



XIBU QUYU RENKOU FAZHAN
ZHANLUE YU GUIHUA

西部区域人口发展

战略与规划

李含琳 著

甘肃人民出版社



李含琳 著

西部区

江苏工业学院图书馆
藏书

战略与规划

人口发展

甘肃人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西部区域人口发展战略与规划/李含琳著. —兰州:
甘肃人民出版社, 2006. 8
ISBN 7-226-03460-3

I. 西... II. 李... III. ①人口—发展—研究—西
北地区②人口—发展—研究—西南地区 IV. C924.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 092664 号

责任编辑:肖林霞

封面设计:杨旭勇

西部区域人口发展战略与规划

李含琳 著

甘肃人民出版社出版发行

(730000 兰州市南滨河东路 520 号)

甘肃天河印刷有限责任公司印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 10.25 插页 2 字数 252 千

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—1,000

ISBN 7-226-03460-3 定价:18.00 元

前 言

从 2002 年起,我在长期从事西部区域经济与社会发展问题研究的基础上,开始进行有关西部区域人口发展战略、人口发展规划和人口政策等问题的研究工作。由于我长期对区域发展问题的研究多是从经济学意义上进行的,所以,对于人口经济学有许多感性的认识和看法。人口问题研究涉及到许多基本的理论问题、实践问题和政策问题,但是,在许多场合决定人口问题发展状态和趋势的,仍然是经济问题。我曾经讲过,要对人口问题有比较深刻的认识,并且能够不断有新的成果问世,那在一定程度上取决于你对人口经济学了解的多少。

也许对于我的这样的认识和感动,会有许多专家不会苟同,因为据我所了解,国内外的许多人口问题专家在各自的人口研究领域里,比如人口统计学、人口社会学、人口理论、人口政策、人口规划、人口生理、计划生育的技术等问题上有过许多重要的研究成果。但是,现实中的人口问题总是表现出与经济,特别是与区域经济体、经济机制、资源能源、市场运行等要素的某种内在的联系。一般来说,人口问题的成因也许有这样或者那样的解释,但最终的、或者最深刻的解释都离不开经济关系。因此,掌握一定的经济学知识是做好人口问题研究工作的必须条件。

我们应该明确的是,目前中国社会上的许多人口问题都与区域经济发展的格局和走势有着深刻的关系。那么,人口问题为什

么总是表现的与经济问题相关呢？从制度经济学的原理来讲，这是因为，人口发展的根本问题是由经济关系来决定的，人口现象实际上就是对经济关系的反映。人口的根本问题是经济利益问题，人口关系的协调关键是经济关系的协调，解决人口在一定程度上是由经济投资来保证的，人口的社会地位也是由经济地位来决定的。从长远来看，人口发展和计划生育的大趋势也是由整个社会、整个国家的经济发展态势来决定的。

这些年来，我主持了许多国家级、省级和地方政府委托的人口发展战略和人口发展规划方面的课题。本书主要收集了其中最主要的六个成果。一是西藏人口与经济社会协调发展研究；二是甘肃人口与经济社会协调发展研究；三是甘肃省民勤县生态移民规划研究；四是西部干旱贫困县教育移民调查报告；五是阿克塞县人口城镇化发展模式调查；六是关于西部少数民族人口理论研究前沿问题。同时，需要感谢的是，在这些有关人口发展战略和规划课题的调查和研究过程中，甘肃省委党校经济社会发展研究所的魏奋子、王悦、王成勇等同志也付出了艰辛的劳动，他们既是我的同事，又是我最好的学术伙伴。

这些成果都是区域性人口发展战略和规划的实证性研究成果，不是理论性的。有的直接是为地方政府制定中长期人口发展和计划生育规划所做的。在做这些课题的过程中，我们的基本思路和方法是，必须坚持把调查研究放在首位，通过调查取得第一手资料情况特例，通过对这些基础的情况和资料的研究，再提出我们的看法和观点。这六项成果大致可以分成两方面的内容。一方面，是关于人口发展与经济社会协调问题，比如关于西藏和甘肃的人口与经济社会协调发展战略；另一方面，是关于西部区域性特殊人口问题发展战略和规划问题。在进行人口发展战略和规划的研究中，我们运用了一些实证的分析方法，这些方法虽然不是成熟的，但是是尝试性和探索性的，在以后的研究中会改进和完善。

