

祖国好 家乡美

孕斯湖畔的非遗魅力

本报记者 范宗文 李颖红

在茫崖市牧民新村的蒙古包内，54岁的绣娘达红娟正在桌前飞针走线、穿花纳锦，彩色的绣线在她的手中飞快穿梭，一幅幅细密繁复的图案逐渐铺开……

蒙古族刺绣，不但在细软的面料上绣花，还用驼绒线、牛筋等在羊毛毡、皮靴等硬的面料上刺绣，以凝重质朴取胜，针法粗犷匀称、色彩对比鲜明，它承载着蒙古族人民的文化传统与生活美学，是海西州非物质文化遗产的代表性项目。

“我奶奶和我妈妈都会刺绣，我从小就耳濡目染，每天默默地观察妈妈的动作和手法，认真模仿并熟练掌握每一个细节，在母亲的言传身教下，我的人生与刺绣有了不解之缘。”达红娟告诉记者。

作为德都蒙古族刺绣代表性传承人

人，达红娟亲手制作了许多精美的绣品，每一针、每一线都仿佛在诉说着古老而悠长的故事。在这样的熏陶下，她学会了欣赏那些细腻的线条和丰富的色彩，学会了感受那些隐藏在绣品背后的情感与温度。

2017年，在政府的扶持下，达红娟有了自己的第一间工作室，挂在墙上的各色服装、充满光泽的布料、精致多彩的刺绣图案、琳琅满目的珠子，都成了这间房子最好的装饰。

“这件颜色亮丽的长袍叫‘拉布锡克’，是给新娘结婚的时候穿的，这种色彩艳丽，花纹繁复的叫‘才格德格’，是参加节日的时候穿的……”

如今，这间工作室不仅为当地刺绣爱好者提供了增收致富的渠道，还让更多的人领略到了德都蒙古文化的魅力，也为茫崖的文化旅游发展注入了新的活力。

才仁达西是茫崖市花土沟镇代尔

森村的牧民，也是当地唯一的“蒙古包制作工艺”市级非遗传承人。受生活环境的影响，才仁达西从小就对手工艺制作产生了浓厚的兴趣。1990年，他拜当地有名的匠人且巴老人为师，正式开始学习蒙古包制作的手艺。

“制作蒙古包之前，要先用水把木料泡一天，然后用火烤热，再把它折弯固定好，过一段时间木料就会成弯曲状而且不会反弹，这个就是我们‘台吉乃尔’式蒙古包的特色。”提到蒙古包的详细做法，不善言辞的才仁达西打开了话匣子。

一顶顶纯手工制作的蒙古包，在广袤无垠的草原上烙下了深深的痕迹。随着游牧生活逐渐转向定居生活，蒙古包制作工艺日趋衰微。才仁达西也意识到，不能再只是被动地接受传承，需要主动去传播。为此，才仁达西开始向晚辈传授蒙古包的制作工艺。

“如今，我的女儿女婿都已经熟练

掌握了这个手艺，让这个手艺传承下去就是我唯一的心愿。”才仁达西说。

近年来，茫崖市积极挖掘历史文化根脉，加强非物质文化遗产保护和传承，非物质文化遗产保护利用水平不断提升，创造性转化、创新性发展呈现新气象，诸多承载着历史记忆与民族智慧的本土非物质文化遗产释放出迷人魅力。

“我们将持续加强非物质文化遗产保护工作，做好非遗传承人针对性、系统性培训。深入挖掘非遗资源，建立完善非遗传承人梯队信息数据库；加大非遗传承人认定和国家级、省级非遗名录申报工作力度。将非遗文化、文艺表演和民族体育深度融合，推进特色旅游和非遗文创的开发。同时，筹划好茫崖市非遗宣传展示活动，提高人民群众非物质文化遗产保护意识，传承弘扬中华优秀传统文化。”茫崖市文体旅游广电局局长唐拓华说。

