

高原党旗红 雪域育芳华

记理塘县中学党支部



理塘县中学缅怀先烈主题党日活动。

“缺氧气，不缺精神”

理塘的平均海拔超过4000米，含氧量不足平原的60%。对于从平原地区来的老师而言，光是“活着”就需要适应。

但理塘县中学党支部给出的回答是：“缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦。”

学校创新组织设置，实现“党支部建在年级、支委深入教研组”，让党的组织延伸到教学最前沿。全年召开支部委员会15次、党员大会8次，开展主题党日活动12次。党员教师“学习强国”参学率保持100%。

理论武装不只停留在文件里。近三年，学校累计组织学生走进理塘县历史文化陈列馆等红色教育基地32次，创新开展“青春与榜样同行”系列活动94场。2025年9月，理塘县中学还与杭州市文海中学共同承办了“钱塘、理塘共上开学思政第一课”活动，两地600余名师生同步参与。党的创新理论从讲台走向高原牧区、历史展馆，成为师生可感、可信、可用的精神路标。

“双培”工程育出“硬核”队伍

在理塘县中学，党员不仅是政治身份的标签，更是教学攻坚的先锋。

学校实施“双培”工程——把优秀教师培养成党员，把党员培养成教学骨干。全年发展6名优秀教师为党员，培养5名党员为教学骨干。设立“党员示范课”“党员先锋岗”，党员教师带头示范课、公开课22节。

成效体现在数据上：2025年中考，理塘县中学普通高中学上线率达65.73%，超全县普通

类上线率13.7%；全县600分以上47人，该校占36人，占比76.6%；最高分665分，综合排名全县第一。

数字背后，是一个个具体的人。

55岁的党员教师亚玛，本已提交退休申请。得知化学师资紧缺后，他主动撤回申请，义无反顾坚守讲台，还利用课余时间农牧民子女义务补课。已获得成都市新都区励耕奖贫困补助的成华平老师，在得知同事程露突患重大疾病后，毫不犹豫地将补助转赠给更需要同事。

“这样的故事，在理塘县中学并非个例。”理塘县中学党支部书记、校长甲措说。

70%的教师来自平原地区，如何“留得住、教得好”？党支部的答案是：既有制度，更有温度。在严格制定20余项管理制度的同时，学校竭尽全力改善教师生活条件，建设可供暖供氧的“职工之家”。实施“青蓝工程”师徒结对，创建“空中课堂”与浙江省杭州市景苑中学、成都七中育才学校金堂分校等对口学校同步教研。

在无数个高寒缺氧的夜晚，职工之家灯火通明，老师们围坐一起，讨论的不是乡愁，而是“明天那个知识点，怎么讲更能懂”。

“格桑花正开”与“行走的思政课”

立德树人，是这所高原学校最朴素的坚守。

学校将培育和践行社会主义核心价值观融入教育教学全过程。开设“马术文化”“理塘锅庄”“理塘藏戏”等特色校本课程，让学生在传承优秀本土文

化中增强自信。

打造“格桑花正开”心理健康品牌，三年来开展心理健康教育活动57场，学生心理健康筛查覆盖率达100%。2023年3月，学校“驿站心理咨询室”正式开放，设有阅读区、个体咨询区、团体辅导区、心理沙盘区、心理宣泄室、音乐播放椅。“当你和好朋友闹矛盾不知道怎么办时，当你感受到学习的压力不知道如何排解时……”负责心理健康的伍金丁久老师这样告诉学生，“在这里，你可以敞开心扉。”

文明培育融入日常——从修订《学生文明礼仪规范》到开展“弯腰行动”“五星班级评比”，近三年学生志愿服务累计超1万小时。

从“留人难”到“心扎根”

党建引领还体现在校园治理的每一个细节。

学校构建“党建+安全”工作体系，党员认领安全责任区，全年组织安全演练38次，排查整改安全隐患32处，实现校园安全“零事故”。

针对校园餐、校服采购等家长关切问题，党支部牵头成立监督委员会，每月开展食堂检查8次，师生家长满意度达95%以上。组织教职工签订《廉洁承诺书》120份，未发现违规违纪问题。

