

# 加强针对性研究 促进高原运动与康养产业发展

——“高原康养医学及产业发展”系列报道之四

本报记者 何敏

党的十八大以来，青海省委省政府认真贯彻落实习近平生态文明思想，立足青海“三个最大”省情定位和“三个更加重要”战略地位，注重发挥生态推动高质量发展的基础和保障，积极推进产业“四地”建设。特别是国际生态旅游目的地建设取得显著成效，环湖赛、冰壶赛、黄河铁人三项赛、滑雪登山大师赛等国际赛事成为推动我省经济社会高质量发展的重要力量，也为加强高原运动与健康医学研究，促进体育、旅游、生态、康养产业融合发展提供了重要平台。

当前，如何利用高原环境促进人类健康，如何为高原建设者、高原旅游者健康提供医学保证，如何提高高原人的生命质量，这是高原体育科学和高原康养医学研究的重要领域和面临的问题，为此，青海省体育科学研究所所长马福海接受本报记者采访，就加强高原运动与健康促进研究必要性、探讨高原对人体生理机能及劳动或运动能力的积极影响，最终达到促进健康的目的，促进高原经济社会长期发展等问题阐述了自己的观点。

马福海说，青藏高原是中国最大、世界海拔最高和相对人口最多的高原，由于其不同的高山地理地貌和完整的高原生态系统，研究不同高原人群(世居和移居)的低氧适应问题具有重大意义。一方面，显著的高原低氧环境可引起人体生理功能障碍或病理生理变化，造成低氧损伤和高原退返，导致人体精神体力全面衰退和各型急、慢性高原病的发生，生命质量降低，不仅影响健康而且危及生命；另一方面，适度高原(海拔1500~3000米)的轻度缺氧对人体起到了一种“激活”

生理功能的作用，会给健康带来有益影响。人类主动适应高原最积极有效的方法就是运动锻炼，利用高原气候环境进行身体锻炼来提高心、肺功能和健康水平。

“首先，加强高原运动与健康促进研究，是促进高原经济社会长期发展的现实要求，也是提高竞技体育水平的重要手段。”马福海说，目前，几乎所有的奥运会项目均采用高原训练，还有利用低氧设施低氧舱、低氧屋、低氧帐篷、低氧仪等模拟高原训练方法等。青海多巴国家高原体育训练基地就涌现出奥运冠军、世界冠军、亚洲冠军和全国冠军达326人次。同时高原训练的理论在高原医学领域得到了借鉴和运用，也促进了高原医学的发展。

近20年来，青海省国民体质监测数据分析显示，青海幼儿、成年人、老年人人体质达标率均显著低于全国平均水平。按全国标准衡量，青海3~6岁幼儿具有瘦小、灵敏性差，力量小、弹跳力弱，但心血管系统功能好等特点；20~59岁成年人、老年人具有身体细长，神经肌肉和动作综合反应能力慢，柔韧性、灵敏性差的特点。马福海认为，加强高原运动与健康促进研究，也是维护、促进和保障高原人民身体健康的迫切需要。适宜的体育运动可达到健身防病、增强体质、增进健康以及促进高原适应的作用，是治未病和慢性病康复的重要手段。因此，加强高原低氧环境对国民体质水平的影响及其规律的研究，探索高原低氧环境下科学合理选择健身锻炼的方法手段，指导全民健身活动，提高锻炼效果，有效增强人民体质，塑造健康生活方式，是有效利用低氧因素维护、促进和保障高原全民身体健康的迫切需要。

马福海还表示，新冠疫情对人们

的生命安全、经济活动和社会生活形成了巨大的冲击，而运动是预防和治疗疾病不可缺少的一部分，是一种有效、低成本的干预措施。因此，加强高原运动与健康促进研究，更是预防突发疫情和治未病预防体制建设新的要求。通过运动能提高人的心肺能力、减少冠心病等慢性病，增加生命活力，提高人体免疫力。人类自身抵抗力是当下唯一、也是最好的可以对付所有疾病的特效药，在疫情面前，免疫力是一个人最大的竞争力。新冠疫情的发生对我省各级组织的整体预防能力，大力加强医体融合，发挥体育对健康促进的积极作用，推进治未病预防体制建设，进一步促进健康青海建设体制机制提出了新的要求。

综合上述观点，进一步加强针对性研究，对促进高原运动和康养产业发展至关重要。那么，今后青海推进高原运动和康养产业发展的着力点应该在哪里呢？马福海也有自己的考虑和建议。在他看来，进一步推动体育科技创新能力建设是一个着力点。即整合和有效利用国内外尤其是我国高原地区的科技资源，提高高原运动与健康康养的科学化训练水平和国际竞争力。积极推进“高原运动与健康促进中心”和“青藏高原高原训练基地集群”建设，包括在多巴基地建设全国一流的集训练、科研、康复、全民健康四位一体的综合性促进中心，包括高原训练研究中心、高原科学健身研究中心、高原运动检测研究中心、高原运动康复研究中心；建设以青海多巴国家高原体育训练基地为中心不同梯度的高原训练基地集群，推动高原训练、全民健身研究与成果应用以及体育产业的发展。

