

一粒青稞，两代征途

新华社记者 张龙 王艳

玛可河碧波奔涌，河谷两岸青稞收割完毕，田地里留着浅浅麦茬。记者沿着当年红军行军路线，走进青海省果洛藏族自治州班玛县。脚下这片高原土地，承载着跨越90年的两段征途：一粒青稞，一头连着长征年代铁的纪律，一头连着雪域乡村的振兴图景。长征火种，至今仍在玛可河畔生生不息。

班玛县是红军长征唯一途经青海的地方。1936年7月，红二、红四方面军将士进入班玛县境内，在河谷地带休整20余天。彼时部队粮秣告急，不少战士体力透支、饥饿交加。田间的青稞正值灌浆期，青青的穗粒日渐饱满。但红军将士恪守“三大纪律八项注意”，宁肯采食野菜，捡拾牛羊骨熬汤充饥，也绝不侵占百姓一粒粮食、不损坏一株庄稼。

在班玛县灯塔乡班前村，70岁的牧民尕玛求儿时时常听祖父念起红军：“红军纪律严明、秋毫无犯，赢得当地百姓的信任。躲进山里的村民纷纷回村，主动拿出青稞、酥油支援红军，还充当向导、救助掉队伤病员。”

岁月流转，当年见证红军铁纪的土地，如今已成为连片的高原黑青稞田，带动高原群众稳定增收。

在班玛县亚尔堂乡王柔村，青稞面加工厂机器轰鸣，晾晒场上铺满待加工的黑青稞。“近年来，我们持续推广良种、配套农机，落实耕地地力保护补贴政策，打响高原黑青稞品牌。依托红色研学旅游带来的客源和市场，青稞加工制成的炒面、黑青稞奶茶、饼干等产品走出高原。”亚尔堂乡党委书记旦正杰说，一些村民还把青稞产品搬进直播间。这一古老作物延伸出完整产业链，村集体经济稳步增长，不少农牧民在家门口实现增收致富。

不止青稞。依托玛可河林区优良生态，班玛藏雪茶、羊肚菌等林下产业蓬勃兴起。

在班玛县绿色产业园的茶园里，班玛县藏雪茶产业开发有限责任公司负责人井国梅正带着茶农打理藏雪茶树。井国梅介绍，班玛藏雪茶以花叶海棠和变叶海棠的嫩叶为原料，采用“传统+现代”制茶技术加工而成。



9月20日，在青海省果洛藏族自治州班玛县，当地村民在收割青稞。

新华社发（吉太加/摄）

“近年来，我们推动藏雪茶产业实现原料从野生采摘到人工栽培、品质从传统经验到科学认证、加工从传统工艺到现代科技、销售从线下直销到线上线下融合的转变，走上了规范化发展之路，群众在家门口就能务工增收。”井国梅说。

山河依旧，初心不改。90年前，红军将士以不取群众一粒青稞的自觉，守住革命队伍的初心与底线；今天，高原各族群众耕耘同一片土地，让青稞变成富民粮，接续走好乡村振兴的新长征。

（新华社西宁10月5日电）

班玛县红军沟的红色回响与时代新篇

新华社记者 张龙 王艳

青海省果洛藏族自治州班玛县，是红军长征途中唯一途经青海的红色热土。走进班玛县红军沟，玛可河畔林海连绵，山谷间崖壁上红军书写的标语历经90年风雨依旧清晰。

1936年，红军战士在此播撒革命火种，藏汉军民结下深厚鱼水情谊。今天，高原儿女传承长征精神，立足三江源生态保护，走出一条“红色铸魂、生态赋能、产业富民”的发展道路，在雪域高原书写生态向好、民生改善、民族团结的时代答卷。

班玛县，平均海拔超过3500米。1936年，红二、红四方面军将士转战进入班玛县境内，在子木达沟一带辗转停留20余天，休整筹粮、宣传抗日主张与民族平等政策，并在石壁上留下“北上响应全国抗日反蒋斗争！安庆宣”的醒目标语。

红军严守纪律、尊重当地风俗，与藏族群众守望相助。当地牧民感念红军，将子木达沟更名为红军沟，红军踏过的木桥改称红军桥，战士取水的泉眼定名红军泉，当年修筑的临时哨所保存至今，连同红军墓、红军亭一同构成珍贵的革命遗迹群落。

