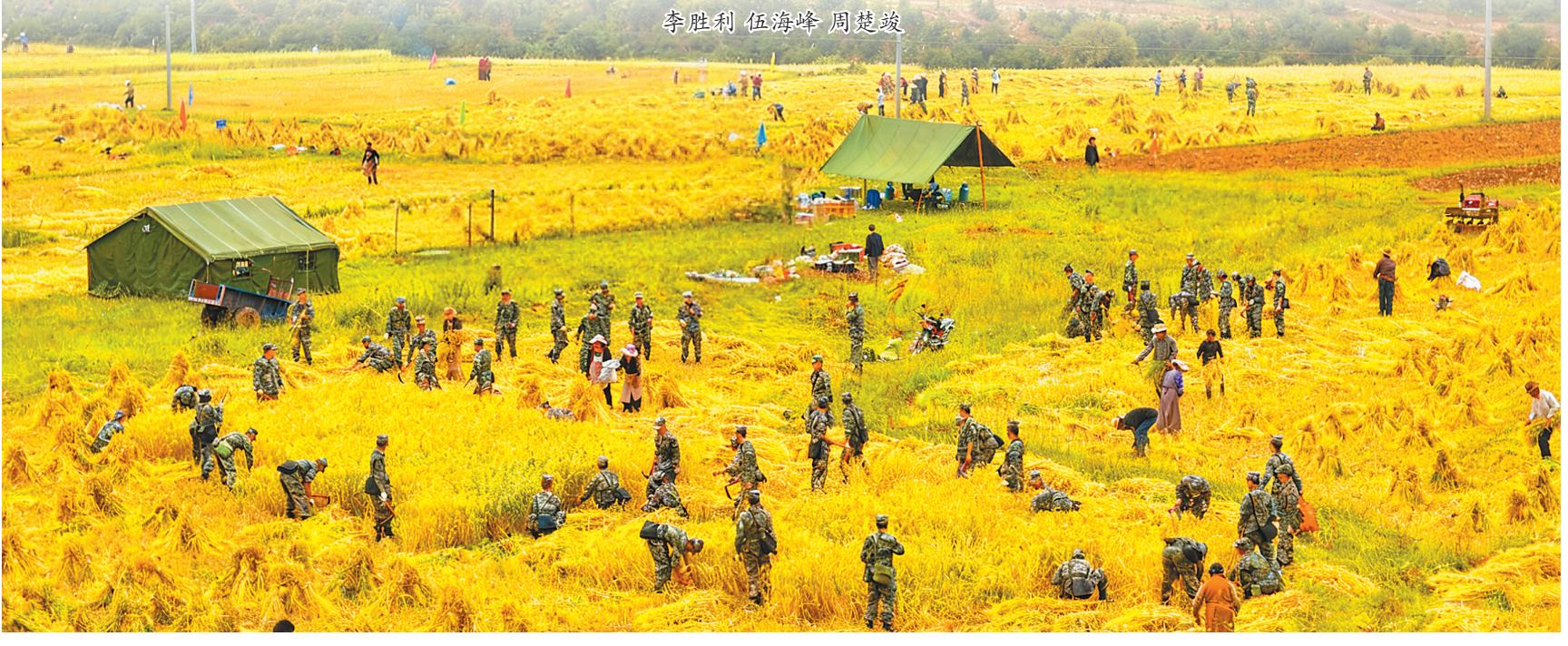


军民携手共绘发展新画卷

——昌都军分区助力昌都市卡若区如意乡约日村乡村振兴

李胜利 伍海峰 周楚竣



图为昌都军分区官兵帮助约日村村民秋收，欢声笑语中，尽显军民鱼水深情。

周楚竣 摄

的“金珠玛米”。

“乡村要振兴，不能‘等靠要’，得找对路子、迈开步子。”昌都军分区党委在调研中达成共识，决定依托约日村的天然草场资源和传统养殖技术，打响乡村振兴“第一枪”。

约日村的牦牛以天然牧草为食，肉质紧实细嫩、脂肪含量低，是康巴地道的原生态食材。“以前养牦牛全靠天吃饭，出栏后要么低价卖给收购商，要么自家食用，想多卖点钱没有渠道，肉放久了还容易坏。”约日村党支部书记扎西平措回忆道。昌都军分区了解情况后，筹集帮扶资金，联合乡畜牧站建起简易牦牛养殖集中点和小型加工坊，引进基础养殖防疫技术提升存活率，邀请本地有经验的食品加工能手现场指导，改良卤制、风干工艺，做出牦牛肉干、真空包装生鲜肉两款主打产品，从养殖到加工全程做好卫生管控。如今，约日村的牦牛肉从“自家吃的食材”变成了“能换钱的特产”，“峡谷耗香”成了村民手中实打实的“致富肉”。