需要说明的是,关于西藏及甘肃的人口与经济社会协调发展战略问题,只是这两个课题中的一部分内容。在这两个课题中还包括人口区情、人口预测、人口与资源环境、计划生育工作等内容。如果读者需要更全面地了解这方面内容,可以通过一定渠道看这两个课题的正式文本。其他四项成果全部是完整的成果。人类社会的发展是持续循环性的,人口问题的研究也应该不断提高水平和向前发展,期待更多的专家和学者关心人口问题,研究人口问题,发展具有中国特色的人口理论,构建和谐的人口政策体系,为中国人口的和谐发展而奋斗。

目 录

前言	(1)
西藏人口与经济社会协调发展研究	(1)
一、西藏人口发展总体情况概述	(1)
二、西藏人口与经济协调发展现状和战略问题	(39)
三、西藏人口与社会的协调发展	(76)
甘肃人口与经济社会协调发展研究	(112)
一、甘肃人口发展战略研究总报告	(112)
二、甘肃人口与经济社会协调发展研究	(143)
三、甘肃城市人口与经济社会协调发展评估	(160)
四、甘肃农村人口与经济社会协调发展评估	(173)
五、综合分析比较	(195)
六、甘肃人口与经济社会协调发展的对策建议	(211)
甘肃省民勤县生态移民规划研究	(222)
一、民勤县“十一五”人口发展现状评估	(222)
二、民勤县水资源对人口发展的约束	(228)
三、民勤县“十一五”人口发展的难题和困境	(233)
四、民勤县人口发展的基本思路和目标	(236)
五、民勤县人口发展的核心战略选择和措施	(246)
六、各级政府的政策扶持	(257)

西部干旱贫困县教育移民调查报告	(261)
一、甘肃省干旱贫困县教育移民的实践典型	(261)
二、教育移民对缓解人口压力的贡献分析	(267)
三、贫困县教育移民的定性和基本特征	(270)
四、教育移民与其他移民的成本比较	(271)
五、贫困县教育移民的推动机制	(276)
六、干旱贫困县教育资源评估和比较	(279)
阿克塞县人口城镇化发展模式调查	(286)
一、阿克塞哈萨克族自治县基本情况	(286)
二、1991年至2001年阿克塞自治县经济增长分析	(290)
三、阿克塞自治县是全国典型的城市化民族县	(295)
四、阿克塞自治县实现富裕型发展的市场定位和因素分析	(300)
五、阿克塞自治县实现富裕型发展的思路和目标	(303)
六、阿克塞自治县实现富裕型发展的战略设计与对策	(305)
西部少数民族人口理论研究前沿问题	(315)
一、关于民族政策的扶持支点问题	(316)
二、关于民族和少数民族的概念的科学性	(317)
三、关于民族地区人口自然增长率高的问题	(318)
四、关于少数民族人口生育政策问题	(319)
五、解决少数民族地区人口问题必须采取综合对策	(321)

西藏人口与经济社会协调发展研究

西藏是我国藏民族人口聚集的最大地区之一,又是我国生态环境、历史文化、资源能源和西部大开发的重点区域,有其独特的地理特征和发展条件。改革开放以来,特别是国家实施西部大开发战略以来,西藏的经济和社会发展出现了可喜的势头,在人口发展和营造自觉自愿的计划生育人文环境方面也取得了很大的进步。根据国家“十一五”规划关于加强人口发展战略研究问题的要求,西藏自治区政府把西藏的人口发展战略研究问题作为西藏中长期发展战略的重要内容,决策开展对人口发展问题的研究。本课题就是以西藏未来中长期人口发展战略为主题,在进行充分的调查和研究的基础上,试图对西藏的人口区情、人口与经济、人口与社会、人口与资源、人口与环境以及人口的公共管理等关键性问题进行系统的、规范的研究和探讨,从而提出对于西藏人口发展和计划生育工作的政策和对策建议。

一、西藏人口发展总体情况概述

(一)西藏人口区情

1. 西藏人口规模。

在历史上由于经济、社会、战争、自然和疾病的原因,西藏的人口数量增长变化非常大。在公元6世纪西藏估计约有90万人。公元7世纪人口规模达到高峰,总计吐蕃时期西藏境内的人口约

