

高原也是健身处

——“高原康养医学及产业发展”系列报道之三



青稞成熟一片金黄。

本报记者 陆广涛 摄

本报记者 咸文静

“当今肥胖和糖尿病正肆虐全球，成为威胁人类健康最严重的疾患，然而在世界上的高原人群，包括北美的落基山脉、南美的安第斯、亚洲的喜马拉雅和青藏高原人群的肥胖和糖尿病的患病率都较低，这绝不会是偶然，而是人类在高原低氧环境下产生的生理一代谢、一适应的结果。”

日前，由“七一勋章”获得者、中国科学院院士、我国高原医学奠基人吴天一主编的《高原与肥胖及糖尿病》在西宁正式发布。

无论是那本获得国家最高著作奖的《吴天一高原医学》，还是这本提出“高原减肥”论点的《高原与肥胖及糖尿病》，我们看到，作为青海省首位院士和我国高原医学主要奠基人和领军人，吴天一在高原医学半个世纪的历程发展中，探索出一条具有特色鲜明的研究之路。

高原也是健身处

“高原不仅有低氧损伤的一面，即引起高原疾病，还有有利于人体健康的一面，高原训练的累累成绩、世界三大长寿区都在高原，以及利用高原环境治疗某些疾病的获益都是不争的事实。就看如何选择条件、对象和措施，取其有利的一面，造福人民健康。”在《高原与肥胖及糖尿病》一书的自序中，吴天一这样告诉读者。

其实，正如吴天一所说的那样，长期以来，在人们普遍的认识中，青藏高原的高寒缺氧令人心存惧怕，但很少有人考虑，高原环境是否对对人体有利一面？

“近年来，一系列低氧实验研究和高原临床实践进一步证明了尽管高原地区高寒缺氧，自然环境严酷，但是，人类为何能成功地生活于高原？这是因为人体具有深度的柔韧性，具有强大的适应潜力。高原低氧对人体的作用，通过一适应，使人体调动了体内的生理机能活动，换句话说，低氧‘激活’了生理机能，改善了代谢过程。低氧是作用的关键因子，这是高原环境独具的。”吴天一说。

基于这样的认知，吴天一认为，高原低氧环境也会给人体健康带来一系列好处，至少表现在四个方面。

首先，高原可以提高人体体能。1968年，在墨西哥城举行的第19届奥运会上，所有耐力项目的金、银、铜牌都被高原运动员夺得。这一事件引起了体育界的高度关注，并导致“高原训练”产生。我国获得奥运会田径运动金牌的陈跃玲、王军霞等人都曾在青海多巴国家高原体育训练基地强化训练，而藏族运动员切阳什姐获得伦敦奥运会女子20公里竞走项目金牌。因此，多巴基地成了名副其实的“金牌摇篮”。

高原气候还可以治疗某些疾病。

目前在一些国家和地区，已利用高原(山)做气候治疗、康复某些疾病。

高原环境还可以使人类生命周期延长。世界三大长寿区都在高山地区。我国青藏高原长寿老人占全国第3位。这与在高原人体发育延迟、性成熟期延缓、生命环周期延长、环境优美和空气清新、饮用天然水和食用绿色食品，以及心脑血管疾病和恶性肿瘤的低发病率有关。

“根据以上高原生理原理，可以让平原人到高原来短期疗养锻炼。但需要强调的是海拔不能过高、运动不能过强、登高不能过快。此外，由于对低氧反应有极大的个体差异，因此对多数人可能获益，而对另少数低氧易感者则不一定适合，因此来高原前应做必要体检，到高原疗养要有医师的指导。”吴天一认为，在欧洲阿尔卑斯山脚下、我国台湾阿里山区每年吸引大量游客的今天，青藏高原的一些地方如西宁、互助、林芝、山南等地，也非常适合高山疗养和气候疗法。