此外，马福海认为，推动体医融合发展和加强高原健身与健康康养的研

究也很重要。这方面可以聚焦建立和完善体育、卫体融合发展的体制机制，加大医保改革创新，发挥高原体育特色和优势，研究和开发体医结合项目等。包括促进体育部门、教育系统、医疗机构在技术、设备、人才等多方合作交流，宣传普及体育健康知识和技能，积极提升高原体育的逆向康养功能和价值，加强青海省国民体质监测科技网络平台建设，全面开展运动风险评估和运动干预指导。

开展医体结合服务模式创新与技术集成研究、慢性疾病预防运动干预中心建设模式集成与示范应用、智慧社区健身与健康融合中心建设与示范应用等方面的研究应用工作，推动高原精准健康干预与服务应用一体化全民健身公共服务体系建设，进一步促进高原训练与健康研究水平，发挥科学健身在健康促进、康复、康养等方面的积极作用。

天蓝、水清、山秀的生态环境优势也是青海大力发展高原康养产业的“资本”。在这方面，马福海建议各相关部门和科研院所主动融入和服务生态文明高地、产业“四地”建设，突出高原体育养生康体特色，以山地、林地、天然温泉等自然资源为载体，建设体育主题养生酒店、度假风景区、体育小镇等。开发以生态温泉SPA、森林康体浴、藏医药保健、绿色食品养生以及休闲庄园养生等为主题的多种“旅游度假+康体”新产品，拓宽康养旅游产品。以高原传统特色体育项目为切入点，加强对高原民族民间传统体育项目的保护和扶持，大力推广和完善以民族射箭、赛马、赛牦牛、轮子秋、摔跤、锅庄、押加、骑马点火枪等民俗体育旅游项目，大力推进“赛事+康养康复”融合发展。

舞动青春 健康生活



6月10日是毛泽东同志“发展体育运动，增强人民体质”题词71周年纪念日，为纪念这一重要时刻，落实全民健身战略，构建更高水平的全民健身公共服务体系，倡导文明健康的生活方式，6月10日，西宁市城西文体旅游科技局在新华百货商业广场，举办了2023年城西“超级舞者”街舞挑战赛。比赛以“动感新一季 活力无限”为主题，来自西宁市的100余名街舞爱好者汇聚现场，舞动青春，传达健康、时尚的体育锻炼及生活方式。

本报记者 倪晓颖 摄

勇担使命 守护江源

(上接第一版)

促进人与自然和谐共生

2021年，习近平总书记亲临刚察县考察调研，叮嘱全县各族干部群众要建设好美丽家园，维护好民族团结，坚定不移当好高原生态文明高地的“守护者”。这对于刚察县打造生态文明新高地，坚定不移推动人与自然和谐共生指明了方向。

地处青海湖北岸的海北藏族自治州刚察县是湟鱼的家园，更是普氏原羚生存的乐土。普氏原羚是世界濒危的野生动物之一，也是青海的旗舰物种。

刚察县哈尔盖镇是青海湖畔普氏原羚分布最为集中的区域之一。行走在哈尔盖镇各村社之间的道路上，随处可见普氏原羚，三五成群，悠然觅食。

普氏原羚之所以能够安然觅食，离不开当地政府、野生动物巡护员、爱心牧民的支持，家住青海湖农场一分厂的周增太就是其中之一。

一次外出放牧时，周增太发现了一只出生不久的普氏原羚，母羊不在身边。周增太远远地观察着普氏原羚宝宝，希望它的母亲可以及时出现，等了两个多小时，没看到母羊的出现。

周增太给森林公安派出所打电话报案，民警到达现场后又等了四个多小时，还是没等到母羊的出现。于是，周增太主动领养了孤苦无依的普氏原羚宝宝。

回家后，小普氏原羚成了周增太女儿的“伙伴”，女儿给它起名叫豆点。每次外出巡护时，周增太都会在保温杯里灌上牛奶，将豆点带在身边。后来，每次外出时，只要周增太一打开车门，豆点都会主动跳进车里。

为推动人与自然和谐共生，刚察县在国道315刚察段设立限速警示标识和3000米保护围栏，合力建成全国首个单一物种(普氏原羚)生命保护通道，开放运营普氏原羚科普教育基地。

其实在青海，类似的救助有很多，类似的人也不少，他们怀着一腔热血，不计成本救助野生动物，对他们而言，保护救助野生动物是一种本能，一种自觉行动。

成绩有目共睹，2022年10月12日，三江源国家公园管理局发布三江源国家公园体制试点及设立一周公报，公报显示三江源野生动物种群明显增多，藏羚羊由20世纪80年代的不足2万只恢复到7万多只，过去难得一见的雪豹、金钱豹、欧亚水獭频频亮相，兔狲、藏狐、白唇鹿、野牦牛、黑颈鹤争相出镜。