产业有了起色，运销难题又摆在眼前。村里以前只有一条泥泞土路，雨天寸步难行，做好的牦牛肉要么靠村民骑摩托车到远处乡镇集市售卖，要么因储存不当坏掉。昌都军分区主动对接地方政府，出资修建“军民同心路”，硬化村道打通通往乡镇的主干道；协调县供销社在村里设临时收购点，配备小型冷藏设备，实实在在解决了农产品“出山难、保鲜难”的问题。村民扎西尼玛黝黑的脸上笑开了花，眼角的皱纹里盛着脱贫后的踏实：“‘金珠玛米’修路拓途、搭台铺路，咱这‘雪域珍馐’才破谷而出，香飘万里！”

“现在宰杀后的牦牛肉，大半天就能封装，市区订单当天直达，去年，单靠牦牛肉就赚了3万多元！”村民洛桑扎西指着自家院里的冷藏柜，脸上满是笑容。他曾是村里的特困户，如今

靠着牦牛养殖和加工坊务工脱了贫，不仅翻新了住房，还添置了电动三轮车方便送货。

产业增收有了保障，昌都军分区又把目光投向“精神富农”和“组织强基”。“以前村里没个像样的活动场所，农闲时大家要么在家待着，要么扎堆闲聊。”扎西平措说，昌都军分区不仅投入资金，还为村庄修建简易文化活动中心，添置老年活动器材和农家书屋，配齐各类图书与健身设施；更积极组建“文艺轻骑队”定期进村演出，将牦牛养殖故事编成通俗的山歌、快板，手把手教村民跳锅庄、唱红色歌曲，大大丰富了村民的精神文化生活。

“给钱给物，不如建强一个好支部。”昌都军分区注重发挥党建引领作用，选派优秀党员干部与约日村党支部书记扎西平措回忆道。昌都军分区了解情况后，筹集帮扶资金，联合乡畜牧站建起简易牦牛养殖集中点和小型加工坊，引进基础养殖防疫技术提升存活率，邀请本地有经验的食品加工能手现场指导，改良卤制、风干工艺，做出牦牛肉干、真空包装生鲜肉两款主打产品，从养殖到加工全程做好卫生管控。如今，约日村的牦牛肉从“自家吃的食材”变成了“能换钱的特产”，“峡谷耗香”成了村民手中实打实的“致富肉”。

产业有了起色，运销难题又摆在眼前。村里以前只有一条泥泞土路，雨天寸步难行，做好的牦牛肉要么靠村民骑摩托车到远处乡镇集市售卖，要么因储存不当坏掉。昌都军分区主动对接地方政府，出资修建“军民同心路”，硬化村道打通通往乡镇的主干道；协调县供销社在村里设临时收购点，配备小型冷藏设备，实实在在解决了农产品“出山难、保鲜难”的问题。村民扎西尼玛黝黑的脸上笑开了花，眼角的皱纹里盛着脱贫后的踏实：“‘金珠玛米’修路拓途、搭台铺路，咱这‘雪域珍馐’才破谷而出，香飘万里！”

“现在宰杀后的牦牛肉，大半天就能封装，市区订单当天直达，去年，单靠牦牛肉就赚了3万多元！”村民洛桑扎西指着自家院里的冷藏柜，脸上满是笑容。他曾是村里的特困户，如今

部结对共建，开展各类互学互助活动，并成立“党员帮扶小组”，由党员带头学技术、跑销路，带动村民加入养殖互助组，让村党支部成为乡村振兴的“主心骨”。在党员带领下，村民主动参与村容村貌整治，清理垃圾、硬化庭院、种植花草……昔日“脏乱差”的小山村，如今变成了干净整洁、宜居宜业的美丽家园。

傍晚时分，文化活动中心灯火通明，村民身着节日盛装跳起锅庄舞，欢快的舞步踏响幸福节拍，一张张笑脸在灯光下格外灿烂。从“藏在深闺”到“香飘四方”，从文化匮乏到乡风文明，在昌都军分区的倾心帮扶下，约日村的蝶变之路犹如雪域高原上蓬勃生长的幸福之花，在军民同心的滋养下，绽放出绚烂的光彩。

本报那曲电（黄世杰 范超 燕俊辉）寒冬的藏北高原，气温已降至零下，那曲军分区某生产连的学习室内却暖意融融。一本本写满官兵心声的“心灵驿站”留言本，成为连接战友、化解困惑、凝聚力量的“连心桥”，让高原军营充满温情与斗志。