有什么农作物可以定义青藏高原？青稞

那么，在饮食方面，高原是否也有一些独具特色的健康营养食物？

青稞是青藏高原最普遍种植的裸大麦，有着独特的顽强生命力。在人类难以生存的高寒缺氧、阳光辐射最强烈的地区，都可以自然生长。作为藏族人民的主要粮食，青稞在青藏高原上种植约有3500年的历史。

青稞有着特殊的营养价值，蛋白质含量可达14.8%，高于水稻、小麦、玉米，其人体必需的8种氨基酸含量也均高于上述的三种谷物。此外，青稞的脂肪含量较低，而其可溶性纤维和总纤维含量则很高。当前的一系列研究证实青稞所具有的特殊生理代谢功能，表现为改善肠道环境、降血糖、降血脂、降胆固醇、预防心血管疾病等功效。

“青稞是糌粑的主要原料，还是天然的植物药，藏族用于治疗多种疾病。在青藏高原，藏族中糖尿病、心脑血管疾病发病率都较低，这与他们终生食用青稞不无关系。在高寒缺氧的青藏高原，藏族百岁老人居全国前列，青稞突出的保健功能是牧区人长寿的重要原因之一。”

吴天一提出，从高原与糖尿病的相关关系看，高原低氧应激、高原习服一适应、高原特有的饮食营养青稞，似乎可以改变和调整代谢结构，正像青藏高原世居藏族那样，使血糖和血脂处于生理稳态水平，成为糖尿病的“低危人群”。

“这一点使我们看到了征服糖尿病的一线曙光，这可能也是防治糖尿病的一个重要突破口。”吴天一建议，在今后的青稞产业发展中，应该在青稞的多元化利用中突出它的营养健康价值，打造出更多的系列健康产品，塑造青稞的保健形象，让更多家庭在餐桌上添加青稞，让糖尿病人食用青稞，让青藏高原的食中之宝造福人民。

藜麦迎来发展的春天

“我在书中也介绍了与肥胖和糖尿病密切相关的高原饮食营养及代谢途径。最突出的是提出了糖尿病的两种高原健康营养食物——青稞和藜麦。我们相信，对糖尿病患者而言，它们是食疗疗法所带来的福音，也是高原献给糖尿病患者的一份厚礼。”吴天一说。

跟青稞一样，藜麦也是糖尿病患者健康营养功能食品。

藜麦的营养和功能成分突出。据测定，藜麦籽粒中蛋白质含白蛋白和球蛋白，平均蛋白质含量为12%至23%，远高于大麦、水稻和玉米，与小麦相当。人体对蛋白质的吸收实际上是通过氨基酸完成的，其中有9种必需氨基酸是人体自身不能合成或合成速度不能满足人体需要，必须从食物中摄取氨基酸，而藜麦具有丰富的必需氨基酸，包括人体必需的9种氨基酸，而且比例非常适宜人体吸收，特别是富含其他谷物中缺乏的赖氨酸。

藜麦的特殊营养和药用价值很早就被科学界关注。研究表明，每天食用50克藜麦，持续6周，就能显著提高患者对谷蛋白的耐受性，显著降低过敏症状。因此，藜麦有望成为胃肠道疾病患者的首选食品。

