

这里有独属于青海的绝美风景

“唯美、震撼！值得等待、值得奔赴！”拉脊山顶，来自成都的游客何宜瑶这样评价独属于青海人的浪漫——拉脊山日出。

这个秋天，最火的是什么？在市民游客心中，拉脊山日出一定有一席之地。打开短视频平台，拉脊山日出的视频热度居高不下，点赞频频暴涨。打开视频评论区，“求攻略”“求组队”的留言连续不断。打开朋友圈，市民游客晒照不停，和日出的合照装点着线上社交空间……拉脊山日出太火了！

10月22日，虽然并非节假日，但拉脊山上依旧游人如织、热闹非凡！清晨的低温并未消减市民游客观赏日出的热情。凌晨5时从西宁出发，6时到达拉脊山顶，自驾车辆已经占满停车区域，市民游客或是在车里静静等待，或是下车“踩点”找寻最佳观赏点位。抬头仰望，夜空中繁星点点，像点缀在黑色绸缎上的颗颗宝石，北斗七星静静闪烁着光芒，为拉脊山增添了一份诗意。“‘宁萌’也来看日出啦！”循着人群中传来的声音望去，“宁萌”人偶被游人包围，握手、合照、打招呼……“宁萌”已经开始“营业”。7时30分，“太阳出来了！”音乐响起、锅庄欢舞、暖锅沸腾，万物在阳光的映照下，蒙上了一层金色的光辉，构成一幅独属于拉脊山的多彩画卷。从黑夜到光明，天边颜色变换，直到霞光尽染，等待变得值得。市民游客用相机定格此刻美好瞬间，舞者们用灿烂的笑容、灵动的舞姿表达对日出的喜爱和期盼。一口热热的酸汤下肚，西北的严寒被驱赶得无影无踪……

“这是大自然的馈赠，是独属于青海的绝美风景！今天太热闹了！背后有纯洁壮丽的雪山，面前有热情奔放的锅庄表演，这场日出看的是仪式感满满，我们下山也要去吃湟中暖锅暖暖身子，犒劳一下味蕾！”市民罗景文告诉记者，拉脊山看日出，他来过很多次，但这次是更加不一样的体验。



闫鸿摄

气温零下、海拔3820米、凌晨启程，夏季由于日出时间的前移还要更早出发。拉脊山日出到底魅力何在？市民游客为何奔赴拉脊山看日出？一年四季热度不减，游人络绎不绝！拉脊山为何成为越来越多人的向往？或许只有亲身体会日出刹那那震撼，才能感同身受。站在拉脊山顶，看到远处山间的旭日缓缓升起，火红的颜色染尽天边。从眼睛看到第一缕阳光到这束光慢慢洒在自己身上，感受朝阳带来的丝丝温暖，心情变得宁静而明媚，这一刻，仿佛从大自然汲取到了力量，生活中的压力、烦恼被初升的阳光一一化解。拉脊山日出不再是单纯的自然现象，人们赋予了其不同的意义。“日出代表新生，代表开始。从黑夜到黎明再到太阳冲破云层的桎梏，

每个人都会有不同的感悟，我从这一刻有了重新出发的勇气，对未来生活充满了希望和憧憬！”市民朱明军看完日出激动地说。

8时30分，人们陆续下山，享受完视觉盛宴，该用什么慰藉空荡的胃呢？市民游客用行动给出了答案——走，去吃湟中暖锅！正值深秋季节，红色、绿色、金黄色……各种颜色的植物将青海的秋天装点得五彩斑斓。一块块收割过的麦田，错落有致地镶嵌在大地上，在阳光的映照下呈现出淡淡的金色。边走边看沿路的秋景，风景如诗如画，心情悠然自得。到达湟中区再品尝一份食材丰富的暖锅，感受暖意从口腔到胃肠、从身体到心灵的美妙体验，为这场日出之旅画上了一个圆满的句号。

