

在这里,来一场高原康养之旅

——“走进城北区看发展”系列报道之二

当清晨的阳光照进屋里,位于城北区北川河湿地公园河畔的黄金海拔2200青藏高原康养中心便开启了忙碌的一天:产品展销区的各类康养产品琳琅满目;

康养医生正精心制作作用于焮儿美疗法的药包;

远道而来的客人正在开展医学咨询,了解专属自己的个性化康养套餐……

随着现代生活节奏的加快,健康与养生,已经成为了一种生活态度,一种全新的生活方式。康养,正逐渐成为人们追求健康与幸福的新选择。

在此背景下,高原康养产业正不断迈上新台阶。

在西宁,如何实现“康有所养”?日前,记者走进黄金海拔2200青藏高原康养中心,近距离了解高原康养的内涵与魅力。

◆ 发展高原康养产业底气十足

高原以其独有的气候特征和自然风光,成为了不少人旅行的向往之地。但海拔高、紫外线强、氧气稀薄也是人们心中对高原的固有印象。

这样的高原环境适合养生吗?答案是肯定的。

高原健康养护学表明,充分利用高原的适度海拔、特定气候和良好生态环境,通过低氧应激和特定训练来激活和提高人体的生理机能,能够达到提高健康水平和防治某些疾病的效应。

吴天一院士在学术研讨会上提出,高原康养海拔应选择1500米至2500米之间,海拔3000米为氧离曲线的拐点,可开展间歇性低氧训练。地处青藏高原的西宁海拔达2200米,正处在一个对人体生理存在益处的海拔高度。

依托得天独厚的地理优势,西宁发展高原康养产业底气十足!

城北区围绕打造“黄金海拔康养之都”目标,盘活现有闲置资产,着力推动“康养+旅游”产业融合互促发展,加快形成“生态旅游+养老房产+康养文化+适老设施+智能服务”产业模式,汇聚合力发展旅游康养新业态,推动建设青藏高原康养新高地。

◆ 多重优势为高原康养增添魅力

坐拥黄金海拔;距离北川万达、唐青小镇不足一公里,游娱购出门就能实现;巨大的落地窗之外便是北川河湿地公园4号湖的秀美风景,生态资源优势显而易见;临近生物园区,产业基础雄厚,有众多的中藏药的生产和销售企业……在多重优势的加持下,集旅游观光、休闲娱乐、健康养生、文化体验、科普教育为一体的综合性康养中心应运而生。

近看黄金海拔2200青藏高原康养中心,便能感受到中式古韵和现代审美的结合:由深红色线条装饰而成的门头端庄典雅,推门而入,现代化的布局整洁又宽阔,空气中还弥漫着一股淡淡的药材气息。

康养中心共3层,设有33间康养休息室,可容纳50人居住。内部设有康养服务大厅、康养大讲堂、康养产品展销区、康养中藏医服务体验区、康养产业孵化平台等功能



区。“从去年12月6日揭牌运行以来,我们共接待了1000人左右,包括来自南京、北京、西安等地的外地游客、本地需要康养的人群以及调研团队等,大家对我们的康养服务很是认可。”康养中心负责人焦万博说。

一楼的治疗室独树一帜。热燂作为传统中医外治疗法,能够祛风、散寒、除湿,靶向舒缓肌肉关节痼疾。二楼的中藏医体验区特色十足。针灸推拿舒筋络、火龙罐驱寒除湿、优杰活血行气、焮儿美调理脏腑……在这里,能够感受到非遗传承与现代养生的完美相融。三楼则是专属的康养区域。针对性疗养项目,个性化康养套餐,还有让人定制搭配的养生药膳、中药茶饮等,让入住的人群全方位体验高原康养的独特魅力。

◆ 传统智慧与现代科技完美融合

来到康养中心,康养医生首先会对客人进行体质辨识,随后根据体质辨识结果、健康状况以及客人的具体需求,给予科学合理的康养套餐。

“阿姨,这两天身体怎么样?睡眠有没有改善?”“昨天晚上睡得很好,心情也好多了……”上了年纪的付阿姨总是失眠多梦、关节疼痛,为了改善身体状况,她专程从城区过来治疗。“根据医生的建议,我体验了针灸、焮儿美等项目,一周下来效果很明显,睡眠变好了不少,身体也轻快了些!”付阿姨告诉记者。

