

CHINESE
NATIONAL
GEOGRAPHY

www.dili360.com

中国国家地理

嘉黎附刊

卷首语

它给了青藏高原新的地理坐标点

主打文章

嘉黎，最西藏的景观荟萃地

藏北有江南：易贡藏布森林峡谷发现记

高原绿肺：拉萨河源麦地卡湿地

西藏文化的迷人剪影

嘉黎有了一条西藏景观新弧线

它给了青藏高原 新的地理坐标点

撰文 / 李忠东 摄影 / 谢罡 等

来到嘉黎之前，我先去了一趟青海海东的循化撒拉族自治县。嘉黎是十一世班禅的故乡，而循化县则是十世班禅的出生地。循化位于青藏高原东部向黄土高原的过渡带，属于半干旱区，气候干燥少雨。它沿黄河谷地，发育了大片中生代红色砂岩，形成壮观的西北干旱区丹霞地貌。赤壁丹崖之间，大片绿洲相嵌。十世班禅额尔德尼确吉坚赞就出生在黄河南岸的一个小村落。那里是一个多种文化的交融汇合之地，藏传佛教文化区在这里直接与伊斯兰文化区相接。

结束嘉黎的考察，我又去了一趟缅甸。缅甸位于青藏高原南麓，北回归线从其国土中部穿越。北回归线以南，为热带；北回归线以北，处于亚热带。缅甸的北部和东北部，喜马拉雅山、念青唐古拉山和横断山宛如一道道屏障，阻挡了亚洲大陆寒冷空气的南下，而南部则由于没有山脉的阻挡，来自印度洋的暖湿气流畅通无阻。印度洋的暖湿气流不仅滋润了南亚次大陆，而且还一路向北方直抵青藏高原南坡，然后沿山脉之间的峡谷通道深入到高原深处，形成青藏高原东南部难得的湿润区。印度洋暖湿气流深入青藏高原的最深处和最北界恰好就在嘉黎县。尽管不是有意安排，但在短时间内，我从青藏高原中纬度内陆区到东南部极高山区再到南坡低纬度南亚次大陆，无意之中，将青藏高原穿越了大半。

这三个地方虽相隔遥远，其实细究都有前因后果的关联。高原内陆的荒凉与干旱，是因为喜马拉雅山脉、念青唐古拉山脉阻拦了印度洋暖湿气流北上。而南亚次大陆之所以湿润多雨，也因为这两座山阻隔了亚洲大陆寒冷空气的南下。

位于青藏高原南北、东西之间的嘉黎县，无疑

是一个重要的转折点和承上启下、东进西渐之地。

嘉黎：青藏高原东西、南北自然分界线的交会点

出于职业习惯，实地考察之前，我都会查阅大量资料文献，以期从资料中“先入为主”，发现目的地的“奇异点”，然后再到实地去求证。而读图则是其中最重要的工作。

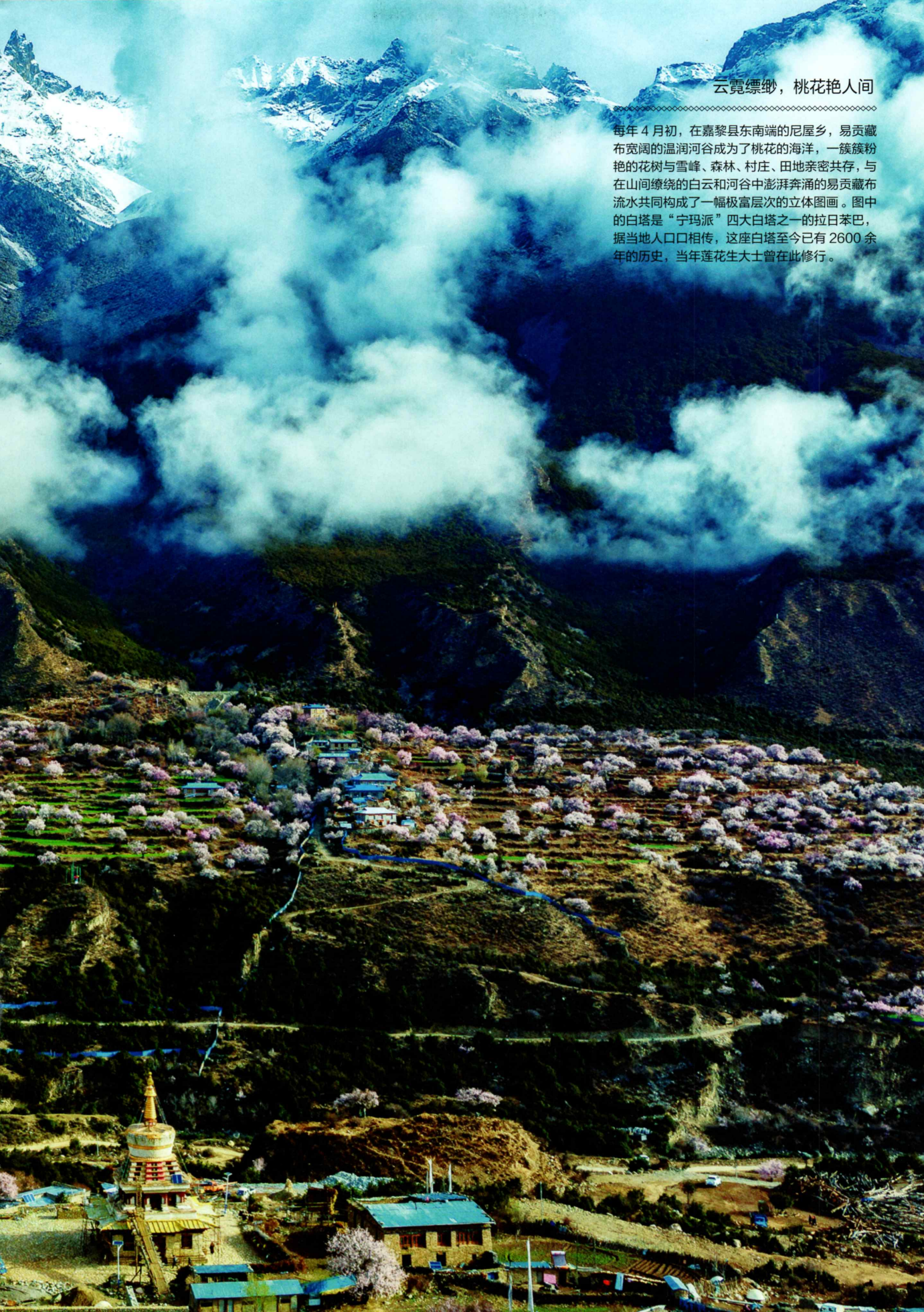
打开青藏高原的地势图，我发现一个十分有趣的现象：代表干旱区的红色影调、代表现代冰川的白色影调以及代表湿润区的绿色影调，在青藏高原的东南部不再泾渭分明，界线清晰，而是互为穿插，融合交织在一起。然后，我又打开水系图，发现青藏高原的内流河和外流河在这个区域彼此分野，各奔前程。而在青藏高原的山脉分布图上，冈底斯—念青唐古拉山脉由西向东延伸而来，在这个地方，山脉的走向逐渐发生变化，念青唐古拉山像一张向北凸出的弯弓，逐渐转向南与横断山相拥在一起。这张“弓”的中央弧顶恰好是嘉黎县所在。

这个发现，促使我打开更多的地图。我国的 0°C 等温线，也就是亚热带与暖温带及高原气候区分界线，大体沿着青藏高原东南边缘，向东经过秦岭—淮河一线，也“恰好”从这里通过；我国的800毫米等降水量线（湿润区和半湿润区界线）、青藏寒区与东部季风区的界线、牧区和农耕区界线也都无一例外地经过这里。

大家都知道我国东部有一条重要的划分亚热带和暖温带的自然地理界线，即秦岭—淮河线。以该线为界，中国分为南方、北方。早在20世纪80年代，中国科学院地理研究所杨勤业、郑度等便发现

云霓缥缈，桃花艳人间

每年4月初，在嘉黎县东南端的尼屋乡，易贡藏布宽阔的温润河谷成为了桃花的海洋，一簇簇粉艳的花树与雪峰、森林、村庄、田地亲密共存，与在山间缭绕的白云和河谷中澎湃奔涌的易贡藏布流水共同构成了一幅极富层次的立体图画。图中的白塔是“宁玛派”四大白塔之一的拉日苯巴，据当地人口口相传，这座白塔至今已有2600余年的历史，当年莲花生大士曾在此修行。





青藏高原内部也有一条近东西走向的地理分界线，“该线沿冈底斯山脉和念青唐古拉山脉主脊延伸，西起阿里狮泉河，东迄嘉黎，将高原分为南北不同的自然区。简称为‘冈底斯山—念青唐古拉山’线”，高原年均温 0°C 和最冷月均温 -10°C 的等值线即沿此线分布，在一定意义上，它是秦岭—淮河线在高原上的“变体”。

实际上，青藏高原除了这条东西走向的分界线，在我看来，还有一条隐约的南北线，它北起昆仑山东部布喀达坂峰，向南经可可西里山东接唐古拉山，最后向东南与念青唐古拉山相连，从而大致将青藏高原南侧分为东部和西部：东部是青藏高原与黄土高原、四川盆地、云贵高原的地貌过渡带，地形起伏较大，气候相对湿润；西部主要为高原腹地，主要发育山原地貌，雪山集中在高原的边缘，气候干旱少雨，湖泊较多。

如果我们将这两条分割南北与东西的自然地理界线画在地图上，像坐标一样，我们发现的交会点就在嘉黎，也就是说以此为中心，可以将青藏高原划分为东、西、南、北四个自然区域。

这一发现，为我对嘉黎县的考察、认识定下了基调。

印度洋暖湿气流北上的“雨舌”舌尖

青藏高原的隆起，是地球发展历史的重大事件。它迅速、果敢，甚至有些猝不及防。大自然的内外营力，此消彼长，你进我退，轮番改造着这里的一山一水，那些以“百万年”为单位的地质纪年方式，运用于青藏高原显得太过漫长，青藏高原年轻如少年，日新月异变化，让我们仿佛都来不及记录他的成长过程。

就全球而言，要认识两三百万年以来的地球演化，青藏高原应当是一个绝佳的窗口。当四五千万年前，古老的印度板块从遥远的南方远行五六千公里，最后与欧亚大陆激情相拥之时，青藏高原的生长就开始了。

印度板块与欧亚板块的碰撞所形成的喜马拉雅造山带，并非平直的直线，而是略向南呈弧形凸起，像一张弓。这张弓的两端，各有一个“犄角”，地质学上称为东西构造结，尤其是东部犄角，显得尤其突出，就像一根长长的突刺，深深地扎在青藏高原内部。

这两个犄角，是印度板块北边的两个拐角插入

欧亚板块的位置，它们的空间被极度挤压，地质构造异常复杂，西犄角导致帕米尔山结的出现，青藏高原的多条重要山脉均被挤压在这里。而东犄角则迫使本来东西向的山脉向南折转，形成高山与河流相间南行的横断山脉。

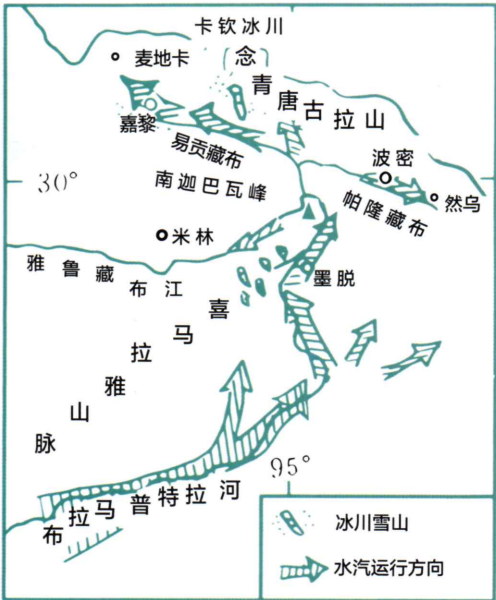
嘉黎，便位于东犄角那根长长“突刺”的末端。

在亚洲地势图上，这个东犄角就像一个凹陷，这个“凹”一直向北形成著名的“雨舌”。《中国国家地理》单之蔷主编曾经对这个雨舌有过详细描述：“喜马拉雅山与横断山在这里形成一个下宽上窄的喇叭口形的地形构造，来自印度洋孟加拉湾的水汽云团正好顺着这个喇叭口长驱直入。北上的水汽碰到了北部的念青唐古拉山的阻拦，在爬升的过程中形成丰沛的降水，丰沛的降水量涵盖的区域好像从孟加拉湾伸过来的一根舌头，这就是‘雨舌’。凡‘雨舌’舔过的区域，都是气候温暖、降水丰富、森林茂盛的地区。”

嘉黎正好就在这个“雨舌”舌尖的位置。正因为此，嘉黎尽管地处高海拔（平均海拔 4500 米左右），但相对于同纬度、同海拔的区域，仍要温暖湿润很多。

远来的暖湿气流在高山区域形成降雪，从而在念青唐古拉山南坡形成大面积的雪山和冰川，使念青唐古拉山成为青藏高原东南部最大的冰川区和中国海洋性冰川的集中分布区。尤其是包括嘉黎县在内的念青唐古拉山东段，所分布的冰川占整条山脉冰川面积的 90%。

