

## 西藏本地居民用氧大调查 Q 关注高原生活的“氧”护之道

西藏因高海拔特性,空气含氧量显著低于平原地区,长期生活于此的居民常需额外补充氧气以维持身体健康。近日,记者深入拉萨市场走访发现,各类供氧设备已深度融入当地居民的工作与生活,从大型氧气瓶、家用制氧机到便携式吸氧装置,品类丰富且需求旺盛。

文/图 记者 谭德华 次吉



### 便携式设备:高原出行的“氧气保障”

在多样化的供氧设备中,便携式氧气罐凭借小巧轻便的优势占据重要市场份额。记者走访拉萨多家药房发现,这类产品销量持续走高,价格因氧气纯度和容量差异,普遍在10元至35元之间。“每周徒步时,背包里肯定少不了两罐便携式氧气。上次爬山中途突然头晕气短,吸了几口后,不适症状很快缓解。”户外爱好者周先生的经历颇具代表性,他身边许多热衷户外活动的朋友,都将便携式氧气罐列为出行必备品。

更受市场青睐的是便携式制氧机。在城关区拉堆路的一家制氧机销售店,销售人员正忙着向顾客介绍产品的特性。据其介绍,便携式制氧机

是当前最畅销的品类,尤其是某品牌的3L、5L、7L型号,适配场景广泛而备受欢迎。“这类产品重量轻、方便携带,内置电池支持充电宝和车载充电,无论是高原旅行还是户外作业都能用,堪称‘氧气堡垒’。”不少上班族也会在办公室备上一台,随时应对缺氧带来的头晕、乏力等问题。

随着居民健康意识的提升,家用制氧机逐渐成为高原家庭的“标配”。尤其在冬季或高原反应高发期,其稳定的供氧能力为健康提供重要保障。其中,台式制氧机中的5L机型应用最为广泛,它能输出大流量氧气,又搭载智能高原补偿技术可精准适应高原环境,且运行噪声低、耐用性强,不仅能

满足家庭氧疗需求,还被社区诊所、疗养机构等批量采购。

“家里老人有慢性支气管炎,冬天特别容易缺氧。自从买了5L家用制氧机,老人每天吸几小时氧,精神好多了,咳嗽也减轻了。”市民德吉说,当初选择这款机型,正是看中了它的智能补偿功能和低噪音设计,不会影响老人休息。

商家普遍反映,近年来供氧设备销量逐年增长,功能齐全的智能款制氧机尤其受欢迎。此外,拉萨市区的药店和医疗用品店大多提供氧气瓶租赁服务,日租金根据容量从几十元到数百元不等,部分商家还推出上门安装与维护服务,进一步降低了居民的使用门槛。

### 医生指导:科学用氧的“健康密码”

“老公在拉萨工作,我几年前辞职搬来这里,一切都好,就是缺氧让我总睡不好。”来自成都的露露说,为此家里添置了一台制氧机。

记者采访发现,不少家庭配备了多种供氧设备,其中以家庭弥散制氧机为主,也有居民使用瓶装医用氧气。“我吸氧三年多了,主要用氧气罐,小区外几百米就有充氧点,很方便。”72岁的市民嘎玛格桑说。居民们普遍反馈,吸氧后睡眠质量明显提高,身体不适感大幅减轻。此外,前往高海拔地区时,很多人会随身携带便携式氧气罐或使用共享制氧机,预防缺氧。

不过,部分居民对吸氧的频率、时长存在疑问,担心过度吸氧有副作用;还有人反映部分便携式氧气罐纯度不足,不知如何辨别;也有用户困惑于制氧机使用一段时间后出氧效果下降,不清楚维护方法。

针对这些问题,西藏阜康医院呼吸内科主任医师李玉斌指出,在吸氧方式与时长方面,高原常用鼻导管吸氧(适用于轻度高原反应或日常补氧)和面罩吸氧(适用于紧急情况)。推荐低流量吸氧,氧气浓度控制在25%-30%,单次吸氧时长约2小时,每日总吸氧时长不超过6小时,既能

