灾后独龙江，正生长出另一个春天

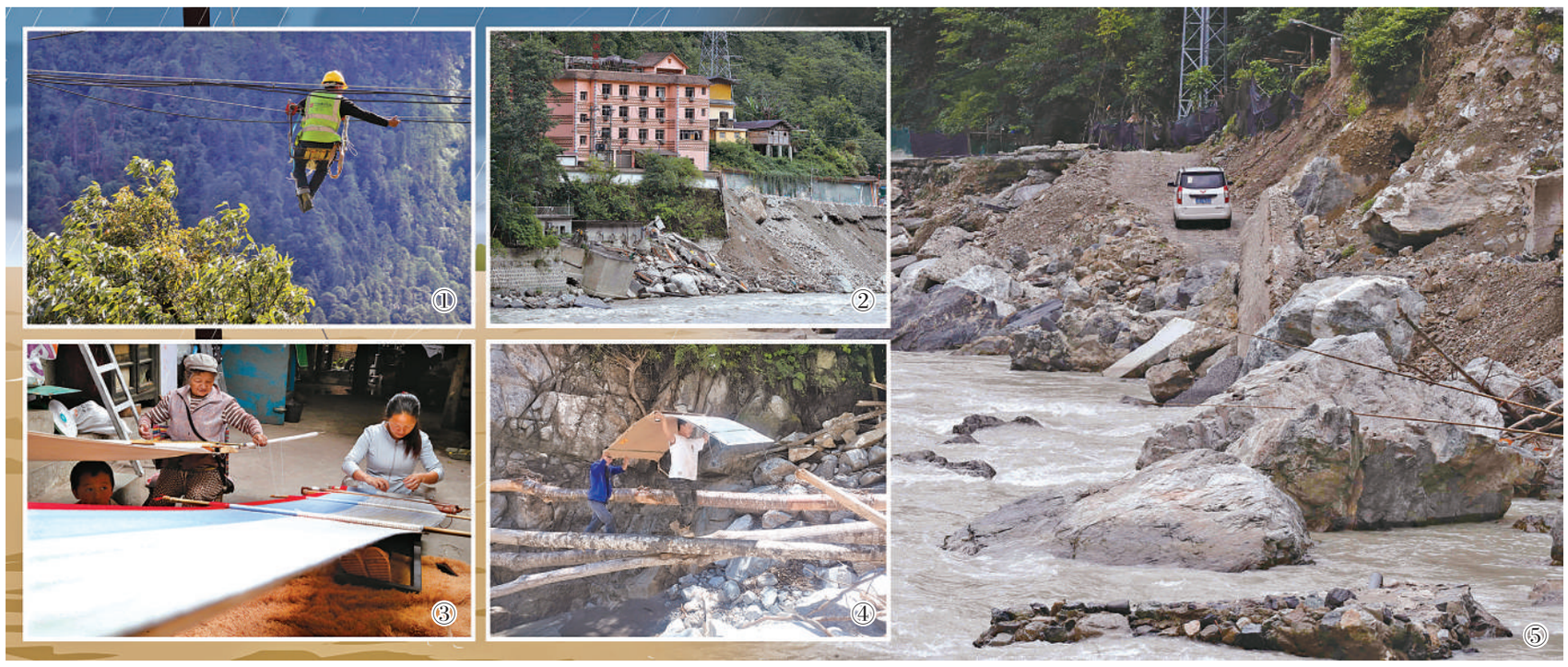
豹变

中青报·中青网记者 张文凌
通讯员 谢国强 张建升 江正鑫

在特大洪灾席卷云南省怒江傈僳族自治州贡山独龙族怒族自治县独龙江乡两个多月后，灾区情况怎么样了？8月上旬，中青报·中青网记者来到独龙江乡。

记者看到，尽管部分道路的损毁伤痕犹在，但灾后重建工作正逐步推进，全乡人员的“零伤亡”，成为这片土地坚强复苏的底气。“对生命最大程度的守护，是独龙江乡从自然灾害中站起来的信心与力量。”独龙江边境派出所所长张启雷说。

