



氧护高原行

西藏交通枢纽与配套服务
为游客健康护航

当游客怀揣着对高原美景的无限憧憬踏入西藏，火车站与机场作为首道门户，始终如一地为旅客的健康安全保驾护航。拉萨火车站设立的健康服务中心，多年来已为超1.5万名旅客提供吸氧服务；拉萨贡嘎国际机场也配备了充足的供氧设备。不仅如此，拉萨的酒店也推出多样供氧方式，药房的便携式氧气罐更是销售紧俏。然而，科学应对高原反应仍需更多方法，西藏阜康医院及诊所的医生凭借丰富经验，为游客提供了从出发前准备到正确吸氧等一系列实用建议，助力游客开启安心的高原之旅。

文/图 记者 次吉 谭瑞华

西藏交通门户护航高原旅途安康

火车站与机场作为游客踏入西藏的首道门户，一直以来，始终致力于为旅客的健康安全筑牢防线，针对旅客可能出现的高原反应，持续优化完善各项服务与保障举措，用心守护每一位旅客的旅途安康。

时间回到2024年4月17日，拉萨火车站第二站台上演了一场紧张的生命救援。一名旅客毫无征兆地晕倒在地，客运员陶奇敏锐察觉后，迅速呼叫同事范小凤和客运值班员。众人分工明确，有的为旅客紧急吸氧，有的迅速拨打120急救电话，有的快速推来轮椅……一场争分夺秒的生命救援就此展开，直至救护车呼啸而至，将旅客安全接走。

这惊心动魄却又充满温情的一幕，只是拉萨火车站日常服务工作的一个生动写照。记者采访得知，为全方位呵护旅客的健康，确保每一位踏上高原的旅客都能得到及时有效的帮助，拉萨火车站就在健康服务方面下足了功夫。车站专门设立了设施完备的健康服务中心，配备血压计、血氧饱和度监测器、氧气等服务设施设备，供有需要的旅客免费使用。车站的各个场所一旦有旅客出现高原反应或发出吸氧需求，工作人员会立即响应，以最快的速度调配氧气瓶，为旅客送去“生命的氧气”。

“自2007年建立五彩哈达服务台以来，我们就配备了氧气。截至2025年7月20日，已为15000多名旅客提供过吸氧服务。目前，拉萨火车站配备了13个氧气瓶供旅客免费使用。旅客如需额外氧气支持，可提前联系铁路12306及车站预约，我们会安排绿色通道服务。”拉萨火车站客运运转车间党支部书记韩春旺说，“我们也会定期对工作人员进行高原急救培训，包括症状识别、供氧设备使用等，并制定演练应急预案，确保在突发情况下能够迅速有效地采取行动。”

“我是从林芝火车站出发前往拉萨，为了避免高反，我提前购买了氧气瓶，都是全新且未拆封的，结果火车站说不能携带，这是为什么啊？”对于游客桑女士的疑问，拉

萨火车站天路格桑花服务团队给出了解释，除袋装医用氧气外，其他氧气瓶均禁止携带进站。如果携带上车，在行驶过程中一旦发生碰撞或挤压，就有可能引发危险。尤其是一旦遇到明火或其他意外情况，火势极易蔓延，带来无法预料的后果。因此，建议游客在当地购买或邮寄氧气瓶，以免引发安全隐患。

在机场方面，记者了解到，拉萨贡嘎国际机场航站楼医疗点提供供氧设备，包括12台制氧机和充足的一次性氧气瓶，旅客可自行前往或电话呼叫医护人员。2025年上半年，有1650人次在此吸氧，主要原因是高原反应。

酒店供氧与药房“氧罐”受青睐

对于初到拉萨的游客来说，走出机场或火车站后，酒店往往是他们的第二站落脚处。走进位于北京西路的枫渡酒店，一眼就能看到医用氧、制氧机等设备摆放得整整齐齐。该酒店负责人王飞介绍，酒店配备了有弥漫式供氧、鼻吸式供氧和便携式氧气瓶三种供氧方式。其中，大堂配备含氧纯度为99%的医用氧与含氧纯度为96%的制氧机，客房也配备了医用氧和制氧机。

