

高原产品上“云”端

——西藏电商发展一线观察

新华社记者 蒋梦辰 刘洲鹏 庄云凯

“大家好！拉姆好久都没直播了，今天多点点赞哦，最近都在忙着种青稞。”在海拔约3800米的西藏山南市琼结县久河村，藏族姑娘扎西拉姆正举着手机直播。

随着琼结县大规模电信网络升级项目的完工，村里的网络信号越来越稳定。一部普通的智能手机，把这个高原村庄和外面的世界紧紧连在了一起。

扎西拉姆的账号“西藏拉姆”在全网已有400万粉丝。借助直播，她将乡亲们生产制作的酥油、糌粑、奶渣等产品销往全国，是琼结县最具人气的“带货达人”。

如今，村民手里的农副产品变成了真正的“金元宝”，而掌握电商运营技能的“村小二”则成为连接市场与田间地头的新纽带。

在西藏山南市加查县扎西定岗村的

核桃苗圃基地，57岁的扎西索朗正小心翼翼地尝试核桃嫁接。“以前觉得种核桃就是自然生长，现在才知道不能过密种植，还要科学管理施肥。”扎西索朗说。

在湖北省宜昌市援藏工作队的协调下，加查县引入长江大学“核桃科技特派团”。专家送技术入村，向农户系统教授种植、嫁接、修剪等技术，核桃产量逐年提升、品质稳步提高。

随着电商平台的需求持续增长，加查县逐步建成“供销社+电商+企业（合作社）+农户”的一体化模式，解决“好产品却卖不掉”的难题。与此同时，为适应市场对核桃分级、包装的标准化要求，越来越多农户开始科学种植。

据山南市商务局统计数据，2024年全市农产品通过电商实现销售额7690万元。电商不仅推动农户从“产了再卖”转为“按需播种”，也带动相关加工企业作业更规模化、专业化。

走进位于拉萨市达孜工业园区的西藏圣信工贸有限公司，车间里整洁明亮，温度、湿度适宜，一排排自动分梳设备正在高效运转。公司依托西藏牧区丰富的羊毛、羊绒、牦牛绒等资源，探索“收购—研发—加工—销售”一体化模式，并与武汉纺织大学联合研发牦牛绒兼容羊绒分梳生产线，全面实现生产流程的全自动化。

过去，公司主要依赖线下接订单。如今通过抖音、微信小程序等平台，公司围巾、成衣、藏毯等产品销往全国各地。部分半加工的洗净羊毛、羊绒、牦牛绒等制品则出口至尼泊尔、印度等国家。

“电商下单，公司按需生产，合作社对接收购，牧民也开始根据市场调节养殖与收毛规模。”董事长拉巴赤列说。

越来越多的高原特色产品，正在通过“云端桥梁”走下高原。在拉萨八廓南街夏扎大院的卓番林手工工艺品坊里，六七名藏族女性手工艺人正熟练操作缝纫机、织布架，制

作藏式披肩、藏毯、手包等产品。工坊探索出“阿佳（藏语意为姐姐）学堂+社区工厂+乡村工坊”模式，一方面组织手工艺人下乡授课，传授传统技艺；另一方面通过与乡村女性建立合作，提供手工艺品订单，让她们在家门口就能实现增收。

如今，藏香、藏饰等文化产品也借助“短视频+直播”的方式走下高原。电商不仅为产品拓宽销路，也为更多农牧民带来灵活就业和增收的机会。

据西藏自治区商务厅统计，2025年1至4月西藏网上零售额为108.4亿元，同比增长36.7%。其中，直播零售额为33.6亿元，同比增长41.8%；农产品网上零售额为3.2亿元，同比增长17.5%。

西藏自治区商务厅电商处处长厉彦平表示，下一步将加快农牧区物流体系建设，降低农牧区物流成本，培育农牧区电商人才，壮大农牧区电商经营主体，持续开展网络促销，助力西藏特色产品“走”向全国。