从卫星图上看，嘉黎县的东部和北部几乎全部挟裹在雪山和冰川的包围之中。尤其在尼屋乡南部，高大的山顶成排展布，宛如一道巨大的高墙。其上冰峰耸立，山势嵯峨雄伟，白雪皑皑，冰川如蛇。

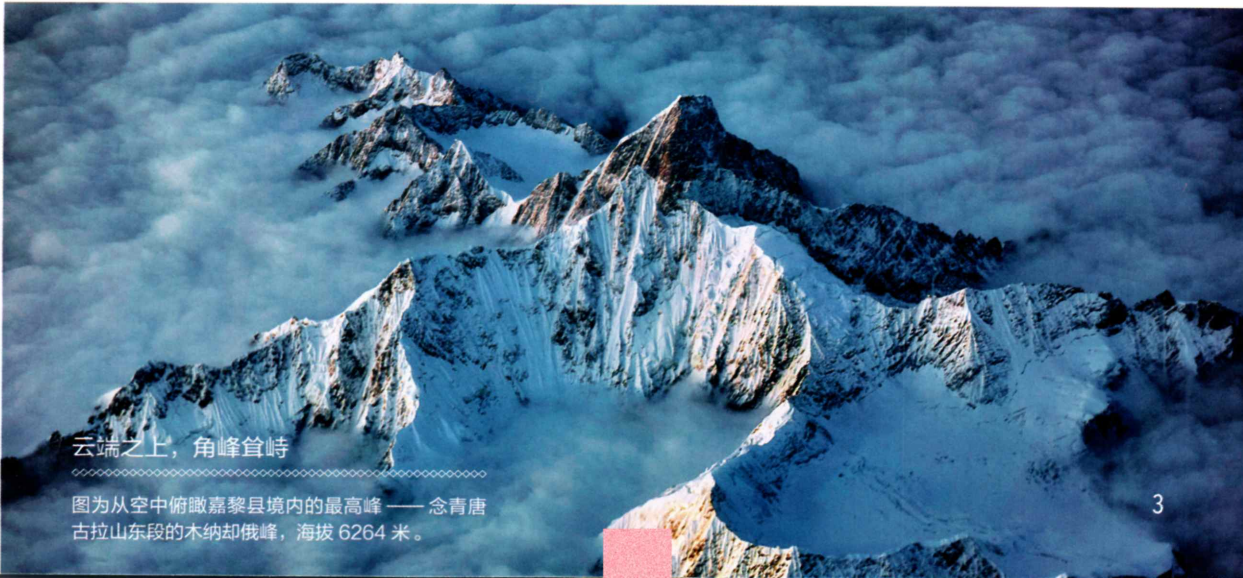


印度洋暖湿气流深入青藏高原东南部分水汽运行线路示意图

并且伴随强烈的冰川作用，所形成冰川侵蚀地貌和冰川堆积地貌亦十分丰富和典型，角峰、鱼鳍梁、冰斗、终碛、侧碛、底碛、U 形悬谷、冰湖、冰蚀洼地等皆随处可见。

暖湿气流在山体顶部形成雪山和冰川，但在峡谷底部却形成丰富的降水，带来温暖的气候，给峡谷带来无限的生机，形成大片的原始森林。冰川甚至与森林无缝连接，如紧扣的十指。甚至有些山体一半冰雪，一半森林，之间再无过渡。

在嘉黎，几大地貌单元的交融汇合，内外水系的交错分野，众多山脉的碰撞聚合，暖湿气流与高山峡谷的交织缠绕，注定了这里具有丰富精彩的山川景观、与众不同的地理人文，也就注定这里气度非凡。❏



云端之上，角峰耸峙

图为从空中俯瞰嘉黎县境内的最高峰——念青唐古拉山东段的木纳却俄峰，海拔 6264 米。

嘉黎

最西藏的景观荟萃地

撰文 / 李忠东 摄影 / 谢罡 等

嘉黎县是广阔青藏高原上的一处秘境，藏在藏北高原和藏东高山峡谷的交会之处。拉萨河和易贡藏布的源头从县域西北的高寒湿地汨汨流出，暖湿气流的深入造就了迷人的峡谷森林和海洋性冰川，不为世人熟知的土地上流传着格萨尔的故事，茶马古道上千年来维系着西藏和内地的交流……地质学家、作家李忠东深入嘉黎，在大地理视角之下，发现和解读这里的精彩故事。



雪覆上尼屋

4月初，下尼屋一带的桃花已经盛开，而尼都藏布所在的上尼屋一带因海拔相对较高，积雪尚未消退，还在等待春天的消息。

在嘉黎，数天之间、一县之内，我领略到了青藏高原上东西南北、相距遥远的地区才有的不同的地貌、气候、植被和景观，从海拔3000米到5000米、从温润河谷到高寒草原、从峡谷密林到雪峰冰川……这是时间、空间上的压缩，给人以极致的“浓缩”体验。

荟萃典型景观： 嘉黎就像一个微缩的西藏

早上6点20分，飞机准时从成都双流机场飞往林芝。我和摄影师谢罡都选择坐在飞机后部靠窗的位置。如果天气好，舷窗之外将出现连绵起伏的雪山，这片地球表面最为崎岖地区之一的横断山将从机腹下掠过。

果然，随着飞机的爬升，笼罩在四川盆地上空浓厚的雾霭渐渐退去，天空如大海般清丽。飞机的下方，大地如同沙盘，群峰簇拥。

凭高望远，特立独行的横断

山脉呈墨绿色调，群峰中贡嘎山金字塔状的峰顶在阳光下散发着金属般的光芒。再往西，金沙江、澜沧江、怒江三大水系与芒康山、他念他翁山、伯舒拉岭呈近南北向相间并列而行，形成“三江并流”这一世界奇观。在山的褶皱间，川藏公路细若游丝，若隐若现。冰峰雪岭之间，时有高山冰湖隐逸地显露着纯净的美丽，而在看不见的细微处，是纵贯高山下下的垂直植被，是峡谷中郁闭的原始森林和花开各色的杜鹃，是覆盖着野花和绿草的山原湿地，还有星散在青黛色河谷中的村落农田以及生生不息的藏族人民。

再往西，更多、更为高大的雪峰频频出现在左右舷窗。连绵近2500公里的喜马拉雅山脉在此与同样由西向东远道而来的念青唐古拉山相聚，全长2840公里的雅鲁藏布江与喜马拉雅山并行前进，由西向东流贯藏南谷地后，在这里突然以一个90度的转向向南消失在墨脱的茫茫林海，把海拔7782米的南迦巴瓦峰揽入怀中。从而造成了这个号称世界第一大



峡谷的雅鲁藏布大拐弯及这一地区的绝世景观。

如果飞机继续往西飞，目标锁定在阿里方向，我们还将看到高原腹地一望无际的山原地貌，在焦干而单调的荒原中，无数的湖泊像摔碎在地上的镜子，折射出蓝色的光亮。

这是一次对西藏和青藏高原的空中“检阅”，几乎所有“最西藏”的景观都悉数登场：白雪皑皑，此起彼伏的极高山和无数世界级的著名雪峰；如银龙般盘桓在山腰的悬谷冰川；藏北星罗棋布的高山湖群和湿地；藏东南深切峡谷和花开各色的密林……

当我们把这些元素拼凑在一起，西藏的地理形象似乎便可以呼之欲出。那么，有没有一个地方，在有限的空间内，将西藏的典型地貌同时呈现呢？位于青藏高原多种地貌过渡带的嘉黎县，其实就是一个这样的地方。它几乎具备西藏所有的地貌类型。

嘉黎的地形地貌主要受东西向念青唐古拉山褶皱断裂的控制。交会与过渡是解读嘉黎的两大关键词。它的西部和北部是藏北高原，天高地阔、地形平缓、湖泊星罗棋布。西南部位于拉萨河的上游，河谷宽缓、河曲蜿蜒、水草丰茂。而东南部则是藏东高山峡谷的组成部分，雪山耸峙、冰川高悬、谷涧深陡、河流湍急、森林密布，俨然就是另一个林芝。

桃花雪峰，世外桃源

桃花与雪山之间，下尼屋河谷的田地上，深绿浅绿交错、生机盎然。尼屋是嘉黎县最为温润的地区，年平均气温 8°C ，气候温和、四季分明、雨水充沛。冬季因高大山脉阻挡北方寒冷气流的侵袭，降温幅度不大，显示出亚热带山地湿润气候和温暖湿润气候的特征。形成了山顶是终年不化的白雪，山腰是茂密的原始森林，山下是亦牧亦农的田园美景。

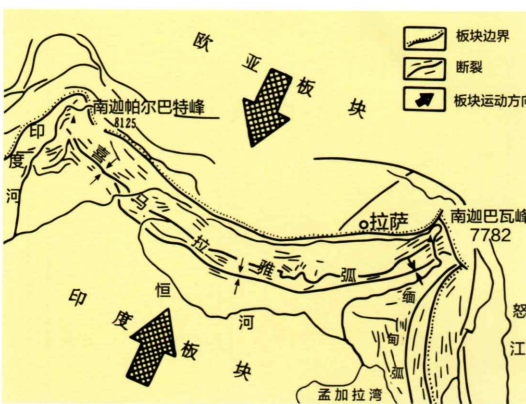
嘉黎一县，可以说就是一个微缩的西藏，在 1.32 万平方公里的空间内，将西藏可以看到的景观几乎全部囊括，这就是嘉黎的魅力所在。

《中国国家地理》的单之蔷先生曾经写过一篇关于新疆帕米尔高原塔什库尔干塔吉克自治县的文章，他将这个县称为：中国最牛的县。其实，中国的牛县绝不止一两处，嘉黎应当算是其中之一处。塔什库尔干和嘉黎相隔数千里，几乎毫无相干，但它们分别位于喜马拉雅造山带的东西两端，这两端是印度板块插入欧亚

板块形成的两个犄角，且同样为雪山环绕，地貌多样。但嘉黎的神奇之处还在于，它处于青藏高原南北、东西的交会点，不仅是地貌，气候、植被、文化、农牧均处于交会点和转折端，它就像青藏高原上的坐标原点，不仅以此来划分东西南北，而且荟萃了东西南北的诸多精彩。

易贡藏布，
深幽温暖的美丽峡谷

从林芝机场出来，迅速换上



喜马拉雅造山带示意图

欧亚板块和印度板块的挤压，形成了喜马拉雅褶皱山脉，东西两侧突出的“犄角”清晰可见。

直壁绝巘，空谷碧流

易贡藏布的滔滔流水，切削开绵延的念青唐古拉山一路向东南方向奔涌而去，形成了时而壁立千仞、怒涛翻滚，时而河谷宽阔、水流平缓的大峡谷。自县城向东南至尼屋一段的独俊峡谷，无疑是其中荟萃精华的一段，极高的森林覆盖率使得这条峡谷绿意盎然。穿行其间，与高处的流云、雪峰，低处的流水相伴而行，移步换景，是难得的享受。

汽车。在空中看起来细若游丝的雅鲁藏布江，此时河床宽阔、流水如发辫。在通麦，我们离开帕隆藏布和 318 国道折向北向进入易贡藏布流域。

传统上，从嘉黎县尼屋乡开始称易贡藏布，而从发源地嘉黎县念青唐古拉山脉南麓开始，包括流经嘉黎县城的上游雄曲在内的则是广义的易贡藏布，全长 295 公里。易贡藏布由西北向东南流淌，河流没有选择由北向南的最近距离直奔雅鲁藏布江，而是伴随念青唐古拉山的山脉走向流淌，是因为河流受到地质构造的

控制。易贡藏布的流向，完全与嘉黎断裂带相重合。嘉黎断裂在地质图上和遥感图像上非常清晰。它被认为是在青藏高原隆升过程中形成的大型走滑带，近年来的地质研究工作还表明，该断裂还是一条有着长期发展历史的深大断裂。嘉黎断裂不同地段既表现为挤压逆冲的特点，也有伸展、走滑的构造样式，因此形成的地貌特征亦不同。在峡谷底部，往往形成与断层走向一致的小型断陷盆地。随着时间的推移，盆地中充填从两侧山体剥蚀下来的沉积物，形成平阔的平原或积水形

成湖泊。雪山环绕的盆地成为峡谷中最为丰腴肥沃的聚宝盆。

嘉黎县尼屋乡就位于这样的断陷盆地，暖湿气流沿峡谷溯流而上带来丰沛的降雨和热量，让尼屋气候温暖湿润。盆地内，农田错落、村舍俨然、桃李缤纷，处处飘荡着田园牧歌，与远处的雪山、冰川相映成趣，成为高原深处难得的世外桃源，呈现出一派雪域江南的景象。尼屋乡也因此成为嘉黎县唯一的粮食经济作物生产基地。除青稞外，小麦、豌豆、胡豆、马铃薯等主要农作物和萝卜、卷心白及其他蔬菜等





