

# 从“氧烦恼”到“氧无忧” 西藏军区部队持续提升高原制供氧质效

本报通讯员 张宇 杨莉 陈雅俊 王俊能 周文献 记者 娄梦琳

在海拔3000米以上的雪域高原，一代代戍边官兵用血肉之躯对抗着大自然的“低氧胁迫”，如今在追求健康生活方式的道路上，高压氧、微压氧和便携式制氧等设备逐渐进入官兵的日常生活，制氧设备如同生命之舟守护着高原战士。

与此同时，大家的疑问与担心也来了，吸氧会产生依赖吗？每天吸氧多长时间合适呢？离开高原，缺氧怎么办……为解决官兵如何科学吸氧的实际问题，西藏军区卫生机关指导、编写并发放了《高原用氧指南》，特在“高原战士”公众号开办“高原健康”模块进行宣教，让广大官兵正确认识高原反应，科学吸氧，做好自我保健。

“自从有了氧吧，爸妈再也不用担心我缺氧的问题了！”位于5592哨所的战士熊登虎说道。近年来，西藏军区党委把改善官兵用氧条件，作为给基层解难题、办实事的重要内容持续推进，坚持需求牵引、备战为先、因地制宜，有序推进高原制供氧建设，有效解决了困扰高原官兵的氧气供应保障难题。固定式制供氧站、高压氧舱、氧吧、微压富氧舱、床头课桌供氧终端、富氧训练室、制氧方舱、单兵便携式氧气瓶等实

用、管用的制氧设备落户基层、服务基层。让官兵们无论工作还是休息，都能随时吸氧，实现了“固定+机动+便携”全覆盖、互补式保障。

面对丰富的制供氧设备该如何维护，怎样保障常态运行的新课题，西藏军区机关与基层一线部队集智攻关，从制度机制、经费保障、人才培养等统筹考虑，用一系列措施解决“下篇文章”。军区围绕基础理论知识、运行安全管理、医用分子筛制氧系统在高海拔地区的使用、高原制供氧设备与应用、高原用氧等内容，坚持每年举办医用气体从业人员培训班，让基层制氧员持证上岗。同时，西藏军区药品仪器监督检验站牵头，建立“基层制氧站—药检站—院校—社会专业机构企业”的维护保养链路，定期开展巡检巡修，为装备设备正常运行保驾护航，做到科学“氧”护官兵健康。

官兵需求，备战需要。西藏军区立足“建、管、用、修、训”一体，持续构建点面结合、阶梯辐射的高原制供氧保障体系，不断提升高原制供氧质效，助力维护高原官兵身心健康、履行固边稳藏神圣使命。



官兵们正在吸氧。

西藏森林消防总队『训练+帮扶』两不误

## 别样的野营拉练

本报通讯员 朱瑞 张婧椿 记者 旦增旺姆 卢文静

一边训练、一边帮扶。日前，西藏森林消防总队新训大队组织指战员开展了一场意义非凡的野营拉练活动。

随着一声令下，指战员迅速集结，开启了这场充满挑战的征程。机动行军、徒步行军、急行军……行军环节丰富多样，新消防员跋山涉水、负重前行，通过机动行军初步适应长途转移的节奏，徒步行军考验指战员们的体能与耐力。在急行军过程中，尽管路途艰辛，队员们相互鼓励、相互扶持，最终完成了行军任务。

到达预定地点后，指战员们开启了此次拉练的“重头戏”——实战化训练环节。识图用图训练、野外寻找水源、辨别方向、迷山自救、运用多种方式取火……在复杂的地形中仔细辨别方向，通过地图、指北针和GPS确定路线并完成找点，增强在野外环境中的生存能力，并模拟真实的森林草原火灾场景开展训练，提高火灾扑救能力。

在行军途中，指战员们给当地群众送去米面油等生活物资，帮助群众解决一些实际困难的同时，在醒目位置张贴宣传海报，将一份份防火宣传册和宣传品送到群众手中，用通俗易懂的语言，向群众普及森林火灾的危害以及预防方法，耐心讲解防灭火知识。这些“负重”的爱心，让这次拉练也成为一堂“全心全意为人民服务”的生动实践课。

“这次野营拉练，让新消防员进一步继承和发扬了森林消防队伍的‘山里通、铁脚板、活地图’三大法宝，不仅在艰苦环境中完成了一次自我超越，更为未来的消防救援工作积累了宝贵经验。希望指战员们在今后工作中践行消防救援队伍的使命担当，筑牢全心全意为人民服务的宗旨意识，为守护西藏的绿水青山增添更加坚实的力量。”西藏森林消防总队相关负责人告诉记者。



①②图为训练现场。  
③④图为帮扶现场。

