

川江千里行

水美草绿 黄河安澜

——四川阿坝州扎实筑牢黄河上游生态屏障采访见闻

图/文 本报记者 吕婉莹

“君不见，黄河之水天上来，奔流到海不复回。”九曲黄河，浩浩汤汤，从巴颜喀拉山北麓蜿蜒而下，润泽四方，哺育万物。百转千回中，黄河虽在四川西北角“一闪而过”，却将阿坝藏族羌族自治州阿坝县、若尔盖县、红原县、松潘县一揽入怀，在若尔盖盆地留下“惊鸿一瞥”。

黄河干流上游流经四川省全部在阿坝州境内，总长度174公里，流域面积1.7万平方公里，湿地蓄水量近100亿立方米，是黄河上游重要的储水、补水区，贡献了黄河枯水期40%、丰水期26%的水量，在黄河流域生态保护格局中具有重要战略地位。牢记习近平总书记“让黄河成为造福人民的幸福河”的殷殷嘱托，阿坝州奋力推动黄河上游生态保护治理，确保一江清水向东流。

近日，记者跟随四川省生态环境厅组织的中央和省级媒体“川江千里行（黄河流域）”采访团，实地感受阿坝州筑牢黄河上游生态屏障的扎实举措和显著成效。

湿地还湿

鸟飞鱼翔竞自由

“美丽吉祥的若尔盖，母亲河把这里哺育期盼，花湖把天空映得湛蓝……”如优美歌曲中传唱的那样，夏日的花湖水天一色，野草青青，鸟飞鱼翔，宛若一幅在天地间铺展开来的秀美画卷。

花湖是若尔盖湿地范围内较大的湖泊之一，是黄河的天然“蓄水池”，每年为黄河补水44亿立方米左右，占黄河多年平均天然径流量的7.58%。但花湖也曾“伤痕累累”。20世纪60至70年代，当地为了发展畜牧业，“开沟排水”“向沼泽要草场”，导致湿地退化、水域面积缩小。2010年起，四川若尔盖湿地国家级自然保护区管理局开始实施花湖湿地修复试点工程。沿着花湖出水口，若尔盖县采用环保方式建设长1740米的生态堤坝，将湖水牢牢锁住。同时对核心区牧户采取生态补偿等措施，并聘用湿地生态管护员，推动花湖湿地生态保护。

10多年过去，如今的花湖湖泊面积从215公顷扩大到650公顷，水位上升52厘米，花湖及周边沼泽湿地恢复892公顷，黑颈鹤种群数量突破2000只。

来自河北石家庄的游客小丽赞叹道：“走在生态栈道上，既能欣赏美景，又有随处可见的小动物，真是太惬意了！”

相似的变化也发生在红原县日干乔湿地。

由于全球气候变暖和过度放牧等原因，日干乔湿地经历了逐年退化的过程。“以前的湿地含水量很高，人根本走不进去，后来随着水量减少，湿地退化成了草地。”家住红原

县瓦切镇德香村的牧民泽让甲回忆。

2021年起，红原县委、县政府启动了对湿地生态环境的系统修复和整理，在黄河干支流组织实施若尔盖湿地水源涵养能力提升工程（红原部分）和红原县蓄水保湿工程，建成生态蓄水坝2座，微型坝155个，修复湿地面积5850亩。

“据最新监测数据，日干乔湿地的水域面积已达到2250亩，湿地地下水位提升约20厘米。湿地监测到的重点野生保护动物由原来的不足10种，现已增加至20余种。国家一级保护野生动物黑鹇也频频现身于此。”红原县嘎曲国家湿地公园副局长依云卓玛说。

