

实践者说

“候鸟式”高原康养赋能生态旅游目的地

杨春月

优质康养资源可推动游客驻留消费、提升消费层次,沉浸式旅游体验则让康养升级为身心兼修的综合享受,实现“旅游促健康、康养带旅游”双向赋能。当前,我国人口老龄化进程持续加快,2025年60岁及以上人口已达3.23亿,占全国总人口的23%。据联合国人口展望数据预测,2050年我国每三个人中就会有一位老年人,我国人口年龄结构将持续老龄化。老年人的快速增长使得“健康老龄化”面临诸多挑战,一方面,尽管人均预期寿命提高,但老年人可能带病生存的年份在延长,慢性疾病、失能和认知障碍的患病人数不断增加;另一方面,城镇化和家庭结构小型化使传统家庭养老功能弱化,许多空巢老人缺乏照料支持。这些趋势对医疗保障、养老服务体系提出了前所未有的压力和要求。如何实现老年人生命质量的提升,推动健康老龄化,已成为国家亟待解决的重大课题和政策重点。在此背景下,青海依托特殊地域资源探索高原康养,成为促进老年人身心健康、带动文旅产业协同发展的创新路径。

青海发展“候鸟式”高原康养具有独特的资源禀赋。高原医学专家、中国工程院院士吴天一经过多年研究指出,在海拔2200米至2800米植被丰富的地方,通过间歇性低氧“习服—适应”过程,能激活机体潜能、改善新陈代谢,且不会造成低氧损伤。青海东部地区海拔约1500米—2800米,属于“黄金海拔”高度带。相较于平原,这一高度的低氧

环境对人体形成适度应激刺激,有助于激活人体造血和心肺功能,提高耐氧能力。加之青海丰富的中藏医药资源、清洁的空气质量、独特的少数民族文化,为产业发展奠定了坚实基础。同时,近年来高原医学事业由国家到省上均获高度重视,已成蓬勃发展之势。《关于深化养老服务改革发展的若干措施》等政策相继出台,今年全省两会提出高原康养要形成品牌优势。“十四五”以来,全省累计投入医疗卫生领域资金441亿元,医疗卫生供给质量和水平稳步提升,为产业发展提供了有力政策与硬件保障。

当前,青海已建成黄金海拔2200青藏高原康养中心、西宁夏都博汇温泉康养基地、西宁市城东区藏医理疗康养中心、西宁市湟源县下峡项老虎沟森林康养旅游产业项目等,搭建了西宁大西山、“生态北区”等9条主题徒步骑行康养路线。高原康养产业发展已取得初步成效,但产业发展仍面临产品同质化、配套不完善、季节依赖性强等问题。为此,建议聚焦五大重点,推动“候鸟式”高原康养产业高质量发展,为国际生态旅游目的地建设注入持久动力。

锚定精准定位,构建梯度发展格局。立足“一核两翼多节点”产业布局,强化区位与客源双重精准匹配。在西宁、海东等1500—2500米黄金海拔区,重点发展全季康养、中藏医诊疗和旅居养老,打造候鸟人群核心聚居地;在尖扎、贵德等2500—3000米

过渡区,聚焦森林康养、温泉疗养和低氧适应训练,搭建海拔适宜缓冲带;在青海湖、祁连山等3000米以上特色区,开发短期生态体验和间歇性低氧训练产品,并强化医疗保障。针对避暑康养客、运动康复客、文化体验客三大核心群体,定制差异化服务。**深化产品创新,打造特色产业IP。**以中藏医为核心,构建“高原+生态+文化+体育”四维产品体系。深挖藏医药浴法等世界非物质文化遗产资源,推出高血压、慢阻肺等慢性病标准化康养包,开发藏药浴、药膳调理等特色服务;依托国家森林康养基地,打造森林浴、徒步康养等生态产品;借助青海多巴国家高原体育训练基地品牌,发展科学运动康复、低氧体能提升项目。挖掘青海温泉资源与民族文化,打造“温泉疗愈+民俗体验”组合产品,将锅庄舞、藏族服饰体验等融入康养过程,推出“非遗康养体验周”主题活动,让文化赋能康养,提升产品独特性与记忆点。