“正如以上介绍的，藜麦因含有特殊的次生代谢物对人体的健康有非常积极的保健作用。它的种子和叶子中的生物活性成分有降低胆固醇、抗氧化、抗炎、抗癌等作用。”吴天一说。

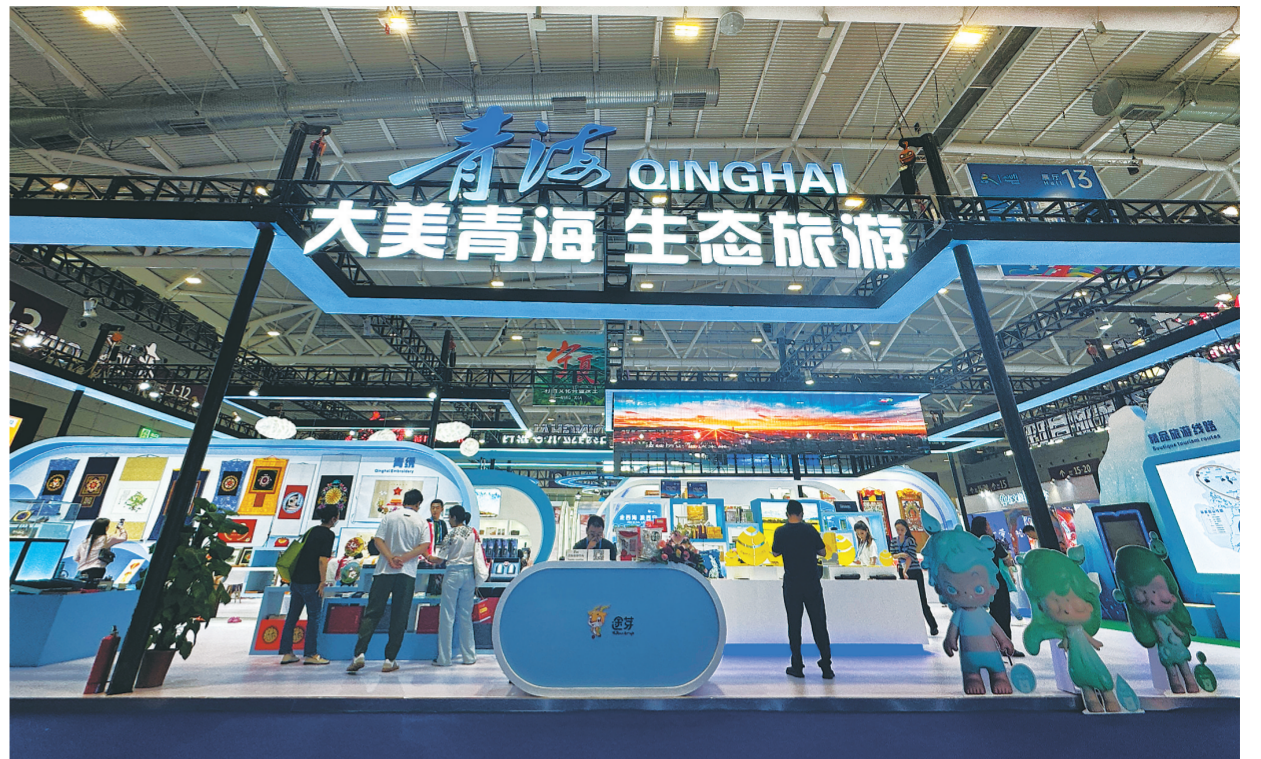
值得关注的是，藜麦作为青海省乃至全国的一个新兴产业，在多元化品种选育、全程机械化轻简栽培技术研究、田间病虫害草害防控技术、深加工产品开发及市场销售、品牌建设等方面仍存在很大不足。因此，亟需开展针对全产业链的应用基础研究，通过科技成果转化，进一步促进藜麦产业在青海的稳步发展和壮大。

“有关方面建议，青海应该打造一个‘中心’。依托青海藜麦产量占比高、引种早、地理环境特殊等综合优势，筹建中国(青海)藜麦交易中心，吸引全省乃至全国藜麦交易向中心聚集。”对于藜麦在青海的发展，吴天一充满期待。

“朱德元帅说‘青海是一个十分可爱的地方’；王洛宾的歌《在那遥远的地方》曾经吸引了多少人。今天，几小时的航程，青藏高原可望可即。”如今高原疗养学和高原健康旅游已成为一门新兴的养生学，青藏高原有许多适于高原健康锻炼、旅行、短居和疗养的理想之地。吴天一说：“青藏高原正张开宽阔的胸膛，伸出巨大的双手，欢迎您来这里进行低氧训练和高原健身。”

绽放文化之美 共赴“诗与远方”