“现在，我们的湿地又回到了以前的模样！”泽让甲露出欣慰的笑容。

沙地复绿

天蓝草碧风清爽

“我们脚下的这片土地之前就是流动沙地。”在红原县瓦切镇德香村一片郁郁葱葱的灌木丛前，县林业和草原局工作人员杨永娇向记者讲述着这里的巨大变化。

德香村是红原县沙化分布集中、沙化程度明显、治理难度大的典型区域。早在1984年，瓦切镇政府就号召村民们以义务植树的方式进行治沙。“那时的工作虽然有一定成效，但远不如大规模、系统化治沙效果好。”县林业和草原局工作人员尹伟说。

2008年，大规模川西北省级防沙治沙试点示范工程启动，投入资金2900余万元对德香村进行沙化治理。“按照沙化土地不同程度，我们分别采取不同的治理模式。流动沙化土地采取网格状生物沙障+防风林带+施肥+灌草间种的方式，半固定沙地采取防风林带+施肥+种草的方式，轻度沙化土地采取种草+施肥的方式。”尹伟说。

如今，德香村重度、中度沙化土地明显减少，据全国第六次沙化土地监测初步数据显示，该村沙化土地面积已由原来的3.6万亩减至2.2万亩，治理区林草植被盖度从治理前的不足10%增加到目前的60%以上，沙化治理区植物种类也由7种提高到20种以上。

“像草薹等不常见的野生动物现在也不是什么‘稀客’了。”牧民益瓦拉说。

蓝天白云、碧草绿浪、零星牛群，夏日的若尔盖县唐克镇西仓村格外美丽。然而，几十年前，这里曾是若尔盖沙化最严重地区之一。“治沙之前，风一吹满脸都是黄沙。后来，我们组织附近的百姓编制‘高山柳沙障’，有效固沙，阻止了沙化蔓延。”若尔盖县副县长杨雄向记者解释远处高山上一个一个方格的作用。

筑牢黄河上游生态屏障，治沙是关键一环。2014年至2023年底，阿坝州投入8.2亿



水天一色的花湖，水鸟在湖面嬉戏。

元，大力实施川西北治沙（省级治沙）等工程，在若尔盖、红原、阿坝等9县完成沙化土地治理及巩固128万亩，生态建设成效显著。

生态护岸

河清岸绿百姓安

站在阿坝县漫泽塘湿地自然保护区的观景台放眼远眺，“黄河如丝天际来”的壮丽美景映入眼帘。黄河上游一级支流贾曲河蜿蜒盘旋，造就了漫泽塘的“千湾湿地，童话牧场”。殊不知，这蜿蜒河道的背后也曾有一道困扰牧民多年的生态难题。

贾曲河全长147公里，流域面积1997平方公里，属典型的高原游荡型河流，水流分散，左右摇摆。河流的频繁改道不仅造成水土流失、湿地沙化，还严重影响了牧民的生产生活。“汛期河水漫得到处都是，既不能出去放牧，也不方便农牧产品交易。”附近的班玛拉德村村民泽旦华说。

黄河保护法及黄河流域发展纲要颁布实施后，阿坝县抓住机遇实施了《四川省阿坝县贾曲河贾柯牧场防洪治理工程》，采用生态袋装填有机土码放的方式进行固岸护坡，综合治理河道3公里，两里新建生态护岸共计5.375公里。

“2022年10月完工后，如今我们已经安全度过了两个汛期。”阿坝县水务服务中心副主任李锐说。

“生态护岸工程完成后，我们终于告别了汛期时的‘大水漫灌’，生态环境不断变好，生产生活也更加安全便捷，有许多牧民还开起

了‘牧家乐’。”提起生活的变化，泽旦华很是感慨。

流经红原县的黄河一级支流纳布则曲同属高原游荡型河流，红原县通过生态护岸、缓冲带建设、水源涵养区打造、草原生态修复和生态湿地建设等措施，有效减少河岸侵蚀。“我们采用铅丝石笼网来进行护岸建设，它的透水性较好，对环境的影响较小，也能在一定程度上起到稳固河道的的作用。”县生态环境局局长姜剑说。

