

杂沙：江河源头的“拾光者”

本报记者 万靖



图为杂沙背着垃圾赶往垃圾处理点。 杂沙提供

车子驶入巴青县岗切乡地界时，风里带着草根的清冽。这里是三江源国家公园唐北区域核心保护区，是长江的发源地和澜沧江最大支流昂曲等重要流域的水源发育区。

刚坐上巡护车，一个蓝色塑料袋就递到了眼前。“这一路扔垃圾不方便，用这个装。”说话的人是杂沙，岗切乡卡吉松多村的生态管护员，35岁，高原阳光在他脸上刻下深深的纹路，可那双眼睛却清澈得像是倒映着雪山的湖水。

“阿爸没讲过什么大道理，只一句‘地干净了，心就亮’。”记者事起，父亲弯腰在草原捡垃圾的背影，便成了他认识世界的起点。2013年，县里招两名环保员，他头一个报名。那时的杂沙满心欢喜，以为有了这个身份，就能拉起一支自己的队伍。

可现实浇了他一盆冷水。“捡垃圾？那是丢人的活儿，只有被罚的才干！”村里人的嘲讽像冰碴子，让他心里凉凉的。有人干脆给他起了个绰号——“杂沙垃圾”。

“起初听见，心里又恼又丧气。”杂沙说得轻描淡写，像在讲别人的旧事，“后来想通了，垃圾不捡，河里的鱼、草原上的牛羊、我们喝的水，都得遭殃。等大家明白过来，就不会这么看了。”他把那个刺耳的绰号当成激励，仍旧每天背着编织袋，在草原与河道之间来回走。

他一直这样说，也一直这样做。有一年春天，村里一头牦牛忽然倒毙。人们说它平日最爱啃垃圾。杂沙跟着去现场，刀子划开胃囊，众人瞬间哑然——塑料袋、碎布条、方便面盒……鼓鼓囊囊塞了一肚子。杂沙抬眼扫过在场的每张脸，声音低沉：“它吃垃圾死了。下一头是谁家的牛？谁家的羊？再不爱惜这片草地，遭殃的就是咱自家的牲口。”

还有一次在南部区域巡护，河湾里漂着一件旧衣服。他捞起来一看，两条近20厘米长的鱼被死死缠在布褶里，早已僵硬。“多好的生命，就这么没了。”

杂沙比着鱼的长度，声音低得发沉。他当场拍下视频并发到乡里的交流群：“我们喝的就是这条河的水，我们的垃圾最终进了谁的肚子？污染了水源，就是害了自己。”

日子一长，杂沙的手机成了“证据库”：牛嘴里的塑料袋、河滩上的塑料瓶、草窝里随风鼓荡的包装袋……他把这些画面一股脑儿丢进村里和乡里的交流群，再配上一句句掏心窝子的话，末尾附上国家最新的生态政策截图。“我就想告诉大家，环保不是丢人的事，是国家重视，众人点赞的光彩活儿。”

改变是从何时开始的，杂沙说不清。但草原上背着编织袋的身影，从一个人，慢慢变成了一群人。先是几个亲戚默默加入，然后是邻居，最后是整村整乡。2019年，岗切乡16个村，每村有6名环保员；2021年，三江源国家公园正式设立，唐北区域推行“一户一岗”政策以来，家家户户都成了生态管护的一份子。乡亲们笑着说：“这本来就是我们自己的事，国

家还记挂着我们！”

说到这些年的艰辛苦楚，杂沙永远只有一句——“没啥”。

可聊着聊着，那些被他当成“没啥”的艰难，还是从细节里悄悄漏了出来。2017年，他凑钱买了一辆二手面包车，专跑垃圾清运，才开两年就坏了。他又骑上摩托车巡护，后座绑着比车身还宽的袋子。2022年早春的一天，他在北部区域收了三大袋垃圾，返程时，摩托车坏了，他索性把袋子绑在一起，背在身上，一步一步往垃圾处理点走。

海拔超5000米，每一步都很沉重。三袋垃圾，两三公里的路，他走了半个多小时。有人问他累不累，他咧嘴一笑：“幸好那天没刮大风，天也没黑透，顺利得很。”

