

习语回响

接力守护三江源，我在青海高原捡垃圾

◎ 韩嘉伟 本报记者 胡桂芳

温暖嘱托

2016年8月，习近平总书记青海考察时指出，青海生态地位重要而特殊，必须担负起保护三江源、保护“中华水塔”的重大责任。

2021年6月，习近平总书记在青海考察时指出，要把三江源保护作为青海生态文明建设的重中之重，承担好维护生态安全、保护三江源、保护“中华水塔”的重大使命。

2024年6月，习近平总书记在青海考察时指出，重中之重是把三江源这个“中华水塔”守护好，保护生物多样性，提升水源涵养能力。



志愿服务队成员正在捡拾垃圾。韩嘉伟 摄

随行队员三三两两结伴散落在山坡上，俯身、捡拾、装袋，劳作间隙，他们还亲切地和附近采虫草的牧民攀谈，在轻松的氛围中普及生态环保知识，引导牧民守护好高原草场，共同守护江源流域生态。

躬身守护

“我从小听着电视剧《生命树》人物原型之一的杰桑·索南达杰的故事长大。”站在卓龙沟的山坡上，江文朋措抬起头，眼神里透着一股沉静的力量。他的本职是治多县公安局的基层辅警，守护平安是职责，守护山河却是他刻在骨子里的本能。“索南达杰用生命守护可可西里，他的担当和无畏，深植在每一个治多人心。守护这片土地，不是选择，是本能。”

2010年春天，江文朋措目睹了一幕让他至今难忘的场景：一头牦牛倒在河滩边，肚皮胀得发青，是因吃了很多无法消化的塑料袋致死。“草场是牧民的命，更是动物的家。”那一刻，他再也坐不住了，选择每天下班后上山捡垃圾。没有专业设备，他就开着自己的私家车捡拾，车厢沾满污渍、残留异味，他却日日坚持。

起初家人不理解，妻子时常埋怨。“草场要是被垃圾吞了，牛羊去哪吃草？我们的孩子还能在哪玩耍？”江文朋措的回答朴素却有力。日复一日的坚守，渐渐地，妻子从埋怨变成了支持，也跟着他上山捡起了垃圾。更让他欣慰的是，单位的同事、学校的老师、放牧的乡亲……越来越多的人加入进来。

2010年，治多县环保志愿服务队成立；10年后更名为“三江源国家公园治多生态环保协会”。从1人到190余人，从一辆沾满污渍的私家车到一支浩浩荡荡的志愿队伍，这是一场关于信念的接力。

这190余人，来自自治多县的各个乡镇，也来自社会的各行各业——有卸任不褪志的退休老干部，有长年行走在巡护一线的生态管护员，有假期返乡的青年大学生，有放下生意的个体工商户，有走下讲台的人民教师，也有像江文朋措一样在工作之余默默奉献的公职人员……他们像一条条溪流，从各自的生活中奔涌而来，最终汇入守护“中华水塔”的浩荡长河。

俯身接力

6月的长江源头，寒意裹着风从四面八方袭来。海拔4800米的高原上，氧气稀薄，记者稍微走得快一点，都会头痛、胸闷。

队伍中，鬓发斑白的退休职工桑丁格外惹眼。他站在冰冷的河水中，一脚踩住河中石块，一脚稳踏岸边，俯下身，粗糙的手掌伸进水里，打捞一件被淤泥掩埋的旧衣物。河水源自山间融雪，刺骨寒凉，寒风吹乱了

他的头发，冻得他直淌鼻涕，可他手上打捞的动作却没有停顿。

今年71岁的桑丁，是协会里年长的志愿者之一。队友们担心患有高血压的他身体吃不消，总劝他歇一歇，可他总是“不听劝”。掀起淤泥中的旧衣物，桑丁又沿着河边走了几步，捡起来一个塑料袋，直起身，喘了几口粗气，对记者说，“高血压是老毛病了，不要紧，我还能弯腰，还能捡垃圾，能贡献一分是一分。”

不远处的江文朋措正把捡拾的垃圾从尼龙袋里倒出来，把塑料瓶、塑料袋、包装盒等进行分类，他时不时抬头，对着队友轻声叮嘱：“大家动作慢点，不要走太快，不要太用力。”他告诉记者，在高海拔地区，很容易触发高反，心跳陡然加速、太阳穴胀痛、胸口沉闷喘不上气，“在这里干活，只能把节奏放慢，再放慢。”

“比高反更不可预测的，是高原瞬息万变的天气。”旁边的达哇江才附和着说，高原上经常会遇到暴雪、暴雨、冰雹等。尤其是冬天，雪落在厚外套上，融化后浸湿衣服，很快又在刺骨的寒风里结成冰，变成了一层硬邦邦的冰壳，裹在身上，每动一下都嘎吱作响。

“来不及换，也没地方换。”江文朋措笑着说，山野间，前不着村后不着店，只能咬着牙继续干，手指冻得发僵，感冒是常有的事。

夏天的高原又是另一重考验。紫外线时常把皮肤灼伤，即便帽子、长袖全副武装，一天下来脖子和手背依然会被晒得通红，到了晚上又痒又疼，像针刺一样，让人辗转反侧睡不着。

在这般艰苦环境下，协会成员才仁东周早已习惯咬牙坚持。有次他在黑刺林里清理垃圾，被刺伤了右手，手指很快肿了起来，又麻又痛。他咬牙坚持到收工，去卫生院打了三天针才慢慢消肿。

