

拉萨文库

# 幸福在这里流淌

## ——拉萨河纪行

主编 马新明 崔士鑫



མིག་ལྔ་ལྟ་མཁོ་དམངས་འབྲེན་གྲོང་ཁྱེད་

西藏人民出版社

拉萨文库

# 幸福在这里流淌

## ——拉萨河纪行

主编 马新明 崔士鑫



བོད་ཡུལ་གྱི་དམར་མདོ་སྤྱི་ཚོམས་ཁང་།  
西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福在这里流淌:拉萨河纪行 / 马新明, 崔士鑫主  
编. —拉萨: 西藏人民出版社, 2014.5  
ISBN 978-7-223-04339-7

I. ①幸… II. ①马… ②崔… III. ①新闻—作品集  
—中国—当代 IV. ①I253

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 092442 号

## 幸福在这里流淌——拉萨河纪行

---

主 编 马新明 崔士鑫  
责任编辑 张慧霞 格桑德吉  
封面设计 格 次  
版式设计 周正权  
出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)  
印 刷 四川大自然印刷有限公司  
开 本 787 × 960 1/16  
印 张 23.5  
字 数 310 千  
版 次 2014 年 5 月第 1 版  
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷  
印 数 01-5,000  
书 号 ISBN 978-7-223-04339-7  
定 价 88.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与出版社发行部联系调换)

发行部联系电话(传真):0891-6826115

## 本书编委会

顾问:齐扎拉 张延清 刘建敏  
主编:马新明 崔士鑫  
编委:占堆 益西加措 廖嘉兴 刘亮  
扎西白珍 张晓明 牛小芳 蔡新平  
冯继红 冀罡 赤桑 拉巴卓玛  
米玛 李勤  
执行编辑:杨正林 王开波

# 序

## 齐扎拉

拉萨河是西藏自治区首府拉萨的“母亲河”。

千万年来,她静静流淌,孕育着勤劳善良的人们;千百年来,她奔流不息,见证着曲折前行的脚步;几十年来,她一泻千里,传颂着吉祥幸福的歌谣。拉萨河流域,古老而年轻的土地,到处都有历尽沧桑的古村,从来不缺少荡气回肠的故事。西藏和平解放以来,特别是改革开放以来,这里经济社会各方面发生了翻天覆地的巨大变化。

为了更加直观地展现拉萨河流域独特的历史地理、文化风俗,展现在以习近平同志为总书记的党中央亲切关心下,在兄弟省市的大力支持下,在西藏自治区党委、政府的坚强领导下,拉萨市各族干部群众艰苦奋斗所取得的伟大成就,2013年春,由拉萨市委宣传部和西藏日报社等区、市媒体共同发起的“拉萨河纪行”大型系列采访活动启动。

在拉萨市委、市政府的全力支持下,西藏日报社、西藏商报社、中国西藏新闻网、拉萨晚报社、拉萨电视台5家新闻媒体,30余名记者,分为北线、中线、西线3个采访组,在一个多月的时间里分别奔赴拉萨河流域的嘉黎、那曲、当雄、林周、墨竹工卡、达孜、城关、堆龙德庆、曲水、尼木共10个县区、100座村庄进行了深入、细致的实地采访。记者们翻山越岭入基层,嘘寒问暖访农家,韦编三绝查资料,挑灯伏案奋笔书。从2013年4月22日刊登第一篇通讯《探访拉萨河口“第

## 幸福 在这里流淌——拉萨河纪行

一村”》开始，到2013年10月8日刊登最后一篇通讯《从乞丐聚集地到拉萨繁华区》，“拉萨河纪行”大型系列采访活动历时5个多月圆满结束，一共刊发稿件100篇。如今，“拉萨河纪行”精彩的文图稿件又被收集成册，并取名《幸福在这里流淌》出版发行。

书中这100篇文章，以翔实的史料、生动的事例、鲜明的对比，叙述着拉萨河流域的美丽、丰饶和神奇，记录了拉萨河流域100个村庄的变迁，全景式地展现了拉萨河流域广大农牧区所发生的巨大变化，反映了广大农牧民在党的领导下，一心一意谋发展、齐心协力奔小康、一路高歌唱幸福的良好精神风貌。书中这100篇文章，展现了雪域高原最美乡村，追寻遗落在乡村泥土中的历史文化，全面展示了拉萨河流域这些村落的人文历史、发展变迁、风土人情等，向世界展示出一个个西藏原生态的普通村落，以大量事实有力回击了境外分裂势力所谓的“藏文化毁灭论”等谬论，对于有关专业人士开展拉萨河流域文化人类学、历史学等方面的研究，也具有借鉴意义。

