

我们的节日

日嘎的国庆节：
那是一条通往家乡的路

本报记者 孙开远 本报通讯员 吴阳金

清晨的错那市勒门巴民族乡，喜马拉雅山里的云雾正浓。日嘎戴上安全帽，把劳保带系紧，踩着露水走上施工路段。风从峡谷另一头灌进来，吹得脸颊发麻，他把手套挠了挠，开始清理路基。

中秋刚过，国庆又到，许多人家还没来得及及撤下团聚的桌子。而日嘎所在的拉萨至山南公路延伸工程勒乡标段，机器的轰鸣声一直没有停。项目部“双节”也要赶工期，他得知消息后没有犹豫，把回家的念头放在脑后。

“家里老人孩子都理解，路早一天

修好，乡里群众出行就早一天方便。”他说这话时语气平常。

10月初，勒门巴民族乡寒意便已浸透山野。这里海拔高，风大，早晚温差悬殊，正午阳光短暂回暖，汗水能浸湿衣衫，傍晚气温骤降，山风一吹，又凉下去。有效施工时间短，窗口期珍贵，停一天，整体进度就拖一天。日嘎和工友们都清楚这一点，所以抢抓秋季黄金施工期，全力以赴。

这样的日子，日嘎过了很多年。他的家乡在当雄县，常年跟着公路项目跑，从辽阔的当雄草原到险峻的错

那，风餐露宿、日晒雨淋是家常便饭。他亲眼看着颠簸的土路变成平整的油路，看着闭塞的山村通上大道。在他心里，修的不只是路，更是边境群众的希望路、振兴路。

工地上的工序日复一日：清理路基、平整路面、排查边坡、配合机械作业。山地起伏，氧气稀薄，身体容易疲惫，但他对每一寸路基、每一处铺设都盯得仔细，不敢懈怠。

只有歇工的间隙，牵挂才又悄悄涌上心头。趁着施工轮换，日嘎掏出手机翻看照片，屏幕上上是妻儿的笑脸，

是老家熟悉的草原。他抬头望着远处雪山之巅的月亮，心里满是惦念，却没说过一句后悔的话。

“虽然只有临近春节和藏历新年才能回家，但看着道路一点点向前延伸，心里就很踏实。”他顿了顿，又补了一句。让他踏实的还有另一件事：当地群众路过工地时，眼神里的那种期待。

这条路现在正稳步推进到勒门巴民族乡腹地。建成后，沿线村落群众的出行条件将明显改善，农牧产品外销更便捷，边境文旅也会更火。能为乡村振兴、兴边富民添一份力，日嘎和工友们就是冲着这份意义，在工地上干劲十足。

夜色渐浓，雪山皎洁。边关的山野又静下来，工地灯光还亮着。日嘎和工友们结束一天的工作，坐上通勤车准备回驻地，清冷的月色落在他们身后的路面上——那是一条通往家乡的路。

未写完的家书：
高原哨位上的节日坚守

本报记者 贡秋曲措 本报通讯员 吴浩天 周建文

涌上一阵温热的触动——从前总觉得“坚守”与“奉献”是遥远又空洞的词语，此刻迎着晨光、望着国旗，慢慢读懂了其中深意。

升旗仪式结束休整时，他提笔写下家书，笔尖落下寥寥几句：“我在部队挺好的，今天连队升了国旗，一切都好……”话没写完，清脆的集合哨就匆匆响起。吴浩天把信纸平整地摊在桌上，想着等下哨归来，再慢慢写完未尽的思念。可一整天的忙碌还是没能让他挤出时间来写完那封家书。

深夜十二点，又轮到他执勤上哨。三尺哨位，方寸阵地，是他的战位。整整两个小时，他笔直伫立、凝神守望。山风徐徐吹来，周遭静谧得只剩自己平稳的呼吸。远处公路上，一束束车灯划破夜色，往来皆是奔赴团圆的路人。