如今，杂沙又换了一辆二手小货车，车厢里总是放着干净的编织袋。

杂沙还有另一重身份——美丽公约志愿者。自2019年加入这支守护青藏高原的公益队伍后，他的环保路越走越宽：曲水县举办的“踏青出游·文明先行”、林芝市举办的“喜马拉雅守护者大会”等环保活动……场场活动都少不了他，他还被评为“西藏自治区优秀志愿者”。

2025年1月，杂沙作为西藏优秀志愿者，受邀到北京参加“美丽公约诗画中国志愿者年会”。在与各地志愿者和活动组织者的交流中，他感受到跨越山河的共鸣，也汲取到更为坚实的精神力量。期间，他还参观长城、故宫、国家博物馆和国家植物园等地，厚重的历史与蓬勃的生机交织成一场无声的对话。当被问起这趟远行的感受时，他眼里闪着光：“看到那么多同路人的坚持，我更确信自己这条路走对了。”

巡护车继续往前开，窗外的草甸一望无际。杂沙忽然指着远处，兴奋地喊：“你们看，那是藏狐！”

跟着杂沙走完这一段巡护路，我读懂了“平凡”与“发光”的真正含义。真正的光，从来不是与生俱来的礼物。它需要有人俯身，在最容易被忽视的角落里，一次次地擦拭、点燃、守护。就像杂沙凭着一份执念，把捡垃圾这件小事，做成了照亮这片草原的大事。那些看似微不足道的坚持，终会在时光里沉淀，在平凡中绽放，像高原上的星光，微弱，却足以照亮江河源头，足以温暖每一个生灵的家园。

2026年1月3日晚

山南市实现行政村5G网络全覆盖

本报泽当1月4日电(记者 武沛涛)日前，随着山南市加查县洛林乡达热村基站成功开通，山南市所有行政村实现移动5G网络信号全覆盖，标志着该市在消除城乡数字鸿沟、推进数字乡村建设上迈出关键一步。

为攻克部分偏远行政村网络建设施工难、成本高、运维复杂等难关，中国移动西藏山南分公司将行政村5G全覆盖纳入乡村振兴重点民生工程，建立“党建+数字乡村”推进机制，构建“市—县—乡—村”四级联动体系，组建13支党员技术攻坚队，深入偏远山区实地勘测，创新采用“基站+信号增强器”组合方案，有效破解了复杂地形下的信号覆盖难题。同

国家特色淡水鱼产业及西藏基层农技推广体系示范项目落户朗县

本报巴宜1月4日电(记者 谢筱纯)近日，林芝市朗县举行国家特色淡水鱼产业及西藏基层农技推广体系示范项目落户揭牌仪式。

国家特色淡水鱼产业项目将依托朗县独特的自然资源与滚村天然温泉优势，聚焦特色淡水鱼养殖技术创新、品种筛选适配等核心任务，积极推广“智能管控+循环水养殖”等绿色高效养殖模式，着力破解高原水产养殖环境适配、品质提升等关键难题。

据了解，示范推广品种包括虹鳟、亚东鮑、鲟鱼、鲈鱼、罗非鱼等。西藏基层农技推广体系示范项

目将搭建“科研院所+基地”的联动平台，通过开展技术培训、现场指导等方式，把适用于高原地区的水产养殖新技术、新标准精准送达基层，让农牧民群众真正掌握“科技致富经”，切实提升养殖水平。

两大项目落地朗县，既是对当地水产业发展基础的充分认可，更是推动高原特色渔业规模化、标准化、绿色化发展的重要举措。项目落地后，将进一步激活朗县农业新质生产力，在丰富本地“菜篮子”的同时，有效带动当地就业增收与农旅融合发展，让高原渔业成为兴村富民的“热产业”。

高原短波

消防救援机动队伍进驻墨脱

本报巴宜1月4日电(记者 谢筱纯)近日，消防救援机动队伍正式进驻林芝市墨脱县。

据介绍，墨脱县海拔落差超7000米，森林覆盖率高达78.83%且多为原始森林，森林防火挑战艰巨。消防救援机动队伍的正式进驻，将有效完善墨脱县应急救援体

系，为防范森林火灾、缓解防火压力注入关键力量，对守护“世界动植物博物馆”“世界生物基因库”的生态安全具有重要意义。下一步，消防救援机动队伍指战员将立足墨脱特殊的地形地貌与灾害特点，针对性开展实战化训练，练就懂地形、知民情、善救援的过硬本领。

