

背着国徽上高原

德格县人民法院“正义雪莲”团队把司法服务送到群众身边

本报讯 4月的德格，雪山风劲，青草初萌。德格县人民法院“正义雪莲”女子审判团队秉持司法为民理念，背着国徽穿行于高原山路，将法庭搬到草原、法治送进校园、温暖送进牧民家中，以“行走的司法服务”回应群众诉求，让公平正义扎根雪域高原。

为破解牧区群众交通不便、诉讼不易的难题，“正义雪莲”团队坚持“就地审理、就地化解”，把“流动法庭”设在群众“家门口”。近日，针对一起抚养费纠纷案件，考虑到当事人身处牧区、出行不便，干警们专程前往打滚镇开展巡回审判。庭审现场没有高大的审判台，一枚国徽、一面横幅、一张地毯，便搭建起庄严肃穆的临时法庭。

审判过程中，干警们摒弃生硬法条宣讲，以拉家常的亲切方式，细致了解双方当事人收入来源、生活近况，将抚养义务相关法律规定，转化为群众易懂的朴实话语，耐心开展调解工作。经过近五个小时的沟通疏导、以情释法，双方当事人最终放下心结、握手言和，孩子的抚养费问题得到妥善解决，赢得群众广泛赞誉。

案件调解完毕后，干警们马不停蹄赶往打滚镇中心小学，开展法治宣讲活动。通过互动问答、情景模拟等形式，围绕校园欺凌、未成年人保护等重点内容，手把手教孩子们识别侵害、勇敢求助，让法治种子在孩童心中萌芽。课后，干警们还为孩子们送上文具、书本等学习用品，用暖心举措守护少年儿童成长。

随后，团队驱车前往竹庆镇，走访慰问困难优秀学生家庭。干警们与孩子及家人促膝长谈，详细了解其学习生活情况和实际困难，送上生活用品和学习物资，鼓励孩子勤学奋进、勇逐梦想，让困难家庭真切感受到司法温暖。

据悉，“流动法庭”、上门普法、入户帮扶等已成为该院“正义雪莲”团队的工作常态。近年来，该院持续深化巡回审判工作，推动司法服务向基层延伸、向牧区覆盖，促使公平正义可感可及，以实干担当守护高原群众合法权益。

曲妮拉姆

应季樱桃正当时，吃对才健康 这份樱桃食用科普请收好

春末夏初，圆润饱满、色泽诱人的樱桃陆续上市，凭借酸甜多汁的口感，成为备受大家追捧的应季水果。樱桃不仅美味可口，还蕴含着不少健康益处，但食用时也有诸多讲究，怎样才能吃得营养又安心呢？

小小樱桃，营养实力不容小觑

樱桃是低热量、高营养的水果，每100克樱桃热量约46大卡，减脂期也能放心食用，同时富含多种对人体有益的营养成分。

它含有丰富的维生素A、维生素C和胡萝卜素，维生素C能助力人体胶原蛋白合成，帮助抗氧化、提亮肤色；维生素A和胡萝卜素则对视力健康有益，可缓解用眼疲劳，适合长期看电子屏幕的人群。

樱桃还富含钾元素和膳食纤维，钾元素有助于维持身体电解质平衡、调节血压；膳食纤维能促进肠道蠕动，改善肠道消化功能，预防便秘。

此外，樱桃中的花青素、鞣花素等抗氧化物质，能清除体内自由基，帮助减轻身体炎症反应，日常适量食用，能起到温和的养生作用。

樱桃的这些健康益处，吃对就能轻松获得

1. 缓解肌肉酸痛：樱桃富含天然抗氧化剂与抗炎成分，可有效减轻运动后的肌肉疲劳与酸痛感。运动后适量食用樱桃，能带来更温和的恢复效果。

2. 改善睡眠质量：樱桃是天然的“助眠水果”，含有少量褪黑素。这种物质能调节人体生物钟，睡前适量食用新鲜樱桃，对入睡困难、睡眠较浅的人群有一定舒缓作用。

3. 补铁辅助改善气血：樱桃的铁含量在水果中名列前茅，而铁是合成血红蛋白的重要原料。适量食用樱桃可辅助补充铁质，尤其适合女性及体质偏弱人群，有助于改善气血不足的状态。