完善配套保障,筑牢安全服务底线。构建三级医疗保障网络,依托青海大学附属医院、青海省藏医院等优质资源,建设高原康养医学中心,提供重症救治和高原病诊疗服务;在核心康养区设立专科医院或门诊,开展日常诊疗和慢病管理;在民宿、景区配备血氧监测、吸氧设备和急救箱,打造15分钟急救圈。推进“智慧康养”建设,建立候鸟人群电子健康档案,实现入青体检、海拔适应评估、日常监测、随访服务全

流程覆盖。优化交通网络,加密客源地航班,开通候鸟专列与康养专线巴士;升级高原康养房,提升旅居舒适度。

强化产业融合,延伸价值链条。推动康养产业与多业态深度融合,拓展产业发展空间。深化“康养+文旅”融合,串联河湟文化、藏乡风情等资源,打造精品康养线路,让游客在文化体验中实现身心疗愈。推进“康养+农业”融合,开发富硒农产品、高原牦牛奶制品、藏药材等食疗产品,建设康养农场和采摘体验园。加强“康养+研学”融合,开设高原生态科普、中藏医药文化等课程,吸引青少年与家庭客群。

健全支撑体系,优化发展环境。强化政策、人才、营销三重保障。完善顶层设计,细化配套政策,设立产业发展专项资金。加强人才培养,支持青海大学、青海卫生职业技术学院增设康养相关专业,开展森林康养师、高原急救员专项培训,组建本土化专业团队。创新营销模式,在核心客源地设立推广中心,利用短视频、直播等新媒体宣传“夏来青海享清凉,冬去南方避严寒”品牌理念。成立高原康养联盟,推动省内外区域合作,实现资源共享、客源互送。同时,将康养产业纳入国际生态旅游目的地建设评价体系,推广游客环保行为积分激励机制,实现生态保护与产业发展双赢。

(作者单位:青海省社会科学院经济研究所)

正确政绩观的魂魄是忠诚、核心是为民、关键是实干、底线是清廉。树立和践行正确政绩观,事关高质量发展的成效,事关人民群众切身利益。果洛藏族自治州党员干部要以优良作风真抓实干,努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩,确保“十五五”开好局、起好步。

深度学习铸忠诚,把准正确政绩观的“根与魂”

习近平总书记强调,共产党人必须牢记,为民造福是最大政绩。这一重要论述深刻回答了树立和践行正确政绩观的核心要义,为我们提供了根本遵循。从范仲淹“先天下之忧而忧”的家国情怀,到焦裕禄“心中装着全体人民”的赤子之心,再到杰桑·索南达杰“用生命守护生态”的执着坚守,都与古往今来“治国常,而利民为本”的执政情怀一脉相承,彰显了古今为官者为民造福的责任担当。

果洛地处高原腹地,承担着筑牢国家生态安全屏障、维护民族团结进步的重要使命。这让果洛广大党员干部深刻认识到,必须坚持党性原则,站稳人民立场,坚守政治忠诚、提高政治站位,增强政治自觉,扛牢政治责任,忠实践行“不作无补之功,不为无益之事”的理念,以经得起实践、人民、历史检验的实绩,回报党中央和省委的信任。

果洛州发展基础相对薄弱,是全省区域协调发展需要重点补齐的短板,但也蕴含着独特的生态优势和赶超潜力。这让果洛广大党员干部清醒认识到,我们比以往任何时期都更加需要以正确的政绩观校准航向,既做让老百姓看得见、摸得着、得实惠的实事,也做为后人做铺垫、打基础、利长远的好事,回应时代关切和群众期盼。

立足州情明方向,锚定果洛现代化建设的“政与绩”

果洛生态地位至关重要、发展条件相对艰苦、民生任务十分繁重。树立和践行正确政绩观,必须主动融入全国全省大局,走出一条符合高原规律、体现果洛特色、惠及各族群众的高质量发展之路。我们坚持有所为、有所不为,确定以生态文明高地建设为主体,以生态畜牧业、生态旅游业为双轮驱动,以基础设施、民生事业、改革开放、安全稳定为保障和支撑的“一体四轮四支柱”发展思路,以求务实扎实的作风,推动正确政绩观贯穿并落实到果洛改革发展稳定的全过程各方面。