这一刻，吴浩天懂得了坚守，也懂得了一名军人藏在戎装之下的初心、责任与担当。世间岁岁团圆、烟火寻常，从来都是有人默默坚守、负重前行。

夜色渐深，远处传来沉稳的脚步

声，是接岗的战友来了。“哨兵同志，下哨时间已到，请下哨。”吴浩天昂首立正，郑重敬礼，逐项完成执勤交接。皎洁的月光落在战友挺拔的脊背，也覆上他的肩头。

回到宿舍，耳畔是战友们均匀安稳的呼吸声。桌上那封未写完的家书依旧平整摊开，借着朦胧月色，他轻轻将信纸折好，压在枕头之下，不愿惊扰这份深夜的安宁。

今夜，月色清朗，灯火温柔，山河安宁。今夜，他在岗，他们在岗。



俯瞰亚东，群山如黛，林海苍茫，河湖澄澈，草场广袤。

这座边城的生态底色，处处可见、时时可感。近年来，日喀则市亚东县秉持生态优先、绿色发展、兴边富民的理念，以持之以恒的决心植绿增绿，以精雕细琢的匠心塑造城市风貌，以生态优势拓宽富民之路，走出了一条生态宜人、城市宜居、产业繁荣的高原边境高质量发展新路径。

向风沙要绿色

“等这些树苗再长高些、再长大些，村里的风肯定会小一些。”匆匆吃过早饭，堆纳乡古汝村民仓决便赶往自己负责的苗圃基地。

“我和我老婆一人管一个基地，有足足一万五千棵树苗呢。”仓决沿树行摆好水管，打开水阀，清泉顺着渠道流向苗根。进地不到十分钟，他的裤腿上就沾满了泥浆。

谁能想到，在2021年之前，堆纳乡古汝村仅有40棵红柳。

堆纳乡位于亚东县东北部，平均海拔4500米，常年狂风肆虐。村民们调侃：“一年一场风，从年头刮到年尾。”

为改变这一现状，亚东县高海拔乡镇“千亩万林”国土绿化行动在堆纳乡试点开展。乡党委、政府领导带头走村入户，向高海拔兄弟县区乡镇取经，先后组织8个行政村召开3次座谈会，前往岗巴、康马的3个乡镇实地学习。

2021年，率先在古汝村实施高海拔本土柳树科学试种项目，树苗正是来源于村中那40棵红柳母本。

既要“添绿”，更要“守绿”。堆纳乡严把“种什么、怎么种”的关键环节，运用“支部引领、党员示范、干部带动、群众参与”的联动机制，定期开展浇水、修剪、施肥等跟踪管理，做好缺水、病虫害、人畜危害等防治。经过精心养护，各村苗圃基地树木长势良好，成活率达90%以上。

树木焕发生机，景致一片葱茏。古汝村的群众最直观的感受是：风小了，吹在脸上，也不再裹挟着沙尘。

“增绿就是增优势、植树就是植未来”。几年间，亚东县坚持一张蓝图绘到底，持续推进国土绿化行动。在亚东部，群众自己采购树苗、自己栽种，在房前屋后、院内墙边种下高海拔本地树种，为“绿美庭院”添彩，植绿护绿已从政府主导变为干部群众的行为自觉。

本报日喀则采访组

植绿护绿筑屏障
绿水青山润边城

——亚东县推进生态文明建设走笔

（下转第二版）

我区持续加大康复医疗支持力度
16类43项治疗性康复医疗服务项目纳入医保支付范围

本报拉萨10月3日讯（记者 张宇）近日，记者从自治区医疗保障局获悉，我区聚焦群众康复医疗需求，持续加大康复医疗支持力度，将认知（言语、吞咽、脏器）功能检查、运动功能训练、神经发育障碍康复检查和训练等16类43项治疗性康复医疗服务项目纳入医保支付范围，全面涵盖了康复检查类和康复训练类医疗服务项目，有效增强群众的获得感、幸福感。

康复医疗和康复辅助器具对改善、补偿、替代人体功能实施辅助性治疗以及预防残疾具有重要作用，

与失能老人、残障人群刚需直接相关。据了解，2025年以来，全区医保基金支付固定器、吸入器、冲洗器、导尿管等康复辅助器具费用4026万元，以“真金白银”的支付保障和精准高效的政策供给，切实减轻群众康复医疗费用负担。下一步，自治区医疗保障局将持续加大康复辅助器具产业发展和临床推广应用支持力度，以高质量医保服务助力康复产业高质量发展，更好满足人民群众“病有所医、残有所助、老有所护”的美好期盼。