361万人。到13世纪西藏人口比7世纪减少近5/6,有约63万人。18世纪西藏人口约94万人,与13世纪相比又增加30多万人,其中喇嘛至少占总人口的33.48%。从18世纪到和平解放前,由于政教合一制度的完善,喇嘛人数大增,人口增长速度极低,仅增加约10万人。1951年的西藏约有105万人。和平解放后西藏的人口增长。这一时期的人口增长也经历了以下几个阶段:1952年至1959年是西藏人口增长模式转变的启动阶段,人口增长速度虽然很低,但较新中国成立前有较大提高,这段时间共增加人口约7.80万人,年均增加约1.11万人。1959年至1965年的人口增长速度明显加快。6年中西藏增加14.32万人,年均增加2.39万人,年均增长1.86%,西藏进入了人口增长最快的阶段,15年增加48.16万人,增加35.12%,年均增加3.21万人,年均增长2.03%。在1971年出现了新中国成立以来的第二个人口增长高峰。1980年至1990年西藏人口继续增长,1990年达到221.47万人,增加36.19万人,年均增加3.62万,年均增长1.80%,这一时期西藏人口以自然增长为主,迁移增长下降,10年间人口自然增加31.79万人,占总增加人数的87.84%。这个时期人口增长在1981年出现了建区以来的第二个低谷,这主要是由于净迁出人口所致,随后迁入人口的增加使得1987年西藏迎来了建区以来的第三个人口高峰。1990年至2003年西藏人口快速增长,总人口由1990年的221.47万人增加到2003年的270.17万人,共增加48.7万人,年均增长1.54%。

2. 西藏人口质量。

一是平均预期寿命。西藏人口平均预期寿命提高很快,1951年为35岁,1990年为59.61岁,2000年为64.37岁,50年寿命延长了29.37岁。但从横向对比来看,西藏人口的平均预期寿命大大低于全国平均水平,如2000年西藏比全国低7.03岁。二是婴儿死亡率。1951年高达430‰。1981降到155.2‰,1990年又降为

97.4%，2000年降到43.01%。三是受教育程度。1951年西藏约有20多所官办学校，90多所私塾，适龄儿童入学率不足2%，文盲占总人口的90%以上。截至2003年底，全区有小学892所，教学点2020个，小学在校生32.2万人，适龄儿童入学率达91.8%，全区74个县(市、区)中已有55个县完成普及六年义务教育，有17个县完成普及九年义务教育，“普六”和“普九”人口覆盖分别达到79.6%和47.1%，高中阶段入学率达到22.3%，高等教育入学率达到8%以上。四是文盲率。从“普四”和“普五”的对比来看，西藏文盲率有了明显的下降。在“普四”中西藏文盲率为44.43%，“普五”下降到32.50%，下降了11.93个百分点，其中城镇文盲率为22.7%，农村文盲率为54.2%。五是受教育程度。从2000年西藏每10万人口中各种受教育程度的人口的比较来看：小学为30615人、初中为3136人、高中为3395人、大专及以上文化程度为1262人。各地区6岁以上人口受教育年限差异明显，拉萨市最高为5.62年，林芝为4.55年，山南为4.08年，日喀则、阿里、昌都和那曲地区人口的平均受教育年限低于西藏平均水平。六是从业人员的受教育程度。到2000年，西藏从业人员中，文盲半文盲人口比重下降到57.45%，受过小学、初中、高中和中专、大专及以上文化程度教育人口的比重分别为29.21%、6.81%、4.59%和1.94%，平均受教育年限为3.21年。

3. 西藏人口结构。

一是性别结构。1990年为100.16，2000年为102.73，2003年为99.84，比同期全国的平均水平低6.36。西藏总人口性别比偏低，主要是由于西藏新生儿性别比偏低和男性婴幼儿死亡率高。二是年龄结构。2003年人口变动情况0.982%抽样调查显示，西藏0~14岁人口的比重由2000年的31.19%下降到了26.95%，比全国同期的平均水平高6.61个百分点；15~64岁人口的比重由2000年的64.06%上升到66.98%，比全国平均水平