最后，本书的集成出版，有利于团结人心，增强各族人民对伟大祖国的自豪感、对中华民族的归属感以及对中华文化的认同感，进一步把各族干部群众的智慧和力量凝聚到富裕西藏、和谐西藏、幸福西藏、法治西藏、文明西藏、美丽西藏建设的伟大实践中，巩固深化以“爱国、团结、和谐、发展、文明”为主题的社会主义核心价值观宣传教育，为进一步深入学习宣传、贯彻落实党的十八大和十八届二中、三中全会精神营造良好的社会舆论氛围。

是为序。

（作者系西藏自治区省委常委、拉萨市委书记）

## 目 录

序	
“源头首村”活水来	1
阿亚山下舞翩翩	5
公路通达“幸福地”	9
“娘亚牛”踢开市场门	13
色荣藏布边的巨变	16
峡谷风光耀羌塘	19
“宝藏河”畔寻“宝”记	23
“小江南”里听故事	26
“北大门”风光无限好	30
曾经的不祥地 现在的幸福村	33
热振藏布·人间天堂·长寿村	36
“帕巴塘”旁好福地	40
古墓暗藏玄机 卓舞走出大山	43
“西藏三峡”在这里崛起	47
纳木湖畔“新牧歌”	51
“男商女牧”续新篇	54
曲才,别样的藏北风情	58
大山深处访“虎谷”	62
“第一村”里听民声	65
油菜飘香的地方	69
拉萨河畔的“堆绣”人生	73



## 幸福 在这里流淌——拉萨河纪行

雪野上牧歌悠扬	77
“有泉”不怕山高谷深	81
雪绒藏布流淌的地方	85
其玛卡的传承：悠久年月 活色生香	89
河水交汇处的老村新貌	93
“独角兽”起舞的地方	97
“湖”光“山”色惹人醉	100
“丁肉妈妈”的味道	104
鸡犬相闻 怡然自得	107
泥土·陶器·陶瓷厂	111
“天边之乡”的今日繁华	115
松赞故里寻芬芳	119
文成公主找到的地方	122
巴嘎雪村的绿色梦	125
“小香港”的那些幸福事儿	128
村新户安看连布	131
黑颈鹤翩翩起舞的地方	134
从石头和砖头中“挤”出黄金	137
让甘曲藏戏走得更远些	141
“后花园”里的示范园区	144
“菜园子”里的那些幸福事儿	147
“名村”白纳的三张“名片”	151
“太极乐”之地的前世今生	155
拉萨河畔的“花果园”	159
林园·野花·河坝·新城	163
“文成公主”即将落户的地方	167
“红旗村”的前身与新生	170



一个村庄的华丽转身	174
俄杰塘有个“阿佳之家”	178
沿着传说的脉络回溯	181
老传说连着新故事	185
探访藏文字发源地	189
老城·深巷·新生活	193
河坝林:团结之歌分外响亮	197
泉·大院·现代市场	200
巷弄里传统押着时尚韵	203
收藏岁月的“街角”	207
深街窄巷中感悟大院历史	211
从乞丐聚集地到拉萨繁华区	216
当巴社区新生活	220
与自然和历史的完美对话	224
荒芜“情人岛”的华丽转身	228
从茅草荒滩到美食娱乐之都	232
吉曲南岸逛新城	236
沉寂的煊赫历史	240
崛起在地震废墟上	243
藏布曲畔“增收歌”	246
吐蕃第一藏妃出生地	250
医圣故里寻遗迹	254
感受楚布河谷小村庄的文化气息	258
巴热村的“糌粑缘分”	261
拉萨河畔新农村	264
“记忆”与“新风”	268
藏年花开幸福花	271

## 幸福 在这里流淌——拉萨河纪行

一个村庄的变迁	274
加木村传奇	278
在那开满鲜花的地方	282
拉萨河边“幸福村”	286
敛风聚气的“上谷”宝地	290
南木村：这里的石头会“说话”	294
热闹的“江村”	298
走出水晶城的“仲孜”	302
河水里的更迭	306
三天“打鱼”两天“晒网”	310
一衣带水 溪溪通曲	314
探访“拉萨河口第一村”	317
山沟里的“粮仓”	321
“达嘎酒曲”醉藏乡	325
在那桃花盛开的地方	328
那山，那水，那草原	332
普松：传承历史文化的雕刻之乡	336
翰墨飘香流百世	339
白青稞飘香的地方	343
日错村的“富二代”	346
传承千年的藏纸之乡	350
精雕细画好生活	353
甜茶带来的新生活	356
妥峡深处访桃源	359
绿洲里的“三圣”宝地	363