“你看，河右岸原来是沙化较严重的一块草场，护岸工程建成后，如今已和正常的草场没有太大区别……”和风阵阵，碧波起伏，姜剑向记者介绍着护岸工程的成效。

在阿坝州各级政府和人民的共同努力下，黄河上游岁岁安澜，人与自然尽享清欢。

守护母亲河，任重而道远。7月，第五届黄河流域生态保护和高质量发展省际合作联席会议在四川召开，会议强调要深入贯彻习近平总书记关于黄河流域生态保护和高质量发展重要讲话和重要指示批示精神，按照“重在保护，要在治理”“共同抓好大保护，协同推进大治理”的战略要求，全力落实黄河流域生态保护和高质量发展各项任务。

阿坝州生态环境局党组书记、局长杨继雄表示，接下来将会进一步增强推动黄河流域生态保护和高质量发展的责任感和使命感，立足川西北生态示范区定位，加快推动环境质量改善从量变到质变，坚决筑牢黄河上游生态屏障，为美丽中国建设四川篇章贡献阿坝生态力量。

为什么要完善学生实习实践制度

《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出：“完善学生实习实践制度。”这一部署对于促进学生德智体美劳全面发展、培养高素质人才具有重要意义。对此，可以从以下3个方面加深认识。

第一，完善学生实习实践制度，是新时代全面贯彻党的教育方针、更好落实立德树人根本任务的迫切需要。教育必须与生产劳动和社会实践相结合，是马克思主义的一个基本观点，是我们党的一贯要求，也是党的教育方针的重要内容。习近平总书记对新时代贯彻党的教育方针提出明确要求，特别强调要坚持社会主义办学方向，落实立德树人的根本任务，扎根中国大地办教育，同生产劳动和社会实践相结合，努力培养担当民族复兴大任的时代新人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。实习实践是落实教育同生产劳动和社会实践相结合的具体途径，通过加强实习实践教育，让学生走出教室、走出校园，走向火热的社会主义现代化强国建设的一线实践，可以帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，不断增强对人民的感情、对社会的责任、对国家的忠诚，把自己的人生追求同国家发展进步、人民伟大实践紧密结合起来，自觉成为社会主义建设者和接班人。

第二，完善学生实习实践制度，是全面提高人才自主培养质量、完善拔尖创新人才培养体系的重要举措。当前，新一轮科技革命和产业变革深入发展，围绕高素质人才和科技制高点国际竞争空前激烈，拔尖创新人才成为促进和提升国家核心竞争力最重要的战略资源。习近平总书记在党的二十大报告中强调，全面提高人才自主培养质量，着力造就拔尖创新人才。通过实习实践教育，学生可以接触到真实的问题、置身于真实的场景，从而强化对知识的现实运用、对创新的切身感知，实现理论与实践相统一，提高科学思维能力、探索未知的兴趣和创新意识。受多方面因素影响，当前一些地方和学校教育还存在重知识传授、轻实践养成的问题，对学生基于实际情境、运用知识解决问题的实习实践教育重视不够。全面提高人才自主培养质量，亟须把实习实践教育摆在更加重要的位置，创新教育方法和组织形式，在实习实践中提高教育质量，培养造就更多拔尖创新人才。

第三，完善学生实习实践制度，是提升学生就业技能、促进公平就业和高质量就业的有效途径。实习是学校实践教学的重要环节，高质量实习也是学生高质量就业的重要基础。通过实习实践，学生丰富了社会经验，接触到了实际工作岗位，明确了就业意愿和方向，将为毕业生顺利就业奠定坚实的基础。党的十八大以来，教育部等部门先后印发了《关于加强和规范普通本科高校实习管理工作的意见》、《职业学校学生实习管理规定》，持续推动实习工作的规范化、制度化建设。目前，学生实习实践还存在不少障碍，部分高校对实习不够重视、实习经费投入不足、实习组织管理不到位的现象不同程度存在，学生获得优质实习资源靠关系、托人情的现象一定程度存在，部分用人单位接收学生实习实践的热情不高。这些问题，影响了学生全面发展、成长成才，也影响了公平就业、高质量就业，应当高度重视，切实加以解决。