我州全力做好“菜篮子”稳产保供工作

本报讯(记者 张萍)今年以来，为统筹做好“菜篮子”产品稳产保供工作，我州密切关注各地区生产和市场形势，加强分析研判，定期调度生产供应信息，加强部门协同配合，维护农业生产流通秩序，全力抓好“菜篮子”产品生产供应。

以科学核算、客观分析“菜篮子”量化指标的准确性，明确2024年度“菜篮子”建设任务目标。起草《海西州“菜篮子”产品生产保供工作方案》，分区域、分环节、分类别细化工作措施、明确工作要求，确保“菜篮子”产品稳定生产和顺畅流通。

开展全州主要农畜产品生产情况

监测，全面了解主要农产品生产情况。据统计，今年1到4月，全州种植蔬菜(含复种)5600亩，产量9432吨，出栏牛羊17万头(只)、猪0.85万只、禽类3.62万只、蛋、奶产量分别为479.71万吨、1369万吨，“菜篮子”产品生产供应有序，市场价格稳定。

在重要节点聚焦农贸市场、超市、饭店及餐饮场所对蔬菜、肉蛋奶产品开展联合执法检查监督检查，加强“菜篮子”农畜产品质量安全检测，规范农畜产品经营行为，保障菜篮子产品质量安全。目前，全州已经开展了10余次联合执法检查，累计完成了739批次农畜产品的定性检测和332批次定量检测。

我州开展“民营经济政策宣传月”活动

本报讯(记者 张萍 意玉峰)5月21日，由州工商联、国家税务总局海西州税务局主办的“凝聚共识谋发展、携手建功新海西”“民营经济政策宣传月”集中宣传活动在德令哈工业园管委会举行。

活动现场，开展了“海西州民营企业大讲堂”和“税企交流座谈会”。相关单位负责人宣讲了省政府出台的《青海省促进民营经济高质量发展的若干措施》及省税务局、工商联印发的《进一步优化税费服务促进民营经济发展

大的若干措施》、民营经济税费政策。各银行部门就有关民营企业融资问题做了进一步解读，并倾听了解民营企业

在发展中存在的问题和困难。据悉，此次活动旨在深入贯彻落实全省民营经济高质量发展大会精神，持续推动民营经济政策措施的宣传解读，进一步提振全州民营经济人士发展信心，畅通民营企业与各部门沟通交流渠道，提高民营经济政策的知晓率和利用水平，营造我州民营经济发展高质量发展的良好政策环境。

州妇联开展结对关爱服务活动

本报讯(记者 才格增 通讯员 许艳)近日，州妇联组织“江源爱心妈妈”团队入户开展“巾帼进万家·爱心敲门”巾帼志愿服务结对关爱服务活动。

在德令哈市河西街道白水河村、甘南村、德令哈市地税局家属院结对帮扶的困境儿童家中，“江源爱心妈妈”团队成员详细了解孩子们的身体和学习情况，关心孩子们的心理，勉励孩子们自立、自强、好好学习，并签订爱心结对卡、征集微心愿，同时鼓励困境儿童的家长勇敢面对生活，尽心做好孩子的家庭教育。

此外，州妇联巾帼志愿者还宣讲讲解了城乡低保、临时救助、特困供养、事实无人抚养儿童保障等相关政策。通过宣传相关政策，为她们提供更精准、及时的救助服务，让政策落到

实处。截至目前，全州共招募“江源爱心妈妈”168人，团队56个，结对困境儿童89人。

此次“敲门行动”，敲开的不仅是家门，更是儿童的“心门”。今后，州妇联将继续动员社会各界有爱心的女性加入“江源爱心妈妈”和“江源爱心妈妈”团队，采取多形式的结对关爱方式，深入开展“温暖守护”“赋能成长”“爱心助力”三大计划，以“七个一”为载体，经常性开展走访活动，建立健全留守儿童、困境儿童一对一帮扶机制，有针对性地开展帮扶解困、心理疏导和情况跟踪。利用妇女之家、儿童之家、家庭教育站点等阵地开展各类主题活动，丰富儿童课后生活，陪伴他们快乐成长，营造全社会共同关爱保护留守儿童和困境儿童的良好氛围。