——第十九届深圳文博会青海展区见闻



6月8日，第十九届中国(深圳)国际文化产业博览交易会开展第二天，青海展馆内观众络绎不绝。

本报记者 王煜鹏

“黄河长江之源是一片青色的海，虽然大美无言，但自有风骨在……我和这一草一木都是高原的儿女，我和这一山一水都是大地的后代。”

6月8日，第十九届中国(深圳)国际文化产业博览交易会开展第二天。文化气息浓郁的青海展馆，伴着《青海情》的悠扬歌声，展陈上方的屏幕上雪山、草原、河湖场景不断变化，在375平方米的展区，风从高原来，在鹏城展现着“大美青海”的勃勃生机。

展区内，一系列非遗精品和潮流IP的“碰撞”引发观众的关注和热爱，纷纷上前询问和体验。“没想到一条小丝巾品质能这么好，既能保留民族元素，又能兼顾时尚和实用，价格还不贵。”来自贵州的谭少银拿起精致的粉色丝巾摸了摸材质，仔细看了看上面的图案。听到年轻观众的赞誉，青海阿木河文化创意有限公司创意设计总监鲍玉宁笑盈盈地说，“我们给热贡艺术博物馆专门做了一个品牌化的系列产品，有抱枕、雨傘、胸针……还有您手上的这条丝巾，每一件都能体现精美的热贡艺术、热贡文化。”

一旁，深圳市民曲宛在果洛段氏民族手工艺开发有限公司的展柜前停住了脚步。工艺精湛的藏银茶壶，在玻璃橱窗里熠熠生辉，作为银饰锻造果洛藏族自治州州级非遗传承人的段松文赶忙走上前，介绍这些“宝贝”。“这些都是刚参加完第82届佛罗伦萨国际手工艺博览会的作品，藏银技艺的背后有着悠久历史，这上面雕刻的花纹元素融入了我们民族文化和底蕴。”听完介绍的曲宛不得不惊叹，“这才是真正的‘匠人’精神啊！”

今年，以海西蒙古族藏族自治州翡翠湖为原型的三款文旅文创IP潮流公仔盲盒——“翡翠湖”可谓吸睛无数，首次亮相文博会，便引来众多年轻的消费者。来自湖北的刘紫薇正是被有着飘逸蓝发，穿着轻盈蓝纱裙，两手做出准备起飞姿势的翡翠精灵所吸引，“很喜欢抽盲盒，所以买了两个，一个送自己，一个送闺蜜，因为这是来自青海的礼物，很有意义。”

在“翡翠湖”展台旁，在一张大大的青海地图上，由红、黄、蓝、绿色分别标出了青海东、西、南、北4条精品旅游线路。65岁的深圳市民王萌萌和爱人虽然已经去过两次青海，但仔细考量后，觉得还是西线最有魅力，打算六月底飞青海，再来一趟浪漫旅行。我省机关刊物《党的生活》杂志今年也首次参加文博会，通过现场发放带有党刊气质和富有“中国风”的手机支架和鼠标垫等产品，让更多人了解《党的生活》杂志，进一步推进融合发展，提升我省党刊的影响力和覆盖面。

我省新增2家国家4C级自驾车旅居车营地

本报讯(记者 倪晓颖)6月6日，记者从青海省文化和旅游厅获悉，海西蒙古族藏族自治州大柴旦北37度星空自驾车旅居车营地和海北藏族自治州祁连山天境圣湖托茂部落自驾车旅居车营地被评为国家4C级自驾车旅居车营地，至此，我省已有4家国家4C级自驾车旅居车营地，20家省级自驾车旅居车营地。

大柴旦北37度星空自驾车旅居车营地是一家以星空为主题，集餐饮、住宿、娱乐为一体的休闲度假营地。营地致力于打造国内一流的观星基地，配备了专业户外观星设备，给爱好星空和摄影的朋友们提供一个良好的场所。并设置新能源充电桩32座，可同时为64台房车及新能源车提供水电补给，极大解决了青甘旅游大环线新能源车辆能源补给问题。