同时，酒店大堂设有接受过专业操作培训的专职安全员，负责定期检查医用氧储备，发现存量不足及时联系供应商补充，确保库存充足。专职安全员还熟悉各类供氧设备，为客人提供基础吸氧指导。“日常工作中，我需要检查供氧设备是否能正常出氧、及时更换和添加氧气瓶的用水。还要随时关注入住酒店游客的状态，发现游客有高原反应时要及时提供吸氧服务，遇到高原反应严重者及时帮助就医。”该酒店专职安全员刘诚说。

除了供氧服务，酒店大堂还准备了红景天、菊花茶等可缓解高原反应的饮品。在饮食方面，也会提供甜茶和酥油茶等具有高原特色风味的饮品。“游客初到高原游玩难免会不适应，供氧需求也随之增多，尤其是这段时间。所以我们配备了专业制氧设施设备，并保证在价格合理、效果可靠的前提下，优先保障医

用氧的供应。”王飞说。

近日，记者走访了几家药房，发现便携式氧气罐因氧气纯度和容量不同，价格在10元至35元之间。一家药店的店员告诉记者，近期便携式氧气的销量较高，许多顾客都是一次性购买三四个，销售火爆。

来自重庆的小武，带着家人自驾进藏。他告诉记者，除了62岁的父亲外，同行的其他人一路上并没有明显的高原反应。抵达拉萨后，小武第一时间来到药房，为父亲购买便携式氧气罐，提前为接下来前往珠峰景区做好准备。“我们从重庆一路自驾到拉萨。这一路，大家偶尔会有点喘不上气，但并没有太大问题。不过我父亲有些头晕，所以我们在拉萨休息了三四天。明天准备去珠峰，我就想着先买几瓶便携式氧气，以防万一。”

医生建议科学应对高原反应

进藏旅行的游客在憧憬高原壮丽景色的同时，普遍关注如何有效应对可能遭遇的高原反应。就此，记者采访了西藏阜康医院呼吸内科主任医师李玉斌及李光令诊所主任医生谭周勤。他们凭借丰富的临床经验，提供了诸多切实可行的建议，助力大家在高

原地区既能畅享美景，又能安心游玩。出发前稍作准备，有助于身体更好地适应环境。李玉斌介绍：“出发前可以提前2到3天服用红景天等药物，并需特别留意避免感冒。若患有高血压、糖尿病等慢性疾病，最好将血压等指标控制在平稳状态后再出发。”初入高原时，若出现头痛、心慌、气短、呼吸困难等症状，可适当吸氧以缓解不适，但必须掌握正确的吸氧方法，对于有慢性阻塞性肺疾病的患者，建议采用低流量吸氧。

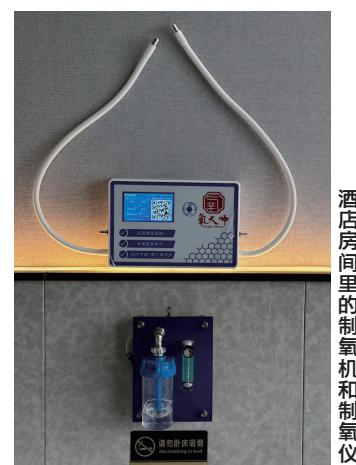
关于吸氧设备和方式，两位医生提出了相关建议。李玉斌介绍，吸氧设备主要包括氧气瓶、制氧机以及便携式氧气瓶三种类型。在选择吸氧设备时，应全面考虑个人需求和使用环境，确保所选吸氧设备的质量与安全性。常用的吸氧方式包括鼻导管吸氧和面罩吸氧。鼻导管吸氧操作简便，适用于轻度高原反应或日常吸氧需求；