（新华社拉萨6月4日电）



隆宝滩：长江源头的生命律动

这是6月4日拍摄的青海隆宝国家级自然保护区一角（无人机照片）。

青海省玉树藏族自治州玉树市境内的隆宝滩湿地位于长江源头地区，这里水草丰美，是候鸟迁徙路线上的关键驿站与繁殖地。今年五月监测显示，当地吸引了包括斑头雁、黑颈鹤在内的37种鸟类在此栖息繁衍，斑头雁种群规模达5626只，幼鸟已随亲鸟蹒跚学步；珍稀的黑颈鹤也观测到94只，其中21对正辛勤抱窝，孕育着新的生命。

新华社发（杜英微 摄）

“注意防守”“不要着急”“好球”……再次代表学校外出打比赛，贵州省兴仁市回龙小学女篮队长尤童沉着冷静地应对着球场上的变化，脸上洋溢着自信和阳光，全然不像当初那个内向、不善言语的女孩。

近年来，随着乡村学校体育教育的发展及各种赛事活动的举办，乡村学生的校园生活更加丰富多彩，乡村学生的精神面貌因体育而注入新的活力，一些乡村学生的未来有了更多可能，而体育人的传承，更促进了一个正向循环的产生。

这，就是如今无数乡村孩子的“体育梦”。

因体而变

体育是什么，或许在贵州乡村校园的操场上，可以略见一斑。

课余时间的贵州省兴仁市巴铃镇塘房小学，操场上随处可见奔跑跳跃的学生。打篮球、打羽毛球、踢足球……孩子们的欢笑声在校园里回荡。

过去20余年间，这所当初只有3名老师和75名学生的乡村小学，秉持“以体树人、以体兴校”的办学理念一路成长。目前，学校已有42名老师和近500名学生，学生平均成绩也由不足30分提升至80多分。校长吴雄说，办学水平的提高离不开教学环境的改善及教师的辛勤付出，其中体育活动也功不可没。

“通过参加丰富多彩的体育活动，学生的性格更开朗、身体更强健、心理更健康，外出参加比赛还开阔了他们的视野。”吴雄说，让孩子们幸福比让他们优秀更重要，而运动是能让他们更幸福的一种方式。

在贵州大方县教育科技局副局长蒋德津看来，体育不只是教会学生技能，更重要的是让他们有一个爱好，在学习之余正确释放压力，这会让他们受益终身。

心理专家认为，参加体育运动可以帮助学生缓解学习压力、培养坚韧意志、促进人际交往，有助于树立积极向上的心态，提高心理调节能力。

体育还改变了一些乡村学生的人生轨迹，让他们的未来有了更多可能。

重庆石柱县三河小学因足球而闻名。2013年3月建队以来，该校女足的成绩足够亮

眼：2次夺得“追风联赛”总冠军、30多次捧起市级以上比赛冠军奖杯；老队员中有39人达标国家一级运动员，1人达标国家级运动健将，7人入选重庆U18女足23人名单；2024年，该校女足还入选全国“新时代好少年”先进事迹发布名单……

近日，三河小学再传喜讯，该校女足第三批10名队员中，有1人于去年考入内蒙古大学，另有6人目前被重庆师范大学等高校拟录取。该校女足首批21名队员中，有20人考上了同济大学等高校。

贵州大方县元宝同心实验学校女足同样名声在外。目前，这支乡村学校女足已累计有14人被中国足球运动学院西南分院录取，7人被山西大同少年儿童体育运动学校录取……

八方助力

除了本土的体育教师和政府支持，来自四面八方的助力也不可或缺。

在元宝同心实验学校的陈列室内，放着小说《时空穿越者：中世纪的迷雾》。2017年，小说作者张洲晨将卖书所挣的5万元捐给该校，后者利用这笔资金修了一块长30米、宽18米的简易足球场，这块场地成了“元宝女足”梦想开始的地方。

如今，在这块足球场旁，一块更大的球场已投入使用。每天下午放学后，学校足球队80余名队员都会在球场上训练。

这并非个案。近年来，各级相关部门、公益机构和爱心企业、人士在改善乡村学校运动环境、提高乡村学校体育教学水平等方面，花了不少功夫。

2022年12月，定点帮扶单位出资建设的一块五人制足球场完工投用，贵州省黔东南州普安县辣子树小学有了自己的足球场，孩子们的训练环境得到改善。此前，孩子们只能在水泥篮球场上练球，训练条件十分简陋。