缓解症状,又可避免过度吸氧的不良影响。针对特殊人群要注意:儿童吸氧流量建议1-2L/min;孕妇需在医生指导下进行,防止不良反应;慢性阻塞性肺疾病患者应低流量吸氧,定期监测血氧饱和度,按医嘱调整方案。在日常配合与维护方面,吸氧时需保证充足睡眠,避免剧烈运动,可适当散步以适应高原环境。制氧机需定期清洗滤网,按说明书更换过滤器,每年请专业人员检测维护一次。辨别便携式氧气罐质量,可查看是否标注生产日期、保质期及氧气纯度,务必选择正规厂家产品。

### 监管护航:织牢用氧安全的“保障网”

该如何挑选适合自己的供氧产品?自治区市场监督管理局产品质量安全监管处处长张粉娃给出建议:首先要明确需求,普通保健吸氧可选择低流量(1-3L/min)家用制氧机,适合日常补氧及孕妇、脑力劳动者等轻度缺氧人群;高原缺氧或医疗辅助需选用医用级制氧机(流量≥5L/min,氧浓度≥90%),或符合医疗标准的家用制氧机。

同时,要查看认证,家用制氧机需认准GB 4706.1-2005《家用和类似用途电器的安全 第1部分:通用要求》(2024版已发布,2026年8月1日实施)和QB/T 5368-2019《家用制氧机》标准;医用制氧机须具备国家药监局医

疗器械注册证(“械字号”),可在国家药监局官网查询验证。

另外,要关注核心参数,氧浓度方面,医用标准≥90%,高海拔家用机型也建议选择≥90%;噪声以≤50分贝为宜;持续供氧能力需≥8小时;同时,优先选择带报警功能和散热功能的产品。

居民用氧安全直接关系到身体健康与生活质量。随着供氧设备市场的扩大,科学监管成为重要支撑。张粉娃表示,将持续强化监管,为居民用氧安全保驾护航。

2024年8月,该局结合制氧机质量监管实际,下发《关于开展制氧机生产销售单位专项检查的通知》,以制氧

机生产、销售单位为重点,组织全系统开展全覆盖检查,重点排查制氧机质量安全主体责任落实及产品质量状况。累计出动执法人员160余人次,检查152家单位,发现未落实进货查验、未建立进销货台账等问题13条,均已现场整改完毕,未发现实物与标识不符、“三无”产品等违法违规情况。

为精准掌握制氧机质量,2025年5月,自治区市场监督管理局通过公开招标选定专业检验机构,开展自治区级监督抽查,共抽取拉萨市3批次产品,日喀则、山南、林芝、昌都、那曲、阿里及拉萨经开区等各1批次产品。目前抽检有序推进,结果将在检测完成后统一公示。

### 自治区市场监督管理局发布消费提示

关于供氧设备价格监管,张粉娃表示,依据《中华人民共和国价格法》,供氧设备价格属商品价格监管范畴,且为市场调节价,由经营者自主制定,通过市场竞争形成。监管重点是要求经营者明码标价、合理定价、诚信经营,杜绝价格违法行为。

针对制氧机消费,自治区市场监督管理局提醒,在购买渠道方面,要优先选择正规药店、医疗器械专卖店或品牌旗舰店,索要发票;在资质核查方

面,要警惕无厂名厂址、无合格证、无医疗器械注册证(医用机型)的“三无”产品;医用制氧机需通过国家药监局官网查询医疗器械注册证编号(格式如“国械注准 2022XXXXXX”);在选购技巧方面,要开机查验出氧口气流,流量充足应有明显冲击感;高海拔地区优先选择耐低压、抗低温机型;避免在制氧机周围使用明火、酒精等易燃物;在维护与维权方面,要定期更换滤网(每3个月)、检查氧浓度(可购便携

检测仪);冬季开机前预热10分钟;警惕低价陷阱,千元以下标称医用级的产品多不合格;留存宣传页面、说明书等证据,遇质量问题拨打12315投诉。

从出行必备的便携设备到守护家庭健康的家用制氧机,供氧产品已成为西藏居民适应高原环境的重要支撑。科学选择、规范使用、加强监管,共同构筑起高原生活的“氧”护之道,让每一位居民在纯净的高原上,既能拥抱自然的壮美,也能拥有健康的保障。