低 4.18 个百分点;65 岁及以上人口的比重提高了 1.32 个百分点,达到 6.07%,比全国平均水平低 2.44 个百分点。三是民族结构。2003 年藏族人口的比重为 95.09%,汉族人口为 4.07%。四是人口密度。西藏人口密度为每平方千米 2.2 人,总人口中有 80%的人口分布在雅鲁藏布江流域及藏东三江流域。五是就业结构。第一产业的比重占 60%,第二产业低于 20%。六是流动人口。2004 年,全区流动人口总数达到 20.94 万人。来自区内的有 1.63 万人,占流动人口总数的 8%;来自区外的有 19.31 万人,占流动人口总数 92%,主要有来源于四川、河南、青海、甘肃等地。流动人口最多的是拉萨市,其次是林芝和日喀则。日喀则地区的旅游人口和流动人口增长最快。从 2001 年到 2004 年,日喀则地区的旅游人数由 164149 人增加到 400295 人,增长了 233.83%,流动人口 2004 年比 2003 年增长了 26.96%。

4. 西藏人口城镇化水平。

经过 40 多年的发展,西藏已基本形成了以拉萨为中心、地区所在地城镇为次中心、县城及较大建制镇为三级中心的城镇网络。从 1998 年至 2003 年,西藏城镇人口由 43.86 万人迅速增加到 98.43 万人,6 年共增加 54.57 万人,年均增加 9.10 万人,年均增速为 6.51%,城镇人口比重由 17.9%上升到 38.0%。根据世界城镇化的一般规律,一个国家或地区城镇化水平在 10%~30%为初级阶段,30%~70%之间属于快速发展阶段,70%以上属于高级阶段。按此标准,西藏进入了城镇化发展的快速发展阶段。但是,西藏的人口向城镇的快速集中,并没有较好的带动城市工业的快速发展,城市行政辖区人口中非农人口比重仍然偏低。根据国际经验,衡量一国或地区工业化和城镇化协调发展的指标是用城镇化率和工业化率的比值,该比值的合理范围是 1.4~2.5,在钱纳里发展模型中,无论人均 GDP 处于哪一阶段,城镇化率与工业化率的比值均落在 1.4~2.5 的合理范围内。西藏工业化的水平严

重滞后于城镇化的进程,2000年城镇化率与工业化率的比值超过2.5的合理范围,达到3.67,2003年进一步增加到5.07,这表明西藏城镇化进程的加快、人口向城镇的集中并没有带动当地工业的快速发展。2003年,全区农业人口高达219.78万人,占总人口的84.4%,而非农业人口只有34.43万人,占总人口的15.2%。西藏的城镇中只有拉萨市和日喀则市是市的建制,其余的均为镇的建制,且多数是县直机关所在地和交通枢纽所在地。

(二)西藏2006年至2050年人口趋势预测

1. 人口预测方法。

本预测使用中国人口信息中心提供的中国人口预测软件人口预测系统(CPPS)对西藏人口进行预测,不考虑流动人口的影响因素。人口预测基数。根据我国人口“五普”的资料,2000年11月1日,西藏总人口为261.63万人,根据软件设计的要求,参照《西藏统计年鉴》(2001),推算出2000年底西藏人口数为262.35万人。本预测按未来总和生育率水平的变化,分别设定了高、中、低三个方案。根据我国人口“五普”的原始资料数据,2000年西藏的总和生育率为1.846,在考虑到人口流动因素和城镇化指数分布的情况下进行调整,得到的总和生育率为3.446。本预测基于此设定各方案的参数。

2. 三种方案的人口主要阐述设定。

第一方案:低方案。假设总和生育率到2020年由2000年的3.446下降到全国2000年的水平1.8,以后保持不变。根据《人口和计划生育常用数据手册》(2004),2000年西藏男性人口的预期寿命为62.52岁,女性为66.15岁,按照联合国预期寿命预测方案推算出2020年西藏男性、女性人口的预期寿命分别为69.22岁和73.45岁,2050年分别达到75.02岁和79.45岁。2000年西藏出生人口性别比为102.73,考虑到西藏出生人口性别比偏低,在未来的时间里会有所上升,本预测设定2020年西藏的性别比将从