河道治理是改善人居环境、造福群众的民生工程。为切实履行河长制工作职责，推动河长制从“有名”到“有实”，德令哈市河西街道建设路社区河长和工作人员定期开展巡河工作。重点关注河流卫生情况、河道两岸保洁情况、水面是否存在漂浮垃圾及有无明显垃圾淤积等情况。同时，协同配合各网格员履行好巡河、护河职责，共同维护良好的生态环境。

本报记者 张萍 摄影报道

畅通人力渠道 助力产业发展

本报讯(记者 吴婷婷)今年以来，德令哈市人社部门聚焦产业“四地”建设，以“智”“育”“提”畅通人力渠道，助力产业发展。

以企业和群众需求为导向，将建设数字就业与发展新质生产力融会贯通，通过制度完善、流程再造、数字集成、智慧赋能等方式，开通“人社政策小课堂”、打造“金牌店小二”就业创业服务平台、创建“幸福诗城·就业‘e’站”，开展“直播带岗”“短视频+用工服务”等

招聘模式，助力企业“云招工”的同时，加快信息资源的有效整合与共享交换，实现以数字就业建设为小切口，撬动服务民生大场景，成为发展新质生产力引进人才的有效举措。

充分利用青海柴达木职业技术学院资源优势，有效推动企业与毕业生的精准供需对接。将青海柴达木职业技术学院机电工程系和化学工程系49名高校毕业生“组团式”输送至本市重点企业就业。推动完善政、校、企协同育

人培训机制，开展适合本土化的新型学徒制人才培养模式。搭建省内高校、职业院校和本市企业招揽人才交流平台，组织德令哈市重点企业赴青海大学、青海民族学院、西北民族大学等省内外高校参加“人社服务进校园”暨“校园引才”招聘会，为德令哈市重点企业招揽27名高校毕业生。

建设“幸福诗城·就业‘e’站”指导服务站点，将“金牌店小二”保姆式服务有机融入“15分钟就业服务圈”，延伸

服务链条。抓实“帮扶900名城镇失业人员再就业”省重点工作任务，重点关注脱贫人口、低收入群体、未就业高校毕业生及青年失业人员。摸清困难群体就业服务需求，分类提供就业服务政策清单，确保零就业家庭至少1人实现就业；组成5支“金牌店小二”服务小分队，对全市174户512人的脱贫户、监测户、易地搬迁户进行走访调研，落实“1311”服务机制，促进高校毕业生高质量充分就业。

推进国土绿化 厚植生态底色

本报讯(记者 吴婷婷)近年来，都兰县稳步实施国土绿化提速行动，各项工作迈上新台阶。全县森林覆盖率达5.14%，草原综合植被盖度达52.96%，都兰县林草部门在2023年荣获“全国防沙治沙先进集体”称号。

统筹山水林田湖草沙冰，扎实推进“三北”防护林工程，大力开展公益林造

林、防沙治沙、退化草原修复等生态保护恢复工程。组织干部职工开展义务植树活动，栽植苗木19.56万株，造林面积659亩，充分发动各企事业单位、个人开展植树活动，重点在房前屋后等区域栽种树苗，共栽植苗木16.51万株。全县4个示范村开展绿化行动，共栽植苗木15920株，提高植被覆盖率。

大力培育区域性、适应性、抗逆性、经济性的乡土树种，着力改善苗圃基础设施条件，优化道路交通、灌溉渠道等配套设施，提高苗圃种苗供应保障。2023年投入财政资金135万元，在香日德镇林业站、察苏镇林业站苗圃地共计育苗46万余株，打造一批高效生产乡土树种、经济收益高的苗圃地。

构建党政同责、属地负责、上下联动、部门协同的长效机制，建立“林(草)长+检察长+警长”联动机制，建立“林(草)长制+河(湖)长制”工作机制，建立县级领导联点包片制度。在全县设立了139名林草长和832名管护员，通过全网格、常态化、无死角的巡查巡护，实现了林草资源管理的全覆盖。