焦万博告诉记者,为了提供更专业的康养服务,城北区中医院选派了13名医护人员,为中医、藏医、推拿、按摩等方面提供技术支撑。目前,康养中心能够开展针灸、拔罐、艾灸、放血等25项中藏医适宜技术。

同时,康养中心还引进了体质辨识仪,即中医舌面脉信息采集体质辨识系统。作为“AI中医”,它运用现代科技进行中医的“望闻问切”,通过一台压力传感器和高清相机,分别获取脉相、面相、舌相信息,完成信息采集,并综合问卷内容,一份“量身定

制”的中医体质辨识报告就会送到受检者手中。人机结合的诊断方式,让传统智慧与现代科技有了完美融合。

◆ 让高原康养走进更多人的生活

康养中心与传统的综合医院相比,有何不同?

在康养中心医疗部负责人崔冀浩看来,最明显的不同就是人们心态的变化。

目前中心有两位85岁高龄的老人正在进行康养。之前,两位老人每年都会去专科医院调养一次,一去医院,就容易出现心态上的不稳定。今年老人在宣传平台上看到了康养中心的宣传,便专程带着老人过来体验。“今天已经是他们入住的第四天了。老人身体的不适症状和一些慢性疼痛,都已经得到了非常明显的缓解。老人对我们这里的环境也十分认可。”崔冀浩说,“去了医院,大家总会以病人的身份去看待自己,这就容易出现身心紧张的情况。来到这里,大家就变成了另外一种身份——疗养者。”

崔冀浩认为,康养的核心理念是“预防为主、治疗为辅”,通过科学的方法来调整身体机能,提高免疫力,从而达到预防疾病的目的。

忙于工作的上班族、压力大的年轻人等其实都存在康养的需求。通过体质辨识、针对性的康养服务,合理的饮食搭配,让身体获得更深入、更全面的调养。

“大家对高原康养的理念可能还存在一些误区,高原康养它不仅针对上了年纪的老人。”崔冀浩说道,“我们希望能将西宁的高原康养优势充分利用起来,转变更多人的健康理念。”

作为“先行者”,黄金海拔2200青藏高原康养中心有着清晰的发展规划。“未来,我们将更加符合全人群的康养需求,为更多人提供优质、便捷、高效的康养服务。我相信,结合独特的旅游资源,西宁的高原康养产业前景广阔,大有可为!”焦万博表示。

(记者 李静 摄影报道)

城北区与玉树州曲麻莱县携手构建足球发展新模式

本报讯(记者 小蕊)为全面落实省市推进“农体文旅商”五业融合发展工作要求,探索布局“足球飞地”新模式,加快推动城北区与曲麻莱县构建“优势互补、资源共享、合作共赢、共同发展”的常态化足球工作新格局,3月18日上午,城北区携曲麻莱县在黄金海拔2200青藏高原康养中心召开城北区足球工作会议。会议听取全区足球工作有关情况汇报,城北区人民政府与曲麻莱县人民政府签订了校园足球合作协议。

近年来,在省委省政府、市委市政府的坚强领导下,城北区全面加强体育基础设施建设,新建多功能运动场2处,辖区4家体育场馆和8家学校体育场所全面向公众免费或低收费开放,“十分钟健身圈”基本打造完成。成功参与举办首届西宁市城北区草根足球联赛及“趣浪城北·快乐足球”足球精英赛等专业足球体育活动10余场,在“青超联赛”举办工作中被评为优秀赛区。辖区7所学校被省教育厅命名为“青海省新型足球学校”,注册小球员达4800余人次,全区10所全国青少年校园足球特色学校共有女足队伍23支,在全国城市少儿足球联赛(西宁赛区)中,获得三个冠军、三个亚军、三个季军的良好成绩。

下一步,城北区将推动建立政府重视程度高、足球底蕴好、训练体系完备、发展基础坚实、文化氛围浓厚的足球工作机制,聚力打造足球人才输出地,以系统思维谋划人才发展,完善U系列梯队建设,加大对足球专业人才的培养力度,推动全区足球专业人才量质双升。聚力打造足球文化打卡地,大力推广“15分钟足球圈”,打造球迷文化角、街头足球艺术展等足球文化地标,吸引球迷聚集打卡,让足球成为融入全民生活的文化符号。聚力打造足球赛事策源地,举办生活化、融合化、层次化的足球赛事,完善足球赛事服务,加快形成赛制稳定、衔接有序、遍及城乡、惠及全区各类人群的足球赛事格局,走出一条符合城北区发展的足球事业道路。

