



青春上善好活法



活跃在冰川秘境:让更多人安心赏雪山



中青报·中青网记者 马富春

在祁连山脉南麓的甘肃张掖肃南县，海拔5118米的巴尔斯雪山巍然矗立。被当地人称为“圣山”的这一冰川秘境，拥有“五世同峰”的垂直景观带——从3000米的森林草甸到5000米以上的永久冰川，冰舌下的湖泊如蓝宝石镶嵌其间。

当不少城市青年还在为“诗和远方”困惑时，35岁的周建军和小伙伴们已在这片雪山坚守5年，用青春见证着冰川从寂寂无名到成为“雪山打卡地”的蜕变。

告别油井：“雪山在梦里喊我回家”

清晨7点30分，巴尔斯雪山游客中心的玻璃窗上凝着薄霜。周建军对着镜子系冲锋衣拉链，袖口露出半截淡色疤痕——那是去年背游客下山时被冰凌划破的。“周哥，观光车防滑链装好了！”对讲机里传来年轻司机的声音。他摸了摸口袋里的应急氧气瓶，转身走进晨雾中。

办公桌上，泛黄的全家福里，18岁的周建军穿着油田工装站在玉门井架前，身后是望不到头的戈壁。“那时候觉得，走出肃南就是闯世界。”他摩挲着相框说。

从小在肃南县农村长大，18岁从技校毕业后，周建军在塔里木油田过了5年“灰头土脸”的日子。双手被原油浸成深褐色，却总在深夜梦见家乡的雪山：“梦见自己躺在草甸上，看云从雪山顶飘过，像极了阿妈煮的酥油茶泡沫。”

2018年，巴尔斯雪山景区运营第二年，周建军在手机上刷到游客拍的冰川视频。“镜头里有人惊呼‘这是中国的瑞士’，我突然坐不住了——瑞士有雪山，可我们的雪山有经幡、有裕固族的传说，为什么不能让更多人看见呢？”他毅然辞去月薪过万的油田工作，背着行李回到肃南。

牧民们围坐在他家的火炉旁摇头：“放着外面高工资的好日子不过，偏要回来喝雪山的风？”他只是笑：“你们闻闻这空气，比油田的汽油味干净多了。”

刚接手景区时，周建军眼前只有几条



周建军和小伙伴们精心守护雪山，给游客带来独一无二的旅游体验。



受访者供图

晃悠悠的木栈道、零星几个蒙古包，全年游客不足万人。他带着20多人的团队徒步丈量栈道，在海拔4000米处增设吸氧站：“有次背着设备上山，突然下雪，同行的姑娘哭着说‘以为要死在这儿’。我就想，必须让每个来雪山的人都能安心看风景。”

为保护草甸，他们坚持用镂空栈道，成本增加也在所不惜：“草甸是雪山的皮肤，咱们得轻手轻脚。”

“雪山是风景，也是咱的事业”

“周哥！山上有游客高反！”对讲机的紧急呼叫划破午后的宁静。周建军抓起急救包冲向观光车。

20多分钟后，他跪在栈道上为游客戴上氧气面罩，轻声说：“别慌，吸口气，这是雪山给的‘见面礼’。”游客缓过神来，露出了会心的笑，指着远处的冰川：“真没想到，在这儿能看见‘固体的大海’。”

这样的情况，周建军每年要经历几次，每次遇到都被他快速及时、细致入微的救援及时化解。如今，他的办公抽屉里整齐码放着氧气瓶、葡萄糖口服液，墙上挂着手绘的“高反急救路线图”，每条线路都标着最近的避难所位置。

在景区员工眼里，周建军是“关键时刻顶得上的靠谱大哥”。午后的游客中

心，杨洋抱着一堆汉服跑进来：“周哥！福建来的摄影团想拍冰川汉服，能调辆车吗？”“没问题，尽快安排！”周建军答复道。

29岁的兰州姑娘杨洋是周建军“挖”来的宝贝——去年她在雪地里摔了3跤，爬起来先检查相机，周建军看在眼里，专门在冰川脚下搭了透明摄影棚：“年轻人的脑子活，咱们得给他们舞台。”