而面罩吸氧适用于呼吸性碱中毒等紧急情况。在使用吸氧设备前，务必确保设备清洁卫生，并定期更换吸氧管等耗材，以防止感染。

“通常建议选择低流量吸氧(1-2升/分钟)，氧气浓度控制在25%-30%之间。流量过高容易导致鼻腔干燥，从而引起不适。单次吸氧时间以两小时为宜。若居住环境配备供氧设施，日常适量吸氧可有效缓解不适症状。对于严重高原反应患者，吸氧流量可能需适当提高，但必须在医生指导下进行，且持续吸氧时间不宜过长，以防止氧中毒或二氧化碳滞留。”谭周勤说。

吸氧仅是缓解高原反应的一种手段，并不能替代身体对高原环境的适应过程。谭周勤表示，在吸氧的同时，应注意休息，确保充足的睡眠，避免剧烈运动和过度劳累。适当增加水分摄入，多食用富含维生素和蛋白质的食物，有助于身体更好地适应高原环境。

“在日常生活中可以尝试进行深呼吸练习，以锻炼心肺功能，从而更好地适应高原环境。若吸氧后，不适症状未得到明显改善，应立即就医。孕妇和儿童在高原吸氧时，也需特别注意吸氧的流量和时间，避免造成不良影响。”李玉斌说。



酒店房间里的制氧机和制氧仪。

再担重任！高反灵护航松潘马拉松与理塘赛马节

商报讯(记者 苑怡星)近日，川西高原热闹非凡，备受瞩目的松潘高原马拉松激情开跑，而一个月后，四川理塘的赛马节也即将启幕。在这两场高规格活动中，一款名为高反灵的产品引发关注，均被列为唯一指定高原反应保障产品。这款由维桢科技集团研发的高原反应干预食品，正凭借硬核实力成为高海拔活动的“安全标配”。

高反灵作为全球首款高原反应干预食品，它的“出圈”并非偶然。这背后，是维桢科技集团专家团队16年的研发攻坚。产品采用葛根、桔梗、陈皮等药食同

源的天然原料，运用“环流高醇亚低温精华萃取技术”，充分萃取AMS天然活性成分，可针对性改善高原缺氧状态下的机体代谢紊乱问题，实现对高原反应的靶向性精准干预。这项拥有中国完全自主知识产权的科研成果，不仅填补了高反干预食品的空白，更在极端环境中经受住了重重考验。

在海拔5000米以上的纳木措徒步大会上，全程18公里的高原徒步中，235名参赛选手在高反灵的保护下实现了零高反急救记录；登山大会中，一位发生严重高反的年轻

女士在服用高反灵后迅速恢复如常，回到大本营时已能正常饮食；60岁的付萍女士更是在高反灵的助力下，成功登上海拔6010米的洛堆峰……这些真实案例，让高反灵的独特价值在严苛的高原环境中得到了充分验证，成为高反灵最亮眼的成效。

据悉，高反灵凭借其可靠表现，早已成为西藏以及川西高原“高海拔、高规格”赛事活动的指定保障产品。它是2018、2019年中国拉萨雪顿节纳木措徒步大会官方指定品牌；2018、2020年西藏山南“一措再措”徒步大会官方指定品牌；2018年西藏登山大会支

持单位；2018、2019年拉萨半程马拉松支持单位；2023年第27届全国省级党报总编辑年会指定保障产品(拉萨、日喀则)。这些高规格活动的主办方经过严格筛选，最终都选择了高反灵作为唯一指定高反干预产品，赢得了广泛的认可与赞誉。

如今，西藏维桢医药科技公司的市场订单已覆盖全国各大城市及海外地区。目前，拉萨市内600余家大药房、酒店和特产店主动引进高反灵，川西高原市场已全面铺开，覆盖了游客在高原的主要活动场所，让更多人在踏上高原时多了一份安心保障。