国速度” 创造奇迹玉树

清晨，海拔3700米的玉树市扎西科赛马场积雪未融。一片静谧中，清脆的铃铛声从远处传来，一匹匹骏马踏着悠闲的步子走向赛马场。

“10年前，这里密密麻麻扎着救灾帐篷，现在我们又可以在这里赛马了。”57岁的玉树市西杭街道扎西大同村三社社长才哇伸手给一匹白马拉拉辮头、理理鬃毛，“这样好看一点。今天这十几匹马都要在这里训练。”

生活复平静，记忆难忘怀。2010年4月14日7时49分，才哇正走在去村集体砖厂的路上，地面突然开始剧烈晃动，路边的商铺和居民房屋瞬间倒塌，才哇被强烈的

晃动连续摔倒两次后才艰难站起来，此时耳边传来的全是呼救声。他顾不上家人求救的电话，一路挖出10多名被埋群众。地震中，他失去了三位亲人。

地震突如其来。波及范围3.58万平方公里，2698人遇难、270人失踪，受灾人口24.68万……

速度就是生命，一场气壮山河的抗震救灾行动迅速展开。地处青藏高原腹地，平均海拔4200米以上，空气含氧量仅为海平面的60%，距离省会西宁820公里，救灾面临巨大挑战！

——一组数据，见证着中国速度：

——最大程度搜救生命。震后72小时内从废墟下成功抢救出7856人，救活6761人；转移22.5万人，救出埋压群众2008人；

——最好效果救治伤员。以飞机运送为主、汽车运送为辅，累计转移到外地的重伤员达3109名，实施的1284例手术中截肢19人；

——最优服务安置群众。一周之内，运抵灾区的救灾帐篷超过2.5万顶，各类救灾物资超过千万吨，18.8万群众领取到生活困难补助；

——最强措施恢复秩序。地震后5天内，水、电、路等应急措施恢复……

“不到8小时就有三支救援队赶到玉树！我看到了国家的力量、社会主义制度的优越性！”时任玉树州红

十字会秘书长的格扎感慨地说。

“中国力量” 催生崭新玉树

站在海拔近4000米的当代山山顶，鸟瞰玉树新城，扎曲河、巴塘河穿城而过，一座座色彩明快的藏式住宅沿着山势向谷地蔓延开来，四纵十六横的马路上车辆川流不息。

三年灾后恢复重建，共完成投资447.54亿元、1248个重建项目，是玉树1951年至2009年58年投资总和的8倍，灾后重建规划目标全面实现。

71岁的农村低保户尕松加措一家震后第二年就搬入新居。震后三年，玉树州16710户农牧民住房和22439户城镇居民住房全部建成并入住，292个农牧民住房集中建设点的基础设施完成配套，灾区群众住房条件得到根本性改善。

2010年6月，时任中国中铁二局副指挥长兼总工程师的程思军率队抵达玉树对口援建。“很多人高原反应强烈，头痛、胸闷、恶心是常事。”但面对党中央的嘱托和百姓的期待，原玉树县第一民族中学主体结构53天全部封顶，他们创造了“四天一层楼”的奇迹，学校在震后第二年即投入使用。三年内，玉树州94个教育项目、63个医疗卫生项目、65个文化体育项目全部建

成，一批福利院、敬老院和孤儿院投入运行。

玉树地震将原本依靠小水电站发电的电网损毁殆尽。灾后重建以来，国家电网投资50余亿元，相继建成玉树与青海主网联网等工程，使玉树电网从35千伏电力孤网一步跨越到330千伏现代化电网，实现了玉树州46个乡镇、155个行政村大电网覆盖。

共玉高速建成通车，州县二级油路全部覆盖，乡镇和行政村道路畅通率100%，玉树州迎来交通建设史上的黄金时期，建成市政道路235公里、各类管网1482公里，112个水利项目全部完工。45个贫困村、3.8万贫困人口、162万头(只)牲畜的饮水问题得以解决。