4. 补水润燥：樱桃的水分含量超过80%，春夏季节气候干燥时，食用樱桃能快速为身体补充水分，缓解口干舌燥的症状，同时滋润肌肤。

食用有禁忌，这几点千万别忽视

1. 控制食用量：樱桃性

温，过量食用易引发上火，出现口干、咽喉肿痛、便秘等症状。建议每日食用量控制在10-15颗，体质偏热、易上火人群更需酌情减量。

2. 糖尿病患者慎食：樱桃含糖量虽不算极高，但仍含有果糖、葡萄糖，升糖指数适中。糖尿病患者需严格控制食用量，每次吃3-5颗即可，以免引起血糖波动。

3. 肠胃弱者少吃：樱桃含有一定果酸，空腹食用或过量食用会刺激胃黏膜。胃酸过多、胃溃疡及肠胃虚弱人群，建议饭后少量食用。

4. 樱桃核切勿嚼碎食用：樱桃核中含有微量氰苷，该物质在体内水解后会产生有毒成分。吃樱桃时务必吐核，切勿嚼碎核仁，尤其是儿童，家长需全程看护，防止误食果核。

5. 肾病患者慎食：樱桃含钾量较高，肾功能不全、排钾能力差的人群过量食用可能引发高钾血症，需严格忌口。

樱桃的挑选与清洗：安全食用的第一步

挑选技巧：挑选樱桃需关注三点：果柄翠绿、果实饱满、色泽深红。果柄新鲜青绿，表明采摘时间短，口感更显新鲜；果实坚实且富有弹性，无软烂、凹陷，甜度通常更佳；颜色越深的樱桃，花青素含量越高，甜度也更足。

正确清洗：樱桃表皮褶皱较多，易残留农药、灰尘与虫卵，切忌直接食用。正确的清洗方法为：先用流动清水冲洗表面杂质，再放入淡盐水或小苏打水中浸泡5-10分钟，最后用清水冲洗干净，沥干水分后即可食用，此方法能最大程度去除残留的有害物质。

储存小妙招：新鲜樱桃不耐存放，买回家后无需清洗，直接用保鲜袋密封，放入冰箱冷藏，可保存3-5天；若需长期保存，可将樱桃去核后，放入密封保鲜盒冷冻，制成冻樱桃，口感类似水果冰沙，且能保留大部分营养。

樱桃虽美味，食用仍需适量，还需结合自身体质科学食用，方能在享受应季美味的同时，收获满满健康。这个樱桃季，跟着科普吃樱桃，安心又养生。

甘孜州疾控中心 潘成

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:0836-2838171

高原厕所也“高反” 治理“高反”有手段

四川甘孜：旅游厕所革命用上高科技，推广“飞机厕”“智慧厕”将让游客不再烦心

◎新华每日电讯记者 张典标



去年10月，游客使用红海子景区的“飞机厕”。本报资料库图

旅游厕所闹“高反”

“天一冷，问题就集中爆发。”一到旅游旺季，甘孜州文化广电旅游局旅游产业促进中心主任杨莉军，总要接到不少关于旅游厕所的投诉电话：不是厕所找不到，就是“暂停使用”，或者难以落脚。八成以上的投诉和高原自然条件有关。

很多时候，杨莉军只能解释，在高原上，建好、管好旅游厕所，还有很多“无能为力”。人闹“高反”是因为缺氧；厕所也“高反”，则是高寒高海拔导致缺水断电。

第一道难题是水。在折多山、鱼子西等热门景点以及著名的旅游公路国道317和318沿线，水要从山脚翻山越岭才能运上来。传统的水冲式厕所，在这里“先天不足”。即便在有水的地方，一到冬天，气温骤降至零下二三十摄氏度，水管被冻裂，维修动辄十多万元。不少厕所“修不起”，不得不一关了之。

第二道难题是电。317、318沿线很多地方不通电，高原不少景点更是远离电网。没电，通风、照明、设备运行就无从谈起，更没办法为冲水式厕所的水管保温。拉一条专线，一个变压器就要上百万元。

第三道难题是高原极其脆弱的生态。建厕所，不能破坏生态；建好了，如果管不好，渗漏污染也不得了。

此外，厕所三分建七分管。高原旅游厕所点位分散，往往相隔几十公里，距离最近的村庄也要十几公里，很难招到愿意专职管护厕所的人。一些厕所投入使用不到几个月，就因无人管被弃用。