5月31日，独龙江乡遭遇强降雨，独龙江水位如猛兽般冲破历史最高警戒线，滔天的山洪与狂暴的泥石流瞬间吞噬道路、撕碎电网、摧毁房屋、淹没农田……全乡1166户、4298名群众受灾。农林牧渔业损失惨重，初步估算，全乡经济损失约4.45亿元。



云南省独龙江灾后重建正稳步进行。

①②③⑤中青报·中青网记者 张文凌/摄 ④受访者供图

人员“零伤亡”的背后

原有的坚实路基被洪水掏空，形成骇人的空洞；断裂截面裸露着钢筋；扭曲的护栏耷拉在悬崖边；糊满稀泥、碎石的路面，像被巨兽的利爪刨过；江边，巨石矗立在石块与淤泥之中，冷酷地标记着灾难的轨迹……这是记者在独龙江乡通往迪政当、龙元、巴坡等村的公路上看到的情景，尽管推土机推开一条狭窄的泥泞通道，但被洪水损坏的公路，依然满目疮痍。

在独龙江生活了数十年的老人们都说，第一次见到这么大的洪水。

怒江傈僳族自治州气象局相关工作人员介绍，因西南季风爆发，受到青藏高原大地形强迫抬升作用，造成了怒江州强降水过程，其中降水最大的是独龙江乡。同时，独龙江上游西藏察隅地区也遭遇强降水，受北高南低地势影响，大量降水汇入独龙江。持续5天暴雨后，5月31日，独龙江单站降水超160毫米。

裹挟着巨石和断木的独龙江，咆哮着疯狂地撕裂沿岸的一切。翻滚在洪流里的巨石不断冲击江堤，“整栋楼都在晃动。”张启雷说。

这里的民居大多沿河谷地带分布。

据统计，“5·31”自然灾害发生后，独龙江乡全乡6个行政村累计转移安置群众215户815人，没有发生一起人员伤亡。“整个过程大家都比较紧张，但并不混乱。”张启雷说。

洪水退去后，独龙江峡谷一片狼藉，蜿蜒山间连接各村的公路多处塌方或被泥石流淹没，通讯、电力中断，迪政当、龙元、巴坡、马库等村沦为“孤岛”。物资运送，成为生死攸关的任务。

一支支由当地干部、民警、民兵、村民组成的运输队集结了起来。药品、大米、食用油、盐巴、压缩饼干、方便面……绳索将纸箱和背篓死死捆紧，10多公斤的背包沉重如山，压弯了脊背。在农用车辆无法通行的路段，先遣小队腰系绳索，在绝壁上凿出落脚点、钉入铆钉，为后面的人拉出一条牵引线。大家手脚并用，艰难挪移，脚下碎石不断滚入江中。灾后那几天，一条条用血肉之躯和坚强意志铸成的“生命线”，在断壁残垣间，顽强地延续着“孤岛”与外界的联系。

当看到疲惫不堪、浑身泥浆的运输队出现时，迪政当小学的负责人和先成悬着的心放了下来。学校40余名师生的存粮殆尽，和先成用村里的卫星电话向乡里报告情况得到回应，这支跋涉8个多小时的队伍，背来了山外的牵挂。

在马库村，将滞留的16名游客护送到乡政府所在地的转运也在紧张进行。马库村中缅北41号界桩警务室的民警战永超带队，用摩托车或徒步把游客送到巴坡村，再由巴坡村警务室民警郑森镨等人接力护送到可通车路段，最终由张启雷带队完成剩余转移。途中，他们一手紧拉游客，一手拎着行李箱，泥泞路段，便将游客逐一背过。整个接力护送过程持续近9个小时。

8月上旬，记者在巴坡村见到了村党总支书记木京龙，5月31日洪水后，为把沦为“孤岛”的巴坡灾情通报出去，木京龙带5名村民一边勘查灾情，一边踏着泥泞徒步赶到乡政府，加速了乡党委、政府对巴坡的救援进程。木京龙的家也遭到了洪水侵袭，如今尽管已清理完，但“满屋仍是土腥味”。