本报那曲电（黄世杰 范超 燕俊辉）寒冬的藏北高原，气温已降至零下，那曲军分区某生产连的学习室内却暖意融融。一本本写满官兵心声的“心灵驿站”留言本，成为连接战友、化解困惑、凝聚力量的“连心桥”，让高原军营充满温情与斗志。

“呼吸节奏因人而异，但长跑的关键在于平稳，不要急，先慢下来，在慢跑中寻找你自己的节奏！”在最新一页留言本上，针对“三公里考核呼吸跟不上”的困惑，带兵骨干的回复格外醒目。如今在该连，官兵们早已习惯通过这本匿名留言本，畅聊训练难题、倾诉生活烦恼，而每条真挚留言下，总有及时回应的温暖文字。

“呼吸节奏因人而异，但长跑的关键在于平稳，不要急，先慢下来，在慢跑中寻找你自己的节奏！”在最新一页留言本上，针对“三公里考核呼吸跟不上”的困惑，带兵骨干的回复格外醒目。如今在该连，官兵们早已习惯通过这本匿名留言本，畅聊训练难题、倾诉生活烦恼，而每条真挚留言下，总有及时回应的温暖文字。

“这一暖心平台的诞生，源于一次偶然发现。连队政治指导员刘鹏飞介绍，野外驻训期间，整理物资时，一本遗落的训练笔记引发关注——空白处记录着几名战士的训练体会与生活琐事，字里行间满是真挚情感。连队党支部敏锐捕捉到官兵的交流需求，随即在学习室设立“心灵驿站”留言本，扉页写下“这里是官兵畅所欲言的港湾”，为官兵搭建起交流的平台。

“这一暖心平台的诞生，源于一次偶然发现。连队政治指导员刘鹏飞介绍，野外驻训期间，整理物资时，一本遗落的训练笔记引发关注——空白处记录着几名战士的训练体会与生活琐事，字里行间满是真挚情感。连队党支部敏锐捕捉到官兵的交流需求，随即在学习室设立“心灵驿站”留言本，扉页写下“这里是官兵畅所欲言的港湾”，为官兵搭建起交流的平台。

“起初，官兵多持观望态度，直到一条‘想念妈妈做的红烧肉’的留言改变了局面。炊事班看到后立即回

原反应和冻伤损伤风险。

该部还坚持把学习贯彻党的二十届四中全会精神与高原基础训练深度融合，通过战地宣讲、班组讨论等形式，引导官兵将政治热情转化为苦练基本功的强大动力。为进一步激发官兵训练热情，该部广泛开展群众性练兵比武活动，激发官兵“比、学、赶、帮、超”的训练热情，营造“练基础、强本领、谋打赢”的浓厚氛围。

“越是严寒酷暑，越能磨砺血性胆气；越是险难环境，越能锤炼打赢本领。”官兵们纷纷表示，将会继续以昂扬的斗志、过硬的本领投入到冬季练兵中。

“越是严寒酷暑，越能磨砺血性胆气；越是险难环境，越能锤炼打赢本领。”官兵们纷纷表示，将会继续以昂扬的斗志、过硬的本领投入到冬季练兵中。

西藏军区某部

开展冬季大练兵活动

本报拉萨讯（李正义 刘晶林）近日，西藏军区某部官兵不畏严寒，以“夯实基础、固强根本”为核心，开展冬季大练兵活动。

训练场上，官兵们精神抖擞、斗志昂扬，一派热火朝天的景象。针对高原特殊环境，该部创新采取“循序渐进、科学组训”模式，对基础训练流程进行全面优化。训练前，组织低强度热身，充分激活官兵身体机能，为高强度训练筑牢安全防线；训练中，打破“一锅煮”的传统组训模式，依据官兵体能基础划分训练层级，实施差异化训练，确保训练强度精准适配个人能力；训练后，开展针对性放松拉伸训练，最大限度降低高



图为西藏军区某部开展冬季大练兵活动现场。

谢晓飞 摄

国防视线

一座座藏式新居依山而建，一群群牦牛在草甸上觅食，微风中裹挟着牦牛肉与酥油的香气……11月下旬，初冬的阳光洒遍澜沧江畔，笔者走进昌都市卡若区如意乡约日村，恰逢村民在新建的简易加工坊前，围着昌都军分区“惠民服务队”分享刚卤制好的牦牛肉。官兵们跟着村民学分割肉品、封装真空袋，村民捧着分到的牦牛肉笑得眉眼弯弯，欢声笑语在山谷间久久回荡。