嘉黎县农畜产品拉萨展销推介活动举办
首日销售额突破百万元

本报拉萨10月3日讯（记者 汪纯 通讯员 扎西央宗）10月1日，以“嘉黎珍珠 礼献国庆”为主题的嘉黎县农畜产品拉萨展销推介活动举办，集中推介销售那曲市嘉黎县优质高原特色农畜产品，全力打响“娘亚”区域公共品牌。

展销现场，娘亚牦牛肉、酥油、酸奶等原生态、绿色、健康的高原特色农畜产品集中展出，凭借优良品质和独特高原风味，迅速吸引大批市民和游客驻足选购，现场人气十足、购销两旺。据统计，国庆假期首日，展销推介活动销售

额已突破百万元，顺利实现开门红。

据了解，嘉黎县抢抓国庆假期消费旺季机遇，集中整合了该县优质农牧资源，旨在拓宽农畜产品销售渠道、助力农牧民增收。参展主体涵盖娘亚公司、农牧合作社、家庭牧场及当地牧户。更有多名返乡高校毕业生也主动参与展销活动，积极投身家乡特色产业推介工作。

“有了政府搭建的平台，今天我们也有了不错的收入，真的很感激！”嘉黎县林堤乡群众帕罗在展销现场难掩激动之情。



图①：国庆假期，林芝消防救援机动支队密波大队深入重点火险区域，把森林防火安全知识送到群众身边。

图②：国庆假期，山南市乃东区萨热路跨江大桥项目施工现场各项工作有序推进。这是工人正在进行桥面凿毛。



本报记者 范崇岩 本报通讯员 西绕拉翁 摄

本报记者 武沛涛 摄

上高原前，“预防性吸氧”有用吗

蒋梦辰 王思俊

假日期间，网络上不少人推荐西藏旅游攻略，有的还建议“提前吸氧，让身体适应环境”。“预防性吸氧”的说法是否具备科学依据？有用吗？

专家表示，进藏前“预防性吸氧”基本没有作用，甚至可能适得其反。为了让身体更好适应高原低氧环境，应主动创造低氧适应空间，如进藏前开展适度锻炼，帮助身体提前建立对低氧环境的耐受能力。

上海市奉贤区中心医院心血管内科主任医师马江伟告诉记者，在低海拔地区，人体并不需要额外吸氧。“预

防性吸氧”会导致人体在一段时间内含有过高氧气体，人体反馈机制会出现醉氧或造成氧化应激状态。为应对这种状态，人体会增加机体耗氧量，从而导致耐缺氧能力下降。

一些游客担心会出现严重“高反”，在踏足西藏的那一刻起，手上便攥着氧气瓶和吸氧管。拉萨市人民医院急诊科主任医师张一杰提醒，不应过度依赖输氧设备，要循序渐进地让身体适应高原低氧环境。

“正常人的心肺代偿功能是比较强的，不需要持续吸氧。上高原后，可

以先尝试给身体一个锻炼的机会。”上海同济大学附属普陀人民医院心内科医生王明亮说。

马江伟说，如果确实感到不适，需要吸氧，也并不是流量越大越好。西藏气候干燥，流量过高容易加剧鼻黏膜干燥，使鼻腔更易流血。

除此之外，交通工具也是很多第一次进藏的游客关心的话题。“火车直达拉萨”是对身体更友好的进藏方式吗？

上海市浦东新区浦南医院呼吸内科主任医师赵云峰建议，若时间充裕，

首次进藏可优先选择火车出行，火车会随行进路线逐步抬升海拔，更利于身体逐步适应高原低氧环境。

马江伟表示，目前，飞机、火车这两类交通工具均配备供氧及相关设施。对于自驾进藏的游客，则可结合沿途路况与自身身体感受灵活安排休憩节奏，避免疲劳驾驶。

进藏之后，人体进入低压低氧的环境，需要一定时间来进行调整。马江伟说，游客应当合理安排行程和节奏，循序渐进地游玩。“进藏第一天可以先休息，如果第二天感觉状态好，可以先去一些运动量比较小的景点。”

有的知名游览景区地势高，途中需要攀爬石阶，平路少，易耗费体力。马江伟建议游客，在适应高原低氧环境后再游览，不要贸然攀登。

（新华社拉萨10月3日电）