完善学生实习实践制度，需要在全社会树立科学的人才观、成才观、教育观，把大中小学实习实践教育放在更加重要的位置来统筹谋划，从组织、管理、安全等方面进行全链条设计。要把实习实践教育有机纳入各级各类教育，改善学校实习实践教育条件，创新教育形式与内容，全面提升实习实践教育质量。建立健全机关企事业单位接收学生实习的激励机制，进一步加强高校实习环节的资源投入，规范实习教学组织与管理，面向所有学生提供公平的就业实习机会，提升实习的规范性、公平性、有效性。

（据新华社电）

自行车骑行活动如何良性发展？业内人士有话说

新华社记者 卢星吉 李春宇 曹奕博

近年来，自行车骑行活动在全国持续升温，逐渐成为全民健身新选择和低碳出游新时尚。与此同时，近期与骑行相关的安全问题频繁引发社会关注。骑行活动如何良性发展？一些骑行组织者、参与者和城市交通专家给出了观点和建议。

守法、文明骑行是底线

今年7月下旬，北京交管部门发布消息称，将严查自行车骑行人在城市道路上竞速行驶，主要针对部分骑行者违法在机动车道甚至城市快速路上“刷速度数据”，或是采取无视红绿灯、相互追逐、蛇形变道等危险行为的问题。随后多个城市跟进。

“现在很多骑友拥有非常好的器材，但对骑行运动没有完整认知，一门心思追求快，妨碍了公共规则和秩序……器材水平提高后，本应去适宜的地方发挥性能，而不是在城市道路甚至长安街这种首都文明的窗口上竞速。”北京市自行车运动协会会长宋国强表示。

“我们加强了对协会各个俱乐部车队队长的教育，要他们负起责任，劝导队员不要在城市道路开展竞速，现在看来我们的俱乐部应该杜绝了这种现象。”

同时他呼吁，注册俱乐部之外的个体骑友和其他一些骑行爱好者群体也应当守法、文明骑行。

“我们是绝对不希望看到骑友去骑高架桥，去骑环路，这些地方太不安全了，也不合法，这不是我们作为骑行参与者应该做的事情。”在北京、海南拥有多家门店的“胡同山野”骑行文化空间创始人吴天昊说。

不文明甚至违法的个例也让正常骑行锻炼群体承受了污名化压力，但根据记者的观察，主流声音仍是鼓励文明骑行活动、谴责违法违规行。

在一些博主利用城市环路刷速度数据、闯红灯的帖子下，许多骑友表达了反对，并建议社交媒体平台整治此类存在误导的帖子。

骑行锻炼要因地、因人制宜

宋国强指出，有骑行锻炼需求，甚至是竞技骑行训练需求的爱好者，应当妥善寻找合适的路段或场地。

具体来讲，他推荐这部分爱好者在周末可以去有连续环路且车辆、行人较少的城市公园、绿地附近，遵守交通信号灯指引进行绕圈。在周末则可以前往车流量小、红绿灯少，路线延续性好的郊区路段练习。

“我们协会公众号里有推荐路线。都是会员们发现并上报，然后我们进行整理后推出的比较成熟的路线。”宋国强说，协会也致力于为爱好者开发更多、更好的路线。

骑行锻炼还需因人制宜。近期另一起引发争议的事件是一名未满12岁的未成年入跟随成人队伍骑行训练时突发事故。作为资深自行车教练，宋国强也不建议未成年人尾随成人进行配合（群体）骑行。

对于究竟骑多少能达到锻炼效果，他再次强调了不必求快，应当主要维持在有氧区间，一周两次，一次约90分钟即可。他也建议爱好者不必一味模仿专业运动员训练方式，尤其要警惕“低踏频-高功率”骑行带来的乳酸堆积问题。在骑行前后，也应当充