行走在玉树市街头，市中心的大屏幕上实时显示着温度、湿度和PM2.5，身着民族服饰的群众在繁华的商业街上来来往往，快递小哥骑着摩托车从身边疾驰而过……

“灾后重建，带动了玉树州的人流、物流、资金流、信息流，促进玉树市发展为三江源地区中心城市，吸引大批国内外游客和客商前来考察投资，年旅游人数由9.7万人增长到147万人。”玉树州委副书记、玉树市委书记蔡成勇说。

来自湖北的曾维香在玉树市经营玫瑰西点西餐厅已有5年。生意越做越大，餐厅面积从100多平方

米扩大到1000多平方米。她切身感受到这座城市的开放与包容。

“玉树灾后重建取得的伟大成就，体现了党中央的坚强领导、全国人民的大力支持、当地干部群众和援建者的辛勤奉献，充分彰显了中国社会主义制度始终坚持以人民为中心，集中力量办大事、办难事、办急事的制度优势。”玉树州委书记吴德军说。

“民生温度” 铸就幸福玉树

一排排藏式院落依山而建，太阳能路灯照亮傍晚的高原乡村。距离玉树市区约20公里的新寨街道办事处代格村在地震中遭受重创，2012年整村搬迁，成为科技示范村。走进34岁的村民欧珠永藏家，玻璃房内的绣球花一簇簇开得真是红艳。

屋顶上安装有太阳能集热系统，厨房内配备了生物质节能炉，上下水、淋浴器、坐便器等设施一应俱全。欧珠永藏说，“白天用太阳能烧水，晚上有地暖，生活舒适便捷，和城市没有区别。”

灾后10年，玉树州每年统筹75%以上的财政资金用于民生，有效解决了牧区群众生产、上学、交通、就医、养老等方面的问题，群众获得感和幸福感不断增强。

(下转A2版)

国务院联防联控机制：针对疫情防控需求开展爱国卫生运动

新华社北京4月12日电(记者陈聪 刘羊旻)今年4月是第32个爱国卫生月。全国爱国卫生运动委员会办公室副主任、国家卫生健康委员会规划司司长毛群安12日说，今年爱国卫生月活动强调聚焦重点场所、关注薄弱环节，也针对南北方不同的传染病流行特点，组织开展有针对性的病媒生物防制工作，为传染病防控奠定良好的环境基础。

毛群安在当天举行的国务院联防联控机制新闻发布会上说，在疫情防控形势下，全国爱卫办、国家卫健委会同全国爱卫会各成员单位针对疫情防控不同阶段的要求，聚焦市场环境、生产生活环境等部署开展了一系列专项行动。同时以城乡垃圾、污水、厕所的整洁卫生等为重点，加强公共卫生环境设施管护，推动改善城乡环境卫生面貌。除此之外，围绕个人防护、养成良好饮食习惯、摒弃不良卫生习惯等开展了科普宣传。

毛群安说，下一步，全国爱卫办和有关部门将继续组织好爱国卫生月活动，指导各地落实环境整治、健康科普等各项任务，巩固疫情防控成果。同时及时总结推广各地的好经验，把分餐制等好的做法形成制度。

国务院安委会办公室、应急管理部要求坚决遏制重特大事故

新华社北京4月12日电(记者刘夏村)记者12日从应急管理部获悉，近日，国务院安委会办公室、应急管理部发出通知，就加强疫情防控常态化条件下安全生产工作作出部署，要求各地区、各有关部门和单位要抓紧抓实安全生产各项工作，坚决遏制重特大事故。