约日村坐落于峡谷深处，曾是“抬头见山、出门爬坡”的贫困村。山高谷深导致交通闭塞，草场零散，资源有限，村民世代靠放牧牦牛、种植青稞勉强度维持生计。

戍守藏东高原的昌都军分区始终赓续“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的老西藏精神，在保卫边疆的同时，践行为民服务初心。早在脱贫攻坚战略全面推进之年，该军分区响应上级“军民同心打赢脱贫攻坚战”的号召，经过实地摸排走访，于2018年将地处偏远、基础薄弱的约日村列为重点帮扶对象，从此结下军民鱼水深情。初期帮扶中，昌都军分区聚焦“两不愁三保障”核心任务，先是筹集资金为村里特困户翻新危房，铺设饮水管道，解决“住不安稳、喝水不便”的急难问题；再协调医疗骨干组建义诊服务队定期进村，开展常见病诊疗、慢性病管理和健康宣教，填补乡村医疗空缺；组织官兵手把手教村民改良青稞种植技术、搭建标准化牦牛棚圈，提升农牧产出效率。脱贫摘帽后，昌都军分区没有“撤摊子、断路子”，而是继续助力约日村乡村振兴，将“海拔再高不过使命，担子再重不过责任”的信念转化为实实在在的帮扶行动，成为村民最信赖



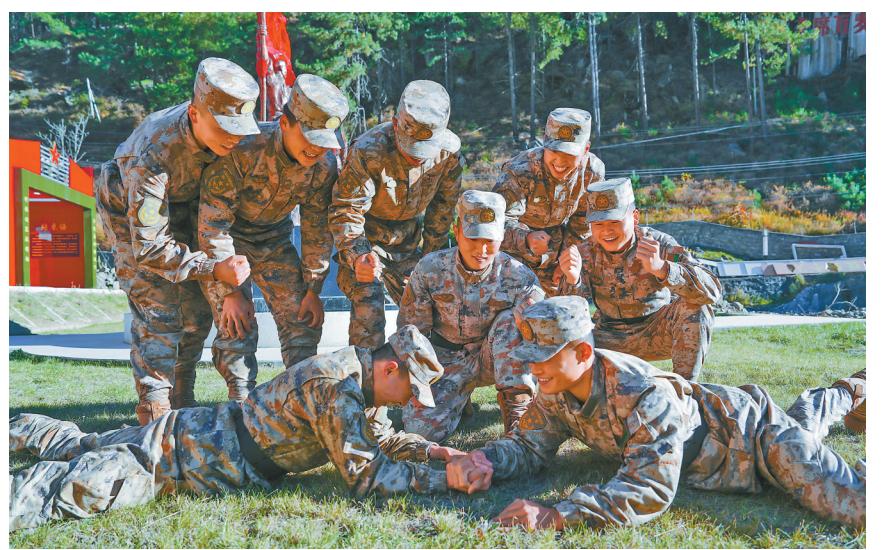
图为昌都军分区官兵在给约日村村民理发。

周楚竣 摄

注入“心动力” 迸发“心能量”

——西藏军区某团助力新兵度过“第二适应期”

米久江 陈长宏 孙雪



图为西藏军区某团的新兵在休息间隙开展趣味游戏。

罗兴旺 摄

王家颖对团史的讲述后，默默立下了“传承荣光”的决心。

从新兵连到基层连队，环境在变、任务在变、节奏在变，新兵迎来了军旅生涯的“第二适应期”，该团根据实际情

态、找准节奏。

“沉肩不塌腰，发力靠背阔，起身不摇摆，下颌要过杠，下放慢且巧。”走进器械训练场，班长毕绍宾正在为新兵赵平贵指导体向上升动作要领。下连后，训练节奏加快、科目难度提升，这让本就不擅长此课目的赵平贵失去了信心，像赵平贵这样的情况并非个例。

在前期对新兵摸底调查中发现，刚刚入伍的新战士中，年龄整体偏小、独生子女所占比例高、心理承受能力和自我调节能力较弱。新兵下连后的“第二适应期”是从“新兵”到“战斗员”转型的关键阶段，也是思想波动、环境适应的敏感期。

对此，该团党委高度重视，为新兵下连后可能出现的不适应问题开出“药方”。该团坚持把思想教育摆在首位，通过了解团队光辉历程、邀请优秀尖兵分享“从新兵到尖兵”的成长路径等方法，引导新兵结合榜样事迹与自身实际，制定“岗位成才计划”；建立“干部骨干一对一谈心”机制，常态化了解他们思想动态，对接“瓦弄星火”心理服务队，通过及时疏导、合理宣泄、开展趣味游戏等方式，帮助他们卸下思想包袱。