班玛红军沟纪念馆讲解员仁增卓

玛，常年为前来研学的干部群众讲述这段高原长征往事。“馆里陈列的这口铜锅，是当地群众代代珍藏后捐赠的文物。红军不拿群众一针一线，短短20余天，红军把民族团结的种子种进玛可河畔的土地。”仁增卓玛说，文物背后，是军民同心的动人故事，红色记忆依靠口耳相传，在藏乡代代延续。

岁月流转，在当地党委政府的支持下，红色遗迹得到系统性保护修缮。红军沟先后获评青海省爱国主义教育基地、全国红色旅游经典景区，2017年被命名为全国爱国主义教育示范基地，成为长征国家文化公园（青海段）核心片区。

近年来，一批批党员干部、师生群众沿着红军栈道徒步寻访，在红军墓前缅怀先烈，沉浸式感悟长征精神。果洛州班玛县委党校副校长王生乾曾带领新任村支书到此开展现场教学，“重走长征路，聆听高原上的长征故事，是一次深刻的精神洗礼”。

长征精神，最终落脚于守护家园、为民谋福的实践。地处三江源核心区、长江上游大渡河源头，班玛县全面推行林（草）长制，构建县、乡、村三级管护体系，全县聘用2000余名生态管护

员、草管员，牧民群众就地端上“生态碗”，转型为江源守护者，在护绿中稳定增收。

昔日采伐林木的林区，如今已成为高原生物基因库。玛可河原始林区植被持续恢复，金钱豹、雪豹等国家重点保护动物频频现身。

2025年，班玛县获评“绿水青山就是金山银山”实践创新基地。“过去靠山吃山，现在守山护山。保护好森林江河，既是守护长江上游生态，也是守住我们世代赖以生存的家园。”玛可河林业局生态管护员才增说。

经过多年建设，曾经偏远闭塞的高原藏乡，如今已变了模样——走进红军曾暂住的灯塔乡班前村，平整的乡村公路顺着山坡蜿蜒延伸，藏式村寨错落有致，院落整洁、窗明几净，安全饮水、安居住房、村级医疗、乡村教育等一批民生工程落地生根，群众生产生活条件迎来历史性变迁。70岁的村民尕玛求，儿时便听祖父讲述红军途经玛可河的往事。如今，他常常抱着小孙女坐在院中，指向对岸山林，娓娓讲述红军与藏族群众的鱼水故事。

依托红军沟红色资源，班玛县推动红色研学、林下经济、特色农牧联动融

合，把红色资源转化为富民产业。在红军沟周边的亚尔堂乡王柔村，当地盘活闲置藏式碉楼打造特色藏家驿站，接待红色研学游客，群众在家门口吃上“旅游饭”。亚尔堂乡党委书记旦正杰说，红色文旅带动民宿、餐饮、农特产品销售“多点开花”，蹚出了一条红色文化带动乡村振兴的路子。

作为红军长征途经青海的唯一县域，班玛县一代代党员干部、各族群众始终从伟大长征精神中汲取不竭动力，传承红军不畏艰险、攻坚克难的奋斗本色，直面高原发展的一道道“娄山关”“腊子口”。

班玛县委书记张效勇说：“我们将坚定不移扛起三江源生态保护政治责任，始终坚持发展为民，用心办好民生实事，让高质量发展成果更多惠及全县各族群众。”

玛可河涛声不息，长征薪火代代相传。从烽火年代的军民同心，到新时代护绿兴村、产业富民，红军沟的红色回响穿越时空。立足新征程，班玛县各族群众赓续长征精神，守护三江源绿水青山，在雪域高原书写民族复兴征程上的崭新篇章。

（新华社西宁10月7日电）

分类信息·广告

包罗万象的资讯超市

商家百姓的互惠平台

刊登热线：13271700678 13513996690

◆本版信息不作为承担法律责任的依据，请交易双方认真核实相关手续及证件。◆敬告：办理业务请核实业务员身份。

写字楼招租

市区中心新百汇大厦写字楼装修升级版50㎡、100㎡-980㎡框架，组合办公、商务办学均可，小户型公寓、20㎡-90㎡门面、270㎡大屏幕外租，4000㎡停车场外租。

李女士：18272988860/邵女士：15893989925

七夕婚介会所

女，1998年生，未婚，身高1.68米，研究生，公务员，全款车房。
女，1991年生，未婚，身高1.65米，研究生，高校教师，全款车房。
QQ:1436958571
热线:2697679、15236317399

欢迎刊登分类信息