102.73 上升到 107,以后保持不变。第二方案:中方案。假设总和生育率到 2020 年由 2000 年的 3.446 下降到更替水平 2.1,以后保持不变。其他参数的设定同低方案。第三方案:高方案。假设总和生育率由 2000 年的 3.446 逐渐下降,至 2050 年达到更替水平 2.1。其他参数的设定同低方案。

3. 2006 年至 2050 年西藏人口总量的变化趋势。

一是人口出生率和出生人口数。以中方案为例,2006 年西藏人口出生率为 24.48‰,2020 年下降到 15.48‰,下降 9 个百分点,2050 年达到 13.1‰,比 2006 年低 11.38 个百分点。2006 年至 2050 年共出生 275.9 万人,平均每年出生 6.13 万人。没有明显的人口高峰,只在 2030 年左右出现微高增长期,达到 16‰。二是人口死亡率和死亡人口数。以中方案为例,2006 年至 2050 年西藏人口死亡率从 2006 年的 7.11‰ 上升到 2020 年的 7.4‰,2050 年达到 9.65‰,比 2006 年上升了 2.54 个百分点。死亡人口数的变化趋势与死亡率的变化趋势大体一致,在小幅波动中上升。2006 年死亡人口数为 2.07 万人,2020 年上升到 2.6 万人,2050 年达到 4.27 万人,2006 年至 2050 年西藏共死亡为 121.22 万人,平均每年死亡 2.69 万人。三是人口自然增长率和自然增加人口数。以中方案为例,2006 年至 2020 年人口自然增长率从 17.37‰ 下降到 8.08‰,2050 年进一步下降到 3.45‰。2006 年至 2050 年西藏每年自然增加的人口数的变化趋势和自然增长率变化趋势一致,从 2006 年至 2050 年共增加 154.68 万人,平均每年增加 3.44 万人。四是人口总量变化趋势。低、中、高三个方案均表明,西藏人口总数在 2006 年至 2050 年都将保持上升趋势。在中方案中,西藏人口也将在 2008 年超过 300 万人,2020 年达到 352.54 万人,平均每年增加 4.23 万人,年均增长速度为 1.32%,2035 年将超过 400 万人,2050 年达到 442.88 万人。

4. 2006 年至 2050 年西藏人口结构预测。

一是 0~14 岁人口数及比重。以中方案为例,2006~2050 年西藏 0~14 岁人口是先增长后下降然后缓慢回升的变化趋势,其中,在 2020 年达到峰值,分别为 95.06 万人和 99.36 万人,2050 年分别达到 73.2 万人和 90.31 万人。0~14 岁人口占总人口的比重 2006 年至 2050 年是整体趋于下降,其中 2006 年至 2013 年下降速度较慢,从 2014 年开始迅速下降,到 2050 年分别达到 17.24%和 19.93%,比 2006 年降低 12.44 和 9.92 个百分点。二是 15~64 岁人口数及比重。以中方案为例,2020 年 15~64 岁人口数从 2006 年的 171.89 万人上升到 214.65 万人,平均每年增加 3.05 万人,年均增速为 1.6%,2050 年达到 277.65 万人,比 2006 年增加了 105.76 万人,平均每年增加 2.40 万人,年均增速为 1.1%。三是 65 岁及以上人口数及比重。低、中、高三个方案均表明,2006 年至 2050 年西藏 65 岁及以上人口数不断增加,2006 年至 2050 年共增加 57.31 万人,平均每年增加 1.3 万人,年均增速为 3.53%。65 岁及以上人口占总人口的比重也不断增加,增长速度在 2020 年以后明显加快。在中方案中,西藏 65 岁及以上人口的比重在 2022 年达到 7.09%,进入老龄化社会,2032 年超过 10%,2050 年增加到 16.54%。

5. 2006 年至 2050 年西藏人口年龄结构预测。

预测表明:一是 2006~2050 年各时点上西藏人口中 0~14 岁人口的比重不断下降,老年人口比重不断上升,人口年龄结构逐渐由成年型向老年型过渡,这一转型过程将在 2020 年左右完成。二是 2006~2050 年西藏人口年龄中位数的变化趋势。2006~2050 年西藏各种方案下的年龄中位数随着成年型人口类型向老年型人口类型的过渡而在不断增加。在低方案中,2006 年年龄中岁数为 24.48 岁,2020 年上升到 29.39 岁,2050 年达到 40.16 岁;中方案中,2020 年和 2050 年的年龄中,岁数分别为 28.69 岁和 37.27 岁。三是人口再生产类型的变化趋势。从 2006 年至 2050 年西藏

