



聚焦十五运会·青海时刻

摘铜！马文良兑现了承诺



比赛中，仁青东知布(十五号)和马文良(二十五号)紧密配合。

本报记者 王有力 殷之皓 刘 祎

11月20日，第十五届全国运动会田径项目迎来最后一个比赛日，男子万米的赛场上，青海运动员马文良不再孤单，师兄仁青东知布紧紧护在他左右，超越、领跑、变速节奏，不断为马文良创造机会。

上午9时30分，十五运会男子10000米决赛在广东奥体中心鸣枪。跑道上，全国万米最顶尖的25名运动员亮相赛场，他们中有刚刚在十五运会上夺得男子5000米冠军于水庆、亚军蒋发坤、全国纪录保持者王文杰以及上届全运会马拉松亚军得主杨绍辉等，激烈程度可想而知。

比赛一开始，马文良和仁青东知布始终牢牢跟住领跑选手，分别处在第三和第六的位置。进入第四圈，对手通过不断变速试图甩开后面的跟跑队员，两人以不变应万变，极力保持住自己的位置。

十圈过后，领跑选手开始掉速，仁青东知布感觉节奏被打乱，为了给马文良争取到更好的突围机会并保持住配速，他不得不跑到队伍最前方领跑。

马文良在一瞬间也领会了队友的意图，紧紧跟在仁青东知布的身后，两人交替领跑。仁青东知布在领跑了三圈后，体能急速下降了下来，但此时他已经将马文良带进了奖牌的争夺之列。

比赛还剩六圈时进入白热化，青海队马文良、云南队蒋发坤、辽宁队于水庆、山东队唐浩然展开奖牌争夺战。此时，全场观众的热情进一步被点燃，看台上各队的助威声此起彼伏，运动员们尽管体能已经接近极限，但在一声声“加油”的感染下，大家都咬紧牙关奋力向前。

冲过终点线，马文良如释重负，5000米失利的遗憾在这一刻终于得以弥补，他躺在地上，转头望向终点处，他在等待他的队友到来。看到仁

青东知布的身影，他艰难地起身，向前走了两步，身体还在摇晃。

握手、相视一笑、拥抱，这一抱是马文良对仁青东知布的感激，这一抱是仁青东知布对马文良的祝贺，这一抱更是两个人相伴四年只为今天这份荣誉的最好回馈。

还记得11月18日晚，马文良在男子5000米失利后说：“11月20日我还要和队友仁青东知布一起参加10000米，有他在身边，我心里更有底了，到时候再拼一把，争取拼出个好成绩。”今天，仁青东知布用实际行动对这份信任给予了回应，马文良以29分02秒45的成绩摘得铜牌，兑现了他赛前的承诺。更加令人欣喜的是，他们都在这场艰难的比赛中刷新了个人最好成绩，这说明他们还有很多待挖掘的潜力，还有很大的提升空间，未来还有无限的可能。

18时40分，十五运会男子10000米决赛颁奖仪式举行，当马文良和教练苏伟一同站上领奖台的时候，颁奖服上的“青海”二字格外耀眼。站在领奖区出口处的仁青东知布看着颁奖台上的教练和队友，鼓着掌心开心地笑了。

在混采区，马文良看着队友仁青东知布激动地说：“我师兄是上届全运会的马拉松冠军，我要向他看齐。今天，我特别感谢他，是他‘牺牲’了自己为我争取了更多发挥的空间，这块奖牌的光芒是属于我们这个团队的。”听马文良这么一说，本就比较腼腆的仁青东知布有点不好意思：“他真的，很优秀，下一个四年，我们还要一起努力，一起加油。”采访结束时，他们自豪地说：“我们的家乡都是青海省海北藏族自治州，我们都是苏伟教练的学生。”

说起自己的两个得意弟子，苏伟眼中流露出自豪和欣慰。他给马文良在赛场上的表现打了90分，“按照平时训练的数据，今天马文良没有发挥出自己的最好水平，心理压力过大和



我们来自青海省海北藏族自治州。本报记者 殷之皓 摄

赛场经验相对缺乏是今天没能达到预期的主要原因。特别是仁青东知布在马拉松项目上失利后，所有的希望都压在了万米上，马文良太渴望能在最后一个比赛日为青海拿到一块金牌。”

