

建设美丽中国是全面建设社会主义现代化国家的重要目标。两年前的10月，我国第一批国家公园正式设立，包含三江源、大熊猫、东北虎豹、海南热带雨林、武夷山等五个国家公园。两年过后，国家公园发生了什么样的变化？国庆节前夕，羊城晚报记者跟随公益调研队伍深入三江源，以黄河源为样本一探国家公园生态的现状和背后的故事。



黄河源区湖泊众多

A

“中华水塔”

社会关注热度持续提升

三江源又被称为“中华水塔”。黄河源头与长江、澜沧江发源地共1907万平方公里的区域组成了三江源国家公园。它是中国首个国家公园体制试点，也是全国首批设立且面积最大的国家公园。

今年，关于三江源生态保护的利好消息接踵而来，从侧面也印证了这个国家公园被社会关注的热度。

也是国内业界罕有的和国家公园合作的公益性项目。

4月1日，《中华人民共和国黄河保护法》正式施行。法律明确，国家加强黄河流域生态保护与修复，加强流域环境污染的综合治理、系统治理、源头治理，推进重点河湖环境综合整治。

5月17日，广汽集团发布2022年度社会责任/社会价值/ESG报告，宣布启动三江源国家公园环保项目。这

么广大的区域，管护任务非常艰巨。目前重点保护的包括黄河源区冰川雪山、高海拔湖泊湿地、高寒草甸生态系统，还要强化高原兽类、珍稀鸟类和特有鱼类种质资源等生物多样性保护。同时也要兼顾对黑土滩、沙化地及水土流失区的修复。此外，还要协助社会公众开展黄河探源和自然生态体验，展现高原千湖景观，近距离观赏野生动物、黄河文化和藏民族历史文化，体验藏族传统生活和民族风情。

记者看到，以一顶蓝色救灾帐篷作为值班点，一辆微型皮卡，不到十名的藏族牧民，组成了一个小组，负责广大区域的管护工作。加羊多杰说，管护人员按不同的区域开展各项工作，分成了好几队。有土路能走的，靠摩托车或者马匹去，没路的湿地，就得徒步登山。管护员在普遍4300米以上的高原严重缺氧的情况下，每个月至少在山里徒步两三百公里，多的一年就达到几千公里。

尽管条件艰苦，但不少管护员表示，自己对这份工作感到非常自豪。一位管护员这样记录：“我们常年驻守在黄河源深处这个家里，默默与寂寞为伴，守护着母亲河的宁静和美丽。”

今年8月19日，全国首批国家公园建设有七个团队和五名个人获得了表彰，其中就有黄河源区管委会黄

追寻三江源国家公园建设故事

创新治理模式

共护“中华水塔”



国家一级保护动物藏野驴在黄河源区“漫步”

C

原野较量

生态与生计的艰难均衡

韩常鹏说，藏野驴作为国家一级重点保护动物，通过十多年的保护，在玛多县范围内大概已经有2万多头，作为黄河源园区的承载能力基本上也是饱和了。

保护动物不是越多越好吗？韩常鹏说，一只藏野驴一天的食草量相当于5只羊的，大概20公斤的草量，按玛多县全县的牲畜量来看，老百姓的家畜，再加上野驴、藏羚羊、盘羊，就差不多饱和了，再多对于草原植被来说就难以承受了。

为了让野生动物有足够的空间和食物来源，保护原生态的食物链，就得防止过度放牧。比如说一家现在养了100只羊，这家的草场之前能承载。但是野生动物增加了以后，草场就承载

不了100只羊了，所以保护站就鼓励这家的牲畜减少到80只-60只，并给予经济补偿。

藏原羚等食草动物，在地面的草吃不到时，就会用蹄子把地面刨开后，啃食地下的草根。草根被啃食了，第二年就不发芽了，草就没办法生长。对此，保护站每年会购买一些青草干，作为草食动物越冬的饲料，在冬季大地食物匮乏的时候进行投放。

在三江源国家公园内黑土滩的治理中，为了不让过量繁殖的鼠兔破坏植被，管护人员还会在鼠兔集中地的方建鸟窝，吸引鼠兔的天敌——大鵟来安窝。这些人造鸟窝成了草原上的一道连续的风景线，也以生物链的平衡原理抑制了鼠兔之患。

