

援青十年

爱与希望在这里传递

那是从申城照向雪域的希望之光，那是闪耀在阿尼玛卿山脚的青春梦想，那是跨越2600多公里架设的人生阶梯，那是情牵沪青两地的师生情谊，那是与当地千群心手相连的“上海青”。

果洛，位于青海省东南部，这里是三江源的腹地，中华母亲河黄河的发源地。然而，当地高寒缺氧，灾害频发，5米以下都是冻土层，自然条件之严酷，生存条件之恶劣，堪称全国之最。自上海对口支援该地区以来，新医院、新学校、新民居拔地而起，将这片冻土化作了决战脱贫攻坚的热土。从海拔4米的上海，来到平均海拔4200多米的青海果洛，上海援青干部已扎根雪域高原十个年头，顽强释放着生命的光和热，倾情传递着温暖的爱与希望。

蔬果长势喜人

可以吃上自己种的菜

培养学生的兴趣

“品牌打出去，老百姓有了盼头！”

果洛牦牛放养于高海拔纯天然草原，肉质品质极佳，在市场上售价不菲。然而，牧民普遍存在惜售思想，难以形成致富产业链。了解到当地畜牧业发展瓶颈后，上海援青干部主动出击破题：一方面，深入牧民家中做通思想工作；另一方面，筹建农牧民专业合作社，以草定畜，对牦牛进行规模化集中养殖。

随着产业链升级、销售链畅通，如何进一步提升品牌价值链？上海援青力量除了资金、专技方面的支持外，还在“做深做细”牦牛肉成品上下功夫，根据牦牛不同部位的特点，为消费者带来丰富多样的高原美味。

“一开始许多牧民不理解为什么要这么做，但当他们看到牦牛肉走进了上海市场，在展销会、农展会上受欢迎后，便更加积极主动地参与到合作社之中。现在，大家的收入上去了，日子更甜、更有盼头！”果洛州生态畜牧业办公室主任侯生库说。

这些年来，从牦牛品种改良到精细化屠宰加工、冷链物流，再到品牌构建、市场拓展，上海全面赋能果洛牦牛产业，让牦牛成为促进当地群众脱贫的重要抓手。

牦牛养殖是果洛牧民重要的收入来源

“放牧大半辈子，没想到能吃上自己种的蔬菜。”

严寒、低氧、高海拔、强光照、土壤营养流失严重……恶劣的自然条件，让果洛一度成为了蔬菜的禁区，可偏偏有这么几个人不服输，非要改写“高原无蔬菜”的历史，让果洛人民吃上自己种植的蔬菜。

援青干部携手上海相关部门、企业的专业技术人员展开大调研，于2013年正式启动果洛蔬菜大棚项目。果洛光照强烈，昼夜温差极大，工作人员在利用太阳能构建恒温系统的同时，向下深挖以减少日光温室的散热。

当地牧民习惯放牧，对农业种植几乎没有太多概念，于是，援青干部又联合当地有关部门开展了技能培训，从土壤的改良、播种、施肥、后期管理等多方面进行指导，牧民不仅掌握了技能，还实现了增收。

“以前蔬菜都要从西宁运过来，成本高、价格贵、不方便，等蔬菜翻山到了果洛，都不新鲜了。现在我们自己就可以种些黄瓜、菜瓜、辣椒、‘上海青’，我放了大半辈子牧，没想到能吃上自己种的蔬菜！”一位牧民说。

“上海的老师真的很热情，特别好。”

2018年9月，刚毕业的公费师范生王琰回到家乡，被西宁果洛中学录用，也开始为在上海大同教育集团成员学校的跟岗实习做准备。

在市南中学跟岗研修一个月后，王琰迎来了教学上的“真枪实战”——第一次公开课。为了上好这堂初二级的生物课，她提前开展了多次试讲，PPT修改了一轮又一轮。正式开讲时，教室里除了学生，还有市南中学校长、书记、教研组组长、生物课老师以及她的带教老师……坐得满满当当。“感觉旁听的专家教师数量快跟学生一样多了”。公开课讲课时，同组的生物老师和教研组长用“渐入佳境”一词评价她，并提出了一些细节上的小建议。

上海教师的职业精神和教育理念，给王琰留下了深刻印象。“这里的老师对待工作都很认真，总是保持积极向上的朝气，这种态度很让我敬佩。同时，上海老师的教学以兴趣为主，很注重学生的兴趣培养，不像往常那种采用灌输式的教育，要死记硬背。”在日常教学中，她也常常将这样的理念贯穿其中，“我尽量培养学生的兴趣，让他们感兴趣去学，而不是不得不学。我觉得这两个方面对我影响最大。”

“上海，让我对未来有了新的理想。”

如果不是那次招生，青海果洛藏族姑娘拉格卓玛此刻依旧会在当地福利院里。

2015年，面向精准扶贫的“上海—果洛职教联盟”正式成立，联盟成员单位——上海市浦东外事服务学校空乘专业首次向果洛招生，让这位8岁便成为了孤儿的姑娘，从此开始改写命运。包括拉格卓玛在内的19名果洛女孩第一次走出家乡，来到千里之外的上海就读航空服务专业，学习期间学费住宿费全免。

在上海，她们学习基础文化课和专业课程外，也见到了从未见过的现代繁华世界。“老师带我们去东航、吉祥航空、机场集团等企业实践学习，我第一次坐飞机是学校给我们安排的见习课。”拉格卓玛说，在上海的这段时间，是她人生中最难以忘怀的，“我看到与我年龄相仿的年轻人在各行各业努力工作，这也让我对未来有了新的理想：好好学习，努力生活，争取能当一名乘务员。”在各方的努力下，2018年4月，她们又幸运地获得了东方航空面试录取的机会，被破格录用。

拉格卓玛执飞的第一次航班，是成都飞往日喀则。她用灿烂的微笑和周到的服务顺利地完成了首飞任务。

“看见了！能看见了！扎西德勒！”

听闻上海的医疗队又来久治了，80岁的才让卓玛赶紧让孙女搀扶着找到医疗队领队、嘉定区中心医院院长黄旭元连连作揖，用藏语动情地说道：“感谢你们为我带来了光明，复明后感觉重获新生，为了表达我的感激，我为给我带来光明的人默默祈祷念经。”

今年6月20日至23日，第13批“上海嘉定·光明使者青海久治行”医疗队如期踏上海拔3600多米的高原。自2014年该项目启动至今，共派出医务人员约160人次，免费筛查眼疾患者近2000余人，实施白内障复明手术158余例。部分术前显示“仅光感”的患者，术后检查视力已恢复到0.6、0.8，甚至更好的已达到了1.0，无一手术失败或发生副作用。

由于光照足、海拔高，果洛州是白内障等眼疾疾病的高发地区。根据当地实际需要，十年间，上海源源不断地输送了优质的眼科医疗资源“上果洛”，为果洛老百姓送去光明和希望。上海市眼病防治中心专家组先后两次到果洛州人民医院开展白内障复明手术巡回医疗，共接诊患者1600人次，免费开展白内障手术200余例。

“看见了！能看见了！扎西德勒！”这是复明后的牧民最常说的一句话。他们有的从未见过自己孙女的模样，有的因失明而丧失劳动能力，还有的求学之路被“黑暗”笼罩，直到有一束“光”从上海照向雪域，让未来充满希望。

拉格卓玛执行首飞任务

上海眼防中心深入果洛送“光明”

接受复明手术的患者

西宁果洛中学外观