

# 一碗“含肉量”极高的方便面

□ 记者 张丹丹 仁增加措

临近傍晚，因刚下过雪，阴云把天空压得更低。今天的可可西里既没有落日，也没有霞光。索南达杰保护站孤零零地矗立在青藏公路旁，寒风呼啸着掠过每一寸土地。虽是四月底，但降温使得体感温度接近零下十摄氏度，呼出的哈气瞬间凝结，指尖也很快冻得发麻。

黑色的巡护车驶入站内，轮胎碾过碎石地面，刹车轻顿，引擎声低沉下来，微微颤动后熄火。洛周旺索走下车，站内队员听到巡护车归来，纷纷出门道一声辛苦。满身尘土的洛周旺索与队友简短交接汇总工作后，便赶紧回宿舍洗漱收拾。

作为巡护站公认的“大厨”，洛周旺索径直走进厨房，着手准备晚餐。他专注地切着牦牛肉，同事才仁洛松则在一旁默默搭手，洗菜、择菜。两人配合默契，你一言我一语，有说有笑。此刻

厨房的烟火气，渐渐抚平了高原的苍凉。

与其说这是厨房，不如说它更像天然冰柜。为了做好15天左右的食物储存，厨房温度格外低。铁质橱柜上摆放的多为土豆、白菜、甘蓝、萝卜等耐储蔬菜。今天保护站人员格外多，洛周旺索和队友们特地拿出橱柜中少见的绿叶菜“上海青”招待大家。

“哒、哒、哒”，打火声轻响。才仁洛松开始往锅里倒油，油温缓缓升高，泛起细微的滋滋声，洛周旺索将切好的牦牛肉倒入锅中。

看着忙活的二人组，我们忍不住笑着打趣：“洛周老师，听说你是站上的‘大厨’，切了这么多肉，今天要给大家做什么？”洛周旺索笑道：“今天天太多了，只能给大家做牦牛肉方便面了。”一听是牦牛肉方便面，我们也笑了：“那这碗方便面含肉量也太高了。”手上活儿不停的洛周旺索告诉我们：“这只是看着多，今天站上有将近二十个人，分到

大家碗里就没有多少了。”

窗外寒风呼啸，“含肉量”极高的方便面在锅里咕嘟作响。通过交谈我们了解到，其实站上每位队员都是“大厨”。绝大多数时间大家都在忙着巡护，每个人都需要承担起队友饮食的重担。当其他队友忙碌时，稍有闲暇的人就要为这群并肩作战的伙伴张罗三餐，而三餐中出现最多的就是方便面。

氤氲的热气裹着暖意漫开。洛周旺索与才仁洛松将煮好的牦牛肉方便面端出厨房，来到隔壁房间。两人麻利地分发碗筷，热情招呼着大家，又主动伸手，依次为大家盛面。“含肉量”极高的方便面在他俩默契的分工下，分发到了每个人手里。大家彼此礼让又和睦，在寒冷的高原傍晚，这一碗热气腾腾的方便面，盛满了巡护队员之间质朴而温暖的情谊。

在这片荒芜又神圣的土地上，巡山工作艰险无比。每一次深入可可西里腹地，都要面对恶劣的天气、崎岖的路

况和未知的挑战。而回到保护站，一顿热乎的饭菜，就是最踏实的慰藉。

巡护队的队员们告诉我们，这些工作从来都不是一个人的事。无论是跋山涉水的巡山任务，还是柴米油盐的后勤工作，所有队员都齐心协力、分工协作。巡山时，大家并肩作战，守护藏羚羊与这片高原净土；回到站内，有人主动掌勺，有人帮忙搭手。没有谁是单独的个体，所有的付出，都是为了让这个小小的保护站，成为抵御高原苦寒的温暖港湾。

没有惊天动地的誓言，没有轰轰烈烈的壮举。洛周旺索和队友们用最平凡的坚守，在可可西里书写着担当。刀刃起落间的用心，一锅热面里的温情，藏着巡山队员们最纯粹的初心，也让冰冷的高原处处流淌着直抵人心的温暖。他们既是守护生态的勇士，也是彼此依靠的家人，在这片英雄的土地上，用平凡的烟火气，续写着永不褪色的坚守。