也间有收获。

雪山之水，一路沿着宽达数公里的断裂带，经年累月地侵蚀、切割，最终形成了深邃的易贡藏布大峡谷。从空中俯看，易贡藏布大峡谷就像一柄长长的剑，深深地向北刺入青藏高原的腹地。雅鲁藏布江的墨脱一带是剑柄所在，而剑锋直指的就是嘉黎县。印度洋的暖湿气流，正是由孟加拉湾经恒河、布拉马普特拉河、雅鲁藏布江，然后一路沿剑锋所指直抵嘉黎。

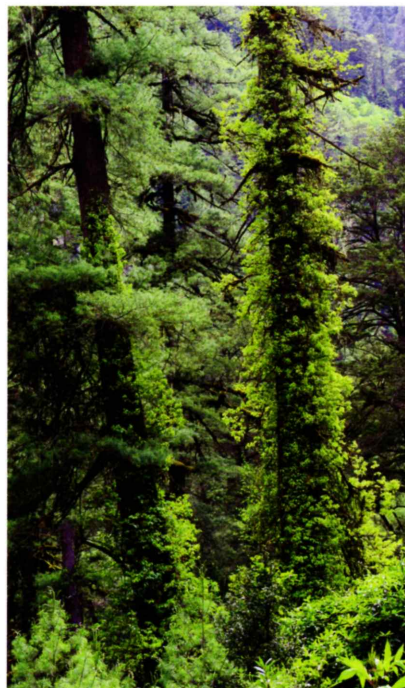
我们往往注重青藏高原的高和寒，常常忽略她的深。实际上，在藏东南地区，特殊的地质背景，悬殊的地形高差，丰沛的降水，形成众多深切峡谷。峡谷的深度动辄数千米，成为地球表面除海沟以外，最为深邃的地方。易贡藏布大峡谷深度普遍在3000米以上，虽不及雅鲁藏布大峡谷，但也是惊人的深度了。

进入峡谷，明显感觉氤氲着湿热的空气。沿着峡谷溯流而上，植被的垂直带谱令人印象深刻。易贡藏布虽然位于北纬30度附近，河谷海拔2000米以上，但仍然发育大量热带植被类型，甚至出现某些季雨林的特点。如山地亚热带常绿阔叶林和山地温带针阔混交林中，常常浓荫蔽日，古木参天，荆藤悬垂，各种植物为了自身的生存都巧妙地占据着空间。而且我们注意到，很多高大乔木的树干都生长有附生植物。这种现象往往只有在空气湿度大，寄主表面有一定的腐殖质存在的热带雨林才可能出现。林中乔木的树干普遍披着一层厚厚的黄绿色苔藓，呈现出“苔藓林”的特征。山地温带针阔混交林中的高山松和华山松，十分高大挺拔，林下是忍冬、蔷薇和众多的蕨类、荨麻及厚达10厘米的苔藓层。海拔3000米以上，分布着亚高山寒温

雪峰耸峙，流水回环

独俊大峡谷中，两岸高峰林立，5月时，峰顶仍是积雪皑皑，峡谷落差极大，视觉上极具冲击力。

下图为尼屋一带森林中的树木上攀附着浓密的松萝等附生植物。摄影 / 李忠东





沈永平

中国科学院寒区旱区环境与工程研究所研究员

古冰川造就大景观

在美丽的拉萨河源头是念青唐古拉山群山环抱的麦地卡盆地，盆地就像一个聚宝盆，中间地势平坦，湿地发育，涵养水源；四周群山环绕，冰川刨蚀切割的槽谷和鼓丘、羊背岩等冰川侵蚀地貌形态清晰可见。形成于倒数第二次冰期的冰川，由山地发源汇集到盆地，在盆地汇合壅高并逐渐溢出两旁的垭口，形成一个向外伸出的、呈舌状的冰帽冰川。按照古冰川遗迹分布，当时麦地卡盆地的冰帽与南面桑巴盆地冰帽冰川连成一片，形成总面积约达 3600 平方公里的冰帽冰川。当时以南迦巴瓦峰为首的喜马拉雅山东段山地足以构成南来季风的天然屏障，地形的大切割也使雅鲁藏布江下游近南北向的谷地成为南来气流的天然通道，南来的水汽和热量通过谷地源源不断输送向高原内部，导致了水热状况的重新分配，沿通道北伸的水汽在麦地卡盆地形成典型的盖覆型冰川。由于古冰川是季风海洋性冰川，冰川运动速度快，活动水平高，产生强烈的冰川侵蚀，在盆地中遗留下了大量的鼓丘、冰蚀山等冰川侵蚀地貌。另外，由于侵蚀使得冰川携带大量冰碛物，冰川退缩之后沉积于盆地中，现在盆地中到处可见的冰碛丘陵波状起伏，鼓丘、底碛丘陵之间湖泊星罗棋布，就是那时遗留的景观。其后，随着青藏高原的不断隆升，河流下切，逐渐发育为山谷冰川，受山地冰川切割侵蚀和堆积作用，形成目前嘉黎县周围山地美丽壮观的冰川地貌景观。

带暗针叶林，以冷杉为主。再往上，森林突然变得稀疏、低矮。再往上，以川滇高山栎为主的硬叶常绿阔叶林成片出现在峡谷两侧的坡地上，这种古地中海的残留物种在易贡藏布峡谷中呈现出乔木化的特点。再往上，大片的圆柏林占据着阳坡、半阳坡。

嘉黎位于印度板块与欧亚板块碰撞的前缘地带，两个板块的挤压，造成青藏高原南北向被极度压缩。那么南北挤压之后，多出来的物质到哪里去了呢？科学家目前有两种说法，一种说法是通过岩石圈增厚的方式加以吸收与消化。另一种说法是通过沿着大型走滑断裂的走滑运动往东西方向挤压出去了，其中嘉黎断裂就是青藏高原向东挤出逃逸的南边界。虽然最新的研究成果并不完全支持这种观点，但嘉黎断裂的活跃性和运动性却不容小视。据科学家研究，这条断裂从晚新生代以来，伴随着青藏高原隆升，右行平移活动距离达到 200 公里以上。由此，产生了三个后果，首先是沿断裂带发育多处温泉和

易贡藏布江畔的泉华台

在嘉黎县与波密县交界处的吾金恰特，有一处奇特的温泉。温泉出露于易贡藏布的左岸，共有两处泉眼，均从粗大的河床堆积砾石中流出。上温泉温度在 70℃ 以上，流量约 50 毫升/秒。而下温泉形成一个高约 80 厘米的圆锥状泉华台，温泉中所含硫磺、铁、铜等元素沉积在泉华锥体的表面，给泉华台披上五彩斑斓的华衣。温泉之水从泉华台顶部鸡蛋大小的凹坑中喷溢而出。摄影 / 李忠东

钙华点；其次，地貌上表现为负地形，为易贡藏布大峡谷的形成创造了条件；最后，断裂带本身就是区域性地震带，地震灾害和次生灾害频发。

由于嘉黎处藏北高原与藏东高山峡谷的过渡地带，地貌分区一目了然。其西部和西北部，属藏北高原，主要发育丘状山原地貌，多湖泊湿地。而东部和南部则主要为高山深切峡谷。除易贡藏布峡谷之外，县域内的峡谷交错纵横，从卫星图上看，像树枝一样缠绕在念青唐古拉山的冰峰雪岭间。

然而，虽然同为高山深切峡谷，但嘉黎东部和西部峡谷却有很大差异。东部易贡藏布流域的

峡谷群，由于受到暖湿气流的影响，湿润多雨、气候温暖，植被垂直带谱结构较复杂，属海洋性湿润型，以云杉、冷杉为主的山地寒温带暗针叶林带占优势，上限可达海拔4400米，显示出无限的生机。而西南方向拉萨河上游色荣藏布的峡谷群，则由于暖湿气流难以抵达，因而干旱少雨，在山地自然景观垂直分异上较简单，一般以高寒草原或草甸为基带，上接高山寒冻风化带，没有森林带。因此，嘉黎的高山峡谷，我们可以分为湿润峡谷和干旱峡谷的。从东南部的尼屋乡向西北，经嘉黎县城再去往西南部的措多乡、绒多乡一带，便可以体验到这种差别。

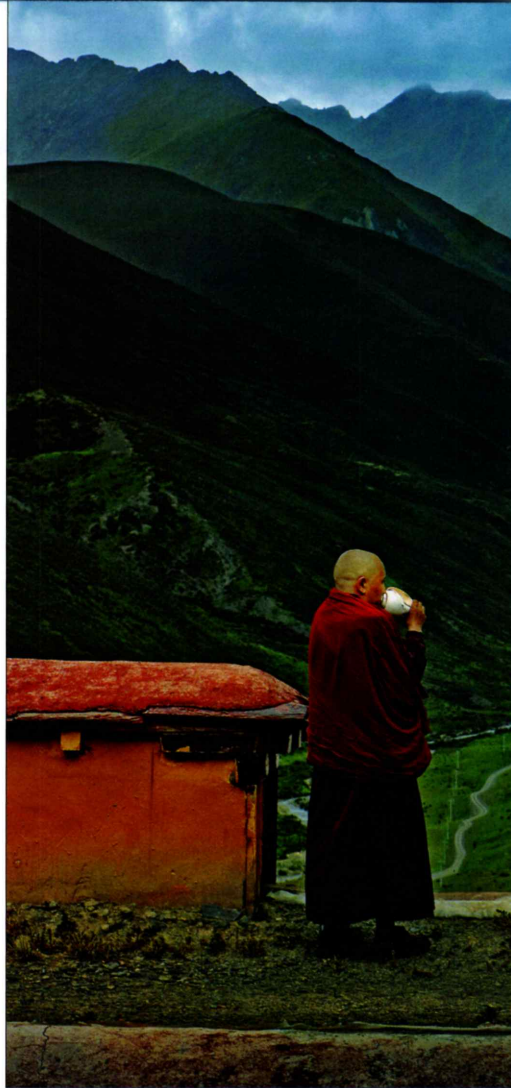
湿地、湖泊、草原， 构成典型的藏北风光

在嘉黎考察期间，正好是虫草采集的季节。一年一度的虫草采集是嘉黎县的头等大事，不仅学校放假，商店关张，就连当地政府也颇有些忙碌，因为需要维护草场秩序。战斗在一线的农牧民更是不用说，男女老少全部出

动，家家唱起“空城计”。

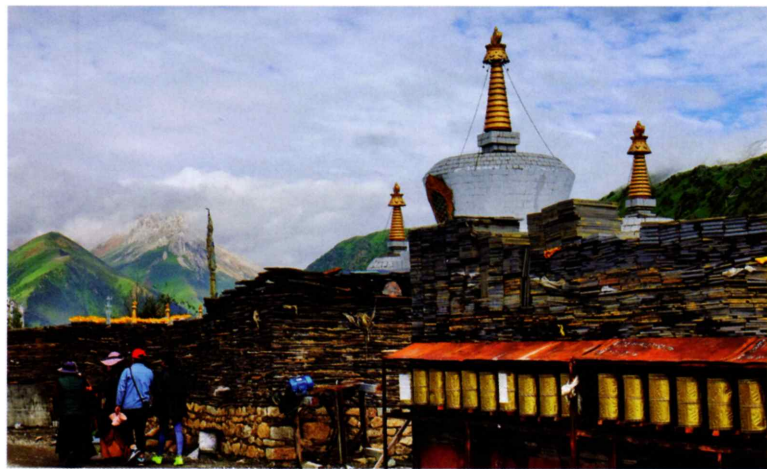
和其他地区相比，嘉黎的虫草人要幸福得多。因为虫草多生长在海拔4000米以上的地方，而嘉黎县的平均海拔就在4500米以上。有人开玩笑说房前屋后，出门就可以采到虫草。在嘉黎镇拉日村的一处路边山坡，我们偶遇正在采集虫草的顿珠赤勒，他来自切塘村，虽已25岁，但仍显得有些稚嫩和腼腆。据他介绍，每年一个半月的虫草采集期，他个人采集虫草的收入一般都在8万元以上，他们村有的家庭仅卖虫草一项，家庭收入就近百万。而嘉黎镇像这样以采集虫草为生的家庭占到了60%以上。相反，在东南部尼屋一带，因地处高山峡谷，虽有耕地可以过着半农半牧的生活，但年收入较有些纯牧民反而少了许多，原因就是海拔相对较低，距牧场较远，虫草品质、售价相对也较低，虫草收入不如牧区。

嘉黎县虫草资源丰富，除了平均海拔较高以外，还得益于这里独特的地貌条件，县域的西部和北部为典型的山原地貌，低矮的丘状山峰此起彼伏。之间，冰川侵蚀形成的河谷平阔宽缓，河



法螺声起，群山回响

拉日寺坐落在嘉黎镇北侧的神山——拉钦山的高处，依山而建的层层殿宇高低错落，下面的嘉黎河谷中，桑钦曲和德曲恩布两条大河分别从西面和北面奔流而来，汇为乌苏弄曲向东流去。拉日寺一层屋顶平台上，僧人郑重地吹响法螺，呜呜声深沉厚重，在苍茫群山之间回响不断。