D

制度建设

“六位一体”发挥管护作用

韩常鹏说，当前，黄河源园内外3142名生态管护员转化成了网络管理员，具备了生态管护、基层党建、精准扶贫等六项职能，“六位一体”机制，把生态管护员的作用发挥到最大化。此举也促进群众增收与创新社会治理同频共振，在推进牧民从单一的养殖、生态看护向生态生产良性循环转变上，也开启了社会治理新模式。

具体来说，县级组建生态保护站，指导乡镇保护管理站做好生态管护员管理。组建黄河乡、玛查理镇、扎陵湖乡3个乡（镇）保护管理站。按照山水林草湖一体化管护的要求，落实生态管护“一户一岗”政策，全县设置生态公益岗位管护员3142名，园区内设置生态公益岗位管护员2559名，其中建档立卡贫困户822户，园区内实现“户均一岗”全覆盖的目标。

这样一来，牧民群众由传统的草原利用者转变为草原保护者，积极参与到国家公园建设之中。在保护好生态的同时，稳定增加家庭收入，切实感受到生态保护带来的好处。生态管护员设置后，积极举报园内外各类破坏生态环境的案件，有效确保了园内外草原、湿地、野生动物等自然资源和生态资源的安全。

记者了解到，网格管理员每人每月工资1800元，实行“基础工资+绩效工资”制度，让牧民群众在参与生态保护、生态文明建设、国家公园体制试点建设中获得更多的实惠。

三江源国家公园管理局还筹措资金，为基层生态保护站和生态管护员配发了一批皮卡、摩托车、野外监测设备等巡护装备，有效提升了基层生态保护能力。前些年，来自广东的传祺就给保护站捐献了20台SUV，结果一台车几年时间就跑了50万公里，对当地生态巡护起到了极大作用。为实现生态管护员精细化管理，当地还结合大数据中心、生态之窗等科技支撑平台，正在积极研发一体化监测系统。

韩常鹏表示，目前全面实现了生态管护公益岗位“一户一岗”，3142名生态管护员持证上岗，户均年收入增加21600元，解决了牧民收入来源单一等现实问题，让更多的群众享受到国家公园建设的红利，成为了实现生态、生产、生活共赢的现实举措。

面对全红婵制造的压力，落后的陈芋汐马上还以颜色，在挑战难度系数更高的动作时，她入水水花控制得更为出色，有3名裁判打出10分的满分，最终获得95.70的高分，将分差缩小至12.70分。

第四跳的207C动作，不仅是决定这场巅峰对决胜负的关键一跳，也是全红婵能否挑战自我、战胜“心魔”的决定性一跳。当陈芋汐同样演绎出“水花消失术”，获得94.05分的高分后，面对重压，最后出场的全红婵却又一次在207C栽了跟头。由于入水水花未能控制到位，207C这个让她纠结已久的动作仅获得75.90分，陈芋汐以5.45分的优势在倒数第二轮实现反超。

最后一跳，以陈芋汐惯有的“大心脏”表现而论，几乎所有人都认定冠军之争已失去悬念。在陈芋汐跳出86.40分后，意味着全红婵的最后一跳只有超过91.85分才有逆转登顶的可能。但逆风翻盘的神剧本此时再度上演，全场观众屏气凝神注视着站在跳台边上的全红婵，只见她临危不乱，在寂静的水面上画出一道绚丽的“彩虹”，94.40分！有4名裁判给出满分！最终，全红婵以不可思议的方式逆风翻盘，摘得个人亚运首金。

运动员的身材要求极为严苛，体重、身高稍有变化，就必须调整动作，否则入水效果会大打折扣。

全红婵最大的敌人并不是陈芋汐。在东京奥运会后，全红婵的身高持续增长了10厘米，身材也发生变化，对于正处于发育期的她来说，如今面临的最大挑战是发育期内身体变化对技术动作造成的影响。恰如跳水女皇高敏所言：“发育关是一个‘走钢丝’的过程，将考验全红婵的极度、自律、和心态。”尽管爱吃辣条的全红婵极度自律，努力控制身材，但长时间难以攻克发育关，也引发了她在心理层面的波动，在过去两年时间，金牌、输赢、巅峰、低谷……酸甜苦辣的滋味，