当前，云南全省仍处于防汛关键期，洪涝地质灾害易发多发，木京龙不敢有任何松懈，每天都在工作群里提醒村里的地质灾害监测员关注水位。

“零伤亡”的奇迹和支撑起木京龙这些基层干部精准响应、迅速行动的，正是云南近年来全力构建的“1262”防汛预警响应机制。该机制以“叫应”和“叫醒”为核心，建立起一套递进式气象预报与应急联动体系，通过提前12小时、6小时、2小时逐步发布精细至县、乡镇的强降水预报，一步步锁定风险区域与时段的同时，“叫应”“叫醒”各级责任人——从应急、水利、自然资源等部门，到基层政府，最终直抵村干部、村级监测员等。

这一机制打破了层级和部门的壁垒，让预警指令变得灵敏直达，为防汛救灾赢得了宝贵时间。“现在我们收到的不仅是天气预报，更是一道清晰的行动指令。该做什么、什么时候做，心里有底，行动也更果断。”独龙江乡人民武装部部长马永生说。

他还特别提到，此次洪水袭来的前几天，在乡党委、政府统一安排下，独龙江6个行政村和下属村民小组，同步开展了大规模、实战化的防灾减灾救灾应急转移避险综合演练，提高了乡和村两级应急响应能力。

独龙江的生生不息

对于在独龙江供电所工作了14年的李光辉来说，为迪政当村南代小组恢复用电，是他职业生涯中最艰难的一次跋涉。

在塌方的悬崖上攀行，水轮发电机压得人喘不过气；头顶光伏板，在汹涌江面的独木桥上小心挪移，20公里走了10余个小时，李光辉与11名供电员工和村民一起，将总重超1000斤的3台水轮发电机、两台备用发电机、16块光伏板及安装材料，一步步背进深山。他们以“水轮发电+光伏发电+电池储能”3种方式结合，为5户20名村民建成了一座微电网。

如今，这套由南方电网云南怒江贡山供电局专门设计的系统，可以不依赖外部能源的独立供电，在最偏远的迪政当村南代小组正式投运，为曾一度成为“孤岛”的这5户人家带来了稳定电力。

洪水过后，沿江田地覆满泥沙巨石，即将收获的作物顷刻无存，近2000只（头）猪、羊、鸡、鸭被卷走；全乡1万余亩草果受灾，其中1000多亩彻底被毁。

灾后，各村纷纷清理砂石，平整草果生产路，给倒伏的草果立扶杆，抢救受损的草果。7月中上旬，草果组织化购销奖补资金发放到1000户农户手中，一车车草果新苗、草果专用肥、猪种、鸡苗等也送到他们手上。

“草果是独龙江的支柱产业，这次我们不仅要救急，更要着眼长远。”乡农业综合服务中心主任李新华介绍，在专家的指导下，此次发放的草果新苗是经过技术改良的组培苗。更新品种，提升草果产量、品质，提高产品附加值，是独龙江草果产业的发展方向。

家园的重建，同样刻不容缓。住在巴坡小组江边的双文荣是独龙江受损最重的6户人家之一。汹涌的洪水冲垮堤岸，径直灌入屋内。家的痕迹被无情抹去，只留下一片断裂散碎的木板和深达数米的淤泥，家具破碎，深陷泥浆。院子里零星堆放着抢出来的电视、洗衣机、几个锅和碗。他清理出一间受损较轻的房间，将地上晃动的木板用钉子固定。一张旧木床，是他眼下唯一完整的家具。

灾后，村委会为他申请了临时救助、低保等政策；住房重建已在规划之中。乡政府项目办工作人员施正雍等人多次进村选址、测量、绘图，并与村民共同商议。“要充分尊重村民的意见，毕竟是他们的房子。”施正雍表示，力争春节前让受灾群众搬进新居。

