

# 进藏前必看！这些“常识”没有科学依据

作为热门旅游目的地,西藏每年都吸引着大量游客。然而,不少游客在进藏之前都十分担心,来到西藏会有高原反应吗?那么,哪些人群不建议进藏旅游?选择哪种交通方式可以减轻高原反应?提前服用抗高反药物可以预防高反吗?带着这些问题,记者采访了自治区人民医院高山病心血管内科主任医师达娃次仁。

文/图 记者 芮怡星

## 有这些疾病不建议进藏

一般来说,当海拔高度达到2700米左右时,人就会有高原反应。而西藏平均海拔高度超过4000米,所以,一提到进藏,人们首先关心的就是自己的身体能否经得住这个“考验”。

“从平原到高原,每个人或多或少都会出现不同程度的高原反应。但从专业角度而言,急性高原反应和急性高原肺水肿、急性高原脑水肿是三种不同程度的急性高原病,不能一概而论。”达娃次仁介绍,一般情况下,进藏头两天出现轻微头痛、轻微心慌、轻微胸闷、轻微呼吸困难等常见的临床表现,多数属于高原反应。如果游客在进藏三天左右,出现严重咳嗽咳痰、严重呼吸困难、发热等,这时就要警惕急性高原肺水肿;在进藏三至四天时,出现严重头痛、严重恶心呕吐、精神不佳,就要警惕急性高原脑水肿。

“从进藏时间起算,平安度过一周以上,再出现急性高原肺水肿、急性高原脑水肿的概率较低。”达娃次仁说。

那么,哪些人群不建议进藏旅游呢?达娃次仁表示,个人身体目前正在经历急性消

化道疾病、急性呼吸道疾病、急性心脑血管疾病等急症阶段时,不建议进藏。同时,患有晚期慢阻肺、失代偿性心力衰竭、高危妊娠等疾病的,进藏风险较大。

## 两大常识误区要知晓

该不该在进藏前先吃药预防高反,也是常常引发讨论的问题。有人说,吃了抗高原反应的药,入藏后没有明显的不适,但也有人说了药没效果。

游客袁涛和朋友在进藏之前吃了红景天,袁涛说:“来到西藏后,我和其中一个朋友倒是没有什么特别明显的反应,只是有点轻微的头痛心慌,但是另外两个朋友的反应很明显,都要到医院吸氧。”

对此,达娃次仁也进行了解释。“到目前为止,还没有任何一款经过广泛证实、行之有效的药物能够预防高原反应。所以说,提前服用药物预防高原反应没有科学依据。”达娃次仁说,红景天、高原安、复方丹参等药物对高原反应有一定缓解作用,但是不建议提前服用预防。

同时,进藏交通方式的选择也是不少人



游客在医疗器械专卖店选购氧气瓶。

纠结的事情。不少人认为,乘坐飞机直飞拉萨容易产生剧烈的高原反应,选择火车、自驾可以让身体有一个适应高原环境的过程。事实真的如此吗?

对于这一“常识”,达娃次仁表示,理论上,

阶梯式进入高原的确能让身体更好地适应环境,但是现实中,短短数天的路程不足以身体提供足够的适应机会,而且通过自驾或乘火车进藏会经历更高海拔地区,不一定比乘坐飞机对身体更有帮助。

## 如何科学吸氧?专家有话说

“进入高原前,很大比例人群都会产生恐惧心理,这是没有必要的。”达娃次仁介绍,轻微的高原反应只需要多休息、多做深呼吸、减少运动量即可,不需要一出现症状就立马吸氧,大部分高原反应人群也无需住院治疗。出现较重症状时,再自行吸氧。如果在进藏途中出现剧烈的高原反应症状,那就不能再继续前往更高海拔地区,应停留在原海拔位置,直到症状消失,如果病情进一步恶化,请及时就医。

对于进藏后的一些健康问题,达娃次仁也作出提醒。他表示,到达海拔2700米以上地区时,游客要避免过度劳累;来到拉萨的第一天,应尽量避免短时间内安排密集、高强度活动,比如进行登高、远足、负重等高强度体能活动;进藏后,在行走、与人交谈等过程中应放慢节奏,切忌过于兴奋;保证良好睡眠,必要时可服用助眠药物;在饮食上作一些调整,以清淡饮食为主;注意保暖,尤其要防感冒。

另外,达娃次仁强调,进藏初期游客要切记避免酗酒,因为酗酒会增加自身氧气的消耗,容易掩盖高原反应以及急性高原肺水肿、急性高原脑水肿的症状。除了要预防急性高原疾病以外,游客进藏后也要警惕心脑血管疾病的恶化,备好常用的对症药物。

最后,达娃次仁建议,进藏旅游最好不要独自出行,应当提前找好同行伙伴。在旅途中、住宿时,和同伴们一起相互照应,会减少很多安全隐患。

## 一季度樟木口岸进出境人员突破10万人次

商报讯(记者 芮怡星)近日,记者从拉萨海关了解到,2024年一季度西藏樟木口岸累计进出境人员突破10万人次,截至4月9日,西藏樟木口岸进出境人员达108万人次。

中国西藏樟木口岸与尼泊尔科达里口岸山水相连、隔河相望,是中国与尼泊尔进

行政治、经济、文化交流的最重要通道。2015年尼泊尔“4·25”8.1级特大地震对樟木口岸造成严重破坏,口岸功能一度按下“暂停键”。为助力口岸功能尽早恢复,拉萨海关主动担当、积极作为,全力保障樟木口岸于2023年5月1日顺利恢复“双向货通”,9月1