## 杨树巷社区开展亲子文明实践活动

本报讯(记者 张金凤)近日，金峰路街道杨树巷社区在辖区小游园开展亲子趣味文明实践活动，丰富未成年人精神文化生活，增进亲子互动，营造温馨和睦的邻里氛围。

活动设置百米长卷彩绘和创意风车DIY两大体验环节，让孩子们走到户外，在创作中感受美好，在陪伴中享受童趣。社区工作人员提前准备了空白长卷和水彩画笔。孩子们围坐在一起，自由构思、随心创作，用灵动的笔触勾勒出别样景致——鲜花、蝴蝶、可爱的小动物纷纷跃然纸上。家长耐心陪同，默契协作，纯白画卷逐渐焕发出缤纷色彩，每一处涂鸦都是童真的流露。手工制作环节中，志愿者统一分发材料包，详细讲解风车的裁剪、拼接与组装步骤。孩子们动手动脑，认真操作，在家长的协助下完成风车制作。五彩风车成型后，孩子们迎着微风奔跑，风车随风转动，清脆的笑声回荡在小游园，勾勒出一幅温馨鲜活的画卷。

活动全程，社区志愿者做好秩序维护、安全提醒和便民帮扶等工作，保障活动安全有序开展。参与家长纷



活动现场。

记者 张金凤 摄

纷表示，活动寓教于乐、贴合孩子需求，不仅让孩子亲近自然、释放天性，也有效增进了亲子感情，真切感受到社区的暖心服务。

此次亲子趣味活动以文化为纽带，丰富了辖区居民的休闲文化生活，拉近了邻里距离，进一步夯实了

文明和谐的社区基础。今后，杨树巷社区将持续深耕“白杨精神”党建品牌，聚焦居民实际需求，开展形式新颖、内容丰富的文明实践活动，不断擦亮“白杨树下，邻里一家亲”的温情底色，持续提升辖区居民的获得感、归属感和幸福感。

本报讯(记者 段亚慧)日前，宇宙巷社区新时代文明实践站组织开展“俭约用餐扬美德、移风易俗践于行”主题宣讲活动，辖区居民群众共同参与。

宣讲过程中，社区工作人员结合日常生活实例，围绕文明餐桌行动、反对餐饮浪费、合理健康饮食等方面内容，向居民细致讲解“光盘行动”的重要意义，倡导大家在家庭用餐、亲友聚餐、红白喜事宴请等场合，坚持按需点餐、理性消费，自觉使用公筷公勺，杜绝铺张浪费、剩菜剩饭，养成文明健康的用餐习惯。同时，聚焦移风易俗重点工作，向居民宣传普及婚事新办、丧事简办、余事不办的文明理念，积极引导居民摒弃大操大办、相互攀比、高价彩礼、厚葬薄葬等陈规陋习，自觉抵制不良风气，以节俭务实的方式办理各类民俗活动。

现场氛围热烈融洽，居民们认真听讲、积极交流。大家一致认为，勤俭节约是中华民族的传统美德，移风易俗是现代文明的必然要求，今后将从自身做起、从家庭做起，主动践行文明用餐理念，自觉破除陈规陋习，用实际行动带动身边人，让勤俭节约蔚然成风，让文明新风落地生根。此次主题宣讲活动，进一步提高了辖区居民的节约意识和文明意识，将有效推动移风易俗工作走深走实，为营造风清气正、文明和谐的社区环境奠定了坚实基础。

俭约用餐扬美德  
移风易俗践于行

## 兴业路社区开展国防教育主题参观活动

本报讯(记者 马颜慧)近日，兴业路社区组织辖区全体专(兼)职网格员前往国防教育基地，开展“筑牢国防意识 赓续红色血脉”主题参观学习，旨在进一步增强网格员队伍的国防意识与爱国情怀。

活动中，网格员们有序参观了基地的历史文化展区、国防装备展区、英雄模范事迹展厅等区域。通过翔实的历史图文资料、珍贵的革命文物

以及生动的影像讲解，大家全面回顾了我国国防建设的艰辛历程与辉煌成就，近距离感受了革命先辈们浴血奋战、保家卫国的峥嵘岁月，深刻领悟到国防建设对于国家安定、人民幸福的重要意义。参观过程中，网格员们认识到，国防安全不仅关乎国家存亡，也与基层隐患排查、应急处突等日常工作紧密相连。

据了解，社区将充分盘活用好辖

区各类微阵地资源，依托社区微讲堂、志愿者服务站等基层平台载体，持续深化“网格+国防”工作机制，把国防教育、国防宣传、双拥服务融入基层网格治理全过程，以“小网格”筑牢国防宣传防线，切实推动国防教育走进群众、深入人心，不断提升辖区居民的国防意识与爱国情怀，助力社区基层治理与国防教育深度融合、同向发力。