坚持“国之大者”的生态政绩导向,当好“中华水塔”的守护者。我们始终牢记习近平总书记“保护好青海生态环境,是‘国之大者’”的重大要求,坚持生态优先,把以更高标准打造生态文明高地作为不可动摇的战略任务,高质量建设三江源国家公园黄河源园区,扎实推进阿尼玛卿、巴颜喀拉山脉生态修复,持续抓好草原鼠虫害防治、黑土滩(坡)治理、治草兴草、湿地保护等重点项目,让高原蓝天澄澈如洗、雪域净土生机盎然、源头清水永续东流。我们坚信,守护好果洛的生灵草木、万水千山,就是我们最根本、最长久的政绩。

锚定人民至上的民生政绩观,当好高质量发展的实干家。“发展才是硬道理”深刻阐明了政绩最终要体现在发展上,且发展必须惠及人民。我们以人民对美好生活的向往为目标,把生态产业化、产业生态化作为实践路径,大力发展生态畜牧业这一“当家”产业和生态旅游这一“富民”产业,聚全州之力打响“天地果洛·河源牧场”区域公用品牌,推介“秘境果洛·史诗家园”的文旅品牌,树立“热情草原,好客果洛”的良好形象,努力让各族群众在产业振兴中享红利、增福祉、得实惠。我们瞄准基础设施、民生事业、改革开放、安全稳定等领域,着力发挥其基础性、普惠性、关键性、根本性作用,聚全州之力补齐交通、水利、能源等基础设施短板,全力推进教育医疗、就业养老等公共服务均等普惠,奋力巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接,深化重点领域改革,扩大对外开放,借力东西部协作及上海援青资源,合力推动中华民族共同体建设,强力防范化解各类风险隐患,努力建设更高水平的平安果洛、法治果洛,倾心倾情倾力把干部的“辛苦指数”转化为群众的“幸福指数”。

坚守管党治党的清廉本色,当好正风肃纪的排头兵。清廉是正确政绩观的底线,全面从严治党是践行正确政绩观的根本保障。我们切实扛牢管党治党政治责任,突出思想政治引领,夯实党的组织基础,加强民主政治建设,强化协同保障机制,全方位落实党的全面领导。我们扎实推进党风廉政建设和反腐败斗争,严格落实中央八项规定精神,持续整治形式主义为基层减负,坚决整治群众身边的不正之风和腐败问题,持续营造风清气正的政治生态。我们立足果洛实际精准施治,严格执行“一个坚决、三个不准”纪律要求,纵深纠治赌博酒驾等顽瘴痼疾,全链条锻造敬畏、存戒惧、守底线的干部队伍。

实干担当开新局,推动“十五五”果洛发展开好局、起好步

“十五五”是果洛夯实基础、追赶超越的关键五年,也是践行正确政绩观、推动高质量发展的攻坚五年。我们始终树立和践行正确政绩观融入全州发展大局中去贯彻、去实践、去检验,谋划工作遵循客观规律,推进工作坚持实事求是,评价工作注重群众口碑,不搞层层加码,不做表面文章,不搞花拳绣腿,不搞虚假政绩。坚持以实绩论英雄,以实干标准用干部,压实责任、转变作风、狠抓落实,以“在岗就要奉献”的思想自觉和“无须他律”的行动自觉,善谋、慎断、实干,把每一项工作抓细抓实、抓出成效,奋力推进“十五五”开好局、起好步。

政绩观正,则事业兴。果洛州将始终以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,牢牢把握正确政绩观的核心要义,以忠诚铸魂、以民生为本、以实干立身、以清廉护航,奋力谱写中国式现代化青海实践的果洛篇章!

