

中华水塔 生机盎然 三江清水 滋润华夏

新华社记者 江毅 高敬 王金金

“黄河西来决昆仑，咆哮万里触龙门”“千层汹涌浪，万叠峻波颠”……在黄河、长江、澜沧江的源头青海，每年有600亿到900亿立方米优质淡水从青藏高原的雪山冰川之间奔腾而下，滋润着华夏大地。

党的十八大以来，习近平总书记三次赴青海考察，始终高度重视保护三江源、保护“中华水塔”。习近平总书记强调，重中之重是把三江源这个“中华水塔”守护好，保护生物多样性，提升水源涵养能力。加强以国家公园为主体的自然保护地体系建设，打造具有国家代表性和世界影响力的自然保护地典范。

青海牢记嘱托，承担起“中华水塔”守护人的重大责任，以最严格制度、最严密法治守护三江源。伴随以国家公园为主体的自然保护地体系建设不断推进，藏羚羊、雪豹等过去难得一见的野生动物频繁现身，山清水秀、稳固丰盈的“中华水塔”生机勃勃，展现出人与自然和谐共生的新画卷。



以严治水 守护好“中华水塔”

三江源，源起冰川，因水得名，从这里向下游输送的清洁水分别占长江、黄河、澜沧江水资源量的2%、49%和17%，是亚洲乃至世界上孕育大江大河最集中的地区之一。

“‘十四五’期间，长江保护法、黄河保护法、青藏高原生态保护法相继落地施行，让三江源保护亮出利剑。”三江源国家公园管理局副局长孙立军说。

3月份，三江源依然春寒料峭，青藏高原唯一的世界自然遗产地可可西里银装素裹。一抹“藏青蓝”划过无人荒野，可可西里巡山队正在进行每月一次的大规模巡山。

“我们的巡护范围已逐步扩大到整个长江源区。”青海省公安厅玉树藏族自治州公安局可可西里自然保护区公安局局长阿旺旦巴说，“经过近30年的严格保护，2009年至今，可可西里再无盗猎枪声。”

一包糌粍，一壶奶茶，一匹好马，三江源头附近的牧民龙周坚措已经当了8年的河长：“村

里49名河湖巡管员负责周围15处河湖，每个月巡护两次。现在河道里的垃圾不见了，5、6条曾经断流的小河居然又回来了。”

青海从省到村共有5750名五级河湖长，覆盖了三江源、青海湖、黑河等全部的重点生态功能区，仅在2024年，河湖长便累计巡护超过11万人次。

“如今的江源，所有的河湖都有了守护者。”青海省水利厅副厅长王永祥说，“青海还出台了水资源刚性约束、节约用水等制度，确保‘中华水塔’丰盈。”

监测显示，近年来青海向下游输送水量呈增长态势。2015年至2024年，青海平均出境水量达722亿立方米，较多年平均出境水量增加了21%；近5年，三江源水体与湿地生态系统面积净增加309平方公里，水源涵养量年均增幅6%以上，主要河流出境水质稳定保持在Ⅱ类及以上。

过去一年，长江、黄河两大母亲河的保护治理不断取得新进展。开展排污口“查测溯治”，深入实施长江经济带和沿黄河省（区）工业园区水污染防治专项行动，基本完成长江经济带乡镇级集中饮用水水源保护区定界立标……长江干流连续5年、黄河干流连续3年全线水质稳定保持在Ⅱ类。

构建人与自然和谐共生的水生态

伴随国家公园体制试点的推进，家住青海省玉树州杂多县昂赛乡热情村二社的才仁尼玛，从牧民变成了生态管护员，不仅每个月有了1800元的固定工资，也有了更多观察家乡

的机会。

“巡护中，我用镜头跟周围的山川湖泊、野生动物‘对话’，当我们‘四目相对’时，我感觉自己也是这山山水水的一部分，而不仅仅是一名生态管护员。”才仁尼玛说。

如今，在三江源国家公园核心区域的冰川、河湖和草场，像才仁尼玛这样的生态管护员已经超过1.7万名。从过去的草原使用者到现在的江源守护者，他们拥有了稳定的收入来源，也成为国家公园名副其实的主人。