琼结县签约总投资超1.1亿元项目

本报琼结1月4日电(记者 武沛涛)近日，山南市琼结县举行招商引资集中签约仪式，4个重点项目正式落户，总投资额超过1.1亿元，覆盖生态农业、医疗器械、食品加工与民生服务等多个领域。

据了解，此次签约的项目各具特色，西藏汉藏智农生态科技有限公司计划投资不低于1000万元，在加麻乡昌嘎生态园建设“鱼菜共生”

循环农业项目，探索高原生态农业新模式；西藏方舟医疗器械有限公司将建设高原增压氧舱及智慧供氧系统研发制造基地，致力于研发适应高原环境的专业健康设备；羌钦精酿酒业有限公司携手湖北孝感米婆婆公司，对本地青稞酒产业进行技术升级与品牌提升；盈福出行共享单车投放项目旨在完善县域短途出行网络，提升居民生活便利度。

南京拉萨两校启动合作办学模式

本报拉萨1月4日讯(记者 刘斯宇)近日，拉萨市柳梧新区第二小学签署了《共建型教联体协议书》，标志着双方合作进入制度化、常态化的新阶段。

据悉，此次合作进一步完善了教育援藏体系，填补了拉萨高新区品牌小学教育的空白，为两地教育资源深度融合搭建了桥梁。

共青团“伙伴计划”示范项目



近日，拉萨市“共青团·伙伴计划”青少年多元化托管项目启动仪式在城关区嘎玛贡桑街道建社区举行。该项目聚焦青少年亲情陪伴、学业辅导等需求，整合多方资源，通过系统化课程与多样化活动，构建多元化托管服务体系。

图为孩子们上心理健康辅导课。

本报记者 格桑伦珠 摄

高原赛会

贺建明

增土旺还是第一时间给了对手一个拥抱：“我们都是雅砻儿女的代表，友谊第一，比赛第二。”

吉韧台前也围满了热情的观众，这项被誉为“藏式斯诺克”的运动，原本是当地群众闲暇时消遣的游戏，如今已成为全国少数民族传统体育运动会的正式项目。选手们在边长为1米的正方形木桌上展开激烈对决，胜负尽在“弹指”间。阿旺贡布和索朗布杰2位选手依次用指尖弹动母球，黑白球子在台面上划出一道道优美的弧线，精准落入四角洞中，引得观众阵阵喝彩。“比赛很精

彩，运动员们的表演都值得称赞。下次我也要报名参赛，感受这份运动带来的快乐。”观众格桑索巴说。

“农牧民朋友在田间牧场辛勤劳作收获丰硕果实，在体育场上奋力拼搏同样能赢得‘丰收’。”山南市教育局(体育局)局长次仁罗布说，农牧民运动会点燃了大家参加体育锻炼的热情，将运动理念带到乡村牧场。

赛场外，这场体育盛宴带来的经济效益也在持续发酵。主办方将体育赛事与农文旅商资源深度绑定，桑日县的葡萄酒、扎囊县的氆氇围巾、加查县的

苹果等特产借赛事东风热销，赛事热度转化为实实在在的消费动能。

依托赛事，曲松县文旅局聚焦非遗活态传承与文旅资源推广，通过文艺演出、非遗产品展销、直播带货搞起了多维度推介。曲松县文旅局副局长孙曼玉热情地向游客介绍：“跟着赛事游曲松，拉加里王宫、邱多江草原、色吾温泉等历史文化旅游地标与自然风光串联成线，等着您深度体验。”众多游客纷纷驻足了解，计划在这片高原上留下自己的足迹。

当夕阳为雅砻河披上金纱，运动场上的欢呼声渐次平息，乡村全面振兴的体育强音仍在高原回荡。一个传统与现代交融、文化与经济共生的新山南，正以体育之名，奏响乡村全面振兴的交响曲！

