

随着“体重管理”意识的不断提升——

拉萨健康消费市场呈现蓬勃发展态势

本报记者 娄梦琳

今年全国两会期间，“体重管理”成为热议话题，政府、医疗机构、健身行业以及社会各界纷纷倡导健康生活方式，推动全民体重管理意识的提升，全国各地掀起减肥热潮，健康消费也逐渐成为新型消费市场的重要组成部分。

连日来，记者走访拉萨运动装备市场，轻食餐饮门店、运动场所等，发现消费者对健康服务的需求也日益旺盛，健康消费已成为当下时尚。

市民购买意愿强——

运动装备消费市场走俏

“您好，这款羽毛球拍怎么卖？”“这里有卖游泳装备的吗？”近日，记者走进拉萨市纳金路上的一家体育用品门店，只见店内各式运动装备琳琅满目，从各种球拍到游泳装备，再到哑铃、壶铃等健身器材，应有尽有，不少市民正在挑选心仪的运动装备。今年25岁的市民洛曲提着大包小包在店内四处挑选，她的购物袋中装着羽毛球拍、跳绳、泳镜、泳帽等运动装备，正和店员了解一款瑜伽垫的产品性能。洛曲对记者说：“最近天气暖和了，非常适合出门运动。这次我买了不少运动装备，想和朋友们一起锻炼，保持健康的体重。”

随着“体重管理”成为热议话题，各类户外运动产品也格外畅销。在拉萨市城关区天海路的几家商场内，不少户外运动品牌店内都摆放着各式各样的运动鞋、运动服、登山服、登山杖等户外运动用品，吸引了众多消费者驻足选购。一门店销售人员小洛告诉记者，近段时间以来，户外运动产品销量明显增长，特别是轻便透气的运动鞋和登山服，更是成为热销商品。“这个季节，在拉萨很适合进行户外徒步，既能看风景又能锻炼身体，很多顾客都来店里选购产品。”小洛告诉记者，“我们门店结合清明小长假等时间节点，推出了不少超值优惠活动来激发顾客的购买热情，希望我们的产品能

让大家走出家门，积极投入户外活动中，享受大自然的美好。”

线下门店运动产品销售火爆，线上电商平台同样迎来了运动装备的销售热潮。在一家知名电商平台上，记者搜索“运动装备”关键词，发现相关商品种类繁多，价格从几十元到几千元不等，销量也十分可观。家住拉萨市城关区嘎吉林小区的居民次央最近收到了不少快递，其中大部分都是网购的运动装备。“我平时上班很忙，没时间出门锻炼身体，只好购买跑步机和瑜伽垫等装备，闲时就在家里锻炼身体。”次央笑着说，“现在大家都非常重视健康，我也不可能落后呀。从今年4月份开始，我每天都在坚持锻炼，努力做好体重管理。”

注重少盐少糖——

低卡轻食受热捧

“我们专注营养健身餐饮，提供低脂少油的美味餐食。”“这款减脂餐每100g所含热量仅为135kcal，碳水约为22g。”随着消费者对健康饮食的关注度日益提升，轻食餐饮门店也迎来了销售旺季。

记者在某外卖平台上输入关键字“减脂餐”，搜索页面迅速出现数十家轻食品牌门店，这些门店推出了各种低脂、低热量、高蛋白的减脂套餐，吸引了不少追求健康饮食的消费者下单购买。

其中一家月销量超3000单的门店客服向记者推荐了鸡胸肉减脂糙米饭、蔬菜鸡肉丸糙米饭等多款减脂套餐，并详细介绍了多款餐食所含的热量。客服告诉记者：“最近一段时间以来，门店轻食套餐很受欢迎，尤其是低热量但饱腹感强的餐食卖得最好，每天都能出餐上百份。”

除了线上线下购买套餐外，不少市民开始动手给自己做起了减脂餐。“这款减脂餐的主要食材有鸡胸肉、西兰花、豆腐、鸡蛋等，做法简单，很容易上手。”近日，家住拉萨市城关区东城一号小区的胡女士每天都在网络上学

习减脂餐的制作方法，她不仅给自己制订了健康的饮食计划，还带动身边的朋友一起加入健康饮食的行列。“我们几乎每天都会去超市或者生鲜店购买新鲜食材，用来制作减脂餐，大家都觉得亲手做减脂餐不仅能保证新鲜和健康，还能根据个人口味进行调整，吃起来更有满足感。”胡女士说，“现在，我和朋友们经常一起分享各自的减脂餐食谱，互相鼓励，大家一起进行体重管理。”

