冬日赛场燃活力 阳光体育助成长

本报讯 近日，德格县城关第二完全小学2026年度冬季阳光运动会开幕。本次运动会以“扣好身心健康扣 践行强体育新人”为主题，旨在落实立德树人根本任务，推动学校阳光体育运动深入开展，让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

上午9时，伴随着激昂的《运动员进行曲》，国旗队、彩旗队及各班级方阵依次入场。同学们步伐整齐、精神抖擞，嘹亮的口号响彻校园，展现出朝气蓬勃、昂扬向上的精神风貌。

该校负责人表示，身心健康是学生成长成才的基石，“扣好身心健康扣”就是要引导同学们从小养成良好的锻炼习惯和健康生活方式。希望学生们通过参加运动会，发扬“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克精神，赛出风格、赛出水平，在运动中收获健康与快乐。

据悉，本次运动会根据学生年龄特点，设置了短跑、长跑、跳绳、跳远等多个集竞技性与趣味性于一体的比赛项目。赛场上，小运动员们奋勇争先、顽强拼搏；赛场边，啦啦队呐喊助威，加油声、欢呼声此起彼伏。教师们精心组织、公正裁判，确保各项赛事安全有序进行。

此次冬季运动会，不仅让同学们在运动中强健体魄、收获快乐，也培养了大家的团队协作精神。同学们表示，将把赛场上的拼搏精神融入学习生活，绽放更耀眼的光彩。

卓玛

高原流感，不能硬扛

甘孜州地处青藏高原东南缘，平均海拔3500米以上，秋冬季节气温骤降，昼夜温差可达15℃以上，是呼吸道传染病的高发区域。每年11月至次年3月，是甘孜州流感的主要流行季节。当前监测结果显示，全省已进入流感高发季节，我州呼吸道感染以流感病毒为主，病毒分型以甲型H1N1亚型为主。

流感不是普通感冒，在高原地区更不能掉以轻心。

一、高原流感，为什么更需要警惕？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，临床以发热（可达39℃以上）、头痛、肌肉酸痛为主要表现，与普通感冒“主攻鼻喉”不同，流感是对全身的“重击”。

但在甘孜州，流感的风险不止于此。相关研究提示，高原低压缺氧环境可显著提升流感患者的住院率和死亡风险，且这一效应随海拔升高呈依赖性加剧。长期暴露于高原缺氧环境的人群，心肺等重要器官存在潜在功能不全，感染流感后病情进展更快，更易并发器官损害。流感本身还被认为可能增加高原肺水肿的发生风险，两者在肺部病理机制上存在关联。

简而言之，在甘孜州，流感并发肺炎、心肌炎甚至多器官功能衰竭的风险高于平原地区，不能按照“扛一扛就过去了”的老经验来对待。

二、居家护理与用药要点

如果症状较轻需要居家休养，请注意以下几点：

抗病毒药物：发病48小时内用药效果最佳。高危人群或症状较重者，即使超过48小时也应及时就医评估。

抗生素无效：流感是病毒感染，抗生素对病毒无效，不要自行服用。

退烧药：仅缓解不适，不要多种退烧药叠加使用。所有用药需遵医嘱。

隔离休息：尽量单独房间居住，咳嗽用纸巾或手肘遮挡；房间每日开窗通风2～3次，每次30分钟以上。

高原特别提醒：居家期间注意适度活动，避免剧烈运动加重缺氧；保持取暖设备通风，谨防一氧化碳中毒。

三、这些情况必须就医，不能硬扛

医疗资源分布不均，部分乡镇距县城较远，就医不便。但以下情况不要因路途遥远而拖延：高危人群（出现症状建议尽早就诊）：60岁以上老人、5岁以下儿童、孕妇、慢性病患者（尤其是心肺疾病患者）、免疫力低下者。

出现以下危险信号，立即就医：

1. 高热超过3天不退

2. 胸闷、呼吸困难、口唇发紫——在高原缺氧环境下，这些症状更需高度警惕

3. 精神萎靡、嗜睡

4. 频繁呕吐、腹泻、脱水

5. 原有基础病明显加重

6. 退烧后持续心慌、乏力

甘孜州各县（市）乡镇卫生院均可开展常见病、多发病诊治，冬春季流感防治是基层医疗机构的重点工作之一，群众可就近就医。若基层医疗机构评估后认为需要转诊，甘孜藏族自治州人民医院感染科（传染病院）具备流感等感染性疾病的丰富诊治经验和重症救治能力，是州内流感重症救治的主要依托。

四、预防核心：疫苗+日常防护

（一）接种流感疫苗——最有效的手段

接种疫苗是预防流感、减少重症和死亡最经济有效的手段。各乡镇卫生院、社区卫生服务中心均提供接种服务，建议60岁以上老人、5岁以下儿童、慢性病患者等重点人群尽快完成接种，接种后约2周形成有效保护。