### 村落特点：

那林嘎村位于念青唐古拉山脉，是拉萨河源头第一村，纯牧业村；村东北方向就是拉萨河源头澎错，下面是夏季牧场、麦地藏布和麦地卡湿地；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，但夏季水草丰美，景色迷人，近年旅游渐热。

## “源头首村”活水来

张晓明 杨正林 谢伟

4月底的一天午后，天气阴沉，雪打草棵的声音一路回响。当我们《拉萨河纪行》采访组来到嘉黎县措拉乡，来到澎错附近的山坡上时，大家都被眼前的情景强烈震撼了——

远远望去，澎错北边海拔 6000 多米的孔玛朵山（藏语意为像石锅一样的山），和一同并立的岗巴拉山、澎错拉山一片苍茫，雪雾飞流，像缓缓流淌的音符；

从孔玛朵山的一条名叫尼木的小山沟里，流出了一股清泉，潺潺流入山下的澎错。雪山映照下的澎错，粼粼波光焕发深蓝的光彩，在 4 月的风中，像一位刚刚醒来的少女，于丝丝春寒中静静舒展甜美的容颜；

从澎错汨汨流淌出的，就是绵延 180 余公里的著名的麦地藏布，就是拉萨河的源头，就是一首千回百转、潺潺不息的生命之歌！

澎错，藏语意为“沟脑湖”。陪同采访的嘉黎县委宣传部部长戚万辉告诉我们，高踞雪山之麓的澎错属外泄湖，河水向西流出后，便称为麦地藏布。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

## 幸福 在这里流淌——拉萨河纪行

汇入口，是拉萨河的上游。

看见麦地藏布，我们就想起著名作家马丽华《曾经的麦地卡》的诗句：“流淌不尽的麦地藏布，它源自上方的湖，拉萨是归宿”。这首诗，从另一方面佐证了拉萨河的源头是澎错，是麦地藏布。

麦地藏布得名于麦地卡。关于“麦地”，有两种传说，一说是源于梵语，亦译为“弥底”，汉语称为“念智称”，这是一位藏传佛教后弘期入藏传教的印度佛教大师，在康区影响很大；一说是一个神名的简称，全称为“麦地觉俄拉嘎”。“卡”的藏语意思是“嘴、口、前面、上面、附近”等义。麦地卡，就是指“麦地”平坝，或“麦地”附近。

看见麦地藏布，就看见了同样出名的高寒湿地——被列入国际重要湿地名录的麦地卡湿地，也让我们想起了那首著名的麦地卡民歌——

没有好马是不能到达的  
没有好猎枪是不能到达的  
没有好皮袄是不能到达的  
没有好脑袋是不能到达的

这首苍凉的民歌，间接地反映了旧西藏麦地卡湿地周围的高寒环境和牧民们生存的艰难；到了今天，这里的人们生活又怎样呢？带着这个疑问，沿着麦地藏布，我们往下走了约 15 公里，来到了拉萨河源头第一村——那林嘎村。

那林嘎，藏语意为“四周植被茂盛的地方”，海拔 5100 多米。全村 42 户、226 人，是一个纯牧业村，有草场 2 万亩，湿地 6400 亩。

关于澎错，关于被澎错三面环绕的色绕巴山，关于那些已经久远的传说，今年 60 岁的那林嘎村次央老人，小时候就听长辈们讲过，但现在已经记不清了。他能记得的，就是他亲眼所见的“麦地卡战役”——

1959 年，西藏发生叛乱，5000 余名藏北叛匪聚集在麦地卡一带，试图利用这里的高海拔给平叛解放军造成的高原反应，进行负隅顽抗，于 1959 年 3 月发生了“麦地卡战役”，是西藏 1959 年平叛的重要战役之一。

## “源头首村”活水来

次央老人遥指澎错告诉我们,在澎错附近的一条叫做“同化”的山沟里,发生了麦地卡战役的第二场战役,也就是澎错战役,1960年7月胜利结束,那一年他7岁。战役中,好多解放军战士牺牲了,现在在措拉乡4村还有牺牲战士的墓地,村民们经常去祭拜。

“我们喝着澎错的水,常常想起澎错战役,想起今天党给我们带来的好日子。”头发花白的次央老人,抹着眼泪对我们说。

是的,像麦地卡民歌所唱的那样的苦难一去不复返了,麦地藏布流淌的,是今天的幸福。

那林嘎村党支部书记、村委会主任索朗次仁告诉我们,现在,那林嘎村人均年收入达到3300多元,现金收入2000多元;全村有26名学生在中小学就读,适龄儿童入学率达100%;家家户户都盖起了新房,有了电视、洗衣机等现代家用电器,还有草场补贴等,生活越过越好。