玛尼堆和转经人

在县城东侧的错嘎错湖畔，早起的人们绕着白塔和巨大的玛尼堆正在转经。画面左侧远方呈白色峰顶的山峰是嘉黎县城西的一座孤峰，山顶是白色的嶙峋巨石，为典型的古冰川遗迹。藏语名为“法都”，山体巍峨高耸、气势非凡，在县城中的开阔地上，举头就能看见，可以成为嘉黎县城的一个地标了。摄影 / 一苇



7 月的山间，全缘叶绿绒蒿遍地盛开



顿珠赤勒采集到的虫草

流在宽谷中不受约束地流淌，形成千回百转的蛇曲河。印度洋的暖湿气流到达这里尽管已是强弩之末，但仍然给这里带来些许的温润，山体和河谷中遍布着高山草甸。花期来临之时，龙胆、报春、点地梅、马先蒿、圆穗蓼等竞相怒放，形成大片的花海，整个高原如彩毯铺就。

藏北高原以湖泊密集而闻名，是世界上海拔最高、数量最多的湖盆区。由于在藏语中，湖泊称之为“错”，因而有人将穿越藏北的路称为“一错再错”。嘉黎县也是一个多湖泊的地区，虽然湖泊的规模和密集程度无法和藏北相比，但湖泊的类型却十分多样，如发育于冰川前端的冰

碛湖、冰川刨蚀形成的冰斗湖以及冰川堰塞形成的冰川堰塞湖在嘉黎都大量分布。但最多最密集的是麦地卡古冰帽消亡之后残留的大量冰蚀岩盆。

据资料，在麦地卡湿地保护区，分布着 260 多个大小不等的湖泊，湖泊和河流的周围还分布着大面积的湿地，成为黑颈鹤、赤麻鸭、斑头雁许多珍稀动物栖息繁殖地。

东接康巴，西连卫藏： 这里是内地通往拉萨的门户

嘉黎处于青藏高原多种地貌的转折点，地貌上跨及藏北高原



区和藏东峡谷区。在1959年西藏实行民主改革，成立嘉黎县人民政府之后，对到底应当将嘉黎县划归哪个行政区，便十分纠结。实际上在1964年之前，嘉黎县曾经属林芝行政公署管辖。1964年筹备成立西藏自治区之时，对全区行政区划进行调整，才将嘉黎县划入那曲行政公署管辖。

初次到嘉黎县，总会被地名绕得晕头转向。因为有两个嘉黎，一个是嘉黎县，县城所在地是阿扎镇。另一个叫嘉黎镇，在县城的东北方向，位于易贡藏布上游的另一条名为松曲的支流之畔。嘉黎镇原叫拉日，历史上长期作为嘉黎县的政治文化中心，是西藏通往外界的重要驿站。据记载，1290年，西藏发生“止贡内乱”，元政府派镇西王铁木儿不花两次入藏平定了“止贡之乱”，巩固了萨迦地方政权。元政府在西藏设置了3处通往西藏的驿站，嘉

黎县拉日便是其中之一。到了清时，清政府甚至直接派官员和兵勇驻守这个驿站，这里也成为川藏大道上最重要的物资转运地和最大的驿站。据记载，清代驻守西藏的78位驻藏大臣和帮办大臣，都从嘉黎拉日驿站进入工布江达到达拉萨的。

嘉黎镇位于五条沟交会的地方，从空中看这五条沟就像一朵盛开的莲花，或者旋转的法轮。北侧山脊的拉日寺，依山而建，现虽规模远小于当年，但仍有一种虎踞龙盘的气势，站在寺院顶部的平台，嘉黎镇和整个盆地一目了然。嘉黎镇之所以能扼守要津，成为内地、康巴地区与青藏高原内部卫藏地区之间重要枢纽及锁钥之地，地理上的优势是重要原因。

实际上，嘉黎正好处于康巴和卫藏之间。嘉黎县东部与昌都的边坝县接壤，昌都是康巴文化

冰川流水，界破青山

上尼屋沟谷两侧雪峰林立，冰雪融水从崖壁上跌落，形成了一道道白色瀑布，轰隆隆的流水在谷底汇成尼都藏布一路东流而去。令人难以想象，在隶属那曲市的范围内、在冰川雪山的褶皱里，藏着这般森林密布、水汽氤氲的秀丽风景。

中心之地，嘉黎县距昌都的直线距离不到400公里。而嘉黎的西南与拉萨市的当雄县、林周县、墨竹工卡县接壤，拉萨是卫藏也是整个藏区的政治文化中心，嘉黎县距拉萨的直线距离200余公里。卫藏人称此地为“北嘉黎”，而藏北人则称此地为“南嘉黎”。

历史与文化从来不是悬浮之物，它是附着在地理山川、土地风物、民俗风情之上生长演进而来

的。来到嘉黎，首先是感受到这里高冷。板块碰撞，岩浆涌动，冰峰崛起，峡江奔流，地球的演进过程被认真地刻画在这片土地之上，多样性地貌组合像钻石的每一个切面，让嘉黎折射出不同色彩的光芒。然后，要感谢不远

万里来到这里的暖湿气流，它带来了印度洋的温润，带给高冷的嘉黎些许温暖。这点温度弥足珍贵，它是峡谷中的春暖花开，是尼屋的春种秋收。依托这样的地貌和气候，嘉黎滋长出属于这里的民俗文化、风物风情，然后有了自己的历史以及未来。■

角峰屏立，山路蜿蜒

站在通往嘉黎镇的奔达拉山口向南望去，一排雪峰刺向天空，群山绵延，绿意浓重，蜿蜒曲折的山道沿着山体盘旋而上。大山之雄奇壮阔，只有投身处地才能感受。摄影/一苇



层级分明的天然立体画卷

易贡藏布河谷里水汽充裕，植被丰茂。自谷底向上，不同海拔高度的垂直自然带齐全，发育繁衍着复杂而丰富的植被类型。图为尼屋一带，这里河谷宽阔，从半山上俯瞰，江水、农田、村舍、森林与环绕着的巨大山体、终年银白的雪峰共同组成了一幅壮丽的立体画卷。

藏北有江南

撰文·摄影 / 谢罡

易贡藏布森林峡谷发现记

“

《中国国家地理》签约摄影师谢罡长期关注藏东地区的大地景观，用大量图片和文字记录了那片山高谷深、水汽氤氲的“西藏江南”的别样景致，被称为“藏东南的发现者、挖掘者和传播者”。从2017年开始，他多次进入嘉黎，在不同季节走访和拍摄了这里的山山水水，并循着暖湿气流的足迹、多次沿着易贡藏布而行，记录了这处高山峡谷的气候、植被、景观的变化，为我们带来了对此处少为人知的隐秘峡谷的第一手报道。

”

因为工作关系，我曾经在西藏7年，发现整个藏东地区有不可多得的多样化景观——喜马拉雅山、念青唐古拉山和横断山在藏东汇聚，雅鲁藏布江、怒江、澜沧江和金沙江在藏东并流，山水的汇聚交错，产生了一处处惊人的大地景观。当我一次次走在318国道、214国道、317国道以及丙察察公路两侧的羊肠小道、陡崖峭壁上时，我惊叹，这里的地质多样性、生物多样性、气候多样性和民族文化多样性是如此迷人。这些，都是我定格光影的对象，撰写文字的灵感。

我也一直好奇，从印度洋远道而来的暖湿气流在林芝地区造就了温润的“江南”，水汽有没有可能沿着念青唐古拉山重重叠叠的雪峰继续“北上”？北面的那曲高原和这股水汽有没有“握手”？

到了嘉黎，我才有了肯定的答案。

易贡藏布，连接两端迥异风景

第一次去嘉黎，是从那曲方向过去的。湛蓝色的天，棉花般的云朵之下，丘陵、草原、湖泊、湿地、民居、牛群走马灯一样快速转换，一路平缓、视野开阔，尽是藏北风光。

县城所在地阿扎镇坐落在雪山中央的宽谷地上，海拔4500米，四周分布着嘉央拉错、错拉错、错嘎错三个湖泊，依

山傍水，错落有致，绿草茵茵，宁静又秀美，俨然一幅色彩厚重的高原风景画。县城西南的嘉央拉错面积最大，源自雪山冰川的融水源源不断地注入湖中，为穿越了大半个嘉黎的易贡藏布提供了不竭的源流。

出了县城，我们沿着易贡藏布的水流向东南方向行进。这一路，我们在峡谷中穿行，河流劈开层叠群山，水流汹涌澎湃。到达海拔只有3100米的尼屋乡时，峡谷里云雾缭绕、植被丰茂，呼吸一下子畅快起来。

两地仅有百余公里的距离，高差竟达1400米。而短短半天之内，我从藏北高原到了温润的“西藏江南”。原来，初期印象中的高原之城是由两个不同的地理板块组成，西北部海拔高，地势平坦开阔，属高山寒带景观。东南部海拔低，地形复杂，比高悬殊，又处在印度洋北上暖湿气流影响较大的区域，属于亚热带季风气候景观。

易贡藏布自西北向东南穿越大半个嘉黎县城，其源头是夏玛乡东北部念青唐古拉雪山的融水，在县境内的不同段又称雄曲、哈仁曲等。从尼屋乡继续向东南流淌，易贡藏布在波密县的通麦汇入帕隆藏布，进而汇入雅鲁藏布江。

所以，认识嘉黎，不但要了解“西北”，还需要了解“江南”，而认识嘉黎的主线条就是易贡藏布。



易贡藏布大拐弯

独俊大峡谷中，易贡藏布形成了一个几乎有 360 度的大拐弯，本来是向东的流水，受到山体阻碍，绕着转了个大圈，从而形成了这样极富视觉冲击力的景象。大拐弯对面的山体上已经修筑了完整的攀爬步道，游人可以攀到高处，俯瞰江水回环的景象。摄影 / 索朗

独俊大峡谷，独特又险峻

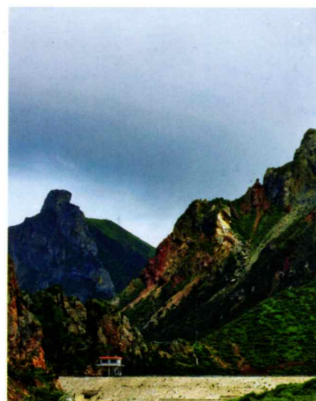
从县城去尼屋乡，海拔由高到低，一路穿行在易贡藏布大峡谷之中，沿途山势、峡谷、水体、植被都呈现着不同的样貌。

走过多次之后，我依据易贡藏布的海拔落差，把从嘉黎县城到尼屋乡的峡谷分为了四段来认识。第一段为县城到静莫村，这一段不足 20 公里，为地势相对平缓的宽谷地带，海拔在 4480 米至 4375 米，谷宽在 300 米左右，河流与两侧山峰比高在 2000 米以上，流水平缓，两岸多平台地，牧草茂盛，居民地多。第二段巴达村至兴味玛尔尼村东侧易贡藏布与松曲汇流处，长约 41 公里。我认为真正的壮美的峡谷风光是从这里开始的，这里海拔在 4300 米至 4000 米，谷底宽约 200 米，有陡崖分布，与两侧海拔 5000

米以上的山峦比较，险峻之势展现开来。这一段被称作独俊大峡谷，河道随山势蜿蜒曲折，有一个几乎呈 360 度转向的大拐弯。当地政府特意在大拐弯的对面山上修建了观景台，攀上数百级台阶，回头便是这江流回环的壮观景观。若是秋天到访，便可见漫山遍野赤橙黄绿，分外动人。这一段两岸多见冲积平台和缓坡地，并伴有冰川地貌特有的飘砾分布，植被以高山低矮灌木为主，下段有少量针叶林分布。有趣的是在巴达村南侧有座高高突起、由多种地质成分构成的“五彩山”，它与八达水库相呼应，色彩斑斓，在绿色的峡谷中颇为醒目。第三段起于易贡藏布与松曲汇流处，沿公路向东延伸 20 公里。该段海拔在 4000 米至 3950 米，是峡谷特征最为典型的地段，大部分为 U 形槽谷地形，地势十分陡峭险峻，陡崖削壁多在 70 米以上，最高的地段可至 300 米，而谷底地形和水流平缓，谷宽在 50

色彩斑斓五彩山

突兀而出的彩色山体，在独俊大峡谷满眼绿意的山谷中甚是抢眼。





.....
上图：桃花掩映的尼屋村落。这里远离城镇，人们在山水之间过着日出而作日落而息的生活。

下图：大雨之后，易贡藏布水流上涨，在独俊峡谷狭窄的河道中流淌得激越澎湃、势若奔雷，与平静时的蓝色不同，颜色也变得有些许浑浊。摄影 / 一苇



米以内，最窄处仅 30 米左右。峡谷中也存在一些宽谷地段，谷底相对平坦开阔，这里往往还可见到支流河口扇地、冲积阶地及河漫滩等次级地貌现象。这一线以针叶林植物分布为主，多高山松和林芝云杉，阔叶林多高山栎，谷内气温适宜。第四段紧接第三段至易贡藏布与尼都藏布汇流处，长约 28 公里。海拔 3900 米向 3100 米递减。这一段也多是 U 形槽谷，部分地段水流湍急，多 50 米以上陡崖，谷宽多在 100 米以内。该段地形植被情况与前几段相似，不同的是海拔降