在高原修旅游厕所，水、电、生态、人——几个难题交织在一起，成为一道难解的方程式。

为解决难题，甘孜州文广旅局长刘洪持续十多年“寻厕”，在全国找高原能用的“耐寒厕所”，被网友送了一个“厕所局长”的名号。

从四川周边的西藏、青海，再到东北，只要听说有“耐寒厕所”，他就去看。他跑了十几个省份，但看得越多，心里落差越大：这些“耐寒厕所”，有集中供暖，有不冻水源，有稳定电源。这些条件，高原许多景区一个也没有。

海拔4000米的“厕所试验”

甘孜文旅“全国寻厕”的消息，在业内不胫而走。一个接一个的厕所商，带上厚厚的资料，到刘洪办公室推销。

有人拍着胸脯说，方案已经在青海落地；有人保证，零下30摄氏度都不成问题；还有人把概念说得天花乱坠……刘洪没着急表态，只说一句：“别光纸上谈兵，要去现场试。”他把试验场设在折多山下的木雅圣地景区。这里紧邻318国道，被誉为“川藏黄金旅游线上第一景”，海拔4000米，人流量大，是在高原开展“厕所试验”的最佳场地。

“要能熬过冬天，就帮你们推广；熬不过，你们就走人。”刘洪说得很直接。

有的企业听了，场地都没去看就离开了。最后愿意留下来“真刀真枪”试一把的，不超过20家。

很快，设备一台台运上山，一间间样式各异的厕所在高原上搭建起来。

起初，一切进展顺利：设备正常运转，参数达标，游客用起来也没问题。但冬天一来这些厕所一个个遭遇“滑铁卢”。几天风雪，靠太阳能发电的厕所先趴下了；靠微生物降解的，微生物被冻死了。

不只是木雅，甘孜的各个景区，也曾反复试错。

最先上场的是打包厕所。这种厕所不用水不用电，排泄物直接打包进收集袋，再靠人工运走。“但只适用于人流量少的地方。旺季一来，打包量陡增，清运跟不上，臭味非常大。”杨莉军说。

再后来引进的是泡沫厕所。它用极少的水，通过发泡覆盖实现冲洗效果。理论上，既节水也能减少异味，很“适配高原”。但泡沫厕所需要用电，很多地方电却上不来。而且到了旅游高峰期，游客排队上厕所，泡沫压根不起作用。

随后是被看好的微生物降解厕所。通过菌群分解，将排泄物就地处理为无害物质，是最环保的一种思路。但微生物到了高原也“水土不服”——温度、湿度和氧气含量都会影响微生物活性。

这段高原旅游厕所“进化

史”，走得并不顺利。一次次的失败证明，高原旅游厕所革命必须用新手段。

“飞机厕”“智慧厕”来了

甘孜红海子景区负责人单志志没，怎么也想不到，自己苦苦寻找的厕所方案来自飞机。红海子景区位于折多山上，海拔近4200米，过去景区建的旱厕，只是在地上挖深坑，铺两块板，没有隔断，也没有天花板，夏天气味难闻，游客投诉不断。

2025年9月，一个长得像集装箱的厕所在红海子建成，不仅扛住了国庆假期单日最多3000个游客的压力，还顶住了高原冬天的考验。

走进这个厕所，地面整洁，闻不到异味，比不少城市的公厕还干净。

“我们用的是飞机厕所的真空负压技术，不需要大量水冲，靠真空负压能瞬间把排泄物和异味‘吸走’。”负责厕所建设和运营的四川中环美境环保设备有限公司总经理冯建宾介绍，“排泄物经过真空泵站压缩，集中存放，每年只需集中转运至山下的污水处理厂3次。”冯建宾算了一笔“水账”：“传统水冲厕所用一次得用12瓶矿泉水的水量，我们只需半瓶。每万人次如厕只产生5吨污水，是城市厕所的十分之一。”

厕所用的水，来自附近的小溪；厕所用的电，来自屋顶的上百平方米的太阳能板，“光照条件好的时候，一天能发电120度，差的时候，40度没问题”。

为了应对连续的风雪天，厕所还专门配置了储能系统，足够厕所正常运转8天。一旦积雪，屋顶的扫雪机器人就派上了用场。

直接照搬“飞机厕”仍然不够。飞机上很少有人往马桶丢杂物，但景区有。一旦异物进入，真空负压系统也“吃不消”。为此，中环美境在厕所里增加一套“粉碎系统”，能把异物打碎，变成啤酒一样的液体。

