



高原牦牛。



冬给措纳湖风光。



年保玉则，花开遍野。

(图/均视觉中国)

走向我们的“小康生活” | 决战决胜脱贫攻坚 |

援青十年四轮接力，看果洛今朝四变

74位“上海青”在雪域高原托起民生暖阳

本报记者 赵征南 通讯员 江轶群

“80%用于基层，80%落在民生项目上”，这是上海对口支援青海省果洛藏族自治州时，掷地有声的承诺。

果洛，是青海省海拔最高、气候最恶劣、环境最艰苦、经济社会发展最滞后、单一民族成分比例最高的州。自2010年上海对口支援以来，新医院、新学校、新民居在这里拔地而起，709个援青项目逐一落地建成。

援青十年，上海先后派出四批74名援青干部人才，从平均海拔4米的繁华都市，一路跨越雪山、江河和草地，带着深厚情谊，扎根在海拔超过4000米的果洛。在果洛，项

目投入代言的是“上海风范”，民生改善树起的是“上海标准”，援青干部与当地干部群众手拉手、心贴心，被亲切地称为“上海青”。

民生连着民心，“上海青”也早已成为“上海亲”。“援青干部人才虽然来自全国最发达地区，但他们用朴实、踏实的工作作风，与高原干部群众同呼吸，共命运！”果洛州委书记武玉峰在接受记者采访时表示，“他们能吃肉，能吃糌粑，是我们的好兄弟，我看他们根本就是果洛人！是一家人。”

“按照‘中央要求、果洛所需、上海所能’的方针，紧紧围绕‘两不愁、三保障’，我们10年来做了大量工作，特别是在民生领域，布局了一批具有引领带动效果的项目。同时，变化最大的也是民生领域，老百姓有着极强的获得感。”果洛州委常委、副州长、上海援青干部联络组组长冯志勇说。

脱贫攻坚不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。冯志勇正与当地干部一道，思考如何回答总书记“我更关心的，就是今年以后是不是能够稳定下来，是不是有一个长效机制”命题。

教育：59岁教师的高原乐梦，“组团式”援青开启

7月的果洛，绿草如茵，牛羊遍野，高原上生机盎然。这是当地最好的时节。

“年保玉则的风，在轻轻地呼唤，你张开着怀抱，让我们沐浴阳光……”傍晚，久治县民族寄宿制中学音乐室内，传来了学子自弹自唱校歌《神山的花园》的旋律。这首歌的作曲是赵兴洲，他另一个身份是援青教师。59岁的他，在即将退休之时，选择北上高原，看看那里的孩子们需要什么。

从接机到报到，一路上谁都没有想到，来高原支教的会是这样一位“老”师。几堂课下来，赵兴洲发现，久治的孩子们音乐天赋极高，但因为从未上过音乐课，乐理基础知识一片空白，学校的乐器房更是摆满了闲置的乐器。看着少了配件的乐器，或是由于缺乏维护而断了的琴弦，赵兴洲独自一人把乐器修理了一遍，并暗下决心：这里的孩子们不能没有音乐！

孩子们的进步，令赵兴洲的高原反应也在不知不觉中消散。如今，他每周要上10多节课，午休时间、晚饭时间、双休日，久治的师生们都离不开这位“老”师。

赵兴洲也爱上了高原，“一年期满后，只要组织允许、久治需要，我也愿意陪孩子们继续圆梦。”

教育援青，不仅有情感交融，更有力度支撑。

2019年7月，拥有43年历史的果洛州民族高级中学迎来了上海新一批援青教师。这是上海第一次“组团式”教育援青的尝试。

作为团队成员之一，黄小亮担任果洛教育局副局长和民族中学校长。“固本培基、立柱架梁”，是他口中的教育援青思路。

在“组团式”队伍中，援青教师仅有4位，他们该如何撬动整个学校，乃至果洛州教育水平的提升呢？黄小亮下了一番功夫：三位骨干教师分别安排在三个年级，同时根据个人工作经历和专长，丁志伟任校长助理，张成钢和陈佳阳分别任教务处副主任和教研室副主任，一起参与学校管理。

由于小学、初中阶段缺乏系统性培养，当地学生的数学基础尤其薄弱，无论是运算能力还是逻辑思维都较为欠缺。面对这样的现实，丁志伟不断告诫自己要“耐心、耐心、再耐心一点”，放慢课堂节奏，设计更多的“阶梯”引导学生，用正向激励搭建“信心之塔”。

有一位叫索合萨扬的学生，曾当面对丁志伟说：“老师，我不想学，你讲100遍我也听不懂。”丁志伟告诉他：“那我就讲101遍、102遍……直到你弄懂为止。”几个月后，这位“讲100遍也听不懂的学生”在期中考试中取得了前所未有的好成绩。