人与自然和谐共生不仅是救助野生动物、保护生态环境，更要通过生态环境保护实现增收，让绿水青山变成金山银山，让牧民群众共享生态红利。

——三江源国家公园“一户一岗”生态管护公益岗位让1.72万名牧民收益，牧民从草原利用者变为生态守护者和获益者，成为民众参与保护、分享成果的典型案例。

——三江源生态班招收三江源地区农牧民子弟在西宁第一职业学校开展中职学历教育，在园区内外开展民族手工艺品加工、民间艺术技能等技能培训。

——稳步推进澜沧江源昂赛大峡谷、黄河源玛多特许经营试点项目，带动当地牧民就业增收。

提升一体化治理水平

青海生态资源种类丰富，既有大江

# 唱响新时代人力资源服务“黄河大合唱”

——第二届黄河流域人力资源服务高质量发展推进会见闻



绣娘展示色彩艳丽的土族盘绣。

本报记者 陈晨

大河奔涌，九曲连环。6月8日，在享有“天下黄河贵德清”美誉的海南藏族自治州贵德县，第二届黄河流域人力资源服务高质量发展推进会拉开帷幕。

人力资源服务是黄河流域生态保护和高质量发展的重要支撑。黄河流域九省区地域相邻、文化相近、历史同源，人口超过4亿，人力资源丰富，发展潜力巨大。协调区域发展，挖掘人才资源，对实现黄河流域人力资源服务协同发展、创新发展、融合发展具有十分重大的意义。

在人力资源社会保障部的有力指导下，青海积极展现“源头作为”，同黄河流域其他八省区共谋发展、共创未来。会上，九省区人社厅相关负责同志共同签署黄河流域人力资源服务创新发展框架协议，推动九省区交流交往交融向纵深发展。

“人力资源服务业对于促进区域人力资源市场化配置具有重要作用。去年，山东省在人力资源社会保障部



拉面师傅韩玉龙展示“拉面穿针”绝活。

本报记者 陈晨 摄

指导下，成功举办首届黄河流域人力资源服务高质量发展推进会，会上黄河流域九省区签署了黄河流域人力资源服务创新发展框架协议，取得了丰硕成果。此次，青海省积极筹办第二届黄河流域人力资源服务高质量发展推进会，对于推动黄河流域人力资源服务协同发展走深走实，对全省高质量发展具有重要意义。”山东省人力资源和社会保障厅人力资源流动管理处处长刘俭表示，将以第二届推进会议为契机，与兄弟省区联动创新、互通互融，不断加强就业服务、引育人才、园区共建、市场监管等领域交流合作，汇聚形成高质量发展的磅礴势能。

青海拉面、土族盘绣、藏毯工匠、贵德农庄……颇具青海特色的劳务品牌展示作为本次大会一大亮点吸引了众多目光。细如发丝的毛细拉面被穿进针孔，细细一根面“拉”动了20万人就业的脱贫致富大产业；色彩艳丽的土族盘绣被选入全国“千行百品就业行”劳务品牌大型媒体推介活动首批5个重点推介项目，“两针两线”的独特针法“绣”出了少数民族群众致富

增收的七彩生活；海南州依托环青海夏都旅游圈的区位优势和国家湿地公园、国家地质公园等生态优势，倾力打造具有鲜明地域经济特色的“贵德农庄”特色劳务品牌，带动蔬菜种植、牛羊肉经营、农副产品经销等近7万名劳动力实现稳定就业。

为让各类人才各得其所、各显其能，推动经济社会高质量发展，青海围绕打造“兴业之河”“惠民之河”“开放之河”和东西部协作、兰西城市群建设等战略规划，持续在人力资源服务发展上用力，人力资源高效流动，市场环境日益优化，服务能力持续增强，形成了富有高原特征青海特色的人力资源服务业产业。

人力资源是经济社会发展的第一资源，人力资源服务业直接服务数百万劳动者和数以万计的市场主体。仅过去一年，黄河流域九省区就有2.4万人入业的人力资源服务机构，27.2万人从业，5个国家人力资源服务产业园，发布岗位信息4996万条，为480万用人单位提供人力资源服务，营业收入达3165亿元，帮助实现就业6250万人次。

在新的时代背景下，推动人力资源服务业高质量发展已成为世界共识。此次大会邀请人力资源服务行业精英、企业高管和专家学者开展专题研讨和交流，共谋行业发展新篇。各位专家从不同角度为黄河流域人力资源服务业高质量发展贡献智慧和创新能力，为持续深化务实合作谋划了蓝图、提供了思路、探讨了路径。此外，大会还对6个具有代表性且适应黄河源头城市借鉴推广的优质人力资源服务产品进行了推介，为构建九省区人力资源服务高质量发展共同体的美好梦想提出了各种可能的途径。

人力资源服务业是现代服务业的重要门类，是实施就业优先战略和人才强国战略的重要抓手。当前，庞大的市场需求，既为人力资源服务业提供了更加广阔的舞台，同时也提出了新的挑战。青海举办本届推进会，带来的不仅是“镁光灯”，随着行业变革风潮正盛，也将把青海的人力资源服务工作推向一个新高度，带来向前发展的无限可能。