流感疫苗需每年重新接种，6月龄以上且无接种禁忌者均可接种。康定市护城街道社区卫生服务中心等接种点工作日和周末均开放接种服务，具体时间和地点可咨询当地疾控中心或乡镇卫生院。

（二）日常防护要点

勤洗手：外出归来、饭前便后规范洗手，至少冲洗20秒。

戴口罩：进入寺庙、学校、集市等人员密集场所，以及乘坐公共交通工具时，科学佩戴口罩。

常通风：高原冬季寒冷，但室内仍应每日开窗通风2～3次，每次30分钟以上。

少聚集：流感高发季节，学校、单位等集体场所易出现聚集性传播，出现症状应避免带病上班上学。

强体质：适度锻炼，保证睡眠，合理饮食。高原地区注意补充水分，避免干燥加重呼吸道不适。

五、三个常见误区

“流感扛一扛就能好”：高原缺氧环境叠加流感，重症风险显著高于平原地区，高危人群可能引发肺炎、心肌炎，切勿硬扛。

“发烧就吃抗生素”：流感是病毒感染，抗生素无效。

“打疫苗就一定不会得流感”：疫苗可大幅降低重症风险，不是百分百防护，但接种后即使感染，症状和并发症风险也明显降低。

流感可防可控，但在高原，绝不可轻视。做好疫苗接种，坚持日常防护，出现症状早识别、早就医，是对自己和家人健康最负责的做法。

甘孜州疾控中心 高晓旭

健康素养

州疾控中心主办

https://www.gzzcdc.cn/

健康热线：0836—2838171

赓续长征精神 奋进复兴征程

四代人的“长征路”

烈士李加如后人扎根甘孜高原接续奋斗

◎全媒体记者 罗文婕 见习记者 曲尼绒中 兰龚 文/图



李燕和堂姐洛绒拥措一家前往甘孜县烈士陵园为李加如烈士墓碑描红。

10月22日，甘孜县烈士陵园松柏肃立，天高云淡。李燕和堂姐洛绒拥措一家手捧鲜花，缓缓走到李加如烈士墓前，深深鞠躬。当天是红军长征胜利90周年纪念日。1936年7月，红二、红六军团和红四方面军在甘孜县胜利会师；同年10月，红军三大主力会师，长征取得伟大胜利。这段红色记忆早已融入当地群众的血脉。李燕的爷爷李加如，正是那段历史的亲历者和见证者。

一段足迹：

重伤留甘孜 结下鱼水情

时间回溯到1936年7月甘孜县的那场胜利会师。当年，红军战士与当地各族群众结下了深厚情谊。经过一个月休整，最后一支红军队伍离开甘孜县时，不少甘孜青年随军参军，也带走了甘孜人民的不舍与思念。

然而，许多伤病较重的红军战士不得不留在甘孜，李加如就是其中之一。当年，他在战斗中身负重伤，为不影响大部队行军，组织决定将他留在甘孜县斯俄乡养伤。收留他的，正是洛绒拥措的奶奶一家。

“听奶奶讲，当年爷爷身上不仅有严重的冻伤，胸口处还有枪伤。”在洛绒拥措家中，她和李燕向记者聊起过去的故事。在她们的记忆里，爷爷右腿微跛，左手中指、无名指和小指弯曲粘连，食指也无法伸直。但爷爷十分勤快，家里家外的活计都抢着干。

伤病渐好后，李加如没有离开甘孜。他留下来，在当地务农，与收留他的扎西则玛（洛绒拥措的奶奶）一家共同生活，后来成为这个家庭的一员。

“爷爷的一生很平凡，但他做的每一个选择，都跟着党走。”李燕说，“他从来没有跟我们讲过什么大道理，但他用行动告诉我们，什么是信仰。”

1991年，李加如在甘孜逝世。经甘孜县委、县政府安排，他被安葬在甘孜县烈士陵园。从此，每年清明和重要纪念日，后人都会来祭拜。



李加如的曾孙次乃泽仁正在辅导学生。

一脉传承：

从军报国 四代扎根甘孜

在洛绒拥措的印象里，小时候爷爷总爱给他们讲长征时候的故事。

“饥寒交迫、路途艰辛……爷爷讲这些的时候，表情很平静，但我们听了心里很难受。”洛绒拥措说，“他教育我们要好好学习，珍惜粮食。他说，今天的日子来之不易，是无数人用生命换来的。”

受李加如从军经历的影响，红色基因在这个家庭代代相传。洛绒拥措的幺爸（小叔）洛绒尼麦、洛绒拥措的儿子扎西多吉，先后参军报国。

“幺爸参军那年，爷爷特别高兴，亲自送他去。爷爷说，好男儿志在四方，去部队好好锻炼。”洛绒拥措说，“后来我儿子扎西多吉也参了军，爷爷已经不在了，但我们都知道，他一定会欣慰的。”