去年2月，东周措毛还是一名大三的学生。在一次青海省“守护中华水塔”主题宣传活动中，舞台上的话剧把江文朋措和队友们的故事搬到了聚光灯下——她坐在台下，从头到尾一字不落地听完。散场时，她的眼眶

是红的。

“我从小在三江源长大，喝着这里的水、踩着这里的草，却第一次真正了解身边有这样一支队伍。”东周措毛对记者说，那一刻涌上心头的，是自责，甚至有些羞愧。

后来，她几经辗转联系到协会，主动申请加入，参加环保活动。今年大学毕业后，她已经参加过三次环保志愿服务活动。她经常把协会的故事讲给身边的朋友听。朋友们听完，眼眶也红了。一个、两个、三个，陆续有人加入。

“我们要把前辈们的接力棒传下去。这不是一天两天的事，是一辈子的事。”东周措毛动情地说道。

星火燎原

“明天大家到离县城5公里左右的珠姆洗发池周边捡垃圾，最近野餐的人增多，此处垃圾较多。”7月10日晚，江文朋措在“三江源国家公园治多生态环保协会”微信群里发出消息。手机屏幕上，回复一条接一条弹出——“收到。明天参加”，因有事不能参加的队员也及时在群里说明缘由。

这个微信群，就是协会的“指挥中心”。队员发现垃圾点位，群里发一条消息，志愿者就近集结，即刻开干。

10多年来，队伍越来越壮大，服务队渐渐摸索出一套适合高原的运作模式。建立“总队—小分队”两级体系，总队既有集体行动，也鼓励个人“打卡式”清理——没法参加集体行动的队员，每周在居住区附近自行捡拾，范围覆盖县城、多彩乡、治渠乡等地。扎河小分队40多人，专职负责扎河乡的垃圾捡拾和分类。

16年前，协会刚成立的时候，队员们捡的垃圾只能填进草甸洼地。可越积越多，照样侵蚀草场、污染水源。江文朋措主动找到环卫所，协调了垃圾压缩车，统一运往专业处理厂。就地填埋的粗放方式，就此告别。

(下转2版)



志愿服务队成员向当地群众开展环保知识宣讲。韩嘉伟 摄

全国精神文明建设
高质量发展头条好作品

中农云启航科技杯

四川中农云启航
数据科技集团有限公司联办

热点观察

“坐公交车就可以走出大山”
照见的是文明观念的进步

近日，四川绵阳小朋友“漳郎”在社交平台分享大山里的农村日常生活，有网友寄语“好好读书努力走出大山”。小朋友淡然回复“坐公交车就可以出去了”，引发关注。据媒体报道，“漳郎”表示，“网友的意思是，希望我好好读书，以后能出人头地，走出大山。但是我对于这句话的理解，就是他的印象比较刻板，大山里面其实也不是那么差的。这几年乡村发展很快，对我来说感觉也很便利。”

编辑点评

两句话的碰撞，瓦解了“唯有苦读方能逃离大山”的传统叙事，让人们看见大山深处早已发生的深刻改变。

在交通闭塞的过去，大山意味着隔绝与局限，读书考学几乎是挣脱地域束缚最重要的路径，但现在，乡村基建提速、网络覆盖、物流进村，许多山区的生活图景早已改变。“漳郎”在视频里分享的日常，本身就是时代变化的注脚。

相比现实生活中的大山，更值得关注的是认知层面的“大山”。人们习惯把努力读书离开乡土等同于进步，把留在家乡视为无奈。公交穿山而来，不只打通了出行通道，更拓宽了新一代山里少年的精神视野，塑造了不卑不亢的生命姿态。他们不是否认读书的重要性，但拒绝被“拯救叙事”绑架。城乡发展或许有差距，但不应当自顾自地加上“苦难滤镜”。比走出大山更重要的，是走出思维的“大山”。(黄伟鸣)

14岁乒乓小将输球打人
体育教育莫缺文明一课

近日，2026年中国乒协国青国少集训队江苏省选拔赛14岁组男半决赛在扬州举行，然而比赛中，一名乒乓球小将在竞技失利后做出了挥拳击打对手的行为。最终江苏省乒协对该小将做出了取消比赛成绩，禁赛一年的处罚。

编辑点评

这非个案。近年来，部分青少年运动员输掉了比赛后，或当场摔拍子、辱骂裁判，或推搡、殴打对方队员，在负面情绪引导下做出违背体育精神和赛事规则的行为。这些事件暴露了当前部分青少年体育训练中“重技术、轻心理”“唯成绩”的弊端，更折射出当下青少年体育教育中挫折教育、心理调适能力培养和高尚情操涵养等工作的缺失。

体育不仅关乎胜负，更关乎人格修养与高尚的精神品质。体育教育不仅是技能传授，更是意志品质、团队精神和规则意识的锤炼。在中国的体育教育中，“文明其精神”“野蛮其体魄”一直都是两条并行且重要的准则。乒乓球小将输球打人事件再次警醒我们，在关注青少年体育技术训练的同时，更应重视其心态建设与价值观塑造。这样年轻运动员才能在追逐梦想的道路上行稳致远，我们的竞技体育事业也才能绽放出温暖而纯粹的光芒。(樊邦平)

今日看点

三十年沪滇协作让云南孩子圆梦上海

2版 综合

“抢老人”，该怎么抢？

3版 观点