回龙小学体育教师陈明说，学校组建篮球

河流两岸建设人工湿地防治农业面源污染，河道内布置沉水植物净化水质，亲水步道为村民提供休闲好去处……在重庆市长寿区云集镇大同村，高洞河生态修复项目即将完工验收，水清岸绿的美景已见雏形，水质从治理前的Ⅳ类变为现在的Ⅲ类。

63岁的村民冉龙文见证了高洞河的变化，他说：“以前河两岸杂乱，水质也不好。现在水清了，两岸像公园，晚饭后很多村民来这里散步。”

高洞河最终流入长寿湖，这个重庆市最大的人工湖是“一五”期间修建狮子滩水电站拦截长江一级支流龙溪河而成。20世纪90年代，因网箱养鱼，湖水一度成为劣Ⅴ类水质。

从取缔湖区网箱、治理沿湖污染再到修复入湖河流，长寿湖生态治理不断拓展升级，如今不但湖水水质已稳定达到Ⅲ类—Ⅱ类，湖区及周边还形成了有机鱼养殖、文旅康养等生态产业。

长寿湖的蝶变，正是重庆久久为功保护长江生态的生动写照。从永川区朱沱镇入境，到巫山县巫峡口出境，长江干流重庆段全长约691公里。数据显示，长江干流重庆段水质自2017年起连续8年达到Ⅱ类标准，其中出境断面总磷污染物浓度自2018年起连续7年优于入境断面。奔腾了近700公里的长江，水质不降反升，背后是重庆坚决筑牢长江上游重要生态屏障、奋力打造美丽中国建设先行区的种种努力。

水环境问题表现在水里，根子在岸上。在重庆市涪陵区长江边，中化重庆涪陵化工有限公司昔日的磷石膏尾矿库经覆土植绿，已变成绿草如茵的公园，通过环保搬迁，几十公里外一座全新的现代化生态肥料厂拔地而起。

这家有50多年历史的老化工企业，在2016年中央环保督察指出其尾矿库环境问题后，投资30多亿元采用先进环保工艺搬迁到专业化工业园区。“企业脱胎换骨，绿色环保成为核心竞争力，实现了保护和发展的双赢。”企业负责人说。

产业结构决定生态负荷。作为西部老工业基地，重庆市近年来做大做强以新能源汽车、新一代电子信息、先进材料为主导的“33618”现代制造业集群。2024年，重庆新能源汽车产量超95万辆、增长90.5%，战略性新兴产业增加值占规上工业增加值的比重达到34.6%。

有生态好“颜值”，也要有产业好“价值”。在重庆东北部，有11个区县地处三峡库区腹心地带，这些区县以“生态+”的理念谋划发展，让群众吃上了“生态饭”。

“朝辞白帝彩云间”“除却巫山不是云”，扼守瞿塘峡的奉节县、坐拥巫峡的巫山县，有壮美峡江风光以及白帝城、神女峰等文旅资源。过去，这两个县的支柱产业是煤矿，挖煤虽然带来了短期利益，却造成生态破坏。现在，两县关煤矿、护生态、开“文矿”，正擦亮文旅康养、特色水果等生态产业品牌。

生态环境的改善，离不开治理方式的改革创新。在重庆市生态环境局指挥中心，“巴渝治水”应用大屏幕上，全市重点河流的水质、沿河排污口等数据一目了然。

重庆市生态环境局水生态环境处负责人介绍，“巴渝治水”融合了农业、水利等20多个部门的涉水数据，汇集监测感知点1.6万余个，为污染分析、精准溯源提供了数据支撑。2024年，依托“巴渝治水”应用系统，重庆推动水环境问题协同处置3000余次，平均处置时间由原来的10天缩短至2天。

重庆与鄂、黔、川三省签署生态保护补偿协议，实现长江上下游省域间生态补偿机制全覆盖；川渝两地共同编制跨境河流联防联控方案，实施140余个环境治理项目……一系列治理组合拳，让水生态环境持续向好。

