

逐梦高原 棒击青春

——记敬业奉献类中国好人、海南藏族自治州第一民族高级中学棒球教师华旦班玛

本报记者 程宦宁

“砰——”

10月10日的海南藏族自治州第一民族高级中学操场，棒球与球棒撞击的脆响划破午后的静谧。湛蓝的天幕下，二十余名身着红蓝队服的少年排成队列，挥棒、转体、送肩，动作利落整齐。

场边，29岁的海南藏族自治州第一民族高级中学棒球教师华旦班玛半蹲着身子，指尖蹭过队员手套的缝线，一点点调整接球的手势。他右手中指上那道浅浅的疤痕，在阳光下格外清晰——那是少年时反复打磨棒球缝线磨出来的印记，也是他与棒球缘分的起点。

二十多年前，在共和县倒淌河镇哈乙亥村的草原上，华旦班玛的生活里只有羊群与牧草。7岁父亲离世，他跟着母亲放牧长大，扔石子赶羊的劲儿练出了过人的臂力，奔跑追牛的脚步磨出了坚韧的性子。

改变命运的机会是一次州里组建少数民族棒球队的教练隔着草甸向他招手：“小伙子，愿不愿意跟我们去打棒球？”

华旦班玛攥紧手里的放羊鞭，局促地蹭了蹭藏袍下摆：“棒球是啥？能让家里日子过好点吗？”

“好好练，它能带你走出这片草原，看见更大的世界。”

这句话，成了他往后十几年人生的锚点。

刚入队，他普通话说的不利索，比赛规则更是一窍不通，却凭着一股牧区孩子的韧劲后来居上。别人练一小时基础动作，他就练两小时；投球姿势不标准，就对着宿舍镜子反复纠正……

凭着这份拼劲，2009年，12岁的华旦班玛成为全国首位获得MLB亚太区发展中心六年全额奖学金的藏族青



华旦班玛给学生上课。

受访者供图

少年；2013年，他的故事登上《纽约时报》，成为第一个被世界看见的藏族棒球少年。

2016年，华旦班玛以高水平体育特长生考入上海外国语大学。大学四年，他一边坚持高强度专业训练，一边补齐文化课短板，顺利拿下法学、英语文学双学士学位，斩获“中国大学生自强之星”国家奖学金，两次代表中国大学生赴日本大阪参加中日大学生体育研讨会。

毕业后，繁华的上海向他敞开了大门，翻译、职业教练……一份份待遇优渥的邀约摆在面前，他却在毕业前夕做出了让所有人意外的决定：回家乡去。

“是家乡养育了我，我回去，草原上的孩子说不定就多了一条出路。”华旦班玛说得轻描淡写，脚下的路却走得异

常艰难。2020年他刚到学校时，海南州高中棒球完全是一片空白：没有专业器材，没有标准场地，没有成熟梯队，全校凑来凑去只有4名学生愿意报名。

有家长找到办公室，话里带着顾虑：“娃娃好好读书就行，打棒球能当饭吃？”他不辩解，挨个上门做工作，把自己的奖牌、奖状摊给家长看：“您看，我就是从牧区走出来的，棒球不耽误读书，还能帮娃娃考大学。”

在华旦班玛心里，棒球从来不止是一项运动。“打球先做人，读书和打球，一样都不能落。”这是他常挂在嘴边的话。每次训练开始和结束，队员们都要脱帽鞠躬；外出比赛，他们会给对手献上洁白的哈达，现代体育精神与高原传统礼仪在少年们身上悄然相融。

牧区来的朋毛切智从前内向腼腆，站在人多的地方就脸红。进了棒

球队后，从接不住球的“新手”到主力游击手，奔跑与协作慢慢磨开了他的性子。

“以前我不爱说话，总觉得自己啥都不行。”少年挠挠头笑得腼腆，“现在我不敢跟队友喊配合，敢去外地打比赛，是华旦教练告诉我们，棒球能砸开新的大门。”