地处独龙江上游的迪政当村受灾最为严重。迪政当小组的陈荣全是独龙江第一个与外来投资者合作建设旅游设施的村民，但这个在江边新规划的露营地还未开张便遭重创。帐篷被冲走，露营地刚刚铺就的小径轮廓，被冲刷得模糊难辨，裹挟在泥沙中未拆封的露营设施，默默述说着一个尚未开始便已结束的创业梦。中青报·中青网记者敲开陈荣全的家门，只有妻子在家，陈荣全已经背工具上山养殖蜜蜂去了。

迪政当村雄当小组获得过“全国劳动模范”“全国民族团结进步模范个人”“全国最美生态护林员”荣誉称号的独龙族妇女李玉花，依然像往常一样忙碌，几天前，她手脚麻利地织完了两床独龙毯。

灾后，一根根彩色的棉线，成了独龙江织女们重建生活的支点。7月23日，来自上海素然公司的600余床独龙毯手工订单在独龙江各村织女们的家中投产，她们每人负责编织3-4床。依靠着耐心与勤勉，毯子在她们手中一寸寸延展，如同土地里钻出的作物。8月初，合作社一批女性管理员，赴上海素然公司培训，在学习中找到了自身的差距和不足。“回去后一定要改进，织好我们的独龙毯。”织女江英说。

七彩的独龙毯2023年曾亮相伦敦手工艺周，登上英国《金融时报》手工艺专刊封面，从深山峡谷走向世界舞台。

“独龙毯的彩虹纹样，是我们对自然的敬畏，对未来的期盼。”李玉花说，“只要织女还在织独龙毯，织机不停，独龙江的彩虹就不会中断。”

陪你慢慢变好

那些年『想当科学家』的孩子，现在怎么样了

中青报·中青网记者
温维娜

“我的梦想是当一名科学家。”这句话是许多孩子作文本上常见却可能有些遥远的理想，甚至，对他们而言，科学只是课本上的一个知识点。

但在中国三星提供独家公益支持的Solve for Tomorrow探知未来全国青年科普创新实验暨作品大赛（以下简称“SFT科普创新大赛”）的赛场上，孩子们的科学梦想越来越近，这场赛事鼓励青少年走出校园和教室，关注身边的社会问题，培养青少年的科学家素养。

大赛上，来自湖南省湘西土家族苗族自治州凤凰县木江坪学区的张晓萱和韩峻熙，成为学校历史上第一批参加全国性科技竞赛的学生。站在全国性科技竞赛的舞台上，他们看着那些穿梭于赛场的“未来太空车”、前所未见的科学装置，如惊雷劈开认知的边界，心里埋下一颗科学的种子。当张晓萱被问及此次比赛对她的影响时，她腼腆又坚定地表示，“我的梦想是当一名科学家”。对于这些来自农村的孩子，竞赛为他们推开了一扇窗，让“科学家”这个概念第一次变得鲜活、真切可感，也在他们心中悄然埋下了一颗名为“科学”的种子。

深圳市蛇口育才教育集团育才中学学生陈君杰从小就想当科学家，却觉得那份梦想神圣庄重，遥不可及。他曾迷茫于逐梦的路径。直到与同学覃朗、谷皓报名参加SFT科普创新大赛，向水域生态“杀手”福寿螺发起挑战，这段科创之旅才为他揭开现实的答案。从技术攻关的无数次碰壁，到深入社会的广泛调研，直至成果获得农科院专家的认可，陈君杰发现，科技创新并非高不可攀，而是很“接地气”，从身边的生活问题出发，普通高中生也能参与并做出成果。一场竞赛，为这颗迷茫的“种子”指明了生长方向。