2021年，三江源国家公园正式设立，面积从试点的12.31万平方公里扩大到19.07万平方公里，实现了长江、黄河、澜沧江源头的整体性保护。

同时，按照山水林田湖草沙冰一体化管理保护原则，针对体制试点范围内10多个保护地人为分割、各自为政、条块管理、互不融通的“旧疾”，国家公园进行了功能重组、优化组合，完成了“一块牌子管到底”的历史性变革。

目前祁连山国家公园设园准备工作已经全面完成，青海湖国家公园创建高水平推进，青海成为全国唯一一个三个国家公园在建省份，国家公园面积占全省自然保护地总面积的75%，以国家公园为主体、自然保护区为基础、各类自然公园为补充的自然保护地体系初步形成。

曾经，长江源区盗猎猖獗，盗猎获得的藏羚羊皮张通过青藏公路发往全国各地，公路两边野生动物无踪无影；如今，大批游客途经这条公路远眺江源风光，路边的藏羚羊、藏野驴或飞奔而过，或徜徉觅食，有时离公路仅十几米远。在藏羚羊迁徙产仔季节，当地还会专门指挥往来车辆为藏羚羊群过马路让道。

世界自然保护联盟濒危物种红色名录中，藏羚羊从“濒危”降为“近危”，雪豹从“濒危”降为“易危”……以水为邻的野生动物越来越多，三江源国家公园内有蹄类野生动物数量较20年前增长了2到3倍。“生物多样性日趋丰富，使得‘中华水塔’更加稳固。”青海大学省部共建三江源生态与高原农牧业国家重点实验室主任赵新全说，青海建成具有国家代表性和世界影响力的自然保护地指日可待。

在长江沿线，土著鱼类更多了，“江豚吹浪立，沙鸟得鱼闲”的美景在沿江市市频频出现；在黄河两岸，万余只白天鹅来山西平陆黄河湿地栖息越冬，消失近30年的黄河刀鱼重现黄河口……处处可见人与自然和谐共处的动人画面。

科技赋能夯实“中华水塔”生态底色

青藏高原被誉为地球“第三极”，是全球对气候变化响应最敏感的区域之一。随着全球气候变化加剧，青藏高原暖湿化引发的极端天气事件趋多，水旱灾害风险更多、挑战更严峻。如何持续守护好江源，保障下游水资源安全和社会经济稳定发展，是青海生态文明建设需要解决的重大课题。

过去很长一段时间，由于地广人稀、交通不便，加之技术手段有限，在三江源乃至青海全省开展系统性环境监测一直是个难题。2016年，青海开始建设“生态之窗”远程观测系统。通过高清摄像头，千里之外的工作人员在办公室点击鼠标、切换画面，就能实现对境内重点生态功能区的实时监测。

从最初的6个观测点位扩建到现在的76个观测点位，“生态之窗”将“中华水塔”的大美风光逐帧呈现，积累的珍贵画面和相关数据，也被科研人员逐步应用到江源气候、生态环境分析研究中。

位于三江源头的玉树州不仅组建了由高空瞭望视频监控、实时传输专网和统一管控平台组成的生态监测系统，还实现了对重要河流、重点流域以及污水处理厂排污口的实时监控和水体污染事件的预警预报。科技力量的投入让玉树州水生态持续向好，对水质要求极高的欧亚水獭频频在市区河道出现。

2024年，三江源国家公园发布卫星“通导遥”（通信、导航、遥感）综合监管体系技术规范、生态监测指标体系地方标准，对国家公园生态环境进行长期、连续、系统的监测，一张筑牢生态安全的“空天地”守护网在三江源徐徐展开。

科技知识也在悄然影响当地牧民的生活理念。“现在道路通了，科技也发达了，有很多专家来三江源科考。我也想知道，家乡的水源地为什么变多了？远处的冰川为什么会融化？”2016年，玉树州牧民巴洪加罗组建志愿者队伍，对长江上游通天河支流聂恰曲开展水源观测。