幅大，气温升高，针阔叶林混生，多见高大乔木分布。

独俊大峡谷无疑是非常独特和精彩的高原大峡谷，由灰岩、片岩和花岗岩多成分构成的崖壁坚硬陡峭，亿万年前冰川运动的痕迹明显。我走过很多峡谷，像独俊大峡谷分布有约 60 余公里的 U 形槽谷还不多见。且谷深沟窄，谷底面平坦，谷内植物生长茂盛，分布面广。值得一提的是，通常我们只是以陡崖的高度来判断峡谷深度，如果以两侧平均海拔 5000 米的群山高度来作广义判断，其深度更加可观。

上尼屋，冰川与森林构成原生态风光

过独俊大峡谷，峰回路转，就是尼屋乡。

当地人习惯将尼屋分为“上尼屋”和“下尼屋”两片区域。乡政府所在的易贡藏布河谷区域河谷宽阔，是嘉黎县海拔最低的区域，也是尼屋最温润、富庶的地方，是为“下尼屋”。而在乡政府西北方向、易贡藏布的支流尼都藏布所在的峡谷区域称为“上尼屋”，这一区域更为原生态，山谷中森林密布、河水激荡，周边高山雪峰屏立。

走进上尼屋峡谷，谷底海拔逐渐升高，两侧冰雪融水汇集成的尼都藏布时而舒缓，时而咆哮，山谷里的道路基本沿着江水而行，是非常狭窄的砂石路，目前正在实施道路硬化改造工程。

谷底分原始森林区和森林宽谷区两个部分。原始森林区主要在尼屋村至萨旺村一带，为针阔叶混合林，针叶林以高山松、云杉类乔木为主。阔叶林基本为多类高山栎，其中刺叶高山栎分布较广。这一区域森林都有一个普遍现象就是树干枝叶上的寄生植物多，以松萝为主。这一现象在海拔 3500 米以上出现令人惊奇，说明这一区域也是暖湿气流的作用区。森林宽谷区主要在萨旺村至峡谷尽头的



忆嘎村一带，谷底宽在 600 米至 1100 米之间，山腰以上以冷杉、云杉为主。谷地三面为海拔 5000 米以上的高山，山顶终年积雪，可观察到多处冰川。

紧邻忆嘎村的忆嘎冰川是尼都藏布的源头，也是整个森林宽谷区最突出的冰川景观。忆嘎冰川属于现代海洋性冰川，活动性强，冰川在海拔 6230 米的雪山形成，冰舌延伸直抵谷底，与森林相接。忆嘎冰川是易于近距离观赏的冰川，上段冰塔林明显，下段冰川侵蚀岩石的痕迹和形成的冰坎显著，融水穿流形成的梯级瀑布落差估计在 50 米以上，飞流直下、水声隆隆，是少见的冰川、瀑布相依的景观。

从忆嘎村继续向西，有小道可以翻越罗切拉山口，山那边就是林芝市工布江达县。

上尼屋是印度洋北上暖湿气流作用于藏东南腹地最远区域的典型代表。冰川、雪山、森林、民居、田园、牛羊是这里的主题，特别是在冷暖季节转换和雨后天晴的时刻，云遮雾罩的景象，仿佛置身于仙境一般。

下尼屋，易贡藏布峡谷中的桃花源

相比上尼屋的原生态、拙朴的风光，下尼屋则是一片田园之美。初到下尼屋，转过山路，闪现在眼前的是宽阔的山谷和郁郁葱葱的林木、高低错落的农田，白云绕山，村舍散布，没有一点序幕。《桃花源记》描述的“土地平旷，屋舍俨然，有良田美池桑竹之属。阡陌交通，鸡犬相闻”的场景仿佛再现。

把下尼屋比作世外桃源一点不夸张。平均 3100 米的海拔高度，在西藏属于非常适宜人类居住的高度。而受沿易贡藏布而上的暖湿气流影响，这里温暖湿润、植被繁茂、氧气充足。这里是一个四面环山的宽阔河谷，只有易贡藏布切割出的大峡谷可供小路进出，并且这个环山与众不同，它被绵延突兀的念青唐古拉山支脉的群山环绕，海拔多在 5000 米以上，最高的崩布拉峰海拔高达 6100 米，河谷到山峰相对高差达 2000 米以上，展示了典型的藏东南高度割裂地形特点，也呈现出“山顶白雪皑皑，山麓鸟语花香”的

雪峰参天，冰川悬垂

念青唐古拉山脉横亘东西，以拉萨河源为界，东段所处纬度和海拔高度在我国西部各大山系中都处于较低位置。由于这里正好位于雅鲁藏布大拐弯西南季风暖湿气流的通道上，地势的强迫抬升使这里成为青藏高原降水最多和最湿润的地区，雪线海拔低，冰川分布集中，是中国最大的海洋性冰川集中地区，也是地球上中低纬地区最强的冰川作用中心之一。仅在那曲市嘉黎镇至林芝市倾多镇之间的约 200 公里范围内，就拥有整个念青唐古拉山脉中长度超过 10 公里的 32 条冰川，占冰川总面积的 70% 以上。图为上尼屋峡谷中的卡鲁冰川。

摄影 / 索朗

冰川形成的刃脊和角峰

坐在下尼屋的苹果园中，河对面高高耸起的山峰顶端，有着刃脊、角峰等典型的冰川地貌特征。而山下的河谷里温暖湿润、植被丰茂，山上山下相映成趣。摄影 / 一苇

碧水长流，河流之源

上尼屋峡谷的接近尽头处，冰雪融水在半山的平缓处汇集成湖。湖水自高处层层跌落，形成了挂在崖壁上的一条瀑布，这便是忆嘎瀑布，水流从植被覆盖的山体中喷薄而下，声震山谷，成为了尼都藏布的源头之一。摄影 / 索朗



立体风景，观赏性极强。

下尼屋的人们给我留下了颇为悠闲的印象，这是物产丰富、生产投入劳动力少以及小环境宜人所致。这里人们以农耕为主，河谷宽阔，土地还算充裕，气候温润，高海拔农作物的病虫害少，以至于每年农忙之后，几乎用不着更多的田间管理即可有稳定收获。想想成都平原上，人们的闲适在相当程度上也是源于物产的丰厚。

夕阳西下时，坐在果园的草地上，我品尝着亲手摘下的苹果，果实不大，但口感脆甜。河谷里水声浩荡，田地里青稞摇曳、微风拂面，颇为惬意。

尼屋春秋两季的风景尤为迷人。这两季降雨量较少，气温宜人。尼屋桃花的花期约在每年4月初，比林芝地区晚了十多天。届时，这片长约10公里、宽约

2公里的河谷中处处花开烂漫，漫山遍野的粉白色桃花与积木般的山村民居、一垄一垄的青稞田园、宁静蜿蜒的流水、郁郁葱葱的群山、银白的雪峰构成了诗情画意的高原场景。

尼屋是嘉黎县的最东南端，从这里顺江而下，就是林芝市波密县八盖乡，再向下就是易贡湖、通麦。

沿着易贡藏布，我看到了江水向东南方向一路劈开山体，形成或狭窄险峻或宽阔平缓的河谷，而暖湿气流一路随河道向北、向西深入藏北高原，形成峡谷中温润的小气候和垂直分布的山体植被，造就了一处处宜农宜居的河谷地带，形成了一条长长的蜿蜒曲折、景色多样的森林峡谷。

这是水流和水汽相向流动的结果，这里是高山峡谷中的藏北江南。❑



高原绿肺：

撰文 / 沈永平 摄影 / 谢罡 等

拉萨河源麦地卡湿地

麦地卡湿地，2005 年被列入《国际重要湿地名录》，2018 年，被国务院批准新建西藏麦地卡湿地国家级自然保护区。在藏语里，“麦地卡”意为“像马蹄印的地方”，湿地正如被马蹄踏出的一个个水洼，平缓起伏的山丘，零星分散的浅滩，星罗棋布的湖泊，支支叉叉的河流错落其间。中国科学院寒区旱区环境与工程研究所研究员沈永平深入藏北高原，在念青唐古拉山中，探秘拉萨河源头，寻踪冰川古迹，带我们走进这个有着“高原绿肺”之誉的原始湿地。

在对藏北高原地区河流湖泊的考察过程中，我见到最多的是展布在平缓开阔的山谷盆地间的湿地。这里气候寒冷，冻土广泛发育，地表长期或暂时积水，土壤常呈水饱和状态，其上生长着沼生湿生植物，是典型的高寒草甸湿地景观。其中，最让我印象深刻的便是麦地卡湿地了。

麦地卡湿地，藏北高原的原始湿地，被当地藏族同胞认为是难以抵达之地。这片平均海拔 4900 米的高原湿地，从藏地神山——念青唐古拉山脉中发源，片片冰川、皑皑积雪缓缓融化，形成的股股清流顺延着山间谷地，汇聚成了拉萨河源，滋养了相距千里的拉萨河谷，养育了沿途数不清的村落乡村，孕育了西藏文明的摇篮。

我们此次的行程从拉萨出发，沿拉萨河谷翻越米拉山到林芝，由易贡藏布而上至嘉黎县城，进而深入高原绿肺——麦地卡湿地。这是一次翻越高山峻岭，探秘拉萨河源的考察之旅；这是一次走访稀稀落落分布在湿地周边居民村落，与野生动物近距离接触的感悟之旅；这又是一次穿越地质年代，寻踪古冰川遗迹的探索之旅。

藏北地区最为典型的高原湖泊沼泽草甸湿地——麦地卡湿地，以高山沼泽、高山草甸、湖泊湿地为主，隶属西藏自治区那曲市嘉黎县麦地卡乡，位于藏北高原与藏东高山峡谷区域结合地带的高原山区。

嘉黎县北部向上凸起区域就是平阔的麦地卡湿地了。它属高原宽谷地貌类型，宽谷呈东南—西北走向，北宽南窄，是中世地质时期（距今 23 万—5 万年）形成的山原面残体，地势相对平缓。宽谷两侧为山地，海拔高度 5100 米至 5600 米，谷中河流多条，湖泊密布。

在这片总面积近 896 平方公里的湿地内，冰碛丘陵起伏，鼓丘群和羊背石广布，260 多个大小不等的湖泊星罗棋布，其中，叫得出名字的就有 180 多个，湖泊湿地占到湿地总面积的 19.03%。沼泽湿地主要分布在各大小湖泊的湖滨及麦地藏布两边，是麦地卡湿地的主要类型，占湿地总面积的 78.85%，它们与河流湿地，共同构筑了麦地卡完整的湿地生态系统。

同时，麦地卡湿地也是怒江上游支流罗曲、姐曲和易贡藏布上游徐达曲及拉萨河上游麦地藏布三大水系的发源地。拉萨河，雅鲁藏布江五大支流之一，全长 551 公里，北起嘉黎县麦地卡乡澎错，逶迤向南，像一条纵贯藏北高原的蓝色飘带，以巨大的 S 形身躯，从东北向西南，

大地之眼：

澎错湖下弯几曲，为有源头活水来

碧天秘境云中去，波光潋滟活水来

这里是远古高位盆地冰川中发源的“天然湿地”，是孕育西藏文明摇篮的“江河之源”，也是高原生灵栖息的“庇佑之所”。10月的麦地卡，泛黄的草泽上覆盖着一层薄雪，被星罗棋布的大小湖泊切割、包围，一条青黑色的柏油路横贯其间。这片宁静祥和的净土呈现的极致之美，久久拨动着我们的心弦。

21



碧天秘境云中去，波光潋滟活水来

这里是远古高位盆地冰川中发源的“天然湿地”，是孕育西藏文明摇篮的“江河之源”，也是高原生灵栖息的“庇佑之所”。10月的麦地卡，泛黄的草泽上覆盖着一层薄雪，被星罗棋布的大小湖泊切割、包围，一条青黑色的柏油路横贯其间。这片宁静祥和的净土呈现的极致之美，久久拨动着我们的心弦。

21

拉萨河水系流域图



一江碧水向西流， 孕育西藏文明

拉萨河从藏地神山——念青唐古拉山脚下发源，一路蜿蜒千余里，入拉萨河谷渐宽，水系也变得复杂起来，最终注入伟大的雅鲁藏布江。图中的“辫状水系”是拉萨河美景中最精彩的部分，江水自东向西，画出完美的曲线，编织成美丽的发辫。拉萨河沿线遍布着如点点繁星般的名寺、古迹，这也让拉萨河变成了一条长长的、串起藏地历史文化与自然景观的蓝色哈达。

串起了沿路的冰川、高山、湖泊、河流、草甸、耕地、村落，将海拔 4900 米的麦地卡湿地同海拔 3658 米的拉萨河谷连在了一起。

嘉黎县麦地卡乡那林嘎村是拉萨河源第一村。那林嘎，藏语意为“四周植被茂盛的地方”，海拔 5100 多米，是一个纯牧业村，有草场 2 万亩，湿地 6400 亩。走出村子，呈现眼前的就是一望无际的麦地卡湿地。放眼望去，在雪山怀抱中的麦地卡湿地，冰雪渐渐消融，牧草初露绿意，候鸟在湿地上空嬉戏翱翔。