在搞好牧业生产的同时,在驻村工作队的帮助下,村里每家每户开始从事“乌尔朵(投石带)”、“秋古(有9个眼的护身符)”等手工艺品编织,目前正在申请资金,准备发展特色产业,增加群众收入。

走出村子,呈现在眼前的是一望无际的麦地卡湿地。放眼望去,在雪山的怀抱中,4月的麦地卡湿地,残雪渐渐消融,牧草开始变绿,候鸟在湿地上空盘桓。

麦地卡湿地面积有43496公顷,平均海拔4900米,属高原湖泊沼泽草甸湿地,是青藏高原最具有代表



嘉黎县措拉乡那林嘎村村民尼玛展示“秋古”等手工艺品。次旺 摄

性和典型性的湖泊湿地。湿地内冰碛丘陵起伏,鼓丘群和羊背石广布,小型湖泊星罗棋布,是黑颈鹤、赤麻鸭(黄鸭)等多种珍稀鸟类的迁徙走廊和繁殖地。每年3月,大批黑颈鹤来此繁殖;这里还有丰富的高原鱼类,是高原鱼类洄游、产卵育



幼的“家园”。这片广袤的湿地,对当地水土保持、防止季节泛滥的洪水、阻截上游沉积物,并形成生产力很高的草甸,都具有重要作用。

措拉乡乡长王德斌告诉我们,2008年,麦地卡湿地被列为西藏自治区级湿地自然保护区,2009年被列入“国际重要湿地名单”,目前正在申报国家级自然保护区。

为了保护麦地卡湿地,国家投资2980万元,去年完成湿地保护项目建设招标投标工作,今年马上就要进行监测站、巡护道、网围栏等项目的建设,计划建设监测站4个、巡护道48.5公里,并投资300万元建设网围栏,还要成立湿地保护巡护队等。目前,那林嘎村建有巡护道路19公里,有8名巡护队员,还准备建1个监测站。

“湿地保护好了,我们才能过上好日子,才会给子孙后代留下永远带不走的财富。”索朗次仁说。

沿着清澈的麦地藏布一路向南,我们渐渐走出麦地卡湿地。回首望去,夕阳的余晖,透过若隐若现的云层,洒在蜿蜒流淌的麦地藏布河面,就像草色一样金黄,就像生命一样流淌……

### 小贴士

怎么去:从嘉黎县城乘车177公里,到措拉乡;再走19公里,到那林嘎村;步行15公里即到澎错。

看什么:看拉萨河源头澎错、孔玛朵山、岗巴拉山、澎错拉山、色绕巴山;麦地卡国际重要湿地、麦地藏布;世界海拔最高的高原湿地鸟岛、广阔的草原;黑颈鹤、獐子等野生动物和邦杂草等野生植物;平叛烈士墓。

吃什么:措拉乡所在地有藏式茶馆,可以喝酥油茶、甜茶,吃咖喱饭、藏式牛羊肉包子等。

购什么:“乌尔朵”、“秋古”等手工艺品。

### 村落特点：

林堤村紧临拉萨河支流阿亚曲，位于嘉黎县西北部那嘉公路沿线，平均海拔在4700米左右，是典型的藏北牧区原生态村落。村子以牧业为主，从而孕育了与生产、生活紧密相适的牧人锅庄，这是藏北青年男女传递爱情的一种特殊方式。为了纪念格萨尔，村里的人们世代代代都特别喜欢马，每年的藏历六月十五日都要举行赛马节。

## 阿亚山下舞翩翩

谢伟 张晓明 杨正林 白晓丹 彭月圆

沿着那曲镇到嘉黎县的油路，我们《拉萨河纪行》采访组一行驱车前往嘉黎县林堤乡林堤村。

蜿蜒的柏油马路穿梭在淡黄色的草甸与皑皑的雪山之间，虽然已经入春，但我们仿佛瞬间穿越了季节的变换，领略着藏北草原初春异样的风情。

林堤村位于嘉黎县西北部那嘉公路沿线，平均海拔在4700米左右，距那曲镇120公里，是嘉黎县的对外窗口。

“林堤”，藏语意为“格萨尔走过的地方”。传说格萨尔经常路过这个地方，每次路过都要在此歇息，当地牧民为了消除格萨尔路途的疲劳，就把狩猎、劳作的一些动作编排成舞蹈献给格萨尔王，从而诞生了久负盛名的牧人锅庄。