这支以长江源区古冰川遗址“索布查叶”命名的青年志愿者服务队目前有140多人，借助先进的技术和设备，他们对索布查叶古冰川周围767处水源、125个湖泊、70个不冻泉进行了位置、水深等多组数据的记录。“我在长江源长大，保护和了解家乡的山水，既是责任，也是义务。”巴洪加罗说。

从人力巡护到科技守护，“像保护眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态环境”的理念，在三江大地不断转化为生态文明建设成果。三江之水碧波荡漾，养育着江源众生，也滋润着华夏大地。

（新华社西宁3月23日电）

① 在青海省果洛藏族自治州玛多县黄河乡境内，藏野驴在雪后活动。

② 在青海省海西蒙古族藏族自治州的天峻草原拍摄的布哈河一景。

③ 青海门源县境内的祁连山国家公园老虎沟管护站的生态管护员在巡护祁连山。

本组图片均由新华社发



夯实基层基础 激活发展活力

——数说2024年全民健身工作

新华社记者 吴俊宽 王恒志

2025年全国群众体育工作会议23日在无锡江阴召开。会议期间公布的一组数据从场地设施、赛事活动、科学健身指导等方面全面直观反映了过去一年中我国全民健身工作的发展与成效。

身边场地设施激发健身热情

过去一年，我国体育场地设施在普及和均衡化方面取得重要进展。截至2024年底，全国共有体育场地484.17万个，体育场地面积42.3亿平方米，人均体育场地面积3.0平方米。

数据显示，2024年国家体育总局支持地方建设小型健身中心、小型体育公园、群众滑冰场、县级多功能运动场以及维修、改造、更新行政村农民体育健身工程健身器材等项目共计6719个；下达中央公共文化服务体系建设项目资金，实施全民健身场地器材补短板乡镇/街道项目，支持全国1000个没有配建全民健身场地器材的乡镇/街道补齐短板；会同财政部安排财政资金支持公共体育场馆免费或低收费开放，补助3050个场馆，覆盖全国约1600个县级行政区域，场馆核心区免费或低收费开放场地面积超过2500万平方米，受益人次超过5亿。

此外，截至2024年底，“十四五”期间建成并投入使用的体育公园超过1300个，提前完成规划目标。“国球进社区”“国球进公园”活动累计覆盖公园1363个、社区9618个，配建乒乓球台23408张，配建其他健身器材25088（套）件。各地利用“国球两进”活动配建的器材设施全年共举办全民健身赛事活动14024场次，吸

引参与人次超过130万。“国球两进”公益行品牌活动走进河南洛阳、新疆库尔勒，现场开展国民体质检测、体育志愿服务等活动，向社区群众传播体育文化，激发健身热情。

丰富赛事活动展现运动风采

过去一年，丰富多彩的全民健身赛事活动在全国各地、全年四季广泛开展，“3-8-3-1”

全民健身赛事活动框架初步形成。

第十四届全国冬季运动会群众比赛、第十五届全国运动会群众赛事活动、第一届全国全民健身大赛依托三大运动会为全民健身爱好者搭建了全国性的风采展示平台，其中第一届全国全民健身大赛设置7个赛区及总决赛，开展赛事活动6000余个，直接参赛人数超过200万。元旦新年登高、全民健身日、农民丰收节、大众冰雪季等

8个全国性全民健身主题活动贯穿全年。“三大球”群众赛事活动、群众冰雪赛事活动、各人群体协及行业体协举办的赛事活动重点突出、覆盖全面，充分发挥体育的多元功能价值。2024年全国健身线上运动会累计上线80余个赛事活动，直接参赛人数达2182万余人，以“互联网+”思维提升全民健身公共服务水平，持续为群众提供线上展示、交流和互动的平台。



市民在改造后的西安市人民体育场练习太极。

新华社发



市民在广西南宁市南湖边健身。

新华社发