这些年轻人真实的成长故事，印证了高质量科技竞赛对青少年的价值。大赛专家委员会主任、中国工程院院士、南京理工大学校长付梦印表示，大赛在培养创新能力的过程中，不断激发广大青年学子对科技创新的兴趣，展现了科技自主创新和人才自主培养的良性互动。全国政协委员、上海科技馆馆长倪闽景曾在采访中指出，只靠听、看、说，不足以培育出真正的科创能力，需要进一步加大实验教学，改变以讲故事、看实验、做习题为主的科学教育方式。

竞赛的意义，并不限于眼前的启蒙与指引，更能成为孕育“未来科学家”的沃土。多层次、广覆盖的各类科技竞赛正为更多青少年提供实践与展示的舞台，推开了通往科学世界的新大门。青少年科技竞赛的蓬勃发展及其成效，与国家层面对科学教育的重视和政策引导密不可分。2023年，教育部等十八部门联合印发的《关于加强新时代中小学科学教育工作的意见》明确提到：严格竞赛活动管理，培养学生“献身科学”精神。各地要加强正向宣传引导，指导中小学生理性选择参加“白名单”竞赛，搭建中小学生成长平台，发现有潜质的学生，引导其积极投身科学研究。

这些政策和平台的价值，在本次大赛选手梁丰研的成长轨迹中得到印证。如今作为海南大学生物医学工程学院副教授、博士生导师的他，在12年前还是个为奖金迷茫参赛的本科生。他还记得，自己那句关于“意念传播信息”的稚嫩设想，成了命运投下的锚点。经过不断探索，他曾开发出利用尿液发电的“神器”，而今又站到国际前沿的脑机接口洪流中。昔日的赛场火花，已在10年磨砺中长成参天巨树。SFT科普创新大赛，成为他“科学之树”成长的沃土。

全国政协委员、中国科学院院士、上海交通大学李政道研究所讲席教授丁洪在接受中青报·中青网记者采访时表示，中小学阶段是学生认知能力发展、学科兴趣形成和创新能力培养的黄金时期，特别关注AI的他，还建议发起人工智能相关竞赛，并通过赛事设计，引导学生从刷题式学习转向解决真实AI问题。

暑期昼夜颠倒？大学生如何7天找回生物钟

温暖的 BaoBao

中青报·中青网记者 林 洁
实习生 李湘君 陈雨萌

“嗡……嗡……”随着闹钟振动的声音响起，珠海科技学院学生谢伟夫猛地坐起身，发现自己还没开学。即将大三的他，为了提前适应开学后的学习节奏，专门把起床时间从假期的12点提到了9点。眼看开学时间将近，不少大学生都像他一样尝试着调整自己的作息。

暑假，对于大学生而言是难得的放松时光，甚至变得有些“放纵”，作息也随之混乱起来。深圳大学学生周余宁说：“说实话，自己作息挺乱的，经常凌晨一两点才睡，第二天10点多甚至中午才起。”这正是许多大学生的暑假常态。

其实，大学生和不规律的作息作斗争，是一个漫长又煎熬的过程。记者在社交媒体上搜索，就会跳出来五花八门的调整作息方法，乍一看都有模有样。但是，从中找到真正适合自己的方法并非易事。记者通过走访，了解一些大学生如何7天找回生物钟的“独门秘籍”。

渐进式调整熬夜习惯

“试过定5个闹钟，隔10分钟响一次，想逼自己早起，结果每次都按掉继续睡，坚持了两天就放弃了。”谢伟夫曾想过“一步到位”，结果却折戟而归。

比起直接“无缝衔接”开学作息，不少大学生认同建立渐进式的调整更好坚持。岭南师范学院学生刘咏琪在开学前一周就定起床闹钟，每天比前一天早一小时，直到调回符合开学作息的7点或8点。对于可能影响睡眠的咖啡、奶茶等含咖啡因的饮品，她也会逐步减少饮用。和她类似，武汉晴川学院学生胡晓晴会每天比前一天早睡20到30分钟。

同时，调暗灯光也是促进入睡的重要方式。胡晓晴会将手机开启深色模式来减少蓝光的干扰，并且在宿舍开启小夜灯看书。深圳职业技术大学学生黄思墁每天都会使用暖光小夜灯，营造良好的睡眠氛围。