（实习记者 措毛）

秋览美景 乐享夏都

城北区凝聚“新力量”助力基层治理

本报讯(记者 小蕊)为进一步解决新就业群体参与基层治理工作机制不够健全、参与渠道不够畅通等问题，持续激发新就业群体参与城市基层治理的积极性、主动性。近日，城北区委社会工作部会同各镇街道组织新就业群体中的80名快递、外卖、网约车司机代表，在朝阳广场开展城北区“新志愿 融治理”新就业群体志愿服务队伍出征仪式，并向6支“夏都红骑手”志愿服务队授旗、赠发装备。

新就业群体是城市建设的中坚力量，外卖骑手、快递小哥、网约车司机是走街串巷进楼入户中城市的“移动探头”，是输送城市发展的“新兴力量”，是服务千家万户的“行走名片”，是基层治理中的“流动岗哨”。此次活动旨在把新就业群体团结凝聚在党的周围，号召全区广大党员干部用心用力为新业态、新就业群体办实事、做好事，引领新就业群体有效融入基层治理，变身成为基层治理中的“移动网格员”“文明监督员”“城市流动宣传员”，实现新就业群体与北区发展的“双向奔赴”。

美团外卖小桥站点队长吴鹏表示，作为“夏都红骑手”志愿服务队将积极响应党的号召，全力发动更多骑手加入志愿服务队伍，在增强骑手职业认同感、荣誉感的同时，发挥城市运转“润滑剂”功能，不断改进与优化服务流程，扮演好城市治理的“吹哨员”“文明出行的‘示范员’、食品安全的‘监督员’、志愿服务的‘先锋员’”等多面角色。

下一步，城北区委社会工作部将以此次出征仪式为新起点，在全区凝聚更多志愿力量，不断提升社会治理效能，携手同心、聚智聚力，在全面推进“首善之区”生态宜居品质城北建设中汇聚“新”力量、展现“新”作为、作出“新”贡献。

挑战！看断角野牦牛的英勇过河之旅

10月21日，在三江源国家公园长江源园区曲麻莱，一场震撼人心的场景被生态管护员摄影师文周加用镜头捕捉到。一只成年断角野牦牛，以其无畏的勇气和顽强的生命力，独自成功游过了宽超百米、水深超过野牦牛身高的河水，展现了大自然中生命的坚韧与不屈。

野牦牛，作为国家一级保护动物，是青海高原上的霸主，它们在这片土地上没有天然的敌人。然而，生存的挑战并不仅仅来自于外界威胁，同类之间的竞争同样激烈。正如文周加所观察到的，这头成年雄性野牦牛的一支犄角是在与其他雄性野牦牛的激烈打斗中被打断的，这也使得它的形象更加独特且充满故事性。

当天，文周加像往常一样在这片区域进行生态监测工作。当他来到河边时，意外地发现了这只准备过河的野牦牛。眼前的河流宽超百米，河水深度超过了野牦牛的身高，这对于任何生物来说都是一个巨大的挑战。但这只断角野牦牛并没有被眼前的困难所吓倒，它站在河边，眼神坚定地望着对岸，仿佛在心中已经做好了决定。

文周加迅速拿起相机，准备记录下这一难得的瞬间。只见野牦牛缓缓地走进河中，河水瞬间淹没了它的身体，只露出头部在水面上。它奋力地划动着四肢，试图保持平衡并向前游动。湍急的水流不断地冲击着它，但野牦牛依然坚定地朝着对岸前进。

在这个过程中，文周加的心也跟着悬了起来。他紧张地注视着野牦牛的一举一动，手中的相机不停地拍摄着，生怕错过任何一个细节。时间仿佛在这一刻变得格外漫长，每一秒都充满了紧张与期待。

终于，经过漫长而艰难的努力，野牦牛成功地游到了对岸。它疲惫地爬上河岸，大口地喘着粗气，但它的眼神中却透露出一种胜利的喜悦和对生命的坚定信念。文周加激动地按下快门，记录下了这一时刻。

文周加告诉《西宁晚报》记者：“这是我职业生涯中最难忘的瞬间之一。这只断角野牦牛的勇气和坚韧让我深受感动。它不仅展示了野牦牛顽强的生命力，也让我们更加深刻地认识到了大自然的神奇和伟大。”