队员吉德多杰说，最让大家佩服的不只是教练的球技，更是他的选择：“他本来可以在上海过安稳日子，却回来陪我们风吹日晒。他就是我们的榜样，我们也想靠自己的努力走出高原，再回来帮更多人。”

几年辛勤耕耘，种子终于在高原破土发芽。华旦班玛带领球队先后拿下全国棒球邀请赛总冠军、全国棒球锦标赛亚军，填补了青海高中棒球全国大赛的奖牌空白；他牵头成立青海省棒垒球运动协会，打通小学、初中、高中人才梯队，让高原棒球有了完整的发展体系。

截至目前，他培养的队员中已有多人凭借棒球特长考入省内外高校，部分优秀队员入选专业队和国家级棒球人才培养基地。

曾经只有4个人的队伍，而今却成了高原少年眼中的“梦之队”。华旦班玛把自己活成了一束光，又把这束光带回了高原。

风吹过操场，队服上的数字猎猎作响，少年们的喊声清亮辽远。他站在场边望着奔跑的身影，就像望着当年的自己——手里握着的不是球棒，是改变命运的力量；脚下踩着的不是操场，是一代代高原少年的成长之路。

“当年我靠棒球走出了草原，现在就想让更多孩子知道，高原上的风，也能托举起梦想。”华旦班玛说。

远处的雪山在夕阳下泛着金辉，操场上的棒球还在飞，像一颗颗小小的星辰，落在高原的土地上，长出新的希望。

“两节”假期

海东文旅市场供需两旺

本报海东讯（记者 牛玉娇）10月1日至7日，海东市统筹各类文旅资源，通过市县联动推出形式多样的文旅活动，丰富市民游客假日生活。国庆假期，全市共组织各类群众文化活动83场（次），惠及群众3.35万余人次，重点景区客流热度不减，文旅市场运行平稳、热度走高。

假期期间，海东气温适宜，河湟大地秋景层林尽染。互助北龙山景区、十二盘观景台、扎碾公路沿线等网红打卡地热度持续高涨，自驾车流有序攀升。全市各重点景区、文旅经营主体精心策划系列主题活动，省内周边休闲游、跨省短途自驾游、乡村生态体验游、夜间潮流消费游多点开花，文旅市场供需两旺，秩序井然。

各县区立足自身资源禀赋，推出了一批辨识度高、群众喜爱的文旅活动。乐都区推出瞿昙寺、青海柳湾彩陶博物

馆等假日研学线路，平安区平安驿·河湟民俗文化体验地七天文艺演出、汉服展演、国粹百戏持续上演，互助土族自治县土族故土园推出“日间民俗体验+夜间光影演艺”全天候产品，截至10月7日，全县接待游客突破16.5万人次，民和回族土族自治县七里花海菊花展、禹王峡碧水丹霞观光等活动密集登场，化隆回族自治县举办“迎国庆·庆丰收”黄河大合唱及系列展览，循化撒拉族自治县孟达天池推出免门票惠民举措，撒拉族美食与民俗展演相映成趣。

市场监管方面，全市累计出动执法人员130人次，检查各类文化和旅游经营单位70家次，重点景区、文化经营场所实现全覆盖检查，未发现涉安全生产隐患问题，未发生重大文旅投诉事件和负面舆情，保障广大市民游客安心过节、放心游玩。

海西文旅交出亮眼成绩单

本报海西讯（记者 秦雨嘉 苏烽）中秋国庆“两节”期间，海西蒙古族藏族自治州20家A级景区正常对外开放，累计接待游客109.26万人次，实现旅游总收入5.78亿元，旅游接待人次、旅游收入实现双增长，海西文旅市场交出亮眼成绩单。

10月1日至7日，察尔汗盐湖、茶卡盐湖天空之境、大柴旦水上雅丹、大柴旦翡翠湖、黑独山6家重点景区成为消费引擎，累计接待游客35.02万人次，实现旅游收入2294.23万元。茶卡盐湖、察尔汗盐湖、黑独山热度居高不下，国庆期间单日最高接待量分别达3.83万人次、1.81万人次、1.63万人次。