(作者为中共果洛藏族自治州委书记)

以正确政绩观引领果洛「十五五」开新局

宁海鹰

贯彻落实《全民阅读促进条例》 助推书香高原建设

杜廷珍

工作研究

2026年2月1日《全民阅读促进条例》(以下简称《条例》)正式施行,标志着全民阅读从“软倡导”迈入“硬保障”的法治化新阶段。对于青海而言,贯彻落实《条例》是铸牢中华民族共同体意识、推进中国式现代化青海实践的题中应有之义。

充分认识全民阅读法治化的里程碑意义 确立国家战略地位,筑牢文化强国根基。《条例》将全民阅读提升至国家战略高度,通过制度化安排确保阅读推广的持续性与稳定性,《条例》的出台正当其时。对于青海而言,这一制度安排与“十五五”时期“人民精神文化生活更加丰富”的目标高度契合,为高原文化建设提供了根本遵循。

构建权责清晰体系,保障普惠高效服务。《条例》明确了“政府主导、部门协同、社会参与”的工作格局,规定了县级以上人民政府的统筹协调职责。强调“按照公益性、基本性、均等性、便利性的要求,构建全覆盖、普惠高效的全民阅读促进体系”,聚焦未成年人、老年人、残疾人等特殊群体,聚力推动城乡均衡发展。这种制度设计,从法律层面解决了农村牧区阅读率偏低、特殊群体读物匮乏等现实痛点。

彰显人民中心理念,促进社会公平正义。《条例》的核心要义在于“促进”二字,其约束对象是政府部门。特别强调重点扶助农村

地区、革命老区、民族地区、边疆地区、欠发达地区,致力于补齐阅读领域的短板。这种制度安排,体现了社会主义文化治理的人民立场,确保阅读的阳光照耀到每一个角落。

准确把握中国式现代化对全民阅读提出的新要求

夯实中国式现代化的精神根基。全民阅读对于提升人民思想境界、增强人民精神力量,使中华民族精神世界更加厚重深邃具有重要意义。全民阅读承担着塑造社会共识、凝聚民族精神的重要功能,是巩固马克思主义在意识形态领域指导地位的必由之路。青海作为多民族聚居省份,深入开展全民阅读能促进各民族在思想上的共鸣、在文化上的认同,对于铸牢中华民族共同体意识具有不可替代的作用。

培育文化繁荣发展的内生动力。阅读能力的高低直接影响一个国家和民族的未来。全民阅读对于强化文化认同、激发创新创造活力具有不可替代的作用。通过深化全民阅读,能够传承创新优秀传统文化、培育社会主义核心价值观,构建建设中国式现代化提供有效支撑。青海丰富的民族文化资源,需要通过阅读加以挖掘,使之成为推动文化繁荣发展的源头活水。

促进人的全面发展和社会全面进步。阅读权是公民的基本文化权利。《条例》将全民阅读从“建议”变为“法定保障”;阅读不仅是获取知识的途径,更是构建人格、训练思维、实现精神成长的基本权利。贯彻《条例》能够

有效落实和保障公民文化权利,促进人的全面发展,为推进中国式现代化提供精神动力。

奋力开创新时代新征程书香青海建设新局面

近年来,我省在全民阅读工作中进行了积极探索,持续开展“书香青海·全民阅读”活动,发挥“大美青海”文艺轻骑兵、马背宣讲团等基层队伍作用,打造“城市书屋”“几间书店”等一批特色阅读品牌。但仍存在城乡发展不均、数字资源不足、服务效能有待提升等短板。要以《条例》实施为契机,着力提升书香青海建设质量水平。

健全制度保障体系,构建协同联动格局。加快制定《青海省全民阅读促进条例》及中长期发展规划,明确各级政府及成员单位职责,确立发展目标、重点任务和保障措施,并将工作成效纳入相关部门年度考核,确保各项任务有效落实。建立联动机制,统筹省、市、县、乡、村五级资源,整合图书馆、书店、农家书屋资源,搭建资源管理、共享、数字化及考核评价平台,形成上下贯通的工作合力。