新兵的“第二适应期”，就像雏鹰学飞，既要搭好锤炼本领的台子，又要铺好安心成长的路子。近日，阶段性测试现场，新兵突破自我，奋力冲向终点。对照上一次测试成绩，此次测试成绩明显整体提升。

校准成长“航向标”。

此外，该团根据新兵日常体能测试数据实际，推行梯度施训，将其分为潜力组、稳优组、突破组，制定阶梯式“训练计划”的同时，全面摸清新兵的兴趣爱好、专业特长和发展诉求，为其搭建舞台，激活成长“动力源”，从源头杜绝“本领恐慌”；通过指定任务，组织新兵结成“战斗小组”，鼓励他们主动担当、分工协作，在集体中提升凝聚力和战斗力。

“上空发现敌方的无人机侦察机，迅速卧倒，遮蔽反光器材。”操场上，新兵分成若干小组纵列向队，班长向他们下达复杂口令，新兵需通过耳语依次传递至队尾。过程中，有些同志因紧张漏传或因表述不清偏离原意，引发阵阵笑声。经过几轮练习，新兵逐渐在这场“口令传递”的游戏中掌握“清晰表达、准确传令”的技巧。

来自广东的新兵谢烨平咬了一口叉烧包，眼睛一亮：“这味道，跟我妈做的一个味！”虽然新兵来自天南海北，但炊事员早就摸清了大家的口味，一道道家乡菜摆上了餐桌，不仅满足了新兵思乡的胃，更让大家在雪域边关感受到了“家”的温度。

新兵的“第二适应期”，就像雏鹰学飞，既要搭好锤炼本领的台子，又要铺好安心成长的路子。近日，阶段性测试现场，新兵突破自我，奋力冲向终点。对照上一次测试成绩，此次测试成绩明显整体提升。

昌都军分区某团团长卢福贵：

热血践行使命 忠诚卫国戍边

徐子豪 罗鑫 朱先坤

12月的昌都银装素裹，天光澄澈如洗，昌都军分区某团团史馆内，安静地陈列着一件件“老物件”，仿佛在诉说着曾经的光辉岁月。窗外的雪山在阳光的直射下，仿佛镀上一层金边，几缕阳光透过门缝，在展柜上投下细碎的光斑。

新兵入营的第一天，昌都军分区某团团长卢福贵作为解说员，带领新兵参观团史馆。在团史馆的陈列柜前，卢福贵抬手示意新兵驻足，指尖落在那鲜红的、写满名字的请战书上，“这面请战书，是当年抢险救灾时写的。”新兵纷纷驻足观看，“班长，这也有你的名字啊！”这时，一名新兵指着请战书一角的“卢福贵”三个字崇拜地说，“当年写下这3个字时，我和你们现在一样大。”卢福贵笑着说，他肩头的军衔在阳光中泛着光泽，坚韧的眼神与馆内的明亮灯光相映，看着眼前这批刚进藏的年轻人，仿佛与十几年前那个怀揣梦想奔赴高原的少年身影在氤氲光影中与此刻的自己重叠。

2016年7月，西藏迎来了雨季，滂沱暴雨引发山洪，冲毁牧道与民居，偏远村落的牧民被困。营区紧急集合哨声划破雨幕，卢福贵放下工作，冒雨奔赴集合点。连长通报险情，强调任务险峻且有二次山洪风险，卢福贵率先举手请缨，众战士纷纷响应，浸湿的请战书映照着炽热初心。抵达灾区，只求洪水肆虐、遍地狼藉。卢福贵提议用冲锋舟救援，却因水流湍急、断木受阻。他当机立断地说，“搭‘人墙’！”随即跳入齐腰深的洪水中，6名战士紧随其后，手拉手搭起“人墙”，为冲锋舟开辟航道。救援中，他为救村民的小羊羔被尖石划伤手臂，简单处理后便继续投入战斗。

洪峰退去，卢福贵带领战士清理淤泥、断木，帮助村庄恢复秩序。村民献上洁白哈达，藏族阿妈含泪道谢：“感谢‘金珠玛米’！”归营时，留守官兵敲锣打鼓迎接。指导员拍着卢福贵的肩欣慰道：“平安归来便好。”夜色中，两人并肩坐于石阶，凝望星空下的亘古雪山。卢福贵豁然顿悟：部队所收获到的不只是军事技艺，更有“寸土不让”的赤胆忠诚、“生死相托”的战友情深，以及边防兵代代赓续的红色基因。