## 新时代·新亚运

——杭州第19届亚运会特别报道

2023年10月4日/星期三/文娱体育部主编  
责编 吕航 / 美编 关彩玉 / 校对 姚毅

A3 羊城晚报

广东  
力量

接力旋风跑出中国速度

中国田径男子4×100米接力昨晚双双夺冠，3名广东运动员和1名广东总教练居功至伟

10月3日，杭州奥体中心的田径场上演热血沸腾的一幕，当晚压轴大战是男子4×100米接力赛，由广东选手陈冠锋、严海滨加上谢震业、陈佳鹏组成的中国男子接力队以38秒29的赛季最佳成绩夺冠，由广东选手梁小静以及韦永丽、袁琦琦、葛曼棋组成的中国女子接力队以43秒39的成绩摘得金牌。

中国男子接力队上一次夺得亚运会4×100米接力冠军还是9年前的仁川亚运会，当时的夺冠阵容如今只剩下谢震业，他见证了中国接力的传承和人才更迭。

时过境迁，中国接力男团虽然已过了谢震业二棒、苏炳添四棒的巅峰时刻，但陈冠锋、谢震业、严海滨和陈佳鹏的这套阵容，是为亚运会特意打造的，四人组在今年已磨合良久。

在这场速度与力量的对决中，被分在第8道的中国男子接力队在前三棒仍落后于日本队的绝境下，最后一棒陈佳鹏将自己超强的冲刺能力发挥到极致，在最后时刻后来居上，最终逆风翻盘第一个撞线，中国男子接力队重回亚洲之巅。

为了更好地备战杭州亚运会，中国女子接力队战略性地放

弃了布达佩斯世锦赛的参赛资格，对亚运夺金可谓志在必得。在昨晚的女子4×100米接力决赛中，同样被分在第8道的中国队棒次依次为梁小静、韦永丽、袁琦琦和葛曼棋，广东“小马达”梁小静在起跑后就一马当先，帮助中国队锁定领先优势。接力棒经韦永丽、袁琦琦、葛曼棋的传递后，本届亚运会女子百米金牌得主葛曼棋全力加速，最终以头名撞线。中国女子接力队上一次夺得亚运会金牌还是在2006年的多哈赛场，时隔17年，中国女子接力队再夺亚运冠军。

“虽然一路不容易，但是你们做到了！”中国接力队总教练、广州体育学院教授黄淡伟赛后第一时间更新社交媒体，感慨两块接力金牌的来之不易。赛后，在中国接力军团庆贺夺金的同时，黄淡伟也在场边接受羊城晚报记者的独家采访，“很激动，今年接力队真的很不容易，男女队在决赛的表现都非常出色，交接棒也完成得很顺利。”据黄淡伟介绍，教练组在赛前并未布置太多战术，接力队平时的训练已形成了默契，只要展现出训练中应有的水平就具备冲金的实力，一切的荣誉都是水到渠成。



中国男女接力队庆祝夺冠

## 顶峰再相见，她终于战胜了自我

全红婵尝了个遍。

全红婵陷入职业生涯困难期的同时，陈芋汐则凭借沉稳的心态和稳定的发挥，逐渐让这场“神仙打架”失去平衡。东京奥运会后，这对姐妹花在10米跳台九度上演巅峰对决，全红婵输了整整8次。今年3月，在全国跳水冠军赛女子10米跳台决赛中，陈芋汐负于陈芋汐后，全红婵靠在师兄谢思思怀里抹泪的画面，让人看着心疼又揪心，在207C动作上经常犯错也逐渐成了她的心理负担。可以说，207C动作“心魔”不根除，全红婵与该项目的世界顶峰终究有一段艰难的路要走。

虽然杭州亚运会的跳水比赛就整体水

平而言，并不是世界顶尖水准，但她与陈芋汐的顶峰相见，正是全红婵勇于面对“心魔”、战胜“心魔”的全新起点。

从预赛在207C获得94.05分的全场最高分，三名裁判打出10分的满分，到决赛最后一个出场，先于全红婵出场的陈芋汐无形中也会施加压力，再到底在207C动作上“悲剧重演”……当所有压力都缠绕在这个年仅16岁的少女身上时，全红婵最后一跳的94.40分，更像是一种挑战自我极限的完美释放，也好似与过去两年的波折挥手告别。

这一次，面对绝境，顶峰相见的全红婵站住了，期待她在今后的比赛中站得越来越稳。