人口再生产类型由增加型向稳定型过渡,2020年至2030年为稳定型人口再生产类型,2030年至2050年过渡到减少型。人口年龄金字塔基本是底宽顶尖,属于增加型,相比之下,2020年和2030年人口金字塔的底部明显变窄而顶部变宽,人口再生产类型转为稳定型。四是人口负担系数的变化趋势。低方案和中方案表明,随着少年人口比重的不断下降和劳动适龄人口比重的上升,少儿负担系数的整体趋势是不断下降的,2006年至2015年比较稳定,2015年为0.46,2016年至2030年,少儿负担系数下降速度加快,为0.32。老年负担系数将不断上升,2020年为0.1。2021年至2050年老年人口负担系数上升趋势明显,2050年低方案达到0.28,中方案为0.26,高方案为0.23,比2006年分别高出0.2、0.18、0.15。五是总负担系数比较稳定,低、中、高三个方案2015年的总负担系数在0.54~0.61之间,2016年至2030年,由于少儿负担系数的下降速度要快于老年负担系数的上升速度,使得总负担系数出现明显的下降趋势,从2031年开始,少儿负担系数和老年负担系数同时上升导致总负担系数快速上升,2050年低方案的总负担系数为0.55,中方案为0.57,高方案为0.57。

(三)人口与经济的协调发展

1. 人口与经济发展的相关性分析。

一是人口增长与经济增长率的比较。从1991年到2003年,西藏人口从221.78万人增加到259.21万人,净增37.43万人,年均增加3.12万人。人口出生率从23.5‰稳定下降到14.2‰,人口自然增长率从16.1‰波动下降到7.5‰。同时,西藏生产总值(当年价)从30.53亿元增加到184.50亿元,年均增长率为16.17%,人均生产总值(当年价)从1358元增加到6871元,年均增长率为14.47%,人均生产总值(可比价)年均增长率为9.13%。可见,由于人口自然增长率的下降,人均经济容量明显有增加。二是各地区人均经济增长。2003年,西藏人均生产总值7118元,在

全区7个市地中,拉萨市人均生产总值(15274元)最高,高出全区平均值8156元,是全区平均值的2.15倍;那曲地区(4179元)最低,是全区平均值的58.7%倍;山南地区人均生产总值增长率(16.9%)最高,拉萨市(13.7%)最低。三是人均经济容量的横向比较。2003年,西藏人均生产总值6871元,比全国平均人均生产总值的9101元低2230元,为全国平均水平的75.5%,在西部地区高于贵州(3606元)、甘肃(5022元)、云南(5662元)、广西(5969元)、四川(6418元)、陕西(6480元)、宁夏(6691元)。

2. 西藏的人口经济压力分析。

一是西藏的人口承载力。依据人口承载计算标准和2003年西藏各市地人均粮食、副食占有量,计算得到西藏各市地按人均年占有粮食和人均年占有副食,分别在温饱型、宽裕型、小康型生活条件下的西藏各市地最大人口承载数量。在小康型生活条件下,按人均占有粮计算,2003年西藏总体人口超载17.72万人。其中那曲地区超载36.34万人,昌都地区超载17.25万人,阿里地区超载6.53万人。在小康型生活条件下,按人均占有副食计算,2003年西藏总体人口不超载,各市地人口也不超载。西藏总体人口承载空间为215.29万人。二是西藏人口经济压力的横向比较。从人口对经济的压力看,若以全国人口压力为1.00,西藏人口压力为1.33,在西部12省市自治区中,西藏人口压力高于新疆(0.93)、青海(1.24)、重庆(1.26)。若以西藏人口压力为1.00,在西藏7个市地中,拉萨市(0.466)、林芝地区(0.579),人口压力小于西藏全区平均数(1.000);那曲地区(1.703)、昌都地区(1.684)、山南地区(1.446)、日喀则地区(1.342)、阿里地区(1.199),人口压力大于西藏全区平均数。

3. 人均经济资源量。

一是人均工业品产量和人均农产品产量。工业品人均水平比全国低很多,农产品特别是畜产品人均水平比全国高,新鲜蔬菜和