走访中，记者发现，随着天气逐渐转暖，不少茶饮品牌的销量也有所增加，但与以往不同的是，如今不少市民在选择茶饮时更加注重健康因素。在拉萨一家茶饮店内，记者看到菜单上都标注了不同茶饮所含的热量，顾客还可以根据自身情况，选择低糖或无糖选项。店员小朗介绍，现在人们更注重健康，不少顾客会控制糖分摄入，更愿意选择低糖茶饮。“我们门店夏季的销量更好一些，尤其是一些主打热量低的饮品最受欢迎，大多数顾客都会主动选择低糖或者少糖，减少糖分的摄入。”小朗说。

出门运动成新风尚

各大运动场地需提前预订

“下个周末约球吗？”“再来一局，刚那场球打得真痛快。”近日，记者来到拉萨市城关区的一家羽毛球场，由于正值周末，不少市民正在球场上回来奔跑，挥拍、击球……尽情享受着运动的乐趣。

“今天是休息日，我们几个朋友专门约着过来打球，锻炼锻炼身体。”刚从球场上下来的米先生告诉记者，“现在大家都很注重健康和身材管理。打羽毛球既能锻炼身体，又能和朋友一起享受运动的乐趣，大家都很喜欢这项运动。”记者了解到，进入3月以来，拉萨各大羽毛球场预约火爆，打球需要提前预订场地，“这段时间，来打球的人明显增多，特别是周末和节假日，甚至会出现

供不应求的情况，来晚了或者没预订的顾客基本找不到场地。”一羽毛球场管理员央女士说。

除了羽毛球场，拉萨市的篮球场、足球场、游泳馆、健身房等运动场所也迎来了客流高峰，不少市民利用业余时间积极投身到各项运动中，希望通过锻炼保持健康的体重和体魄。在位于拉萨市嘎吉林广场的壹号健身房内，记者看到场馆内摆放着各式各样的健身器材，大家有的在跑步机上挥汗如雨，有的在力量训练区专注地做着各种动作。健身房教练刘洋告诉记者，随着气温的回升，健身房的客流量明显增多，特别是一些年轻人，他们更注重身材管理和健康，也愿意投入更多的时间和金钱在健身上。“目前，来健身的顾客很多都会选择私教课，跟着教练进行有针对性、更科学的健身，他们会按照健身计划，定期过来锻炼，以达到最佳的健身效果。”刘洋说，为了满足不同顾客的需求，健身房也推出了多样化的私教课，满足顾客个性化、多元化的健身需求。

走访中记者发现，在拉萨市不少公园、广场等公共活动场所，不少市民也在进行跑步、跳绳、跳锅庄等各种形式的身体锻炼，在春光中享受户外运动带来的乐趣和健康。“我最近买了很多户外健身装备，每天业余时间就去家附近的公园活动筋骨、晒晒太阳，感觉身体状态比冬天好多了。”拉萨市民陈女士说。

当下，随着“体重管理”意识的不断提升和健康消费的日益普及，健康消费市场呈现出蓬勃发展的态势，为拉萨的经济发展注入了一股新的活力。与此同时，我们也应该意识到，“体重管理”不仅是一场减肥热潮，而是一个长期的过程，需要结合合理的饮食、适量的运动以及良好的生活习惯，同时，专家建议广大消费者保持理性，根据自身需求合理选择健康消费项目，避免盲目跟风或过度消费。

时讯快递

阿里地区日土县

开展儿童大骨节病、氟斑牙筛查工作

本报日土电(记者 达珍 永青)

近日，阿里地区日土县疾控中心组织开展儿童大骨节病和氟斑牙筛查工作。此次筛查覆盖日土县4所学校，重点针对7到12岁儿童展开，以“早发现、早干预”为目标，为儿童健康撑起“保护伞”。

筛查过程中，工作人员严格遵循专业标准和流程操作，针对大骨节病筛查，重点检查手、肘、肩、下肢等关节，关注关节疼痛、增粗、活动障碍等症状；对于氟斑牙筛查则通过观察牙齿表面白垩色横线、黄褐色或黑褐色斑块及牙齿缺损情况，进行临床分型。

疾控中心工作人员分工有序，引导组维持现场秩序、检查组细致诊疗、记录组精准录入数据，同时，向师生科普相关防治知识，讲解大骨节病

与真菌感染、低硒环境的关联，以及氟斑牙因过量摄氟引发的病因，并强调均衡饮食、科学饮水等预防要点。

据了解，此次共有948名7-12岁儿童参与大骨节病筛查，896名8-12岁儿童参与氟斑牙筛查。筛查结果显示，大骨节病疑似病例为0；氟斑牙检出13例。针对筛查出的病例，疾控中心将为患病儿童建立健康档案，及时与学校沟通，提供个性化的治疗建议和健康指导，并持续跟进儿童的健康状况。