90后教师陈佳阳，在团队中领衔教研工作。搞教研，就必须申报课题，可这对当地教师来说都是从来没有做过的事情。当地教师对陈佳阳提出质疑：“我们平时工作已经忙了，连自己的子女都照顾不到，如今又要多一件烦心事”……

陈佳阳拿出了教学生的耐心劲，一次次地跟当地教师宣传申报益处，他还同援青教师团队一起开展专项培训。几番坚持下来，当地教师申报课题的积极性大大提升。



①援青教师赵兴洲带着孩子们一起合唱久治县民族寄宿制中学校歌。 赵征南 摄
 ②忠措一家从牛毛帐篷搬进了上海援建的困难户住房，开启新生活。 赵征南 摄
 ③旦增杰达期盼用双手创造更加美好的生活。 萧君玮 摄

增长。

来不及高兴太久，从“迷你宝贝”的救治中，孙金娇看到了工作上需要推进的地方。以“重建”急救室为例，硬件方面，改变原先“一房、一床、一监护仪、一氧气瓶”的配置，引入更多急救设备；软件方面，重视业务培训，开展业务水平的“传帮带”。

在果洛，孙金娇也开辟了自己的人生首次——吃零食。原本从来不碰零食的他，在会议桌上添置了零食盘，里面装着饼干、糖果、牛肉干等零食。“我最喜欢的是蛋卷。”孙金娇说，“平时医院工作太忙，有时来不及吃饭，同事们饿了就吃些零食垫着。”

依托医联体建设，果洛各基层医院的水平也不断提高。在久治县医院，原先医院大楼没有电力供应，打吊瓶要一手拿着手电筒，另一只手扎针；手术室也是空壳，连阑尾炎这样的小手术也只能去隔壁四川阿坝做。

如今，在上海的支持下，久治县医院不仅建起了全新的大楼，还有了上海医生的帮助。来自嘉定区的中医医师蔡凌正在把一些中医基础理论教给院内同事，“高原天气寒冷，一些缓解腰腿酸痛、治疗老寒腿的理疗项目非常受欢迎。即便我将来离开，也能给当地留下技术的‘火种’。”

值得一提的还有共克“虫癌”的专项支持。果洛长期饱受包虫病困扰，不少牧民因此失去劳动力。上海大力支持当地医院包虫病早期筛查、住院治疗以及术后复查工作开展。达日县的图吉一家便是其中的受益者。在她家的院子里，一个简易篮球架被闲置了许久，打篮球是她大儿子的最爱。可包虫病却找上了小伙子，让他无法上学，更无法打球。

“去年，上海医生帮孩子免费做了手术，孩子恢复得很好。我最期待的是，院子里能重新听到拍球的声音。”图吉说。

安居：向烧牛粪告别，迈向便利卫生新生活

图吉右腿残疾，一个人含辛茹苦将三个孩子拉扯大，颇为不易。

“嘎苏徐（藏语：欢迎）！”她将客人们领进自己80

平方米的二层小楼。一层客厅的桌子上摆满了水果和糌粑。她将暖炉上的水壶提起，泡好绿茶，邀请客人们享用。

2018年，她作为建档立卡户异地搬迁，住进了上海援建的困难户住房，电视、音响、热水器这些过去陌生的物件，也都慢慢学会了使用。

忆起之前的生活，那真是苦不堪言。四口之家挤在牛毛帐篷里，哪怕是七月，到了深夜依然寒风刺骨，盖4床被子才有些暖意。要是想烧点热水暖暖身子，也要架起“塔塔”，用牛粪生火。

住房条件的改善，意味着新生活的开启，孩子们的成长让她对未来生活充满信心，“上海来的，是帮助我们的，都是好人。瓜真切（藏语：谢谢）！”

2001年出生的旦增杰达也是困难户住房项目的受益者。见到他时，他正在玛多县自家的超市里看店。

眼前的旦增除了黝黑的皮肤外，根本看不出是一个在高原牧民家长大的少年。他头戴棒球帽，长袖衫外面套上NBA球队布鲁克林篮网队的球衣，上面印着11号，那是他偶像欧文的号码——即便是在果洛州州府，也很难见到这样的“潮流”穿搭。

玛多高寒缺氧，年均气温-4℃，极端低温为-40℃，全年无四季之分，只有冷暖两季之别，是国内人类生存环境最恶劣的六类地区。旦增的父亲在外打工，母亲抚养着他和妹妹，一遇到阴雨雪天，只能睡在湿漉漉的毯子和被子里。他最怕冬天，手脚被冻僵不说，还要和饥饿的狼群作斗争。

2014年前后，一切都变了。旦增住进75平方米的援建房，有了电视以后，他更是迷上了体育频道播放的篮球赛，对大山之外的生活充满向往。他在高考中发挥出色，顺利地考上了四川的一所大学。

“学有所成后，我想回到家乡，为乡亲们做贡献。”旦增说，“有机会我一定要去上海看看，向那里的亲人说声‘瓜真切’。”