苏伟同时肯定了仁青东知布的表现，认为他在跑完马拉松体能还没有完全恢复的情况下，今天也是拼尽全力为队友领跑创造机会，“他们都很好地贯彻了教练组赛前布置的战术，拼到最后，我很感动。”苏伟说，他们在本届全运会上的表现，也为队里的小队员做出了榜样，鼓舞了士气，期待在下一届全运会，青海有更多的中长跑新星站上赛道。

就在大家沉浸在奖牌喜悦中时，十五运会江门赛区山地自行车赛场也传来好消息，在当日举行的女子山地自行车比赛中，青海藏族姑娘杨毛措获得第八名。至此，青海代表团各运动队圆满完成了十五运会的各项参赛任务，取得3枚铜牌、3个第五名、4个第七名和4个第八名，在全国最高级别的赛场上，赛出了高原儿女团结奋斗、敢打敢拼的精神风貌，留下了顽强拼搏、坚韧不拔的身影。

学习贯彻党的二十届四中全会精神

推动精神落地 凝聚奋进共识

省领导赴各地各单位宣讲党的二十届四中全会精神

本报讯(记者 郑恩哲) 党的二十届四中全会闭幕后，我省上下迅速掀起学习贯彻党的二十届四中全会精神热潮。连日来，省领导王卫东、王大南、乌拉孜别克·热苏力汗、班果、王黎明、尼玛卓玛、吕刚、刘涛、杨志文、刘超、李宏亚、程基伟、王振昌、刘大业、张泽军分赴各市州和有关单位，宣讲党的二十届四中全会精神，与基层党员干部群众互动交流。

省领导指出，党的二十届四中全会是在即将进入基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期召开的一次重要会议，全会审议通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》，对未来发展作出顶层设计和战略擘画，为我们做好今后五年的工作提供了方向指引和根本遵循。学习贯彻全会精神是当前和今后一个时期的重大政治任务。要深刻把握全会的指导

方针、基本原则、主要目标和重点部署，切实增强学习贯彻全会精神的政治自觉、思想自觉和行动自觉，推动全会精神入脑入心、落地落实。

省领导强调，要把学习贯彻全会精神与实际工作紧密结合起来，立足本地本部门实际，找准贯彻落实的切入点和着力点。要聚焦全会提出的各项任务目标，细化工作举措，以实际行动践行全会精神，为推动全省经济社会高质量发展贡献力量。

凝心聚力谋发展 立足本职开新局

学习贯彻党的二十届四中全会精神省委宣讲团开展宣讲活动

本报讯(记者 魏爽)11月19日至20日，学习贯彻党的二十届四中全会精神省委宣讲团成员、三江源国家公园管理局副局长李增刚，省工商联专职副主席马常德，青海师范大学副校长牟登芬，国家检察官学院青海分院院长马天山，“清风理韵”理论宣讲工作室负责人拉加扎西，分别深入省自然资源厅、省水利厅、海西蒙古族藏族自治州、青海师范大学、省高级人民法院、果洛藏族自治州甘德县柯曲镇等开展集中宣讲。

“宣讲逻辑清晰、语言生动、重点突出、内容丰富。”省高级人民法院干部校嘉祥表示，将深入学习贯彻全会精神，立足工作岗位，主动作为，持续提升工作质效，聚焦高素质法院队伍建设目标，践行“从政治上看，从法治上办”，持续强化政治素质、业务素质、职业道德素质建设，为锻造忠诚干净担当的法院铁军贡献力量。

“通过聆听宣讲，工作思路更加清晰了，努力方向更加明确了。”甘德县柯曲镇人大主席智华认为，要将全会精神与本职工作深度融合，坚持问题导向、目标导向、结果导向相统一，把学习成果转化为破解工作难题、提升工作质效的实际行动，努力在服务甘德县发展大局、助力现代化新青海建设贡献力量。

宣讲团成员从深刻认识二十届四中全会召开的重要意义，准确把握全会精神，主要目标、战略任务和重大举措等方面，结合青海实际进行了深入阐释和解读。宣讲活动现场气氛热烈，掌声此起彼伏，干部群众认真聆听、用心感悟。