此次筛查为日土县儿童骨骼与口腔健康后续防控措施提供数据支撑。疾控中心相关负责人表示，未来，将常态化开展筛查与健康宣教，织密儿童健康防护网，助力青少年茁壮成长。

昌都市森林消防支队

开展警示教育 拧紧思想“开关”

本报昌都电(记者 贡秋曲措)

近日，昌都市森林消防支队联合中国铁建大桥局高原项目部职工，一起走进昌都市反腐倡廉警示教育基地参观，实地接受廉政教育，拧紧思想“开关”。

在反腐倡廉警示教育基地讲解员的带领下，全体人员逐一参观了主题展厅，认真聆听了反腐倡廉历史和新时代反腐败斗争取得的成果，仔细观看了反腐案件图片和警示教育短视

频。一个个引人深思的腐败案例、一组组触目惊心的数字、一句句发自肺腑的沉痛忏悔，让在场人员深刻认识到违纪违法给党和国家事业造成严重影响，给自身、家庭和亲人带来的无限痛苦。

活动结束后，参观人员纷纷表示，要以此次参观学习为契机，拧紧思想“开关”，筑牢拒腐防变的思想道德堤坝，永葆清正廉洁的政治本色。

米林市人民医院发现一罕见病例

本报米林电(记者 袁海霞)

日前，在米林市人民医院，患者卓玛(化名)拉着医生的手激动地说：

“太感谢你们了！为了这个病，我和家人跑了不少家医院，如今终于放心了。”

近日，米林市人民医院接诊了一位患者——50岁的门巴族女性卓玛。她因牙龈肿痛就医，多次血常规检查均显示血小板数值“断崖式下降”，最低时仅有正常值的四分之一，却无任何出血症状。

针对这一罕见现象，由广东省珠海市人民医院援藏医疗队医生何锦文与米林市人民医院检验科主任次平等多位专家组成的特殊病例研究团队，查阅相关文献，结合医院现有设备，通过多种方法反复实验求证，最终发现，这一罕见现象竟是由于抗凝剂引发的“假性血小板减少”。

这是国内高原地区首次发现的“假性血小板减少”特殊病例，也为全国类似病例提供了重要参考。

此前，该患者因“血小板减少”辗转多地就医，甚至接受了不必要的药物治疗。

最终，米林市人民医院通过人工显微镜复查血涂片，确认血小板实际正常，避免了误诊。

对此，医生建议，检测需“争分夺秒”，高原居民定期体检时，特别是远离中心城区的农牧民体检时，遇到血小板异常减少和症状，需要到医院抽血复查并警惕“假性血小板减少”的可能。

同时，对广大群众而言，若在高原地区就医时发现“血小板异常”，可主动提醒医生结合症状和人工复检，避免误诊。

数准确。但某些情况下，抗凝剂会意外导致血小板“抱团”(聚集)，仪器误判为“减少”，这种现象被称为“假性血小板减少”。患者实际血小板数量正常，无须治疗。常规“假性血小板减少”换用另一种抗凝剂(如枸橼酸钠)检测后，血小板计数可恢复正常。但本例患者使用两种抗凝剂检测后，血小板仍持明，属罕见。

据了解，该患者长期生活在高原高氧环境中，研究表明，高原低氧可能改变血小板功能。

此前，该患者因“血小板减少”辗转多地就医，甚至接受了不必要的药物治疗。

最终，米林市人民医院通过人工显微镜复查血涂片，确认血小板实际正常，避免了误诊。

对此，医生建议，检测需“争分夺秒”，高原居民定期体检时，特别是远离中心城区的农牧民体检时，遇到血小板异常减少和症状，需要到医院抽血复查并警惕“假性血小板减少”的可能。

同时，对广大群众而言，若在高原地区就医时发现“血小板异常”，可主动提醒医生结合症状和人工复检，避免误诊。



为提升群众健康意识，推动优质医疗资源向基层覆盖，近日，阿里地区改则县卫健委联合县疾控中心、镇卫生院，以“优质资源下沉，人人享有健康”和“健康起点，希望未来”为主题，在改则镇圆梦新居、鲁仁居委会开展宣传服务活动。

活动现场，工作人员通过悬挂横幅、设置展板、现场讲解等多种形式进行科普宣传，同时，邀请改则县人民医院援藏专家开展健康咨询。前来咨询和检查的群众络绎不绝，专家们耐心解答疑问，累计服务群众126人次，向群众免费发放18种常用药品。