杨洋的“雪山汉服”视频爆火后，周建军收到厦门教师林薇的留言：“周经理，能给学生们讲讲雪山的地质课吗？”他立刻回复：“随时来，我带你们去看冰川裂缝里的亿年冰层。”

暮色浸染雪山时，周建军沿着新修的“天梯”栈道巡查。每级台阶都要俯下身仔仔细查看，松木在夕阳下散发的清香，飘满了栈道。“完工后游客会走到海拔4800米，亲手摸一摸冰川。”他喃喃地说。

傍晚时分，山风掠过经幡，发出细碎的响声，远处的星空帐篷亮起暖光，游客们的惊叹声混着溪流声传来——这是周建军熟悉的雪山夜曲，比油田的机器轰鸣更让他心安。

站在海拔4000米的观景台，周建军默默望着圣山主峰在星空中沉默的轮廓，久久不愿离去。这个曾经的油田工人，如今的雪山守护者，终于明白自己为何而来——不是征服，而是守护。

“雪山是风景，也是咱的事业！要通

过我们的守护，让每一个走进雪山的人，都能听见冰川与时光的私语。”当银河渐次点亮天际，看雪山星空的游客正静静享受着属于自己的时光。周建军和年轻的小伙伴们才支起火锅炉，一边吃火锅一边盘点一天的工作，不时传来阵阵笑声。

在守护中绽放更多可能

周建军如今的生活充满了新意和活力。每天跟着不同的游客一起聊天，他结识了来自五湖四海的朋友，朋友圈也越来越大。

他还和一些游客保持着联系。有人喜欢肃南草原上纯天然无污染的牛羊肉，周建军便会主动寄过去。有时对方给钱，周建军却不要，而是提议用羊肉换海鲜，让对方寄些回来。“这种独特的物物交换方式，十分有趣且有意义。”

周建军心中有着更宏大的梦想。他想等景区再火一点后，在宣传景区的同时，进一步推介家乡的优质农特产品，“把特色产业和文旅结合起来，取得最大的效益，造福更多的人”。

为了扩大景区的知名度，他们也在不断探索创新。这两年来，他们邀请了一些肃南本土的乐队，在雪山之巅开音乐会，唱当地的民歌，吸引了众多游客。“大家沉浸在音乐与雪山的完美融合中，氛围热烈，游客们还情不自禁地参与其中，留下

了难忘的回忆。”周建军说。

景区的基础设施建设也在稳步推进。滑翔伞项目已经落地，游客可以坐着滑翔伞从空中一览大美巴尔斯雪山风光。他们还规划建设通向雪山的索道，让游客从山下坐索道直达海拔4000米的游客观光平台，节省体力的同时，也能从空中领略雪山的壮美。

“全国这样的景区不多，雪山离高速公路只有30多公里，交通便利，这在全中国是独一无二的。”周建军对巴尔斯雪山的发展前景充满信心。

杨洋在工作中也收获了许多乐趣和感动。她喜欢动漫、二次元，今年看到雪山上的土拨鼠时，觉得特别亲切、可爱，就像动漫电影《哪吒2》里的土拨鼠一样。她把土拨鼠拍进作品里，深受游客喜爱。

杨洋还和一些游客建立了深度的联系。有一次，她给一位游客发过去照片，本来只是简单的跟拍，但游客看到照片后特别喜欢。之后，他们经常会联系，还会分享各自在外地旅游的事情，“虽然身处人迹罕至的雪山，但通过和外界深入的沟通与交流，也收获颇丰”。

“我想继续在这边待着，用自己的镜头展示巴尔斯之美，以后也有可能立在这里，面向全省，在整个甘肃做旅拍，让更多的人看见西部的美好。”杨洋说。



青春在雪山之巅绽放光彩

在巴尔斯雪山的采访中，我深刻感受到了青春的力量与无限希望。周建军和杨洋，这两位普通的青年，在远离城市喧嚣的雪山之巅，用他们的坚守与创新，书写着属于自己的青春华章。