在调整作息的路上，手机的诱惑也是需要直面的“拦路虎”。“直接强制自己：放下手机，刷牙睡觉！”广东药科大学学生刘嘉宝的办法简单直接——用自己的意志力抵御诱惑。华南师范大学学生曾春惠担心自己意志力不足，于是选择每晚将手机交给家长代为保管。广东工业大学学生潘雅采取“物理隔离法”，将手机放到房间外等自己不方便接触的地方，自己则看书促进入眠。广东第二师范学院学生杨玉婷会使用手机“屏幕使用时间”功能，设置到了0点就禁用娱乐App。广东外语外贸大学学生李雪怡和舍友们想到了另一个有趣的办法——约定每天23时30分在宿舍群里发“晚安”，谁没发就第二天请喝奶茶，“这种带点小惩罚的约定还挺管用，能倒逼对方遵守时间”。

建立早起动力

怎样才能坚持早起？大学生们结合自身习惯与爱好，有着自己的动力源。“明天有期待的话，就会更有动力早起。”胡晓晴会和朋友约好早上六七点去吃早饭，“友谊”的驱动，成了她的动力。潘雅则觉得，和好友一起相约晨跑不仅能带来愉悦，而且“能起到一个互相监督的作用”。

对于广东医科大学医学专业的林旺盛来说，自己对医学事业的信念感，更能激励他调整作息。他把白大褂挂在床头，看到它就会想起“以后要穿着这个对患者负责”，熬夜的念头就淡了。而语言类专业的刘咏琪则会为了背单词进行晨读，而坚持早起。

此外，许多大学生都提到，在日间或睡前消耗一定的精力也能促进睡眠。周余宁会去操场散步或打羽毛球，每天持续运动40分钟左右，运动之后“晚上躺床上精神没那么亢奋了，比整天待在宿舍刷手机更容易有困意”。东莞城市学院学生肖杨会到小区打球运动，惠州学院学生邓小雨则是去跳舞。黄玉婷通过学习来消耗精力，睡前做复杂的代码作业，在高速思考的过程中，很快就会有倦意。

应对反弹

开学日子渐近，有些同学也会对未来产生焦虑，有时候忍不住刷手机熬夜，好习惯坚持几天就出现“反弹”。“还是要自控力强一点，”胡晓晴说，自己如果熬夜，第二天起床时就会强制告诉自己不要再贪睡了。

建立一些固定的习惯也有助于避免反弹。周余宁在睡前会花5分钟写一个简单的“明日计划”，写完之后提前整理第二天要用的书籍，“这些事做完后会有‘该结束今天了’的感觉，大脑也会慢慢从假期松弛状态切换到有点规律的状态”，第二天早上关闹钟时看到这些计划，也会增加她起床的动力。

在产生焦虑情绪时，周余宁会听白噪音，比如雨声、咖啡馆背景音，“注意力集中在声音上，就不会想太多开学的事了”。有时她也会深呼吸，吸气4秒、呼气6秒，重复几次，慢慢就没那么烦躁了。华南师范大学学生曾春慧则会听音乐或冥想，自然地缓解焦虑。

惠州学院学生邓小雨已经在提前查阅并规划新学期要做的任务了，想到开学以后可能会发生的开心的事，焦虑就渐渐少了。刘咏琪选择阅读她喜爱的书籍，“文字告诉我，无须太过在意过去和未来发生的事情，最宝贵的就在当下”。

比起停留在假期的放松和愉悦里，以积极的面貌迎接新的生活或许是更好的选择。广东警官学院学生刘一涵在调整作息的过程中，想到不久后又能和同学们一起训练了，“心理上挺兴奋的，有种‘归队’的踏实感”。

这种从假期模式切换到学习状态的转变，不仅磨砺着大学生的自律精神，更展现了他们积极向上的青春风貌。这份对新生活的期待与准备，正是大学生们迎接挑战、追逐梦想的最好姿态。