祁连山天境圣湖托茂部落自驾车旅居车营地地处祁连山天境镇扎沙村二社，微宿、米整、眠龟、蓝松等野奢住宿，帐篷营地、蒙古包营地、星空屋、房车营地等构成营地住宿设施体系。有自驾车车位34个，综合服务大本营一座，托茂部落非遗特色体验馆一处。集自驾、研学、休闲于一体，游客可尽情体验精致木屋、野奢帐篷、篝火派对。

省文化和旅游厅将立足新机遇、新挑战，指导各地加强对自驾车旅居车营地的规范管理和有序发展，引导营地提高服务质量，优化产品供给，不断深化自驾车旅居车线路与产品设计，培育行业创新机制，加强市场宣传和针对性服务，更好地满足更多自驾车旅游爱好者的新需求新选择新体验，助力国际生态旅游目的地建设。



精美的黄河石艺画吸引观众驻足。

本报记者 王煜鹏 摄

“翡翠湖”展台旁，在一张大大的青海地图上，由红、黄、蓝、绿色分别标出了青海东、西、南、北4条精品旅游线路。65岁的深圳市民王萌萌和爱人虽然已经去过两次青海，但仔细考量后，觉得还是西线最有魅力，打算六月底飞青海，再来一趟浪漫旅行。我省机关刊物《党的生活》杂志今年也首次参加文博会，通过现场发放带有党刊气质和富有“中国风”的手机支架和鼠标垫等产品，让更多人了解《党的生活》杂志，进一步推进融合发展，提升我省党刊的影响力和覆盖面。

省文化和旅游厅产业发展处副处长周玉玲说：“经过多年的宣传推介，大美青海的知名度不断扩大，影响力不断提升，随着我省加力打造国际生态旅游目的地，文旅融合不断迈向新高度，企业参与度越来越高，IP意识和知识产权意识得到大幅提升。我省遴选了20家有特色亮点的企业精彩亮相，为大家呈现不一样的青海。希望通过此次深圳文博会，文旅企业进一步开拓眼界、加强交流合作，让更多人了解青海，走进青海。”

从文化体验到创新表达，一件件文创产品，将“诗与远方”和“大美青海”娓娓道来！

首赴德旅客的首航航班即将从杭州起飞。

据悉，长龙航空采用A319高原飞机执行杭州—西宁—德令哈航线(高原航线是指在高原机场即海拔在2438米以上的机场起降的航线)，该航班于每周一、三、五、日执行。去程为早上6:55由杭州起飞，10:05到达西宁，12:10到达德令哈。返程为中午12:55由德令哈起飞，14:00到达西宁，18:20到达杭州。

长龙航空将开通杭州—西宁—德令哈航线

本报海西讯(记者 张洪旭)6月8日，由浙江省对口支援海西蒙古族藏族自治州指挥部、海西州德令哈市和浙江长龙航空主办的“金色德令哈·长龙新航线”杭州—西宁—德令哈航班通航仪式暨德令哈旅游书发布大会在杭州长龙航空总部举行，宣布“杭州—西宁—德令哈”直航航线正式开通，首航将于6月9日进行。

相距千里的浙江省与海西州因对口支援结缘十三载，两地紧密互动，在产业协作、民生服务、文化交流等方面合作广泛。随着对口支援工作的不断深入，两地交往进一步密切，对于直航航线的需求日益迫切。为此，浙江省援青指挥部和德令哈市携手浙江长龙航空，在航班运营、城市宣传、航空文旅等方面展开深度合作。今年4月28日，长龙航空(杭州—西宁—德令哈)航线首趟试航航班试飞成功。6月9日，承载着

首赴德旅客的首航航班即将从杭州起飞。

据悉，长龙航空采用A319高原飞机执行杭州—西宁—德令哈航线(高原航线是指在高原机场即海拔在2438米以上的机场起降的航线)，该航班于每周一、三、五、日执行。去程为早上6:55由杭州起飞，10:05到达西宁，12:10到达德令哈。返程为中午12:55由德令哈起飞，14:00到达西宁，18:20到达杭州。