村东北方向就是拉萨河源——澎错，它是麦地卡湿地内最大湖泊，是湿地核心，也是神山之源，理想沃土，仿佛点缀在藏北高原的一颗明珠。澎错周围被群山环绕，北边海拔 6000 多米的孔玛朵山和并立的岗巴拉山、澎错拉山一片苍茫，从小山沟里流出的清泉，潺潺流入山下的澎错。

我们到澎错的时候正值暮春，低山、浅丘环绕，湖泊、浅滩遍布，在起伏的湿地上，错落着星星点点的白色积雪，支支条条的河流蜿蜒其间。远方雪山映照下的澎错，粼粼波光焕发出深蓝色的光彩。平缓的高原在云影中浮动浅浅的黄，这是一片天然湿地，不远旁的色惹山麓间，成群结队的牦牛、绵羊、山羊像大地上灵动的点，时隐时现。

在藏语中，澎错意为“沟脑湖”。当地干部告诉我们，高踞雪山之麓的澎错属外泄湖，河水向西流出的第一支江流，便为麦地藏布。从源头到麦地藏布，到色荣藏布，一直到位于嘉黎、林周和当雄县三县交界处附近的桑曲汇入口，是拉萨河的上游。

在西藏，河流有一个命名规则：大江为“藏布”，小河为“曲”。相对于发源麦地卡湿地的怒江上游支流罗曲、姐曲和易贡藏布上游徐达曲，“麦地藏布”这一称呼也足以见得当地居民对拉萨源头的崇敬之情。从空中俯瞰，澎错就像大地之眼，成为了麦地藏布的源泉。正如当代作家马丽华诗中所讲：“流淌不尽的麦地藏布，它源自上方的湖，拉萨是归宿。不会干枯的是泊在草泽间的水，那是大地之眼，盛满天光星空……”



草莽浑圆： 高原物种庇护之所

麦地卡湿地，属亚寒带高原季风性气候区，高寒缺氧，冬春季节风多雪大，为藏北高原地区强降雪中心，厚厚的积雪滋养了麦地卡湿地



麦地卡：生灵栖息的家园

澎错所在的麦地卡乡，是一个不到千人的纯牧区，基本上全为牧民。多年来，他们守护着养育他们的湖泊草甸，保护着湿地上的高原物种。这里是众多水禽和其他生物的栖息繁殖地，区域范围有 98 种脊椎动物，包含了 70 种鸟类，列入国家一级保护动物的有 6 种，其中鸟类有 4 种，分别是金雕、胡秃鹫、玉带海雕和黑颈鹤。列入国家二级保护动物的鸟类为 12 种。上图为群居的黑颈鹤，下图为澎错。



藏北村落中的“娘亚牦牛”

源远流长的拉萨河，轻抚着沿岸瑰美旖旎的草原和雪山，一路吟唱着曲曲歌谣。它的上游支流麦曲，挥毫泼墨，绘就了水草丰美、物种丰富的湿地图景，也铸就了这个古老而充满勃勃生机的村落——嘉黎县措多乡古塘村。图中的“娘亚牦牛”出产于此。“娘亚牦牛”毛色较杂，头粗重，额短宽，颜面稍凹，属西藏三大优良牦牛品种之一。

摄影 / 索明

优质的高原牧场。麦地卡也是冰川造就的高寒牧场，古冰川退缩形成的冰碛土壤经历湿地化过程，形成了高山草甸土和亚高山草甸土等地带性土壤，孕育了丰富的植被群落。即使到冬季，你仍能看到包裹严实的高原牧人赶着盖有厚厚白雪、在外觅食的藏牦牛群在风雪中返程。

被称为“高原之魂”的西藏高山牦牛，主产于西藏自治区东部高山深谷地区的高山草场，以嘉黎县产的娘亚牛最为优良，个头粗壮，眼圆有神，毛呈黑亮色。当地人称“藏原羚靠的是滩，野牦牛靠的是山”，恰好海拔 4000 米以上的嘉黎县也成为了野生动物的天堂。

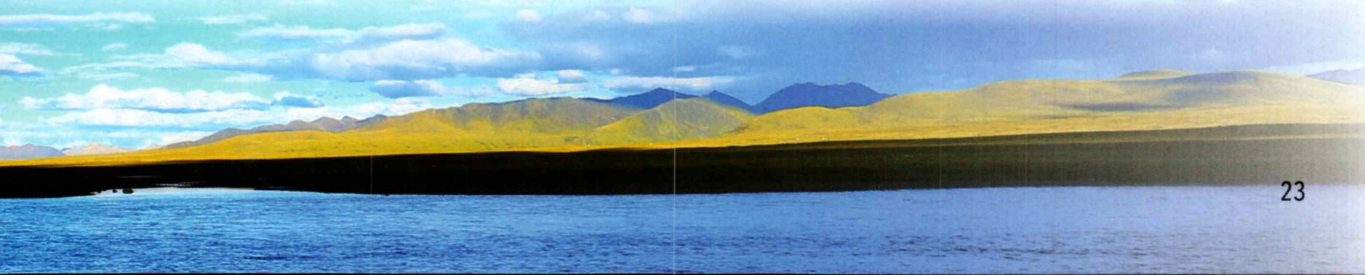
夕阳西下，我们的车加快速度在这一带穿行。据当地人说，藏原羚、岩羊、盘羊、雪豹、藏野驴、马麝、猓狨等众多珍稀野生动物在此栖居，路上随时都可能会遇到狼和熊，所以我们格外小心。忽而耳畔传来几声清脆的“欧欧”，五六只棕头鸥从我们车上空掠过，这里是斑头雁、赤麻鸭、黑颈鹤、普通秋沙鸭等禽鸟重要的迁徙节点。每年有 20 万只以上的候鸟会途经麦地卡湿地，其中定期栖息着 2 万

只水禽。每年的 5、6 月份，成群的黑颈鹤、斑头雁回到这里，在草地上栖息、繁殖，自由飞翔，麦地卡湿地也成为了国家 I 级重点保护野生动物黑颈鹤西部种群最东端的繁殖地。

如脊椎一般纵贯高原的山脉，像血管一样密布山涧的溪流，冰川雪峰、湖泊湿地、山丘草原随季节而枯荣，因海拔而幻变，在历经千万年的地质演变后焕发勃勃生机，养育了这片土地上的高原物种。同时，生活在这里的人们也为它们搭建了庇佑之所。

从念青唐古拉山顶冰川融水汇入的麦地藏布而下，河流流淌过的地方，到处都是青青的牧草，沿途稀稀落落错布着大大小小数十个村庄。

地处麦地藏布河畔的藏比乡，是这块生态区域的庇护者之一。当地村民逐水而居，他们的屋舍多分布在麦地藏布两侧。一位热情的藏族同胞告诉我们，此处距离嘉黎县麦地卡乡拉萨河源头只有 120 多公里，不时会有山上流下的泉水、雨水汇入，水体清澈甘甜，傍晚时分，很多野生动物会下山来这里饮水，如



藏原羚、岩羊。“现在村里修建了垃圾转运站、卫生厕所，就是为了保护沿河的生态环境。下一步，我们计划修建桥梁，作为牲畜的通道，这样它们就不会趟河而过。”当地人自豪地说。

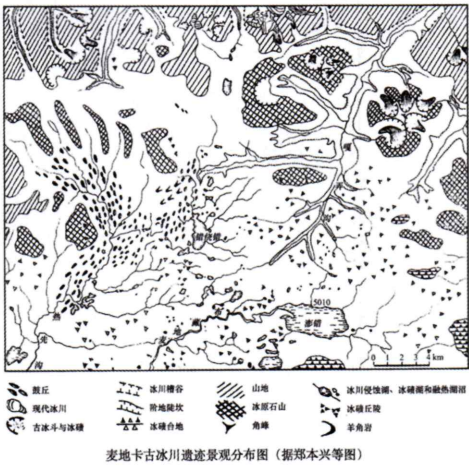
沿麦地藏布行进的这一路上，植被像一面厚厚的毡毯向远方铺开，接地连天，河畔到处是明黄色的小花，远远望去，“厚毡”之上仿佛又被披上了一层薄薄的黄绿相间的外衣，错落其间、反射着天光的大小湖泊，伴着湖内跳动的鱼儿、漂动的水草而波动，河对岸三五人家已升起袅袅炊烟……

此时，你才能更深切地体会，这个在平坦山间谷地形成的高原湿地对于高原物种有着多么重要的意义！

阡干百丈：
古冰川造就的高寒沼泽湿地

20 世纪 70 年代，中国科学院青藏高原科考队的郑本兴、李吉均等在西藏考察时，最先在拉萨河发源地念青唐古拉山下、群山环抱的麦地卡盆地中发现了高位盆地式古冰帽遗迹。那里的冰川由山地发源汇集到盆地，逐渐溢满，然后流向西南方成群的鼓丘，是中国西部很罕见的冰川地貌景观。

中更新世末，青藏高原出现间冰期气候，流水作用空前活跃，山地同时再次强烈抬升，在盆地周围山地河流进一步深切，这时期属于地形大切割时期。其后，进入中更新世末期的倒数第二次冰期，以



南迦巴瓦峰为首的山地已足以构成南来季风的天然屏障，并且地形的大切割也使雅鲁藏布江下游近南北向的谷地成为南来气流的天然通道，使南来的水汽和热量能通过谷地源源不断地输送向高原内部，在藏东南形成了一个向北凸出的舌状多雨带，沿通道北伸的水汽在麦地卡高位盆地中形成覆盖型冰川。

我们在麦地卡乡的周围对古冰川遗迹进行观测、测量时，发现在盆地中有一片特别引人注目的鼓丘群。整个鼓丘群宽 34 公里，长 15 公里，鼓丘高 5—10 米，长达数十米至两百米，从盆地到边缘一直伸向河流中上游。鼓丘是一个由基岩核心和冰砾泥组成的小丘，一般情况下，鼓丘的长轴方向指示了冰流的方向，而其上分布的基岩在一定程度上也能说明冰流移动范围。

在麦地卡乡北面的谷地中，我们发现了一个巨大的鼓丘，迎冰面长 70 米，背冰面长 25 米，宽 58 米，鼓丘之上分布着大块花岗斑岩。在麦地卡乡西面，石

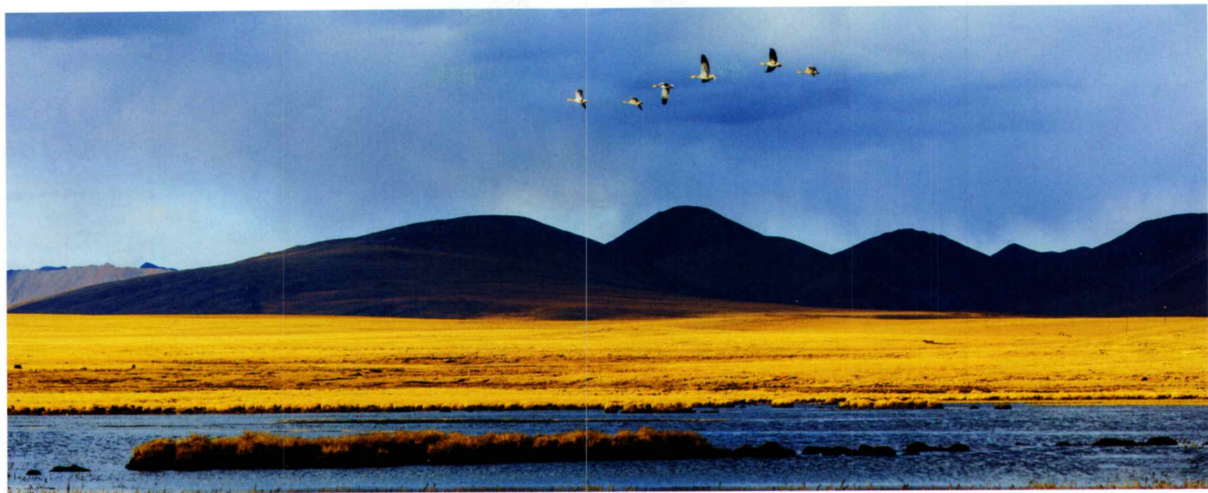
古冰川遗迹：
地质的印记

麦地卡盆地位于著名的嘉黎断裂带以北，受到来自喜马拉雅东南向挤压，麦地卡盆地整体抬升，保持了较好的夷平面和宽谷地貌。盆地中心的彭错冰蚀湖形成于气候暖湿、13 万年前的末次间冰期；随后山地继续抬升，盆地周围山地发育出山谷冰川。如今，在这片四周群山环绕的盆地中，鼓丘、冰碛、槽谷、角峰等冰川刨蚀切割、冰川侵蚀地貌形态清晰可见。