交通宣传不停步 安全出行入人心

本报讯(记者 才格增 通讯员 安明芬)为做好道路交通事故预防工作，进一步提高交通参与者的交通安全出行意识和守法意识，营造浓厚的交通安全宣传氛围，连日来，海西公安交警部门深入开展交通安全“八进”宣传活动。

德令哈市交警走进柴达木路小学开展交通安全知识进校园活动，民警为学生详细讲解了如何正确过马路、安全乘车和如何辨识交通信号、标志标线等知识，引导学生劝阻家长的交通陋习，安全文明出行。

大柴旦交警走进辖区人民医院开展交通安全知识讲座，通过播放PPT、观看交通安全警示视频和对典型交通事故案例分析，讲解道路交通事故的起因与预防常识，结合“一盔一带”安全守护，从不同角度阐述了驾乘车不



交通安全知识问答吸引孩子们积极参与。

记者 才格增 摄

系安全带、骑乘机动车不佩戴安全头盔以及酒后驾驶等违法行为的危害

性，进一步加深了医护人员对交通安全的认识。

茫崖交警联合交通、路政、养护等部门深入企业开展交通安全宣传活动，结合全市道路交通安全管理工作实际及日常工作中存在的问题，讲解了货车“盲区”“内轮差”以及高原地区行车注意事项，要求驾驶员克服麻痹思想和侥幸心理，牢固树立安全第一的思想，严格遵守道路交通安全法律法规，做到安全文明出行。

天峻交警走进辖区客运站，向客运站工作人员及客运班车驾驶员发放了宣传资料，并结合客运班车驾驶员的职业习惯、驾驶特点等情况，深入剖析交通事故原因及交通违法行为的危害，要求驾驶员自觉遵守交通法律法规，并实地察看了客运车辆安全设施设备的配备情况，抽查了客运企业车辆安全监控视频及车辆安全管理台账。

专家支招高考考生科学饮食

新华社长沙5月23日电(记者 帅才 阮周围)高考临近，高考考生如何科学饮食成了很多家长关心的问题。专家提醒，考生在备考期间切忌盲目进补和过量饮用提神饮料，应保证睡眠、注意营养、适度运动。

“越是临近高考，越是不该给孩子改变平常的饮食习惯。”湖南省第二人民医院消化内科副主任医师全养雅介绍，一些家长认为进补可以提高记忆力，购买保健品给考生服用，这是不可取的。一些保健品会提高考生的代谢水平，增加

肝肾负担，反而不利于考生身体健康。还有些家长给考生摄入过多的大鱼大肉、山珍海味，这些食物可能增加学生肾脏和肝脏的负担，导致腹泻、消化不良等问题，反而影响考生的学习状态。

全养雅建议，考生的饮食应讲究清淡、营养、有规律的原则。家长应合理安排孩子的饮食，早餐最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类，可以安排杂粮粥、麦片、面条等主食，搭配鸡蛋、牛奶和一些蔬果；午餐要吃饱，注意荤素搭配、粗粮细粮结合，保证摄入充足的蛋白质，比

如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等；晚餐不要吃得饱，可以选择一些清淡的食物，如小米粥、百合粥等，既不增加胃肠负担，还有助于改善睡眠。

中南大学湘雅医院口腔颌面外科主任医师郭峰提醒，夏季天气炎热，湿度大，考生要注意口腔卫生，避免在考前进食过烫食物，少喝碳酸饮料，在饭后要及时漱口，多进食富含维生素的食物。避免暴饮暴食，尤其是要少吃油腻、辛辣等刺激性食物。

湘雅医院中西医结合科主任唐涛

指出，备考期间，家长应引导考生合理安排作息，避免熬夜；适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于缓解压力和提高学习效率，提高身体免疫力。家长可以鼓励考生进行适量的运动；家长还应关注考生的心理状态，避免将焦虑情绪传递给考生，多给考生一些正向鼓励，让其保持积极乐观的心态面对高考。

KP 科普知识