从油田工人到雪山守护者，周建军放弃了高薪的工作，选择回到家乡，守护这片他深爱的雪山。他用自己的智慧和汗水，让巴尔斯雪山从寂寂无名走进了全国游客的视野。他的故事让我明白，青春不仅仅是城市的霓虹与高楼大厦，也可以是雪山的寂静与壮美。在不同的地方，只要心怀热爱，就能找到属于自己的舞台。

年轻的姑娘杨洋用镜头记录着雪山的每一处美景，用独特的创意为游客带来全新的体验。她的“雪山汉服”视频爆火，土拨鼠影像作品让更多的人了解到了巴尔斯雪山的独特魅力。她的故事让我看到，青春的活力与创造力可以跨越地域的限制，在任何地方都能绽放出耀眼的光芒。

舒适的有氧环境和进入圣洁雪山，过去不能两全，现在这些年轻人在勉力为游客创造有氧的条件。原本这个年龄段的年轻人大都喜欢动漫、二次元，喜欢城市的繁华，和通畅的手机号，这些与深山村落也不能两全，而他们都愿意为事业选择孤独。因此，他们的守护更让我感动。

无论是一线城市的大厂，还是乡村的民宿，无论是在新潮的咖啡馆文创店，还是在这样山高路远的高原栈道上，不同的地方，不同的岗位，年轻人们都能以自己的方式追逐梦想，也必将做出一番事业，必然能有成才、出彩的一天。

当明文化与新科技相遇,这故事怎么讲



中青报·中青网记者 李丹萍

在明朝，有一种特别的仪仗——“出警入辟”仪仗。出警入辟，指的是皇帝出巡归来，沿途加强警戒。明朝皇室谒陵时，队伍会从德胜门出发，直至京城45公里外的天寿山（今北京市昌平区北部）。在整个行进过程中，皇帝及其仪卫庄严肃穆地行进和演礼，以表达对先人的敬意。

明代画家将皇室谒陵从出发到抵达、再返回的整个时空历程，浓缩于《出警图》和《入辟图》两幅长卷之中。前者绘皇帝骑马，由陆路出京；后者画皇帝坐船，走水路回宫。因两幅画所绘同为扫墓、巡视的过程，通常被合称为《出警入辟图》。

这场几百年前的明朝皇室谒陵盛况，在如今得以复原重现。在北京的全球明文化交流中心举办的“印象大明 世遗华章”明代文物主题展中，以《出警入辟图》为基础，运用VR、AR技术打造的沉浸式皇家仪仗体验项目，让观众“穿越”古今，感受明代宫廷气象。

6月14日，“印象大明 世遗华章”2025明代文化论坛在北京举办，明代文物主题展就是本次论坛的重要组成部分。本次论坛聚焦“科技赋能”，除了展览，还包括开幕式和4场分论坛。

从明太祖朱元璋的医政主张到明成祖朱棣编的收录了6万余个方剂的《普济方》，从民间医家李时珍的《本草纲目》到宫廷御医薛己“脾胃为后天之本”的学术创新，中医药文化是明文化中浓墨重彩的一笔。

中国中医科学院学部委员、河北省中医院教授李佃贵介绍，如今3D、人工智能、辅助诊疗等尖端技术，让医案方变成可追溯、可验证的现代临床治疗方案，让“治未病”从理论变成了覆盖全生命周期



“印象大明 世遗华章”明代文物主题现场。

活动方供图

的健康管理方案。最近，他和团队用人工智能技术分析了明代3000份医案，发现张景岳治疗“虚劳”方剂中黄芪、白术、当归的使用频率与现代“免疫调节理论”高度契合。经典智慧和现代科技，在这里实现了跨时空对话。

明代的建筑艺术同样达到新高度：江苏南京明孝陵开创的“前朝后寝”陵寝规制，成为明清两代皇家陵寝营造的范本；湖北钟祥明显陵以“一陵双冢”的独特格局闻名中外……

在开幕式上，来自江苏盱眙明祖陵、安徽凤阳明皇陵、江苏南京明孝陵、北京昌平明十三陵、湖北钟祥明显陵，5处皇陵的管理机构代表相聚一堂，共话明文化在数智时代的传承发展。