草木葳蕤，
藏药植物富集

嘉黎县地处藏北高原与藏东南山地交汇之处，拥有丰富的藏药资源，全县共有藏药植物 161 科 528 属 1000 多种，包括虫草、胡黄连、五灵脂、丹参、白当归、贝母、天麻、雪莲、红景天、高原灵芝草等珍贵的野生药用植物，涉及 7 种地理气候，寒、温、热带药兼具。其中嘉黎县特有的藏药材 200 多种，当地对藏医藏药的研究也多有成果。图为麦地卡湿地的植被景观——藏北高草、藏北苔草、西藏粉报春、蓝白龙胆、高原毛茛、海乳菜等花草遍布草泽间，生机盎然。摄影 / 一苇





青山碧水间， 飞鸟河滩上

天近暮色，静静流淌的河流在两岸青山的映衬下，依旧清亮明净。草泽河滩之上，明黄色的牧草延展铺开，忽而空中几只斑头雁掠过，按下快门，定格下这灵动的一刻，一切静谧而美好。摄影 / 扶苍

色荣藏布

麦地卡湿地的主体部分是拉萨河支流麦地藏布的源头区域，高山冰雪融水、雨水是这里主要的水源补给。每年夏季，多股溪流自远方念青唐古拉支脉的千沟万壑间流入绵延180余公里的麦地藏布；继而向西南蜿蜒而下，进入植被茂密地带，与东来的支流麦曲汇合，形成右图的色荣藏布。

灰岩质的山坡被冰流多次磨蚀形成了多级羊背岩，羊背岩磨光面上有许多花岗岩漂砾。同样，麦地卡东面的错那山由黑绿色片岩组成，被冰川磨蚀，山地平缓，山口附近也覆盖有花岗岩漂砾。这些区域烙印下了麦地卡冰川冰帽扩张移动的痕迹。

在麦地卡盆地中，特别是西侧山上，冰川侵蚀和冰碛分布的特点表明盆地的古冰流厚度至少在500米以上。这说明了在古冰期时，两旁山地发育的古冰川在盆地汇合壅高，并逐渐溢出至两旁较低的垭口，形成了一个向外伸出的呈舌状的冰帽冰川。而根据古冰川遗迹分布推测，当时麦地卡盆地的冰帽与南面桑巴盆地冰帽冰川连成一片，形成了约3600平方公里的冰帽冰川，这是最初的麦地卡。

麦地卡冰帽冰川为海洋性冰川，冰川活动强烈，在盆地中遗留下了大量的鼓丘、冰蚀山、冰蚀湖等冰川侵蚀地貌。历经13万年，随着山地的抬升、气候变暖，冰川作用逐渐褪去，麦地卡盆地积存了大量的冰雪融水，湖泊、河流、沼泽、湿地开始显现，高位地势发育出多年冻土。麦地卡古冰川作用形成的地形与多年冻土为湿地发育奠定了物质基础。历经十几万年，从高位盆地冰川中发源的麦地卡湿地演化为如今的天然牧场，这是地质印记，也是历史的见证。

如今的麦地卡，已完全没有了冰川的



踪影，乳白色厚厚的云朵垂在蔚蓝天边，向下接连着远处尚留一丝薄雪的藏青色山崖，近处平缓起伏、一望无垠的高原谷地上，散布着暮黄色山丘草地和凹凸不平的积雪地面，可能是刚过融雪期，路面仍留积水。想来，这片冰川冻土孕育的高寒沼泽湿地，一直以来发挥着水源涵养、气候调节、稳定河源区水循环与河川径流等多种生态功能。

一路向南，车渐渐驶离。远处，天和地仿佛连在了一起，夕阳正慢慢地向地底坠去，晚霞透过厚厚的云层，散射出暖橘色的光，几只斑头雁飞起，我举起相机，想用快门永远地定格住眼前的麦地卡。它与青海鄂陵湖湿地、青海扎陵湖湿地、西藏玛旁雍错湿地、四川若尔盖湿地共同守护着青藏高原这片神圣土地。□





西藏文化的 迷人剪影

撰文 / 赵书彬 摄影 / 谢罡 等

位于念青唐古拉山脉东段、拉萨河上游的嘉黎县，占据着优越的地理位置。它为那曲市、昌都市、林芝市、拉萨市所环绕，自古便是沟通西藏各地区的咽喉地带，也是清朝进藏官道、茶马古道的重要组成部分。神山圣水间回荡着传奇的《格萨尔》史诗，这个微缩版西藏也以其“神山”之名，守护着这片土地上丰富壮美的自然景观。

大约 5000 万年前，当印度板块以摧枯拉朽之力俯冲向亚洲板块时，特提斯海彻底实现了沧海桑田般的变化——青藏高原终以横卧的“U”形之势，楔入了古老的亚洲陆地。经历过三番两次的隆升，巨大的山脉逐渐横亘于青藏高原之上，形成了这片亚洲高地的骨架。

近 260 万平方公里的青藏高原，其南侧耸立着包含 40 余座海拔 7000 米以上高山的喜马拉雅山脉，东部蜿蜒着纵横南北的横断山脉，北部是东西走向的“亚洲脊柱”昆仑山脉。而嘉黎所在的藏北高原南缘，则横贯着念青唐古拉山脉。

神山嘉黎：守护雪域净土

千万年来，藏民们放牧于高山，耕种于坡谷。藏史名著《柱间史》记载：“往昔吐蕃先民之所以不为如来佛祖所化，是因为他们生息繁衍在冰峰雪岭、森林湖泊、野兽出没、鬼魅猖獗之地的业缘所致。”自然万物，是藏民生命的维系者，也可能是他们生命的掠夺者。或基于此，藏民族为这些高山编织了神秘精彩的故

事，使得每一座山都浮动着重神性的光芒。

藏地独特的神山文化，在嘉黎县得到了充分的体现。位于念青唐古拉山脉东段的嘉黎县境内伫立着诸多神山，比如格萨尔降魔的爬都神山、胜乐本尊千佛山、留有唐蕃古道车辙的冷拉山、“烟瘴甚盛，最为难行”的鲁贡拉山等等。可谓一山一神话，山山有故事。

更引人注意的是，县名“嘉黎”（也音译为“拉里”、“拉热”、“拉日廓”），其意就是“神山”。藏地多神山圣湖，但取“神山”之意为县名的，恐怕只有嘉黎。在虔诚的藏人看来，庄严圣洁的神山，通天绝地，是神在人间的代理；而在现实世界中，危峰耸立的神山往往分域连水，或分离、或沟通着各地区。

神山崇拜构成了藏族民间信仰体系的基础。在藏族人眼里，每一座高山都是神山，每一个湖泊都是圣湖。尽管山上、湖里蕴含着极其丰富的矿产资源，但虔诚的藏族人认为，那些资源属于神灵，不能随意索取。

而生活在“神山”嘉黎的人们自然更是如此。嘉黎地跨藏北高原和藏东峡谷，其境内分布着高山冰川、湿地草甸、



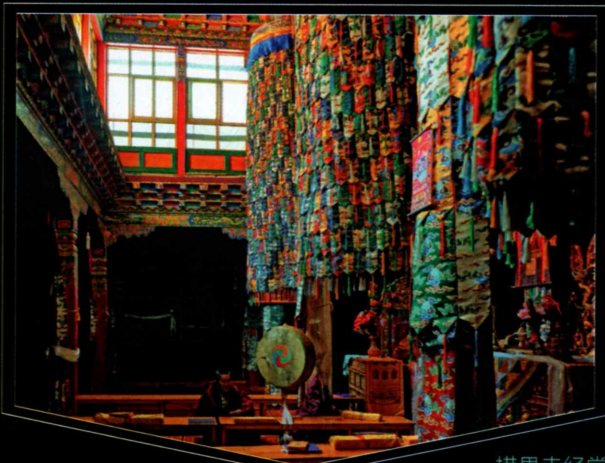
嘉黎赛马



格萨尔王羌舞



拉日寺



措果寺经堂

赛马、史诗、古寺， 承载藏文化的不同方式

藏族人民喜欢马，注重马的驯养，并以能骑善射著称。每逢热闹的赛马节，人们身着鲜艳的民族服装，参加赛马、射箭、歌舞、服饰展示等极具民族特色的活动。左上图所示为嘉黎县赛马节。藏族史诗中的旷世英雄格萨尔王 12 岁时，就在一场赛马会中，凭借出神入化的骑术征服了岭国人民，登上国王的宝座，从此东征西讨，降妖除魔，成就了一番伟业。右上图所示是赛马节期间，丹果寺僧侣跳格萨尔王羌舞。左下图所示为位于措果乡的清代格鲁派寺院拉日寺。与金顶辉煌的西藏名寺相比，蓝天游云下的拉日寺显得低调静默。右下图措果寺的女尼在静谧的经堂里专注地诵经，凝神轻语的她似乎忘却了周围世界，但又像在感知周围的一切，宁静的古寺与虔诚的信徒都是信仰的载体。

峡谷瀑布、河流湖泊，几乎一地可窥见全藏的景观。正是由于生活在这片土地的人们具有朴素而虔诚的自然保护观念，才使得这片景观丰富的地带免遭人为破坏，才能为人类留下这片多姿的净土。

古道嘉黎：见证藏地历史烟云，沟通 汉藏茶马贸易

清朝的官道驿站是十分固定的，因为官道是制度化的交通设置，涉及驿站、驻房、塘铺以及差役、供给等。在清代文献《卫藏通志》和《西藏图考》的记载里，嘉黎县共有擦竹卡、拉里、阿咱和山湾四个驿站。

康熙年间，清政府在川藏官道的重镇——嘉黎正式设立了驿站。康熙第二次对自今新疆入藏的蒙古准噶尔势力用兵后，南路定西将军噶尔弼率领绿旗官兵走南路至拉日（今嘉黎镇），并于 1729 年重新委任掌管嘉黎之人，设粮务、把总、外务人员。清代以来驻守西藏的驻藏大臣和帮办大臣，都通过嘉黎进入工布江达到达拉萨。辛亥革命后，嘉黎的驿站依然是西藏地区同国内其他地区的重要连接地。

1951 年，王其梅率领的解放军第十八军先遣支队完全按照清朝川藏官道线路行进，在马帮的帮助下，经嘉黎进入拉萨；张国华、谭冠三率领的解放军第十八军军直领导机关过比如县，经嘉



桑前村，翻越冷拉山，从措多乡进入墨竹工卡县，沿途精彩动人的红色文化故事至今仍在嘉黎流传。

作为川藏官道的重要组成部分，设于嘉黎的古驿站自然为军事、政治服务，但它对于沿线地区的文化交流、民族融合、经贸往来也都产生了深远的影响。如今，关帝庙、汉语、清兵后代等民族交流的痕迹依然保留在嘉黎的民间记忆中。嘉黎关帝庙仅有的遗存——“浩气凌霄”匾额现被保存在拉日寺里，虽然色彩已无，但匾额上“浩气凌霄”四个大字依然清晰可辨。

当然，在成为川藏官道之前，这条蜿蜒在崇山峻岭之间的艰险古道是汉藏两

地人民走踏出来，进行茶马贸易的一条要道。我们现在所说的茶马古道，不是一条条像现代公路一样，线路明确的道路，它更像一张沟通汉藏、滇藏等地的交通网。茶马古道研究专家李旭认为，这张交通网的核心部分，茶马古道的主干道就经过嘉黎。它从昌都市经过洛隆县、边坝县，翻越鲁贡拉山后进入嘉黎县鸽群乡，经过嘉黎镇，过奔达拉山口到达阿扎镇，翻越楚拉山后进入工布江达县，通往拉萨。这一路，留下了许多修路的痕迹，多段路面仍留有较深的类似古代马车木轱辘辙印。