图为专家为群众检查身体。

本报记者 永青 洛桑旦增 摄

自治区公共法律服务中心：

一站式解决群众多样化法律服务需求

本报记者 彭琦



图①：值班律师接听12348公共法律服务热线，耐心解答群众咨询的法律问题。

图②：工作人员在自治区公共法律服务中心的服务大厅办公。

“如果您和所在单位的劳动关系有争议的话，可以向当地的劳动争议仲裁委员会申请劳动仲裁，明确劳动关系。”12348公共法律服务热线(以下简称“热线”)像一枚指南针，为正在遭遇困境的群众指明了方向。

近日，热线值班律师次仁曲嘎耐心地解答着热线里的各种问题。生硬晦涩的法律条文在她的解答下，成了平实易懂的白话。

不到上午10点，热线已接听了3次咨询。

当记者问到，这样耐心细致的解答会不会感觉很麻烦时，次仁曲嘎说：“帮助有需要的人，回馈社会，是我们律师应该做的。”

热线是自治区公共法律服务中心(以下简称“中心”)无偿为需要法律援

助的群众提供的电话服务，此外，还有实体服务大厅和线上12348中国西藏法网(以下简称“西藏法网”)。

2021年4月，中心正式运行以来，“服务大厅+12348公共法律服务热线+12348中国西藏法网”三位一体，形成紧密联动的法律服务矩阵，无偿将法律服务送到前来求助的每一位群众身边。

宽敞明亮的服务大厅，法律援助、法律咨询、司法鉴定等六大服务窗口整齐排列，功能分区明确，指引标识清晰。

在这里，有专门为农民工、老年人、军人军属开设的“绿色通道”。行动不便的老人无需等待，可优先得到专业的法律咨询；为薪资发愁的农民工，可迅速获得法律援助的支持；保家卫国的军人军属，能感受到法治力量的温暖守护。

2024年12月起，服务大厅的工作时间再次“温暖改变”——取消午休，工作日工作时间为10:00—18:00，午间正常提供服务。次仁曲嘎和其他工作人员一样，希望他们提供的法律服

务“不打烊”，公平正义的光芒时时都能照亮需要帮助的群众。

目前，日喀则市一位电商创业者在西藏法网提交商标注册公证申请，仅3个工作日便完成了材料审核与公证文书出具，高效便捷的服务让他感慨：“足不出户就能办好这些手续，西藏法网真正把法律服务送到了指尖。”

点开西藏法网，简洁的界面映入眼帘，“找律师”、“求法援”、“要仲裁”等板块均设有汉藏双语服务，打破了法律服务中地域与语言的双重壁垒。

群众不仅能在线提交法律咨询，还可实时查阅劳动权益、婚姻家庭等高频领域的法律法规。平台特别开发的“智能问答”系统，依托大数据与法律知识图谱，可快速响应80%以上的常见法律问题；对于复杂咨询，后台专业律师团队会在24小时内进行深度解答。此外，西藏法网还打通了公证预约、司法鉴定申请等线上办理通道，实现从咨询到业务办理的全流程数字化服务。

2019年运行以来，西藏法网点击量突破15万次，成为群众线上获取法律服务的重要渠道之一。

一次，一位阿佳(藏语意为“姐姐”)在务工期间发现，用人单位没有为自己和同事购买五险一金。她半信半疑来到中心咨询，眼中带着“法不可违”的忐忑，请求帮助。根据相关法律，律师为她和同事争取到了应有的五险一金待遇。

之后，这位阿佳的爱人打工时也遇到同样的问题，这次她果断动员爱人来到中心寻求法律援助。问题不仅得到了及时的解决，工友们的合法权益也获得了维护。

“想到中心合情合理合法解决的矛盾纠纷，案件能维护一名群众、一个群体的合法权益，我们工作时心里就充满力量。”中心负责人清晰地记得通过中心处理过的矛盾纠纷、办理过的案件，他一语道出法治工作者的心声。

法治的力度与温度同行。每一次现场咨询、每一次热线通话、每一条在线回复如同春风化雨，滋润着群众心中的法治种子生长。

截至目前，中心累计服务2.97万余人次，受理2260余件案件，办理200余件公证服务……一组组数据带着“司法为民”的初心，默默地讲述着那些温暖人心的法治故事。

中心多元化服务相互配合、协同发展，构建起的全链条、全方位法治服务体系生态圈，为群众提供了一站式多样化的法律服务。