从“缺氧气”到“强底气”，从“留人难”到“心扎根”——理塘县中学党支部以34名党员为火种，点燃了128名教师的育人热忱。

站在新的起点，这所“天空之城”的学校将继续高擎党旗，让教育星光在雪域高原更加璀璨。

赖红 文/图

暖心托管伴童行 缤纷暑期护成长

德格县2026暑期公益托管班开班

本报讯 近日，德格县暑期公益托管课堂里一片欢声笑语，百余名孩子围坐桌前，有的埋头书写暑假作业，有的跟着志愿者学非遗手绘画。由该县总工会、团县委、县妇联联合打造的暑期公益托管班开班，把“我为群众办实事”落到基层一线。

该县整合场地、师资、青年志愿队伍，推出公益日间托管服务，开设格桑向阳班、薪传文脉班等具有地方特色的4个班级，坚持以课业看护为主、兴趣育人为辅，打造有温度、接地气的少年儿童暑期港湾。

在托管教室内，大学生志愿者一对一陪伴孩子梳理暑期作业，耐心答疑纠错，引导孩子们养成自主学习习惯。“平时我们夫妻都要在田间劳作，孩子独自在家既不放心，辅导功课也力不从心，免费托管班解决了我们最大的后顾之忧。”家长拉姆感慨，每天忙完农活便可接孩子，不用再为假期看护发愁。

课业辅导之外，丰富的特色课程填满孩子们的夏日时光。故事诵读、非遗手工、劳动实践、防

溺水安全科普、未成年人普法、团体心理疏导、趣味文体游戏等轮番开展，兼顾安全教育与身心健康培育。

“这里不光有人辅导作业，还能学到传统手工艺，认识许多小伙伴，比待在家里好玩多了。”10岁的小朋友扎西拿着刚完成的手工作品，脸上满是欢喜。

托管班建立全流程管理制度，落实签到接送、每日健康登记、场地定时消杀、突发情况应急处置等举措，专职班主任与青年志愿者全程在岗值守。同时，搭建常态化家校沟通渠道，实时同步孩子学习、活动动态，监管不留死角。

“我们立足高原实际，整合三方资源，打造普惠型公益托管，既减轻农牧家庭负担，也通过多元课程丰富孩子精神文化生活。下一步，我们将持续收集家长意见，动态优化课程设置，整合更多志愿力量，把暑期托管工作做细做实，持续提升群众的获得感、幸福感、安全感。”该县妇联相关负责人介绍。

郎拥 胡莉

先辨“毒”菌，再享美味 野生菌食用安全知识

一到雨季，山林里各种各样的野生菌纷纷从土里冒头。这些菌子味道鲜美，成了不少人餐桌上的心头好。野生菌肉质鲜嫩、营养丰富，不仅富含优质蛋白，还含有多维生素与人体所需氨基酸，再加上它们在自然环境里天然生长，干净又健康，自然赢得了众多食客青睐。

不过，这美味背后暗藏致命风险！好多毒蘑菇和能吃的菌子长得几乎一模一样，光靠眼睛看，根本分不清。每年，各地都有群众因为误采误食毒菌而中毒，严重的时候，生命都会受到威胁。这份野生菌安全科普，建议大家一定要仔细看完。

一、误食毒蘑菇，身体会发出哪些“求救信号”

不同种类毒菌含有的毒素不同，中毒表现主要有胃肠炎型、神经精神型、肝肾损伤型、横纹肌溶解型等。只要食用野生菌后48小时内身体出现不适，就得高度警惕，可能是中毒了！

1. 胃肠炎型（最常见）
进食后10分钟至数小时内发作，典型表现为恶心、剧烈呕吐、腹痛、拉水样便。很多人会误以为只是普通的肠胃不舒服，若拖延不就医，病情会快速加重。

2. 神经精神型
球基鹅膏、兰茂牛肝菌、丝盖伞、裸盖菇等毒菌易引发此类中毒。中毒者会头晕头痛、情绪烦躁，出现幻觉、胡言乱语，部分人产生被害妄想，甚至出现过激攻击行为，神经系统功能严重受损。

3. 急性肝损害型
致命鹅膏、灰花纹鹅膏、黄盖鹅膏、肉褐鳞环柄菇等剧毒菌类属于此类，中毒过程极具迷惑性：初期先出现呕吐、腹泻等肠胃反应，短暂好转后进入1至2天“假愈期”，让人误以为已经痊愈；随后转氨酶急剧升高，再次出现恶心反胃、食欲不振、肝区刺痛、皮肤眼白发黄，伴随全身出血倾向。若错过最佳救治时机，会诱发肝性脑病，呼吸与循环衰竭，最终造成死亡。