聚焦精准服务供给,扩大阅读覆盖群体。发挥公职人员、学生、企业职工等群体在阅读推广中的示范引领作用,面向青少年群体推广“阶梯阅读”,为老年人提供适老化阅读服务,加大盲文出版物、有声读物供给,满足不同群体阅读需求。建好管好农家书屋,发挥“马背宣讲团”“石榴籽宣讲队”的作用,用群众喜闻乐见的语言和方式,吸引农牧民群众走进书屋、爱上阅读。将全民阅读

与铸牢中华民族共同体意识紧密结合,通过组织开展红色历史研读、民族团结故事分享等活动,夯实“三个离不开”“五个认同”的思想基础。

创新载体形式,拓宽阅读服务空间。加大数字图书馆建设力度,优化“书香青海”微信小程序,整合图书查询、线上阅读、听书等功能。利用抖音、视频号等新媒体矩阵,打造“青”字号阅读IP,精准推送优质内容。在巩固提升图书馆、文化站等主阵地功能的基础上,通过在人员密集区域增设阅读亭或流动借书点、探索推进“阅读+非遗”“阅读+花儿”等跨界融合模式,打造新型公共文化空间。在农牧区书屋增加畜牧养殖、生态保护、双语读物等实用类书籍,以个性化、特色化文化资源供给满足群众生产生活需求,有效提升设施利用率。

加大投入力度,实现资源供需匹配。将文化事业经费列入各级财政年度预算,逐年加大对数字图书馆、新型阅读空间建设的投入,同时通过政府购买服务、PPP模式等吸引社会资本参与,构建多元化投入机制。发挥好联席会议机制作用,科学规划布局,盘活存量资源,调动各方面力量参与,确保公共文化设施建设与群众阅读需求精准匹配。利用电视、广播、报纸、新媒体等平台,开展全方位、多层次、宽领域的阅读宣传推广活动,营造爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围。

(作者单位:青海省中国特色社会主义理论体系研究中心)

凝聚宣传合力 奏响“清清黄河”文旅强音

马青云

实践者说

青海立足黄河流域生态优势,坚持推动生态保护与文旅融合发展,省委作出打造“清清黄河”旅游带的重大部署。黄南藏族自治州宣传部主动作为、锐意进取,统筹推进理论宣讲、舆论引导、文化赋能、融媒传播各项工作,为“清清黄河”旅游带建设凝聚思想共识、营造浓厚氛围、注入文化活力,提升品牌声量。

理论直达基层,强化分众化宣讲宣传。坚持政治引领,突出首要任务,健全制度机制、创新方式方法,创新阵地管理,务求实践实效,按照确保党的创新理论入脑入心、落地生根这一宣传总要求,宣传贯彻习近平生态文明思想,促进各族干部群众坚守生态底线,把黄河流域生态保护放在首位,守护黄河上游水源涵养地的生态安全,为“清清黄河”旅游带建设提供思想基础。为突出分众化宣讲,探索构建“学、研、讲、用”闭环体系。用群众语言宣传宣讲《习近平生态文明思想学习纲要》等著作和重要理论读物,推动理论宣讲飞入万家。优化宣讲体系,面向农牧民群众、青少年学生、宗教界人士等群体精准设计宣讲内容,运用“理论+故事”“理论+文艺”“理论+网络”等载体,让党的新思想、新理论走近生活、走进基层。完善州市(县)两级理论宣讲人才库,健全藏汉双语宣讲人才动态管理机制。开设新媒体平台通俗理论专题专栏,打造理论宣传普及品牌。通过

基层理论宣讲大赛,强化习近平生态文明思想的宣传宣讲效果,提高基层广大群众坚守生态底线的意识。广泛宣传学习贯彻习近平生态文明思想的黄南实践,整合社科领域智库资源,围绕学习贯彻生态文明思想推出一批上接天线、下接地气的调研成果,推动习近平生态文明思想在黄南生根开花结果。