近年来，明祖陵文物管理中心积极探索创新文物本体保护方法与展示提升，成功申报“明祖陵神道石刻修缮”“明祖陵保护与展示”项目。在明孝陵，世界遗产监测体系投入运营，进一步实现了监测工作规范化、管理工作便捷化、决策分析科学化、遗产保护智慧化。明显陵的管理机构则坚持科学修复、环境再造以及继承创新的理念。机构利用传统工艺、传统材料修复了20多处古建筑群，尽可能地保留了原始遗存的真实性、完整性和最小干预性。

科技赋能的价值不仅限于技术本

身，更贯穿于向公众展示、文旅融合等多个方面。

明孝陵主管单位中山陵园管理局在明孝陵方城明楼推出地宫探秘VR项目；7月3日，“定天寻龙”大空间沉浸式探索体验项目也即将在明孝陵博物馆推出。

明显陵的管理机构与多所高校共建研学基地，利用免费开放日、遗产进校园等活动，吸引了超百万的在校生成成为文化传承的主力军；同时设置明显陵人文展厅，通过声、光、电等现代科学手段，展示遗产文化。

在明十三陵地处的北京市昌平区，不仅制定十三陵全域开放计划，计划到2030年实现主体陵寝全面开放；同时深化“明文化+”融合模式，推动明十三陵旅游资源集群化发展，推进明文化文旅旅综合体项目建设。该项目将以明文化为核心，全方位多维度展示明代恢宏气象、多彩历史和灿烂文明。

自2022年以来，昌平区还在北京、上海、广州、深圳、南京、杭州、成都等地，举办明代文物专题展览11场次，参展13场次；推出的“明见万历”沉浸式VR大空间体验展，通过数字化让文化遗产“活”起来。

如今，明文化论坛已走过4届。明文化，这段辉煌的历史记忆，在科技的赋能下，还将以更多元的面貌向公众呈现。



国网吉林省电力有限公司培训中心团支部书记 李超

国网吉林省电力有限公司培训中心团支部始终牢牢把握“立德树人”根本任务，立足教育培训主责主业，突出青年素养提升、创新创业、岗位建功，坚决做好青年成长成才的引路人。聚焦青年思想引领、理论和技术提升需求，深化青年大学习，常态化开展岗位练兵、赛考练兵，实施研修访学、现场实践、导师带徒等特色培养手段，促进青年素养水平大幅提升；围绕电力保供、能源发展、AI赋能等热点领域，创建青年攻关柔性团队，建立科技创新激励机制，有效激发青年创新创业活力；组建青年宣讲团，开展“送课进基层、进社区、进学校”活动，深入供电所、基层班组和社区、高校、中小学，按需开展专业培训、政治理论宣讲和安

团河北省邢台市威县县委以“筑牢安全堤坝、护航未成年人成长”为目标，不断提升维护未成年人权益工作的引领力、组织力和战斗力。深化司法协作机制，通过司法协同守护工程，联合县检察院成立未成年人检察工作社会支持体系联合工作组，精准落实工作职责，构建司法保护坚实屏障；整合资源建强阵地，通过服务平台守护工程，挂牌成立未成年人司法社会服务中心，提供法律支持、心理疏导、亲子关系修复等“一站式”服务，打造触手可及的“青春守护站”；创新基层治理模式，通过基层防线守护工程，打造“双零”社区（村），建立县、乡（镇）、村三级联动领导小组，制定工作任务清单，夯实预防违法犯罪根基；拓展立体普法网络，通过普法赋能守护工程，在线下推动相关法律等宣传进校园、进社区、进商圈，在线上利用新媒体平台发布文章与视频等喜闻乐见的方式，加强自护知识和法律知识的宣传教育。今后，团威县县委将持续深化“四大守护工程”，重点培养基层青少年事务社工队伍，把服务延伸到更多乡村社区，让更多社会力量加入关爱未成年人的行列，让每一个孩子都能在阳光下安全成长。



团河北省邢台市威县县委书记 范娜