分热身、放松。

从多角度发现骑行乐趣

在社交媒体上，骑行锻炼人群往往热衷比拼数据。对此，作为骑行文化推广者的吴天昊有两个观点：其一，安全之外，追求速度、功率数据并无意义；其二，骑行乐趣多种多样，各人量力而行，总有适合的那款。因此，他建议骑行爱好者要从自身身体条件、兴趣、道路状况出发，选择恰当方式。“有快要退休的人群来咨询时，我会推荐他们骑砾石公路车或者山地车……他们的首要诉求一定是骑得更远而不是更快。”

“骑行的魅力之一是，它能陪伴人的运动周期相较多数运动更长。”他补充道。

对于骑行路线选择，他认为除了偏竞技的路线，也有不少偏向城市探索，或是欣赏自然风光，即便是相对“慢”下来了，也能使骑行者身心获益。

例如北京市东城区体育局和门头沟区体育局联手打造的“从胡同到山野”骑行精品路线，就浓缩了北京城不同区域的文化风貌，最终以西部山区的自然风光收尾。

越来越多骑行爱好者涉足山区骑行，也反映了这项运动的重要兴趣点在于体验海拔起伏、融入自然风光。吴天昊提醒，进入山野要循序渐进，同时应更加注意安全行驶和车况检查，“进入山野，无头盔，不骑行”。

加强骑行安全教育

长期关注骑行城市建设的清华大学交通研究所副所长杨新苗认为，虽然近期的争议主要集中在运动骑行分类上，但只要是合法、文明开展的骑行运动，就无可指责，亟待解决的问题在于：目前全社会在骑行方面

的安全教育十分匮乏，普及程度低。骑行安全教育应从参与面最广的日常骑行抓起。

“我们通常所说的日常骑行，包括通勤、城市游览活动等。不能光靠法律法规去治理，因为法律法规没那么细。所以骑行安全教育就十分重要。”杨新苗说。

杨新苗的观点在道路交通实践中能够得到印证，比如骑车不佩戴头盔、边骑车边玩手机、拍摄视频，并非骑行，共享单车载人骑行等违规或不文明行为。

对于如何搞好骑行安全教育，杨新苗向记者分享了他所推崇的案例。在自行车文化浓郁的荷兰，骑行安全教育贯穿于学校教育体系中，青少年需要通过骑行考试后才能独立骑车上路。

此外，杨新苗还呼吁各地加强骑行道建设和维护，鼓励轻量化助力自行车更多地应用于市场。

在国内新兴的运动骑行领域，包括吴天昊在内的一些业界人士也在积极通过社交媒体发文、在骑行者聚集地张贴海报等形式传播骑行安全知识。

记者注意到，最近一些骑行俱乐部推出了新手课程，授课内容包括车把把握、呼吸踏频、科学变速、上下车、编队技能、站立骑行等技术要领，也涵盖教练带领经典路线的骑行体验内容。不过，推出这样课程的俱乐部尚属少数。

一位运动自行车经销商表示：“原来我们的客户主要是专业队，现在普通消费者购买专业车辆激增……比如遇到红绿灯该怎么停，道路上的预警系统，怎么躲避汽车等等，专业运动员在训练中有了经验，但我想很多消费者是没有经验甚至是忽视的，他不觉得这个重要。作为经营者，我其实不希望大家这样盲目，我们也在计划请一些专业人士来提供后续指导。”



发展新兴产业助推高质量发展

安徽马鞍山市东科半导体（安徽）股份有限公司，工人在GMP万级无尘车间内生产芯片。该公司是国家级“专精特新”小巨人企业、国家知识产权优势企业，主要从事电源管理芯片的研产和销售，现拥有发明专利65项，应用场景涵盖手机消费类电子、智能家电、工控、人工智能等领域。该公司与北京大学建立了联合研发中心，共同推进国产第三代半导体氮化镓芯片的研发。近年来，马鞍山市着力发展战略性新兴产业，通过政策支持等举措，助推企业构建产学研用产业生态链，推动高质量发展。

方好 摄