这一罕见的场景不仅仅是一次野生动物的生存挑战，更是对生命的赞歌。它提醒着我们，每一个生命都在为了生存而努力奋斗，都有着自己的价值和意义。同时，这也再次强调了保护野生动物及其生存环境的重要性。三江源地区作为我国重要的生态屏障，承载着维护生态平衡、保护生物多样性的重要使命。我们应该更加努力地加强保护措施，为这些珍贵的野生动物提供更加安全、适宜的生存家园。

（记者 金华山）

“七彩思政课堂”创城西区思政课新品牌

本报讯(记者 张国静)红色党建教育、橙色心理健康、黄色法治建设、绿色生态文明……在城西区教育系统，一堂堂“七彩思政课堂”精彩开讲。今年，城西区把思政课作为立德树人的关键课程，依托“1+2+N”思政育人模式，区属各学校结合工作实际，将“赤橙黄绿青蓝紫”七种颜色赋予新的寓意，努力形成学校办好思政课、老师讲好思政课、学生学好思政课的工作新格局。

今年以来，城西区各区属学校通过深入挖掘本地、本校及周边红色教育元素，立足红色文化资源禀赋，采取“1+1”或“1+N”模式和省博物馆、省文化馆、“两弹一星”精神展览馆等36个大思政课实践教学

学基地结对合作，让广大师生通过“红色课堂”沉浸式体验爱党爱国爱社会主义教育。为提高学生身心健康，各校依托心理健康与家庭教育指导中心、家庭教育讲师团、心理健康及家庭教育专家库，开通“线上+线下”家长课堂，指导家长正确认识孩子心理特点和成长规律。开拓面对面咨询、心理热线和网络辅导融合式发展体系，让“橙色课堂”发挥更大作用。

在“黄色课堂”方面，积极开展法治教育和国防教育，各校组织学生参观国防教育基地，参观军事基地。开展“法治护航成长，思政引领未来”系列活动，邀请法律专家、检察官、公安民警走进校园进行法治讲座、举办模拟法庭等活动，提高学

生的法律意识。同时，创新建设校园科技馆，开展科技小发明比赛和科普讲座等，让培养学生的环保意识和创新精神的“绿色课堂”更有意义。在“青色课堂”方面，各校围绕“懂青海、爱青海、兴青海”的主题，组织学生们探访了青海博物馆、盐湖研究所、青海图书馆、青海省自然资源博物馆等地，深切了解感受青海的独特风情与深厚底蕴。

“蓝色课堂”则是通过推进“智慧平安校园建设”自主改革事项，将校园监控系统并入区级智算中心平台，打通资源联通壁垒，实现智慧化监管加强校园安全管理。“紫色课堂”通过开展“四史”教育，为学生上好道德与法治课，做好学校少先队组织建设和活动开展工作。

首届活力东区健康跑圆满落幕

本报讯(记者 施翔)10月19日上午，由西宁市体育局、城东区文体旅游科技局指导，共青团西宁市城东区委员会、青海路跑协会主办的“金秋乐跑 青春当‘燃’ 天佑德青稞酒杯活力东区健康跑”活动在风景秀丽的宁湖湿地公园激情开跑。来自全国各地的500名跑步爱好者齐聚一堂，用身心感受体育运动的魅力，享受健身跑带来的快乐。

比赛现场气氛热烈，随着发令

枪响，选手们沿着美丽的观光公路奋力前行，不断挑战自我，超越极限。赛道上，选手们英姿飒爽，展现出顽强的毅力和卓越的竞技水平。跑道上，选手们如同浪潮般奔涌而过，冲出起跑线，向着远方的终点进发。冲刺在前的有专业选手，有挑战自我的年长跑友，也有刚开始接触长跑的初学者……一个个身影奋力向前，纵情奔赴在实现目标的征程上。赛道旁，市民们欢呼雀跃，加

油声、呐喊声此起彼伏，给予了选手们强力支持和无限热情。

经过激烈的角逐，获得男子组第一名的角巴才让难掩兴奋地说：“今天天气不错，空气很清新，奔跑时的呼吸非常顺畅。”“非常美丽的赛道，我们跑着跑着就忍不住停下来拍照‘打卡’了。”市民赵文启和妻子一同参加这次的健康跑，他们一路跑一路拍，手机里留下了许多比赛的记忆。