跨越千里 爱心护送流浪20年男子归乡

本报讯(记者 王琼)近日,在西宁市救助服务站与昆明市人民政府救助管理站的共同努力下,流浪20年的蒋某踏上了返乡列车,结束了颠沛流离的生活。这一暖心行动是西宁市救助服务站“夏都寻亲”救助工作的生动缩影。

2月12日,我市救助服务站接到仁济医院电话求助,称有1名一氧化碳中毒昏迷不醒患者,无法联系到家人,需要救助。服务站工作人员立即前往仁济医院甄别,经核实,蒋某,离家出走20年,未婚,父亲离世,继母瘫痪,无固定住所和收入,无生活自理能力,符合救助条件,根据“先救治后救助”原则,市救助服务站立即协调定点医院转院救治。

住院期间,市救助服务站密切关注受助人员身体和心理状况,安排工作人员每周2次前往医院巡查,向主治医生了解病情,针对其因一氧化碳中毒和长期营养不良导致的丧失自理能力的情况,及时安排护工悉心照料并增加营养餐。在医疗救治的同时,工作人员积极与流出地救助管理机构协调返乡事宜,后经与流出地省、市、县救助管理机构多次对接协调,蒋某返乡后的治疗和安置问题得以妥善解决,流出地救助管理机构同意接收蒋某。经过一个多月救治,蒋某生命体征达到护送返乡条件,市救助服务站立即安排工作人员护送蒋某返乡。

3月10日,工作人员护送蒋某乘坐火车返乡。路上,工作人员悉心照顾蒋某,耐心喂水喂饭,协助按时服药,不惧脏臭为其更换纸尿裤、擦拭身体污渍,用耐心与爱心照顾蒋某,让其在漫长旅途中感受到满满的温情与关怀;经过24小时的奔波,工作人员将受助人员蒋某安全移交至昆明救助站。

2吨油菜籽洒落高速 特巡警化身“搬运工”救援

本报讯(记者 李静)3月18日,大通县公安局特巡警大队的队员们刚刚结束在西宁市区的勤务,驾驶警车返回大通县。当车辆行驶至张汶高速294公里处时,队员们远远看到前方道路右侧有一辆货车停在应急车道,后方掉落了一堆装满东西的袋子,且没有按规定摆放警示标志,车辆周围也无任何防护措施,不时有车辆从旁边呼啸而过,情况十分危急。

见此情景,带队的特巡警大队大队长牛杰立即通过警车的高音喇叭提醒后方来车注意避让,并迅速组织队员做好现场的安全警戒工作,在故障货车后方设置警示标志、拉响警笛,示意过往车辆减速慢行,避免发生意外。

随后,牛杰与队员们快步走向货车,一边安抚司机情绪,一边询问情况。据了解,这车油菜籽要从西宁运往大通县城关镇进行售卖。行驶过程中,车厢固定油菜籽袋子的绳索突然断裂,20多个装满油菜籽的袋子掉落,部分袋子还出现破损,大量油菜籽散落在高速公路上,情况十分棘手。“这是我亲戚去年一年辛苦收来的油菜籽,委托给我售卖的,要是弄坏了我可怎么交代!”赵先生满脸愁容地说。牛杰安慰他说:“别担心,我们大家一起努力,一定能把这些油菜籽重新收拾好。”

说干就干,特巡警队员们立刻行动起来:有的负责在高速公路上清理散落的油菜籽,有的将地上未破损的袋子搬上货车,

还有的队员在路边指挥交通,确保过往车辆安全通过事发现场,避免发生交通拥堵和二次事故。

经过近二十分钟的努力,队员们齐心协力将散落的油菜籽装回袋子中,并帮助司机重新整理油菜籽袋子,用绳索将其牢牢固定,避免再次掉落。货车司机赵先生看着重新装车完毕的货物连声致谢。

确认货车可以安全行驶后,牛杰才带领队员们放心地返回驻地,继续执行其他工作任务。这一暖心举动不仅展现出大通公安特巡警在危急时刻挺身而出的责任担当,也传递了“人民警察为人民”的深厚情怀,赢得了广大群众的赞誉和好评。