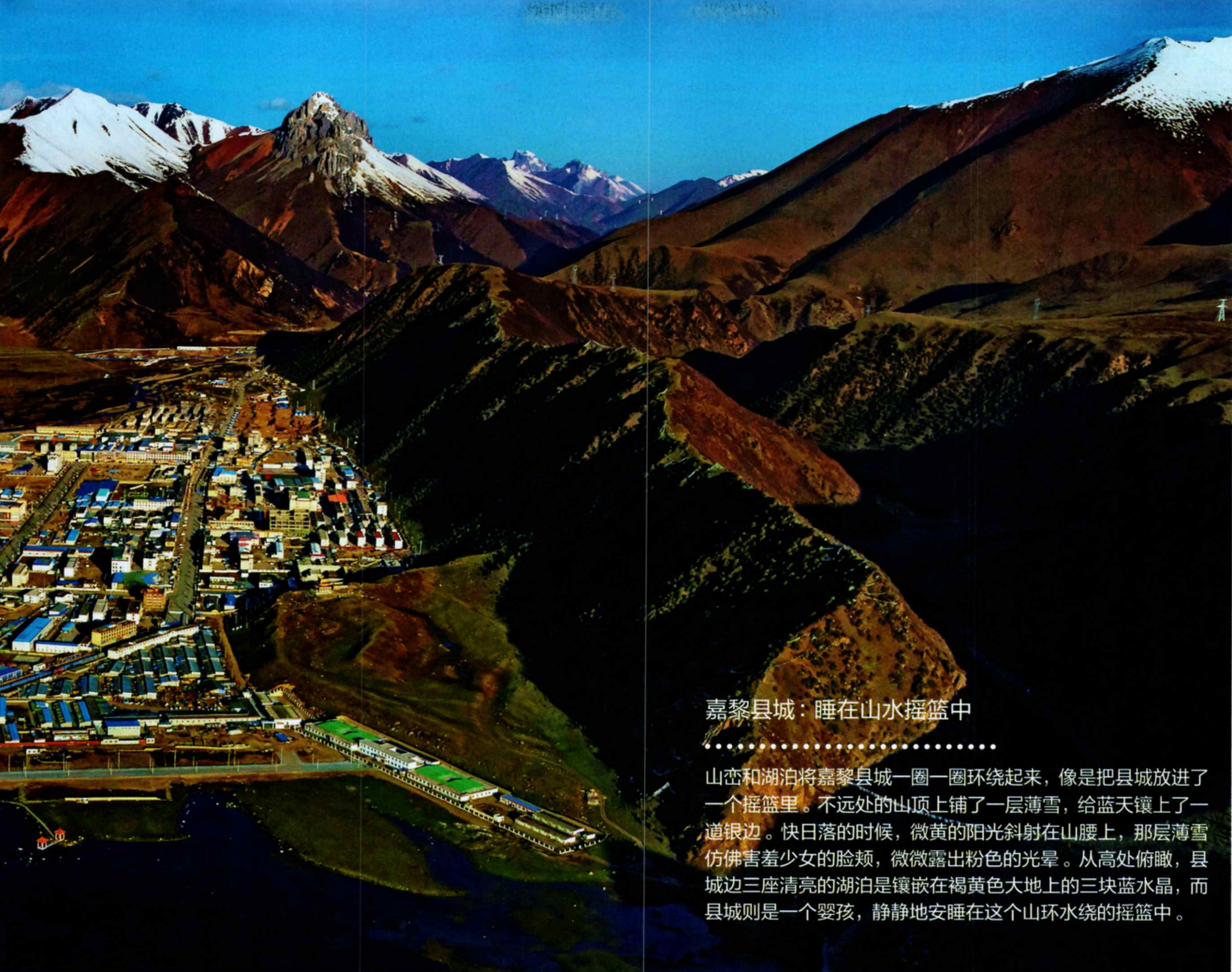
《西藏图考》描述：“拉里由沟行，复上大山，危峰耸峙，冰雪四时不消，巉

茶马古道：民族联系的纽带

自唐以来，茶叶成为了中原王朝与藏域之间的重要贸易商品。靠着骡马、牦牛和人驮运，汉藏等各族人民一步步踩踏出了茶马古道。这条分布在高山大川间的交通网，由四川和云南的茶叶产地出发，穿越横断山脉以及金沙江、澜沧江、怒江、雅鲁江向西延伸，跨越云贵高原和青藏高原，通向喜马拉雅山南部的南亚次大陆。茶马古道不仅是一条贸易之路，更是汉藏等多民族联系的纽带。



图例
—— 茶马古道川藏线
····· 其他



嘉黎县城：睡在山水摇篮中

山峦和湖泊将嘉黎县城一圈一圈环绕起来，像是把县城放进了一个摇篮里。不远处的山顶上铺了一层薄雪，给蓝天镶上了一道银边。快日落的时候，微黄的阳光斜射在山腰上，那层薄雪仿佛害羞少女的脸颊，微微露出粉色的光晕。从高处俯瞰，县城边三座清亮的湖泊是镶嵌在褐黄色大地上的三块蓝水晶，而县城则是一个婴孩，静静地安睡在这个山环水绕的摇篮中。

岩海岸，风起雪拥，险滑难行。”古道之难，难于上青天。不过往来在古道上的军民倒没有“凋朱颜”。古道嘉黎，迎送过百位以上的驻藏大臣、帮办大臣和各类进藏要员；经历过康雍乾盛世下的多起兵事；目睹了清末陈渠珍带领 150 多名士兵从凝多改道，经嘉黎县慌忙北去色尼区所折射出的一个王朝覆灭的背影和尾声；见证了十八军战士们建设新西藏梦想的实现。它是连接汉藏等民族经济文化的纽带，也看到了人类为了生存所激发的非凡勇气和所作出的超常努力。

那曲草原和藏东峡谷的过渡地带来说，牧区与耕田的界线似乎不那么泾渭分明。嘉黎以牧业为主，但在其东南部的尼屋乡，也有耕田沿河谷呈狭长的带状延伸。游牧与农耕，这两种看似迥异的生产方式在嘉黎和谐共存，而嘉黎高山、峡谷、草原等共存的地理环境则是其多元文化的物质载体。

在地理上沟通藏北草原和藏东峡谷的嘉黎，在文化上也呈现出过渡性。嘉黎境内流传的《格萨尔》史诗尤能体现这一特征。作为藏文化中最璀璨的明星，《格萨尔》也是人类历史上篇幅最为浩瀚的一部史诗。不同于用出生不久就以文字记载下来的其他史诗，《格萨尔》活在一代又一代说唱艺人的记忆里，口口相传。因此，《格萨尔》是唯一一部至今还在被创作的史诗。稍加留意藏北流传的《格萨尔》史诗，就会发现其具有明显的



多元嘉黎：藏文化的博古架

粗略地来看，藏北草原一般被认为是西藏的牧区，而藏南和藏东则被认为是西藏的农耕基地。对于嘉黎，这个位于藏北





东西分野。东部主要活动的是格萨尔、珠姆及其将领，西部主要活动的是魔王阿琼和他的妹妹巴姆阿达。在嘉黎县流传的《格萨尔》史诗中，充满了神魔双方的多场争斗：神进魔退，东进西退。嘉黎在《格萨尔》史诗里无疑是神魔斗争的战略缓冲地带。

在史诗里，格萨尔征服魔国的战役似乎是从现在的桑前村打过来的，此地留有格萨尔之妻珠姆被俘、格萨尔追击魔王等传说：嘉黎县阿扎镇的爬都神山，当地人认为是格萨尔的神箭射穿的。嘉黎县措多乡古塘村正对面的卡扎山脚下据说是格萨尔的战马场。牧民还把狩猎、放牧的一些动作编排成舞蹈献给格萨尔王，从而诞生了牧人锅庄。

马是藏北牧人最亲密的伙伴，也是游牧文化不可或缺的重要元素。牧人对马的爱护和珍视投影到文化中，便以赛马的形式传承下来。如果参加嘉黎县的赛马节，你大概会被藏族男女身着的各种服饰吸引：藏南工布服饰、藏北牧人打扮、藏东康巴衣着……宛如进入了一座藏地服饰的博物馆。

在中国社会科学院研究员降边嘉措看来，藏文化可分为民间文化、僧侣文化和领主贵族文化。如果说《格萨尔》和赛马文化是嘉黎民间文化的明珠，那么以格鲁派寺院拉日寺为代表的嘉黎古寺就是僧侣文化的骨架，而出生在嘉黎的十一世班禅更使得嘉黎的僧侣文化光彩熠熠。

格萨尔英勇征伐的史诗遗迹、见证清代以来藏地历史烟云的官道驿站、诸多大活佛的出生地、第一代藏王聂赤赞普的传说……说嘉黎一地可窥见全藏文化，也绝不夸张。这就是嘉黎，一个古老的博古架，它陈设着历史的遗珠，也唱出了时代的交响。

嘉黎曾是沟通汉藏文明的要地，却也经历了进藏公路易道带来的沉默与遗忘；它身处藏北、藏东、藏南与藏中的节点，却又承受着60多年偏居高山峡谷的边缘所带来的荒蛮感。它在亦北亦南、亦农亦牧的交织中传承着古老文明，勾勒出一张藏文化的迷人剪影。当通往各处的山隘被现代交通一一打开，连接四地八县的嘉黎也将褪去稍显落寞的身影，走向灯光灿烂的台前。■

高树参天，水光相映

如今进藏，自然不用走难于上青天的古道。一条条国道、省道为四方游客开辟了多条进藏线路，分布在道路两旁丰富迷人的美景，更是将这些进藏公路装扮成了著名的景观带。图为嘉黎县与波密县的交界地带，海拔约2800米。该图摄影师谢罡认为，这一区域也是嘉黎县的海拔最低处。阳光透过参天高树洒落在碎石路面上，易贡藏布浩荡的碧水顺着这条路奔涌向前。在幽静的小路上与鸟雀为伴，听风声，闻水声，最惬意的风景总是在途中。

嘉黎有了一条西藏景观新弧线

撰文 / 赵书彬

上帝创造西藏时，一定先在嘉黎造出了一个模型。这不大的一隅，像是整个藏地景观的缩影，将江河湖泊、峡谷森林、冰川雪山、草原湿地等不同地貌的美景一一收入画面。

只是长期以来，进入嘉黎的交通并不便捷，从四川方向进藏，川藏公路南线、也就是有着“中国人的景观大道”之称的318国道和川藏北线317国道，恰好从嘉黎县的南北两侧穿过，并未进入嘉黎，嘉黎县长期以来是国道未覆盖的空白地带。

这也恰好证明了，地处藏北高原和藏东南山地交汇处的嘉黎所处的地形地貌之复杂，导致道路修筑并不容易。地貌复杂之地，一定蕴藏着美景。这是嘉黎之幸，亦造出了道路不便、外界知之甚少的

遗憾。

不过，随着西藏旅游新布局的展开，嘉黎县连接周边县市的道路网络正在逐步建设、完善，无论是从东南面的波密县、北面的比如县，还是东面的边坝县、南面的工布江达县、墨竹工卡县、西南面的林周县，各个方向都将有通达的国道或省道通联，从而极大地改善嘉黎的交通状况，形成南北连接藏北—藏东南的旅游新格局。

其中，最重要的是为经318国道进藏的旅人提供了一条进入嘉黎秘境的线路。这是一条沿易贡藏布逆流而上到嘉黎县城，又向西南方向经措多乡抵达墨竹工卡县，进而通往拉萨的景观弧线。

这一路，由318国道的通麦大桥出发，



先沿着易贡藏布而行的 305 省道，同暖湿气流一道向西北前行，经过波密的易贡乡、八盖乡，抵达“藏北江南”尼屋乡，徜徉在桃花、田园、雪峰、冰川共同营造的风光之中，俨然藏北的“世外桃源”。沿尼都藏布溯江而上的上尼屋峡谷，更是精华之处，这里有晶莹剔透的卡鲁冰川、忆嘎冰川和莹亮如珠帘的忆嘎瀑布及遍布的森林。

接上正在建设的 349 国道，该国道从东面的边坝县通到尼屋，沿易贡藏布而上，抵达嘉黎县城。这一路经过绵延的 U 形槽谷，尤其是独俊大峡谷一带，高峡耸立、壁立千仞、江水奔腾、绿意浓重。

嘉黎县城所在的阿扎镇海拔 4500 米，一派藏北高原风光。它被错拉错、错嘎错、嘉央拉错三湖围绕，拥有嘉央拉错国家湿地公园。县城边的千佛山形态万千，湖畔经幡猎猎，旖旎的湖光山色在藏族同胞眼里更是极为殊胜之地。

349 国道继续沿藏北那曲草原南缘西行，先是大地平阔的丘陵草原，水流散漫、牛羊游荡。道路转向西南，这里是拉萨河



穿过嘉黎的景观弧线示意图

上游流域，河谷宽缓，河曲蜿蜒，水草丰茂。继续向前，349 国道翻过念青唐古拉最南缘的高山，进入墨竹工卡县，进而回到 318 国道，通向拉萨。

这条弧形的线路，东西穿越了嘉黎县的东南部、中部和西南部，涵盖了从亚热带温润河谷、壁立千仞的 U 形槽谷、藏北高原的草原风光、拉萨河上游的宽谷缓流，从东西两处穿越念青唐古拉山脉的雪峰、森林、峡谷，连接周边诸多线路，沿途几乎囊括了西藏所有的景观类型，为从四川方向进藏的旅行者开辟了一条新的景观大道。

随着道路通达，长期以来的隐秘之地嘉黎，无疑将是高原旅游的新热点。



耕地、冰川和民居的亲密接触

嘉黎的农耕地不多，主要分布在东部尼屋乡一带。尼屋的农耕地多沿河谷呈狭长的带状延展，簇拥和包围着耕地的，是小块的草地和高低错落的屋舍。图中被轻云笼罩的忆嘎冰川是一条海洋性冰川。由于冰温较高，融水流动速度快，冰川中夹带着大量的石块，因此对所处的山谷有着强烈的切割与侵蚀。森林、耕田、民居与冰川相邻，共同构成了一幅丰富迷人的自然风光。

出品 / 《中国国家地理》杂志社
特别支持 / 嘉黎县人民政府
嘉黎县旅游发展委员会

运营 / 品牌发展部 010-64842136
策划 / 索朗嘎瓦 吾金才塔 陆珂 高佐明
监制 / 王杰 统筹 / 郭晓冬
责任编辑 / 冯诗涵 郭晓冬 陈婷婷 美术编辑 / 冯亚楠
校对 / 陆凤山 李成林
本期封面 / 易贡藏布国家生态公园嘉黎县尼屋段 摄影 / 谢翌