日有序恢复“客通”。

“樟木口岸恢复客通以来,拉萨海关持续优化通关模式,合理配置监管资源,全年实施‘5+2’无休通关模式,营造安全高效便捷的通关环境。同时大力推进基层‘微创新’,推动‘码上统计’‘慧眼智查’项目落地,

有效提高口岸监管服务效率。”拉萨海关下属聂拉木海关监管二科科长周良杨说。2024年以来,樟木口岸日均进出境人员超1000人次,口岸已恢复昔日人流如织、熙熙攘攘的繁忙通关景象,再次成为西藏人员通关业务量第一大口岸。

## 丽景榕华府、丽景枫华府开发项目公共区域装修专业分包招标公告

项目编号: XZRF-LS20240401

### 一、招标概况

丽景榕华府、丽景枫华府开发项目公共区域装修专业分包已具备招标条件,现对丽景榕华府、丽景枫华府开发项目公共区域装修专业分包进行公开招标,现欢迎符合本项目要求的社会各潜在投标人前来报名。

### 二、项目概况与专业分包范围

2.1. 标段划分: 本项目共划分为两个标段;

第一标段: 3#地块;

第二标段: 4-1地块、4-2地块;

2.2. 建设地点: 拉萨市(具体以招标人要求为准);

2.3. 工期要求:

2.3.1. 第一标段计划工期: 按合同约定为准;

2.3.2. 第二标段计划工期: 按合同约定为准;

2.4. 专业分包范围:

第一标段、第二标段: 丽景榕华府、丽景枫华府开发项目公共区域装修专业分包(具体详见施工图纸及房屋建筑工程专业分包限价表包含的全部内容);

2.6. 质量要求:

第一标段、第二标段: 满足设计要求和国家及行业现行有关规范、规范及强制性标准的技术要求,达到验收标准,一次性验收合格。

### 三、投标人资格要求

3.1. 资格要求:

第一标段、第二标段资格要求: 投标人须具备建设行政主管部门核发的建筑装饰装修工程专业承包壹级资质的独立法人资格,并在人员、设备、资金等方面具有相应的施工能力;拟派项目负责人须具备建筑工程专业贰级(含贰级)及以上注册建造师执业资格,具有有效的安全生产考核合格证书(B类证),且未担任其他在施建设工程项目的项目负责人;

3.2. 财务要求: 提供近三年(2020年、2021年、2022年或2021年、2022年、2023年)财务审计报告(企业注册时间不足三年的,应提供成立以来的历年财务审计报告);

3.3. 企业信用要求: 投标人在“信用中国”网(www.creditchina.gov.cn)未被列入失信被执行人、未被列入重大税收违法失信主体;“国家企业信用信息公示系统”(https://www.gsxt.gov.cn/corp-query-homepage.html)无行政处罚信息、未被列入经营异常名录信息、未被列入严重违法失信名单(黑名单)信息;投标人须提供企业网查截图,包含企业基本信息、工商信息、股东信息,主要人员的相关截图,可在“企查查”网(https://www.qcc.com/)或“天眼查”网(https://www.tianyancha.com/)等网站内查询;

3.4. 备案要求: 投标人须满足藏建市管函〔2018〕275号文件(须提供西藏自治区建筑市场监管公共服务平台资质报送成功的查询截图);

3.5. 业绩要求: 近三年(2021年1月1日起至至今)至少完成1个类似项目业绩(提供中标通知书或合同);

3.6. 其他要求: 法定代表人身份证明、法定代表人授权委托书及身份证明(仅授权代理人报名提供,授权代理人须提供本公司近半年(2023年10月-2024年3月)任意一个月购买社保的证明);

3.7. 本次招标不接受联合体投标;

3.8. 各投标人可就本招标项目上述标段中的2个标段投标,但最多允许中标1个标段。

### 四、专业分包文件的获取方式

4.1. 招标文件获取时间: 2024年4月12日至2024年4月18日(每天10:00-12:30, 16:00-18:00, 节假日除外);

4.2. 地址: 西藏鲲鹏建设集团有限公司三楼315室;

4.3. 方式: 现场获取;

4.4. 售价: 850.00元/套, 售后不退。

### 五、投标文件截止时间、开标时间及地点

5.1. 投标文件递交截止时间: 2024年5月6日15:30(北京时间);

5.2. 开标地点: 西藏鲲鹏建设集团有限公司三楼316室;

5.3. 逾期送达、未送达指定地点或密封不符合招标文件要求的投标文件将被拒绝接收。

### 六、公告发布媒介

本项目公开招标公告在《拉萨市城投采购电子商务云平台》《西藏商报》上发布。

### 七、其他补充事宜

获取招标文件时提交下列材料:

(1) 供应商营业执照、开户许可证或基本存款账户信息复印件;

(2) 单位介绍信、法定代表人身份证明、法定代表人授权委托书及身份证明(仅授权代理人报名提供,授权代理人须提供本公司近半年(2023年10月-2024年3月)任意一个月购买社保的证明);

(3) 以及第三款投标人资格要求的对应标段所有证明材料;

注: 符合上述要求的投标单位报名时请按照相应标段(报多个标段报名资料须按标段单独提供)提供以上资料胶装成册并加盖单位公章送至报名地点。各投标单位所提供的资料必须真实有效,否则经核实有误者招标人将取消其报名资格并追究相关法律责任;须携带原件资料备查。

### 八、联系方式

招标人: 西藏鲲鹏建设集团有限公司

地址: 拉萨市金珠西路122号

招标代理机构: 西藏瑞丰工程项目管理有限公司

地址: 拉萨市金珠西路日月湖水景花园4区4排6号

联系人: 夏女士 18889095739