## 西藏军区总医院神经科成功切除10厘米巨大脑瘤

本报讯(通讯员 赵才华 记者 王静)近日,西藏军区总医院的医生们经过6小时的精细操作,成功为一名60岁的患者完整切除体积达10×10厘米的罕见巨大脑瘤。术后患者生命体征平稳,神志清醒,这场手术不仅终结了她长达七年的病痛,更彰显了西藏军区总医院神经科团队的医者仁心和担当。

据了解,患者被脑瘤折磨7年,近期病情急剧恶化,出现左侧肢体偏瘫、言语不清、连续七天无法下床。家人心急如焚,辗转多家医院,却因手术风险过高屡屡被拒。

面对这样复杂的病情,西藏军区总医院的医生们选择直面挑战。经检查,患者颅内肿瘤达10×10厘米,占据大脑近半球空间,侵蚀颅骨与硬脑膜,紧邻血管丰富的上矢状窦。

西藏军区总医院神经科主任古如坚才带领团队反复推演,制定手术方案。麻醉科全面评估,量身定制麻醉方案。手术正式开始,主刀医生古如坚才手持显微镜,在不足1毫米的血管间隙中抽丝剥茧,精准操作;主治医师王立健紧盯屏幕,实时传递肿瘤边界信息;麻醉科主任黄华与麻醉医生格桑德吉全程监测患者生命体征,将血压波动控制在5毫米汞柱以内。

术后首日,患者已能清醒对话。当她用藏语说出“谢谢”时,在场所有人热泪盈眶。“我的妈妈生病7年了,其他医院都不敢做,我们就来西藏军区总医院了,现在手术已经成功了,非常感谢总医院的医生们!”家属激动地说。

## 铁路部门开通绿色通道 300名学子乘专列离藏返校

本报讯(通讯员 马建林 记者 张雪芳)初秋的拉萨天高云淡,充满了收获与希望。8月23日下午,伴随着一声鸣笛,从拉萨开往北京的Z22次列车缓缓驶出站台。200多名西藏学子,满载着家人的嘱托与对知识的渴望,经青藏铁路,踏上返校旅程。

当列车行驶至那曲火车站时,几十名学生早早守候在站台上,他们身着整齐的校服,精神饱满。一名高二女生激动地说:“暑假过得很快,现在也想念学校的老师和同学们,想念校园里的生活。在新的学期里,我会更加努力,学习新知识,掌握新本领。”

家长们一边细致地帮孩子整理行装,一边不忘最后的叮嘱。洁白的哈达、温暖的拥抱、不舍的眼神,交织成一幅充满温情与期望的送别画面。据统计,此次搭乘出藏列车的学生共计300名,他们前往全国各地开办的西藏班(校),继续完成他们的学业。列车驰骋在“世界屋脊”,车窗内是一张张朝气蓬勃、写满期待的脸庞。

据悉,铁路部门此次为集中返校学生开辟了绿色通道,安排专人引导、协助搬运行李,并提供全程贴心服务,确保学子们出行安全、顺畅。

## 1100多万元发放完 他回家可以睡个好觉了

本报讯(记者 张雪芳)“四年时间,我没想到近10万元的装修款拿回来了。作为一个老扳言之有信,能够说到做到,这是非常可贵的品质。”普布扎西说。8月16日,白玛旺青将1100多万元现金陆续发放至200多位债主手中。

作为原西藏久创装饰设计工程有限责任公司的董事长,白玛旺青表示因公司经营管理不善于2021年破产倒闭了,当时欠了很多的外债。“你们给我一点时间,我会把钱还上的。”当时,白玛旺青为每一位债主写下了欠条。

为了尽快还钱,白玛旺青开始想办法东山再起。他摆过地摊,卖过辣椒、饮品等,尝试过做各种生意。“为了尽快还清债务,我每天的工作时间基本在16至18小时。”白玛旺青说,四年来,他开车推销啤酒饮料等饮品,走过了四川、西藏、青海、甘肃四省的130多个县,去过的超市不低于5000家,为的就是挣到钱后还债。

四年来,白玛旺青每天睡眠时间四小时左右,他每天想的都是挣钱和尽快还债。“截至目前,债务已经还了大部分,还剩下小部分计划今年年底还清。”白玛旺青给台下的债主们鞠躬表达歉意。他表示,正因为大家的宽容,才让他有机会重新振作起来,他一定会尽快把外债全部还清。钱还了,他才可以安稳睡一觉。