(转载自《经济日报》2026年1月4日第9版)



防患于未“燃”

为提升人员密集场所工作人员、商户、住户的消防安全意识和自防自救能力，坚决预防和遏制重大火灾事故的发生，近日，自治区消防救援总队在拉萨市柳梧万达广场组织开展高层建筑和大型商业综合体灭火救援实战演练。演练共调集41辆各类车辆、367名参战人员，公安、应急、医疗等多部门协同参与，全面检验复杂火灾事故的应急处置与联动救援能力。

图为消防演练现场。

本报记者 旦增旺姆 本报见习记者 土旦仁青 摄

冬日的雅砻河谷，天空澄澈，雪山巍峨。西藏自治区山南市体育场内，一场别开生面的体育赛事正在上演——山南市首届农牧民运动会上，400多名身着民族服装的农牧民运动员，在押加、吉韧、秀兹等传统体育项目中激烈角逐。

押加项目的比拼格外扣人心弦，这项运动也被称为“大象拔河”。两名选手背向对方俯身趴地，脖颈套着6米多长的红色绸带，绸带从两腿之间穿过。随着裁判员的哨声响起，选手奋力朝着各自方向匍匐前进。

来自桑日县的选手旦增土旺双眼紧盯地面，眉头紧锁，两臂交替前伸，膝盖碰着地面沉稳挪动。当他以一记有力的拖拽将绸带中间的吊坠拉过中线时，观众席爆发出雷鸣般的欢呼声。率先赢得两局后，尽管累得气喘吁吁，且

品牌助力：打造“西藏经验”

“虫草采集季矛盾多，流动调解室直接设在牧场，太方便了！”那曲市比如县白嘎乡牧民米加高兴地说。

近年来，我区印发《关于开展人民调解品牌建设工作的意见》，支持建设形式多样、特色鲜明的人民调解室，构建了“固定+流动+特色”的调解网络。

(紧接第一版)比如县依托综治中心规范化建设构建多部门协同机制，设置县司法局、人民法院、检察院等7家单位常驻，住建局、交通运输局等16家行业调解委员会轮驻，其余县中直部门随叫随驻，快速响应群众各类诉求……

从“单兵作战”到“协同发力”，近年来，我区坚持把非诉纠纷解决机制挺在前面，推动各类调解衔接联动，联合出台《西藏自治区诉调对接工作办法(试行)》《关于建立公安机关与司法行政机关对接联动机制深化矛盾纠纷调处化解的指导意见》等文件，在法院诉讼服

服务中心、公安派出所、信访服务中心、拘留所设立派驻调解工作室或组建联合调解室，形成了“一扇门进出、一揽子调处”的调解格局。

“虫草采集季矛盾多，流动调解室直接设在牧场，太方便了！”那曲市比如县白嘎乡牧民米加高兴地说。

近年来，我区印发《关于开展人民调解品牌建设工作的意见》，支持建设形式多样、特色鲜明的人民调解室，构建了“固定+流动+特色”的调解网络。

目前，全区共创建评定区市县三级金牌调解室258个和金牌调解员566名，先后有31个调解组织和87名调解员获得全国模范人民调解委员会和调解员称号。”张雪原介绍。

从“两代表一委员”到法律服务工作者，4.2万余名专兼职调解员组成“主力军”，针对矛盾纠纷的不同类型、难易程度、积累时间、社会影响等情况，分类制定调解方案，提前介入、主动化解，做到发现在早、预防在小，实现了调解成功率96%以上，最大限度把纠纷解决在基层、吸附在当地、消除在萌芽状态。

其中，林芝市波密县玉普乡的“三级和议”群众共商纠纷工作法、那曲市比如县白嘎乡的虫草采集纠纷“一线纠纷”工作法更是被中央政法委评选为“枫桥式工作法”，为全国民族地区提供西藏经验。

如今，行走在雪域高原，96%以上的调解成功率背后，是“小事不出村、大事不出乡、矛盾不上交”的生动实践。

从雪山牧场的流动调解到社区的“暖心服务”，新时代“枫桥经验”正以法治温度化解矛盾、凝聚民心，绘就平安西藏的和谐画卷。