如今，李加如的后代四世同堂，均扎根甘孜。他们之中有教师、有文旅工作者、有记者、有基层干部……

孙女李燕目前在甘孜县王城景区管理服务中心工作。早在脱贫攻坚时期，她就担任过甘孜县昔色乡洛虾村驻村第一书记，致力于帮助村民发展集体经济产业，依托林下资源帮助村民增收致富；打赢脱贫攻坚战后，她又挑起卡攻乡麻书村驻村第一书记的担子；现在，她从事文旅工作，承担游客接待、景区讲解、文化活动策划等任务。她说，文旅工作看似平凡，但意义重大。

“我们这代人要做的，是让每一个地方的文化都被看见，让每一个乡村都有未来。我在格萨尔王城所做的工作，就是这件事。”李燕说，“这也是在为乡村振兴出力。”

一份使命：

一代人有一代人的“长征路”

说到长征精神传承，李燕有自己的理解：“一代人有一代人的长征使命。爷爷那一代的长征使命是挽救民族危亡，父辈的长征使命是建设新中国。如今到了我们这一代，使命不仅是实现乡村全面振兴，更要为中华民族伟大复兴贡献力量。”

李加如的曾孙次乃泽仁对此深有同感。作为甘孜县第三完全小学副校长兼语文教师，他每天认真备课。“爷爷当年教育我们要好好学习，现在我也这样教育我的学生和家里的小辈。”次乃泽仁说，“知识改变命运，这句话在甘孜尤其重要。我们要让更多孩子走出大山，学成后回来建设家乡。”

离开烈士陵园时，夕阳正好。金色余晖洒在墓碑上，也洒在李燕和洛绒拥措身上。她们的身影被拉得很长，仿佛连接着过去与未来。

九十载岁月流转，这份军民鱼水深情至今仍在甘孜延续。从李加如留在甘孜养伤，到他的后代四世同堂扎根甘孜；从保家卫国，到建设新中国，再到为实现中华民族伟大复兴而团结奋斗——一代人有一代人的“长征路”，但不变的是那份信仰与担当。



甘孜州川超代表队新教练组亮相

49名球员入选，11月4日起赴成都封闭集训30天

本报讯 近日，为全力备战第二届四川省城市足球联赛（以下简称“川超”），甘孜州足球代表队正式公布新一届教练组名单，全面升级备战配置，将以全新阵容征战省级绿茵赛场。

新组建的教练团队专业配置完整。李雯强出任球队主教练，具备亚足联B级教练员资质和一级运动员称号，拥有十余年一线执教经历，曾任川超德阳重装队执行教练，现任德阳市足球协会秘书长，多次带队在省运会、巴蜀雄起杯等省级赛事中取得优异成绩。他将统筹全队训练规划、搭建技战术体系。四川民族学院体育学院教师童加红继续留任教练组执教。他具备亚足联C级教练员资质和国家一级足球裁判员资格，作为上一届川超甘孜州代表队主教练，长期深耕甘孜足球，专注高原本土足球人才选拔与培养，将为球队磨合提升提供经验支撑。

陈飞出任体能教练，具备亚足联C级教练员资质，先后任职于恒大足球学校、四川中新宏报足球俱乐部、新都纵横足球俱乐部，拥有科学系统的体能训练和比赛实战经验，持有多项国内专业体能教练认证。胡义飞担任守门员教练，具备亚足联D级教练员资质，球员生涯先后征战中超、中甲、中乙联赛，获得中甲预备队冠军、中乙联赛冠军等荣誉，拥有丰富职业赛场经历，将针对性打磨门将专项技术，进一步稳固球队后防。

据悉，球队后勤保障体系同步升级，已配齐专职队医及专业队务，构建集日常集训、伤病防护、赛后恢复、赛事随行于一体的完整保障体系，全力保障队员竞技状态。目前，甘孜州代表队参赛阵容已初步敲定，49名球员将代表甘孜州出征本届川超联赛。11月4日起，球队将赴成都开展为期30天的异地集中封闭集训。

主教练李雯强表示，全队将严抓训练作风，全身心投入赛前集训，并根据队员实时状态确定最终参赛名单。甘孜州川超代表队将全力以赴征战赛场，充分展现甘孜健儿奋勇争先的体育风采和高原拼搏精神。

全媒体记者 杨沛月



2026年11月5日
星期四
责任编辑 泽仁正光
编辑 赵春燕
校对 杨燕
版式编辑 陈雪峰
新闻热线
0836－7777385
投稿邮箱
garb@gzznews.com