“宣讲深入浅出、解读深刻，为我们准确把握全会精神提供了重要指导。”海西州委讲师团负责人张红梅说，要坚持全面系统学、持续深入学、联系实际学，把全会精神转化为干事创业的实际行动，立足本职岗位，聚焦工作中的难点堵点，以务实作风落实每一项任务，推动党的创新理论“飞入寻常百姓家”。

“全会通过的《建议》擘画了全面推进中国式现代化的宏伟蓝图，也指明了新时代青年的前进方向。”青海师范大学经济管理学院学生王雪莹深感重任在肩，表示要以全会精神为指引，将个人理想融入国家发展伟业，努力把专业所学服务于国家发展大局，让青春在强国建设、民族复兴的征程中绽放璀璨光彩。

西宁

推出三大主题40项冬春文旅活动

本报讯(记者 李延平) 11月20日，记者从西宁市冬春季重点活动新闻通气会获悉，西宁市统筹农体文旅商及各县区冬春文旅资源，以“沐暖阳、赏非遗、品美食”三大主题活动为引领，联动40项展示场景和特色品牌活动，共推出40项丰富多彩的文旅盛宴。

据悉，“沐暖阳”涵盖暖冬超燃赛事季、冰雪跃动狂欢季、暖冬冬日露营地等活动，各类活动多元且覆盖各年龄段；亲子互动与科普体验同步升温，“寒窗古韵、雪映诗心”亲子古诗词共读、“冰雪实验室”科学秀等，为家庭出游打造沉浸式体验场景。开心麻花《疯狂理发店》、舞剧《雪山大地》等精品剧目登陆青海大剧院。“赏非遗”板块匠心传承，古韵与新意交融。楹联书法展、剪纸窗花体验等活动让非遗技艺走进社

区、贴近生活；二十四节气系列文艺演出、湟源县“唐蕃古道·日月渊源”文旅启动仪式等活动，以“冰雪+非遗+民俗”为脉络，串联起历史记忆与当代审美，让传统文化在冬春时节焕发新生机。

在“品美食”板块，各县区将在重点商圈开展暖冬美食季系列活动，辅之以街区艺术巡游活动。水井巷市场火锅季汇聚多元品类，热气腾腾的火锅暖身暖心，湟中草蓐文化艺术季以“小莓好”为主题，打造美食、音乐、文创一体化体验，以及下南关特色美食推介等活动，全方位展现西宁饮食文化魅力。此次发布的活动持续至12月中旬，从体育竞技到文化体验，从民俗传承到美食狂欢，全方位满足市民游客冬日出行需求，让这个冬季既有冰雪之趣，更有文化之暖、烟火之味。

海南

启动冬春季文化旅游惠民系列活动

本报海南讯(记者 顾植霞 拉毛措) 11月20日，记者从海南藏族自治州文化旅游广电局获悉，海南州冬春季文化旅游惠民系列活动正式启动。活动将持续至2026年3月底，以“冬春赴约·圣洁海南文旅季”为主题，推出“暖冬+旅游”“暖冬+文化”“暖冬+体育”“暖冬+消费”四大融合板块，配套五条精品旅游线路及多重优惠政策，全方位点燃冬春季文旅消费热情。

活动聚焦文旅深度融合，策划推出七大旅游主题活动。其中，海南州旅游宣传推介暨招商引资活动将赴西安、南京等地，通过文旅资源展示、文创非遗体验、美食品鉴等形式拓展客源市场；“观湖山日出 品高原百味”“观开湖盛景·赏冰雪秘境”等活动深挖青海湖、拉脊山等核心资源，打造“蓝冰之旅”“云端之旅”等特色体验；冬春季冰雪灯会旅游季整合各县优势，推出“冰雪竞技+特色住宿+篝火晚会”沉浸式产品；康养游、冰雪娱乐、冬牧生态体验等活动则结合各地资源禀赋，丰富业态供给。

活动期间将举办藏历火马新年文艺晚会、“文化过大年”系列活动，通过社火展演、舞龙舞狮等群众性活动传承民族文化；“青海湖杯”首届中小学生棒球赛、元旦环城赛等体育赛事，推动体教融合与农体文旅商深度联动，营造全民参与的良好氛围。

活动还推出多重消费激励政策。冬春季旅游期间，州城内A级景区对省内游客实行门票免费或七折优惠，星级酒店、乡村旅游接待点、文旅产品企业等分别推出八折或七折优惠，同步在元旦、春节等节点发放文旅消费券，通过“州县联动、直补消费”模式拉动文旅消费增长。