“看着简单，但在厕所的环境里，要保证能粉碎、不生锈、不影响真空环境，并不容易。”冯建宾透露，这项技术正在申请国际专利。

厕所还配备了宽敞的休息

区、供氧设备，甚至还卖咖啡、非遗文创、小吃和水果，“就像一个小型服务区，还能带动当地村集体经济”。

第四次来川西旅游的成都小伙雷超林感慨：“甘孜的旅游厕所变化太快了，甚至让人忘记这是海拔4000多米的高原。”

距离红海子30公里的鱼子西景区，海拔4200米，是热门的观星胜地。在这里，中云汇科技集团的团队，面对比红海子更苛刻的条件——没有水。于是，依靠科技，他们把厕所变成一个“消化系统”——排泄物直接进入降解仓，被微生物消化降解，成为有机肥。

为了解决微生物“高反”的问题，他们给微生物配备了制氧和保温系统，即使室外零下二三十摄氏度，降解仓中的微生物依然能正常工作。

中云汇科技总经理黄山泉说：“我们还能在350公里外的成都远程控制微生物的工作环境，让它们该卖力的时候卖力，该休息的时候休息。”

这得益于厕所里应用的5G和物联网技术。143个传感器能实时监测厕所的运行状态。厕所没问题，能够提前预警；出了故障，在成都就能解决大部分问题。

黄山泉介绍，厕所每天需耗电12度，风力发电和一个小型柴油发电机就能解决。

他形象地把这个建在枕木上的厕所称为“升级版旱厕”：不用水、没异味、可移动、不污染环境，就地降解、管护省心。

去年7月份“上岗”以来，这个厕所承受住了旅游高峰期每日最高2000人次的压力和冬天雪山上的暴风雪。

“终于没有游客再抱怨厕所臭气熏天了。”鱼子西景区负责人刘勇松松了口气。两百米外，景区自建的旱厕也可以“退休”了。

听说甘孜的旅游厕所开始“战胜”了“高反”，青海玉树，西藏那曲，阿里，四川阿坝等地纷纷来取经，有的地方已经开始“复制移植”。

有了可行技术，但“厕所局长”的任务还没结束。

刘洪介绍，目前甘孜热门路线和新兴景点的厕位仍供应不足，与“每50公里一个厕所”的旅游厕所建设要求相比，存在较大缺口。他建议设立专项资金，统一建设标准，推广成熟技术，彻底解决高原旅游厕所革命难题。

“旅游厕所不是小事，体现了一个地方的文明程度和旅游服务能力，游客是否舒心很大程度上也要看旅游厕所。”甘孜州委书记赵波介绍，未来三年，甘孜州将加快实现景区和旅游主干道沿线旅游厕所建设全覆盖，提升游客体验。

刘洪畅想，到时候，厕所就不再是困扰甘孜旅游的堵点了。

青春志愿红 点亮甘孜游

“甘小青”带你玩转圣洁甘孜

微光成炬，榜样领航。活动为尹航、张多杰才让等11名来自各行各业的“志愿微光”代表颁发证书；他们扎根雪域、深耕志愿服务的故事，成为甘孜志愿服务的生动缩影。

“志愿微光”代表多吉加说：“今后，我将牢记初心使命，深耕乡村一线，心系民生、实干笃行，让志愿微光长久闪耀，以青春之力赋能乡村振兴，扎根雪域故土，倾情奉献基层。”

本次活动还重磅推出了“甘小青带你游甘孜”专项志愿服务。现场发布的《甘小青带你

游甘孜》寻宝地图详细标注了全州18县(市)及2个绿币厕所全域寻宝打卡点位，游客可化身“文旅宣传志愿者”，在社交平台发布旅途美照即可打卡集章；或担任“云端守护志愿者”，前往指定绿币厕所规范投放垃圾并完成环保打卡，领取生态文明系列连环画。成功打卡3个点位可抽盲盒冰箱贴，5个点位可兑换专属文创。

据悉，团州委将在康定市情歌邮局、泸定县泸定桥景区文创打卡点，面向游客免费发放5000份寻宝图，游客凭身份证

即可领取，真正实现“一图在手，玩转甘孜”，在旅途中读懂甘孜的志愿文化。“我们以‘甘小青’品牌为抓手，推动文旅志愿服务升级，既服务游客、讲好甘孜故事，也凝聚青年力量、做好服务青年工作，让青春在奉献中闪光。”团州委相关负责人表示。

此外，活动同步启动甘孜州第二届青年志愿者服务项目大赛，即日起开放申报，今年10月举办决赛，优秀项目可获奖励与孵化支持。

全媒体记者 吴金芮
见习记者 陈雨