应急管理部有关负责人表示，各地区要坚决扛起“促一方发展保一方平安”的政治责任，在组织复工复产、抓生产抓发展过程中，切实加强安全管理，统一组织开展安全生产执法检查，提高执法检查质量和效果；要压紧压实企业安全生产主体责任，增强每一个企业特别是主要负责人抓安全生产的主动性和自觉性；在抓好涉疫场所、疫情防控物资生产企业安全服务的同时，加强重点行业领域安全精准治理，突出强化危化品、煤矿、非煤矿山、道路交通、建筑施工、城市运行等相关领域安全治理；要坚持把人民群众生命安全和救援人员安全放在首位，严防救援过程中发生次生灾害事故，加强岗位练兵和重点装备物资储备，提高重大事故灾害综合救援能力。

学生备考忙

贵州省初三、高三年级的学生自3月16日返校复课以来，科学防控疫情，全力投入学习，以良好的心态从容备战中考和高考，力争取得优异成绩。图一为4月10日，贵阳市第十五中学初三(2)班的学生在上课。图二为4月10日，贵阳市第十五中学初三(2)班的学生在进行体育模拟测试，备战体育中考。

赵松摄



“倡导社交文明 加强公共卫生——美好生活从文明细节开始”系列评论之四 投身体育运动 收获健康文明

赵青

新冠肺炎疫情的发生，让每个人都感受到了生命的脆弱。我们经历过或通过媒体了解到“治己病”的不易，更感悟到“治未病”的重要性。那么，如何提高自身免疫力，降低感染病毒的风险？选择健康运动的文明生活方式，就是最好的“良药”。

为引导广大公众培养文明习惯，追求美好生活，四川省文明办近日在全省范围内开展“倡导社交文明 加强公共卫生”倡议行动，发出

“健康运动最文明，修身养性终生行”等十条倡议，引导广大群众树立文明新风尚。

自古以来，人类就通过运动对自身力量、智慧与进取心进行升华。科学健康的运动，可以促进身体的新陈代谢，预防疾病，提升自身抵抗力，还能消除疲劳、改善情绪、培养坚强的意志，产生强大的鼓舞力、感染力和征服力。今年84岁的钟南山院士在新冠肺炎疫情发生后，身披“铠甲”战斗在防控第

一线，这也得益于他几十年如一日的锻炼。他每周都要抽出三四天进行锻炼，每一次的时间都会保持在四十到五十分钟。他说：“运动锻炼对身体健康有很关键的作用，能让人保持年轻的心态，只有身体好，抗病能力才会强。”

随着社会的不断发展，人民群众的物质生活水平有了明显的提升，超越物质层面的精神需要便成为大家新的、更高层次的美好生活追求，而健康运动无疑是满足这种

精神需要的重要载体之一。如今，随着全民健身上升为国家战略，科学健康运动正在深入人民群众的日常生活。健身跑、健步走、水上运动、冰雪运动、登山攀岩、射击射箭等群众喜闻乐见的运动项目得到了大力支持发展，重视运动、支持运动、参与运动的社会氛围也日渐浓厚。

尤其这次突如其来的新冠肺炎疫情发生后，越来越多的人认识到健康体魄的重要性。各地各部门也在积极引领全民健身风尚，推动广大群众

在自觉做好个人防护的同时，锻炼强健体魄，共享健康美好新生活。

就如四川省文明办所倡议的：“健康运动最文明”，运动是健康文明生活的正确打开方式，愿越来越多的人“从我做起，把心动变为行动”，根据自身实际和兴趣爱好，科学选择运动项目，从适合自己的体育运动中，收获健康和文明。

倡导社交文明 加强公共卫生

本期 导读

漫画往事漫出味

顾名思义，漫画，漫画也；画者，刻画也；漫画者，漫画刻画也。可以说，漫画是人类智慧的结晶，凝聚着人类文明的精神。(A3版)

文明让古城更和谐

自去年以来，青海省西宁市以新时代文明实践中心建设引领城市建设提档升级，助推乡村振兴，让新思想、新文化、新理念“飞入寻常百姓家”，勾勒出一幅幅动人的文明景象。(B1版)