除了居住条件的改善，在上海援建项目的支持下，“一网通办”也走进了阿尼玛卿山脚，百姓办事更加方便。在甘德，牧区点多、线长、面广、服务半径大。过去低保领取需要村里先开出相关证明，然后由牧民本人拿到乡上，通过专职民政干事盖章，副乡长签字后，再拿到县

民政局进行审核。为办个业务，有些牧民甚至要跨越300公里，整个流程下来，快一点10天左右，慢一点要一个月左右。如今，随着上海援建的甘德县政务服务中心投入使用，低保领取只需在村里登记后，便可前往服务中心办理，上午来下午即可办妥。

乐业：探索百姓增收长效机制，走上乡村振兴之路

基本生活得到保障后，果洛老百姓期待美好生活能更进一步。

玛多县原来是个偏僻的高原小县城。城里两条主干道，一条南大街相当于上海的南京路，一条安康路则相当于淮海路。尽管已是县城最繁华的路段，但周边没有商铺、餐饮、药品等各式各样的店铺。一年来，光租金分红就达34.24万元，令6个重点贫困村受益。

去年，在上海援建资金的支持下，这两条路周边的建筑物被改建成资产收益项目大楼，里面入驻了销售、广告、餐饮、药品等各式各样的店铺。一年来，光租金分红就达34.24万元，令6个重点贫困村受益。

旦增一家是分红的受益者，不过，他们还想通过自己的努力过得更好。旦增的父亲投入十余万元，租了间53平方米的店铺开超市。

“这两个月，超市每月营业额都有2万多元。”旦增表示，超市已成为他们一家奔向小康生活的起点。

援青项目坚持生态保护优先，在玛多这个位于三江源核心保护区内的“黄河源头”，环保是重中之重，可发展项目也更多。援青干部调研后发现，“玛多藏羊”名头很响，但一直以来的没有形成产业。未来，生态畜牧业可以成为玛多产业发展的重点。

生态畜牧不是简单地自由放牧，而是充分考虑草畜平衡，实行牲畜草场折价入股、牲畜分群饲养、草地划区轮牧、收益按股分配的模式。可实现这一理念，必须解决摆在眼前的现实困境——羊品种退化严重，基础设施落后，资金匮乏。

对玛多县日谢村生态畜牧业合作社理事长肉多来说，过去最怕的就是冬天，他们会带着羊群驻扎在山窝里，把牛粪堆在羊圈周围、用塑料布搭建简易羊圈等“土方法”避寒，尽管如此，2008年的雪灾还是让牧民损失了一半以上的羊羔。

自从上海资金启动了畜棚改造工程，再加上储草棚、小口机井的建设，到了2018年，合作社的羊羔安然度过了大雪封山的一个月，在青海传为佳话。肉多的心中只有感激。

未来，上海援青干部帮助当地在发展养殖的同时，兼顾种草，为牲畜安全护航，并通过草场的恢复扩大牲畜承载量；此外，还将建立移动奶站、酸奶加工厂，并帮助建立电商平台销售渠道，在不断延伸产业链的同时，为牧民增加更多的收入。

“脱贫攻坚之后，如何巩固成果，确保不返贫？我们的工作需要与乡村振兴有效衔接，乡村振兴的重点之一，便是产业兴旺。”冯志勇说。

如今，果洛各地都在积极探索持续增收的长效机制。为调整种植结构，班玛县利用上海援建资金对蔬菜基地升级改造，第一次在高原净土培育出羊肚菌。目前羊肚菌出菇率喜人，预计每亩可产鲜菇300斤以上。据了解，5—6斤左右鲜菇可晒一斤干羊肚菌，每斤干羊肚菌售价为1300元—1600元。

指导羊肚菌项目的，是上海农科院食用菌研究所。今年4月至今，包括陈辉在内的“五人博士天团”一直待在果洛，不仅助推着产业发展，也为当地培育了一支可靠的羊肚菌队伍。陈辉告诉记者：“当地的几位技术员熟悉气候特点，这是上海专家不具备的。正是他们告诉我‘班玛夏季午后气温可超过摄氏25度、冰雪等极端天气时常出现’，我才会想到将羊肚菌生长期提前，并将遮阳棚从4针改为6针，有效保证了出菇率。”

陈辉入青才两月有余，黄小亮、孙金娇所带领的“组团式”援青教育、医疗队伍也还要坚守两年。人员交往、智力帮扶，已成为上海对口支援果洛的一道靓丽风景线。“建立长效机制的关键，除了产业，就是人才。‘输血’之外还要重视‘造血’。”冯志勇表示，上海援青把人才的培养与引进作为埋下“隐形财富”的重要举措，通过各类培训和交流，培育一批“土专家”“田秀才”，有效缓解果洛未来发展面临的人才紧缺问题，留下一支永远带不走的人才队伍。

十年之约，成果丰硕，在走向全面小康的路上，果洛明天定会更精彩！

(制图：邢千里)