舆论扩音聚能,拓展主流思想覆盖面。运用全媒体、多平台,推进区域化、分众化表达,提升传播亲和力与实效性。在这一方面,黄南州依托黄河沿岸的生态风光、民族文化、非遗资源,聚焦生态旅游、文化体验、休闲度假相结合的旅游带及“清清黄河”文旅名片,组织重大主题宣传报道。聚焦学习贯彻习近平生态文明思想,推动“清清黄河”旅游带建设等专题专栏,推出一批反映黄南坚守生态底线、打造特色文旅品牌、推动绿色发展的重点报道。拓展构建全媒体传播矩阵,探索建立“定期选题策划会、联合采访小分队、内容共享平台”机制,实现“清清黄河”旅游带建设主题报道的同频共振、协同发力。构建主流媒体看黄南的采访、供稿工作机制,着力在重要版面、首页首屏呈现黄南推动“清清黄河”旅游带建设的动态声音。依托省外交平台和中央、省级媒体国际传播渠道,围绕生态文明、文化遗产保护、民族团结等具有全球共鸣性的话题,擦亮“世界唐卡艺术之都”“中国唐卡艺术之乡”品牌。精心策划热贡唐卡艺术精品、藏戏经典剧目等文化交流和对展演活动。

文化赋能兴业,推动文旅融合发展。文化是旅游的灵魂,旅游是文化的载体;以文化赋能旅游,以旅游传播文化,实现社会效益与经济效益相统一。坚持生态优先、绿色发展,统筹生态保护、民生改善与旅游发展,发挥黄南特有的资源禀赋,着力破解“没有文化,旅游就没有灵魂;没有旅游,文化就没有活力”的难题,探索文旅融合新型业态。围绕“清清黄河”旅游带建设,重点打造核心引爆点,连线串联资源要素构建精品线路,推动推动全域旅游覆盖,实现融合增效。着力在坎布拉世界地质公园这一核心上做文章,在热贡文化生态保护区、和日石经幢、宁木特大峡谷等文旅资源要素串联上下功夫,在盘活现有A级景区资源存量上求实效,提升《昂拉之光》《五彩神箭》《金色热贡》等旅游演艺剧目品质,推动“农体文旅商养”融合发展。推进文化遗产保护,实施“薪火相传”文脉赓续工程,健全文化遗产保护传承、统一监管机制和督查制度、文物普查登记制度,完善文物资源名录和数据库。加强对国家级、省级非遗代表性项目及代表性传承人的动态管理,推动非遗工坊规范化建设、产业化发展。立足特色、做大优势,坚持文化引领、高位推动,顺应禀赋、贴近生活,不断激活各环节要素,转化为文旅融合的新动能新优势,文旅一业强、百业兴已成为高质量发展的新引擎。

融媒破圈强音,共同讲好黄南故事。把握正确舆论导向,唱响主旋律,壮大正能量,做好强信心、聚民心、暖人心、筑同心工

作。不断提升新闻舆论的传播力、引导力、影响力、公信力,主流媒体义不容辞。自觉宣传黄河流域生态保护和高质量发展这一重大国家战略的具体实践,着力彰显青海黄河上游的生态价值与文化魅力,着力推动融媒资源深度整合,搭建全州统一的智慧采编平台和智能媒资库,实现新闻线索、素材、成品的互联互通。组建跨文字、视频、新媒体的融合生产团队,建立常态化联动机制。落实新闻选题和新闻评论制度,提升短视频、动漫等新媒体产品的生产能力和质量。实施内容生产品牌化战略,利用AI技术丰富宣传载体,策划制作一批反映家乡美、生态优、文化浓的融媒产品,提升本土宣传的整体声量。策划推出“非遗代表性传承人”“乡村振兴带头人”“生态管护员”等“小人物、大情怀”系列宣传报道,打造具有鲜明地方特色和网络影响力的品牌栏目。聚焦“清清黄河”旅游带建设,围绕坎布拉景区的生态保护、旅游开发、文化内涵三大维度,策划专题采访与深度报道活动,立体塑造标志性区域形象。策划“清清黄河”旅游带四季黄南采风短视频比赛、网红达人体验行等活动,持续制造热点,提升坎布拉、热贡艺术之乡等核心IP的网络声量和吸引力。探索“媒体+文旅+产业”融合路径,围绕区域公共品牌 and 地标产品,量身定制品牌故事系列报道,赋能文旅与经济社会融合发展。

(作者为中共黄南藏族自治州委宣传部常务副部长)