国庆期间，德令哈日落成为新晋旅游热点，托素湖、可鲁克湖、柏树山等景点游客络绎不绝，柯鲁柯镇《生命树》影视取景地充分释放影视IP效应，吸引大

批游客慕名前往游览。依托影视IP持续引流效应和“祁连山号”环青海旅游列车开通赋能，海西旅游吸引力持续攀升，市场呈现长线自驾游为主、影视打卡走红、生态研学兴盛、消费结构升级的鲜明特点。

海西州持续丰富文旅产品供给，推出非遗展演、文体赛事、文化展览、民俗巡游等特色文旅活动。州民族博物馆举办“问蜀——东周”蜀文化特展，德令哈组织传统射箭赛、国庆线上知识答题，都兰、大柴旦开展书画展览、双节文艺汇演。与此同时，各重点景区精心布置国庆主题景观，打造“天镜揽明月·盐韵耀山河”“盛世华诞·礼赞国庆”、民族歌舞、国风巡游等沉浸式体验活动。一系列形式多样的文旅业态，丰富了当地群众与游客的精神文化生活，助推假日文旅市场提质升温。



10月9日，青海高原秋高气爽。西宁植物园第十八届河湟菊展为广大市民游客献上融合自然生态、园艺技艺与河湟文化的视觉盛宴。本届菊展汇集30余种多头菊、10余种千头菊及百余种精品独本菊，花色缤纷、姿态万千，既有雍容典雅的传统名菊，亦有清新隽秀的现代品种，尽显金秋菊韵。菊展不仅丰富了市民的休闲生活，也进一步提升了西宁的城市形象与文化魅力。在这个金秋十月，西宁植物园正以满园繁花，邀请八方来客共赴一场诗意秋日之约。本报记者 李娜 摄

海东市办结首件线上公证业务

本报海东讯（记者 韩丽萍 通讯员 马倩倩）10月8日，海东市国公证处工作人员通过远程视频系统，为一名远在新疆维吾尔自治区的当事人办结了首件线上公证书。工作人员全程线上完成身份核验、材料审核、视频询问、真实意愿确认、电子签章等环节，顺利办结并同步留存音视频档案，确保程序合法规范、真实有效。这是海东市成功办结的全市首件线上远程公证业务，标志着海东市公证服务开启“云端办证”新模式。

此前，长期在外地工作、生活的海东籍群众，办理各类公证事项时需专程返回本地现场办理，路途远、耗时长、成本高，成为异地群众办事的一大痛点。为进一步优化政务服务体验，打通便民服务“最后一公里”，海东市国公证处依托远程视频公证平台，开通线上办证通道，打破公证服务地域限制，实现全程网办、全程可溯。

开通线上公证便民服务，是海东市公证行业推进智慧政务建设、提升公共法律服务质效的重要突破，有效解决了异地群众办证不便的实际问题。接下来，海东市国公证处将持续优化远程公证流程，细化服务规范，逐步扩大办理事项范围，提升公证服务的便捷性和智能化水平。

本月14日至17日

全省大部分地区雨雪降温

本报讯（记者 丁玉梅 通讯员 王彬）10月12日，据青海省气象台最新消息，未来一周青海大部南支活跃，青南地区多雨雪北部处于西风气流区，10月14日至17日受西风槽和冷空气共同影响，有明显降温雨雪天气。

本周青南地区多雨雪天气，10月14日，降雪范围进一步扩大，全省均将出现雨雪降温天气。10月15至16日，我省东部

河谷地区局地中雨，东部高海拔及青南地区局地中到大雪，10月15日我省北部地区最高气温将下降6至8摄氏度，10月16至17日受冷空气影响，气温回升不明显。

气象专家建议，本周内我省高海拔地区积雪对畜牧业生产、交通运输均有利影响，周内我省北部地区气温下降明显，相关部门应做好道路保通及防寒保暖和能源保供工作。



高原秋冬养生新方式

当千年骨滋智慧邂逅河湟山水文脉，传统中医药牵手新潮生活，一场属于高原百姓的中医药养生嘉年华如约而至。10月11日，青海省中医院第八届河湟骨方养生荟在西宁市城西区海湖万达广场启幕。活动以“一味骨方藏山河，河湟养生惠万家”为主题，邀请市民沉浸式感受河湟中医药文化魅力，解锁高原秋冬养生新方式。