此外，活动精心设计冰雪秘境游、工业研学游、康养休闲游、黄河生态游、银幕寻踪游五条精品线路，串联拉脊山、龙羊峡、贵德温泉等核心景点，涵盖自然景观、工业科技、康养休闲、文化体验等多元主题，为游客提供丰富选择。此次系列活动的开展，将进一步提升“圣洁海南”文旅品牌知名度，推动全州文化旅游市场持续升温，为国际生态旅游目的地建设注入强劲动力。

此外，在智慧电站建设方面，该电站狠抓关键技术攻关，推动科技成果转化推广，实现国内首台套大型水电机组压水调相技术和国内首个全国产化自主可控的智能分散控制系统在该电站应用，不仅提升了电站的智慧管控水平，也为我国大型水电站核心技术国产化替代打造示范项目。

全省首个南极主题沉浸式大空间VR体验展上线

本报西宁讯(记者 张慧慧) 11月20日，由青海国投旅游资源开发有限公司、西宁文化旅游投资发展集团有限公司合作引进的青海省首个沉浸式大空间VR体验项目“身临其境 南极起航”，在青海大剧院正式开启。西宁文旅集团相关工作人员介绍，项目自11月9日试运营以来，市场反响热烈，已累计接待游客约1000人次，预约订单超1500单，全网好评率达100%。

虚拟数字人的引导下，乘坐“雪龙号”探索极地风光，在与企鹅互动中感受极地生物魅力，在极光下观赏陨石坠落的壮丽奇观。在探索体验过程中，游客还将陆续“走访”中山站、泰山站、昆仑站等中国南极科考站，切身感悟我国极地科考四十年光辉历程，同时完成相关任务挑战，收集“能量碎片”，合成“雪龙徽章”，成为南极科考守护者。

与传统数字体验不同，这一项目还设置多个主题鲜明的特色展区。通过全息投影及立体展陈等方式，向游客全方位展示南极生物多样性；通过“青藏

高原与南极生态对话”，引导游客思考生态保护与可持续发展等重要议题。除此之外，项目生动展示了青海与南极鲜为人知的关联，凸显我省在中国极地科考事业中作出的重要贡献。

此次“身临其境 南极起航”VR体验项目是省、市两级国企联合中央广播电视台总台合作的IP资源，在布局落地高端数字文化产品中的一次大胆探索，也是西宁市拓展文旅产业新业态的一次重要尝试。各方将以此次合作为契机，持续为市民游客提供更多可触及、可互动、可体验的数字文化产品。

断文绝的千古悲歌。在恪守京剧传统精髓的同时，剧目以现代审美重新诠释经典，将西部文化的气韵融入程式，实现了传统艺术与现代精神的有机统一。

新编传统京剧《楼台断琴》汇聚业界顶尖创作力量，由一级导演李慧琴执导，一级作曲朱绍玉担任唱腔设计。青海演艺集团京剧团的青年演员吴琼、霍敏领衔主演，潘吉明、董媛媛、高丽、姜波等演员共同参演。新老京剧艺术家在这部戏中艺术交融、同声共鸣，展现出青海京剧薪火相传的蓬勃生机。特别是荀派传人吴琼以“娇、憨、灵”的表演特点，将荀桂英从深情款款到心碎欲绝的心路历程刻画得入木三分。此次赴沪演出，不仅是青海京剧时隔二十余年再度登陆上海主流剧场，更是一次东西部戏曲文化的深度对话，标志着“西部京剧”品牌影响力迈上新台阶。

新编传统京剧《楼台断琴》在沪首演

本报讯(记者 倪晓颖) 11月19日晚，由青海省文化和旅游厅出品、青海演艺集团创排的新编传统京剧《楼台断琴》在上海天蟾逸夫舞台首演。

记者从青海省文化和旅游厅获悉，新编传统京剧《楼台断琴》以“古琴”为意象主线，巧妙串联“抚琴遥祭”“飞落琴”“泪别赠琴”“断琴沉海”等动人篇章，讲述荀桂英与王魁之间从相救相知到情

国家能源集团青海公司玛尔挡水电站年累计发电量突破五十亿千瓦时