强化“上游意识”、扛起“上游责任”，在护送一江碧水向东流中，山水之城重庆正努力在推进长江经济带绿色发展中发挥示范作用。

（新华社重庆6月4日电）

流程691公里，出境水质为何优于入境？

重庆护送一江碧水向东流观察
新华社记者 周凯

体育为村里娃推开梦想新窗

新华社记者 郑明鸿

户外小心蛇出没！被毒蛇咬伤怎么办？

新华社记者 赵颖全 陈凯姿

唱响中国经济“光明论”

春夏季节，蛇类进入活跃期。随着我国环境保护力度不断加大，曾经多栖息于山林、荒野、农村的蛇类，如今在不少城市中也经常出没，导致蛇伤事件频繁发生，不得不防。

资料显示，蛇咬伤是我国常见动物致伤疾病，每年蛇咬伤病例数百万，其中被毒蛇咬伤人数为10万至30万。

海南省人民医院急救中心副主任欧阳艳红提到，被蛇咬后可致局部组织破溃、出血，乃至引起伤者全身过敏反应甚至出现过敏性休克。伤口可能继发破伤风等感染，在无干预情况下重症破伤风病死率接近100%。更严重的是，如被毒蛇咬伤，其血液循环毒素、神经毒素、细胞毒素或混合毒素等可造成人全身中毒反应甚至死亡。

遭遇毒蛇咬伤，该如何正确应对呢？

三亚市中医医院创伤中心主治医师李畅认为“应急处理是关键”。他说，被蛇咬后应尽量避免剧烈活动以免加快血液循环。在拨打120急救电话的同时，尽可能记住蛇的基本特征，如蛇形、蛇头、蛇体和颜色，最好能拍摄到致伤蛇的照片，现场不要企图捕捉或追赶蛇，以免二次被咬。如果蛇咬住不放，可用身边合适的工具促使它脱离。等待急救间隙，可摘掉受伤部位的戒指、手镯、脚链等受限物品，防止因后续肢体肿胀导致无法取出而加重伤害。

李畅同时提醒，被蛇咬伤后应保持受伤部位低于心脏水平以下。若经专业人士确认为无毒蛇咬伤，且创口较小，可用流动清水清洗伤口并咨询医院是否需要就医。若患者感觉恶心、意识丧失、呼吸心跳停止，要立即侧卧或开展心肺复苏，不建议用止血带结扎，用刀切割伤口，以及嘴吸、冰敷或烧灼伤口，更不能饮酒或采用民间迷信方法等未经证实或不安全的急救措施，要尽快到安全处等待救援或立即前往附近医疗机构。

“专业医务人员在救治时一般会仔细观察伤口形态，留取患者血标本备检，并根据情况进行生命体征监测，必要时进行抗过敏、抗感染治疗。”欧阳艳红表示，目前针对眼镜蛇、五步蛇、银环蛇、蝮蛇等几种典型蛇毒，部分医院储备了相应的抗蛇毒血清。因此，在条件允许的情况下，患者应去储备了血清的医疗机构，以免耽误病情。

海南医科大学第一附属医院急诊和创伤外科副主任袁伟表示，抗蛇毒血清含有特定蛇毒成分抗体，是目前最常用的能特异性中和体内游离蛇毒、阻止其继续损害器官的“解药”，但不同的毒蛇咬伤一般需选择不同的血清治疗。例如，抗蝮蛇血清对眼镜蛇毒效果很差甚至无效。而是否使用、使用何种、剂量多少，需由专业医生综合判断。

预防远胜于救治。专家提示，出行时应提前充分了解环境，身处蛇类活跃区域如草丛、树林、溪边、石堆等环境中时，应仔细观察，时刻保持警惕。进入可能有蛇的区域，最好穿高帮厚实的鞋靴和长裤，行走时可用长棍或手杖“打草惊蛇”。尽量避免夜间在可能有蛇出没的地方活动。其次，要谨慎选择户外休息地，不主动招惹蛇类。

由于蛇的种类较多且分布差异性较大、患者伤情复杂、蛇毒毒理机制多样，基层医疗救治条件有限，广大民众无论在何种场景均应提高安全防范意识。

（新华社海口6月4日电）

热点关注

（新华社海口6月4日电）