本报记者 郭靓 摄



健身赶大集火热开赛

10月9日，以“全民健身燃动高原 体育赋能和美乡村”为主题的2026年西宁市全民健身赶大集（湟中站）在湟中区共和镇苏尔吉村举办，来自共和镇31个村（社区）600余名各族群众参与活动。

本次活动将日常田间农活转化为竞赛项目，设置掰手腕、抢收抢种、独轮车运粮、拔河、抓鸡大赛、蔬菜套圈等10项趣味赛事，田间劳作场景变身赛场，现场热闹欢腾。 本报记者 刘炜 摄

深耕牧区基层治理 提升化争解纷质效

——省司法厅编发草山地界纠纷调解工作法及指导案例

为深入践行新时代“枫桥经验”，破解高原牧区草山草场、地界纠纷治理难题，青海省司法厅近期梳理汇编《草山（草场）、地界纠纷人民调解工作法及指导案例》，提炼13项本土化调解工作法，配套一线实战指导案例，为全省牧区化解草山地界矛盾纠纷提供标准化、本土化、实战化指引，筑牢牧区民族团结、社会和谐稳定的基层根基。

我省草原资源广袤，草场是牧区群众生存发展的核心生产资源。受地理环境、游牧习俗、历史沿革等因素影响，草山地界纠纷成为基层治理重难点。此类纠纷积淀久、季节性强、跨界争议多、易反复激化，且具备较强民俗属性，部分跨区域矛盾处置难度极大，传统调

解模式存在适配性不足、闭环管控缺失、群众认可度不高等短板，基层治理压力突出。

立足牧区实际，省司法厅推动法治与民俗深度融合、刚性规范与柔性疏导有机结合，深挖本土和合文化与乡贤治理优势，整合海南、玉树、果洛等重点牧区的基层治理经验，创新提炼一批特色调解工作法。涵盖“和睦四端”“马背巡回”“GPS精准勘界”“跨省联建、睦邻共治”“三杯茶分层递进”“谚语润法、数智赋能”等多元举措，全面覆盖邻里小摩擦、季节性高发矛盾、跨界边界争议、陈年疑难积案等各类纠纷场景。

此次汇编的草山地界矛盾纠纷工作法均源自基层实践，口诀通俗、流程

清晰、实操性强。一方面依托马背调解、帐篷调解、谚语说法等柔性方式，贴合牧区民情民俗，拉近调解距离；另一方面融入GPS勘界、AI双语普法等数字化手段，以科技赋能化解矛盾纠纷。同时，充分发挥乡贤、老干部、本土威望人士的作用，健全司法、自然资源、林草、公安等多部门联动机制，完善司法确认、督查回访全流程闭环管理，针对性破解跨村、跨乡、跨县乃至跨省草山地界矛盾纠纷，构建边界共治新格局。配套案例均为真实成功调处案例，完整还原纠纷处置全过程，为基层调解员提供可复制、可借鉴的实操样板。

目前，该汇编材料已下发全省各级综治中心、司法所及人民调解组织，着

力解决基层“不会调、调不好、调不稳”的突出问题，推动草山地界矛盾纠纷源头排查、多元化解、标本兼治。省司法厅将持续深化新时代“枫桥经验”青海实践，加大特色调解工作法推广力度，常态化开展基层调解员业务培训，持续提升牧区矛盾纠纷化解质效。以精细化人民调解工作守护牧区平安稳定，赋能畜牧业高质量发展，助力全省民族团结进步事业提质增效。（陈发虎）