4. 急性肾衰竭型
鹅膏菌属的假褐云斑鹅膏、欧氏鹅膏、拟卵盖鹅膏。中毒后具有8至12小时的潜伏期，肾功能损害的表现为少尿、

无尿，肾功能衰竭及肝功能中度受损。

5. 横纹肌溶解型
元凶为亚稀褶红菇。食用6-12小时后出现全身肌肉酸痛、四肢发软无力，尿液呈酱油色，毒素会持续破坏肌肉组织，严重时诱发急性肾衰竭，危及生命。

中毒紧急处置要点：只要食用野生菌10分钟到48小时内，出现上述任一不适，立刻催吐、第一时间前往医院就诊！同餐桌所有吃过菌子的人，无论有无症状，都必须一同到医院留观检查，避免延误救治。

二、安全吃菌六大准则，一条都别违反

1. 陌生菌子坚决不碰
不采摘、不购买、不食用任何不认识、来历不明的野生菌，民间“看颜色、看虫咬、大蒜辨毒”等偏方全部不可信，千万不要以身试险。

2. 采购认准正规市场
选购野生菌优先选择合规的专业交易市场，市场经过严格监管，能大幅降低毒菌流入餐桌的概率。

3. 烹饪务必煮熟炒透
部分轻微毒性野生菌的毒素，只有经过长时间高温烹煮才能分解，切忌生吃、凉拌、简单翻炒就上桌。

4. 多种菌子不要混吃
不同野生菌所含毒素种类不同，混合食用会产生毒素叠加效应，加重脏器损伤，也会大幅提升医生救治难度。

5. 吃菌全程不喝酒
酒精会加速人体对毒素的吸收，还可能和菌类毒素发生反应生成新的有毒物质，加重中毒反应。

6. 留存菌样，以备急救
采摘、烹饪前拍下菌子全貌细节照片；烹饪时预留1至2朵完整菌子单独保存。一旦发生中毒，可快速鉴别菌种，为医院精准救治提供关键依据。

山珍虽美味，但生命更宝贵。不要仅凭经验随意采食野生菌，一定要牢记辨别、采购、烹饪、食用各项安全规范。一旦出现中毒迹象，千万别抱有侥幸心理，及时就医才是保住性命的关键！

甘孜州疾控中心 段凤刚

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

◎李秀琳 叶强平 文/图



理塘县中学爱国主义教育课。



理塘县中学党员教师辅导学生。

先行先试破难题 专业防疫护产业 甘孜县在全州率先启动动物防疫免疫注射社会化服务试点

本报讯 近日，甘孜县立足本地牦牛产业发展实际，创新优化防疫工作模式，在全州率先启动重大动物疫病防控疫苗免疫注射社会化服务试点项目。通过政府购买服务模式，引入专业兽医团队承接全域牲畜强制免疫工作，构建起现代化、标准化、规范化的牧区防疫新格局，为全县牦牛产业高质量发展筑牢安全屏障。

甘孜县召开重大动物疫病防控疫苗免疫注射社会化服务（试点）项目启动推进会，明确了试点工作核心目标、标准化服务规范、全过程监管考核机制。会后，全县防疫工作迅速从会场部署转向牧场实操，各项工作提速推进、落地落细。各社会化防疫服务队即刻下沉一线，深入各乡镇村组开展入户免疫接种工作，以



实打实的专业服务筑牢牦牛产业安全屏障。

在格通村牦牛防疫现场，社会化防疫服务人员携带防疫器械上门服务，严格按照技术规范，为

乡村兽医开展上门防疫服务。

村内牦牛开展口蹄疫、炭疽等重大疫病疫苗注射。当地乡村兽医全程跟班学习、协助作业，主动借鉴专业团队标准化操作流程，补齐自身防疫技术短板。牧民群众

积极配合防疫工作，主动将自家牦牛集中到位，全程参与、全程监督，形成了“专业人员实操、乡医跟班学艺、牧民主动配合”的良好防疫氛围。

此次试点创新推行“政府监管、专业服务、群众受益”的全新防疫模式，通过统一标准化防疫流程、常态化双语科普宣传、一站式上门防疫服务，切实补齐村级防疫力量短板。专业队伍在规范开展疫苗注射的同时，精准建立一户一档免疫档案，全程溯源、闭环管理，坚决杜绝防疫死角，真正实现“应免尽免、应防尽防”。

据悉，牦牛入户免疫注射工作已在该县21个乡镇全面有序铺开，预计8月中旬可完成16.24万头牦牛疫苗免疫全覆盖。