一进村子，盛情的林堤村群众就迎了过来，让我们真有些受宠若惊。

在村委会主任扎西次仁的带领下，我们来到一个空旷的院落里，身着特有服饰的“扎西央热”舞蹈队伴随着激昂的锅庄音乐表演起了牧人锅庄。在凛冽的雪风中，舞动的衣袖、藏北汉子们矫健的步伐、少女们婀娜的身姿把我们带进了歌



舞的海洋。他们脸上洋溢的神情也把我们带进了他们的幸福氛围。

演出间隙,我们与27岁的“扎西央热”舞蹈队队长措姆和20岁的演员德桑旺姆聊了起来。

德桑旺姆梳着“托扎”发饰,300多条辫子及满头的金银饰品、绿松石、红珊瑚无不显示出他们家日子的富足和悠闲。

当我们问及为什么参加舞蹈队和有多少报酬时,她说:“现在生活富裕了,村里像我这么大的女孩除了在家里做做家务、放放牧,有很多的时间,参加舞蹈队主要就是个人爱好,不需要报酬。”

措姆队长告诉我们,她是乡完小的老师,工作已经8年了,在拉萨师专读书期间,对舞蹈就特别感兴趣。去年5月份,村里组建了“扎西央热”舞蹈队,村里群众认为她有知识、有天赋、有人缘,所以就选她当上了队长。

从交谈中得知,措姆对舞蹈队的发展蛮有想法。

她说:“最初给舞蹈队起名叫‘扎西央热’,意思就是音乐的海洋。牧人锅庄相比牧区的其它锅庄,除了服饰的区别以外,它更加贴近生活,动作更加奔放、热情。但是它80多年的固定模式,更加需要创新,需要融合,需要融入到更广阔的音乐海洋中。要为旅游服务,除了参加县里和地区的赛马节表演外,还要为登上拉萨的更高层次舞台奠定基础。”

在牧人锅庄表演现场,我们见到了村里的富人次诚。

60多岁的次诚邀请我们到他家做客,精神矍铄的他带领我们沿着蜿蜒、清澈的阿亚曲步行了10分钟,穿过一片草场就到了。他家就在阿亚曲对面的山坡上。

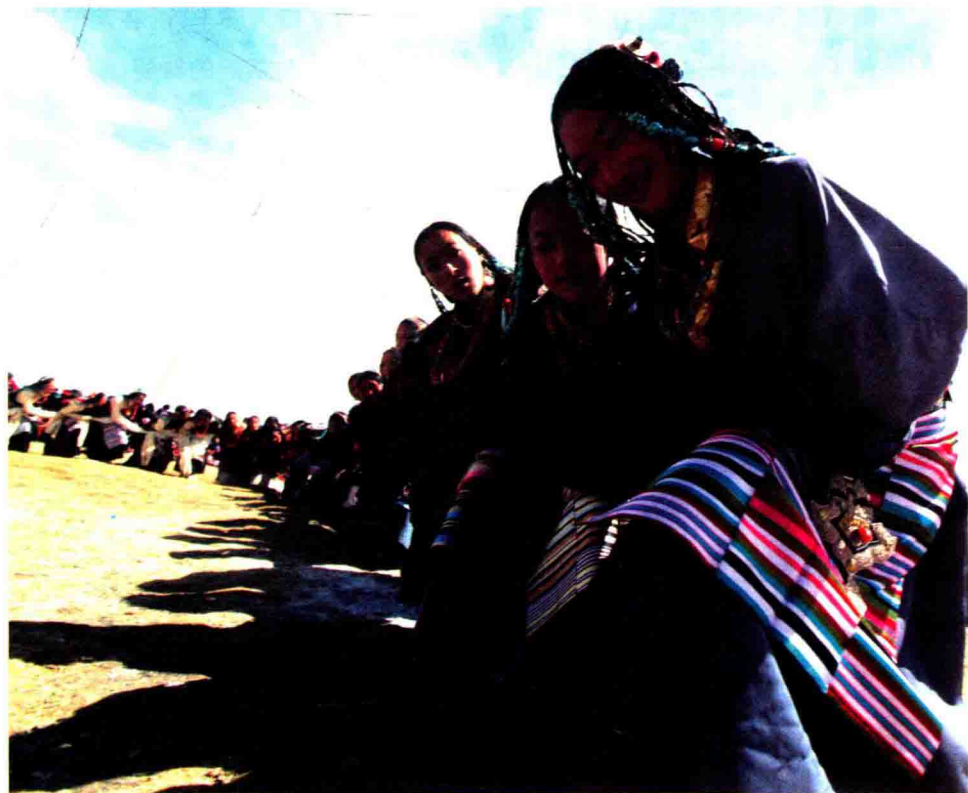
次诚告诉我们,阿亚曲是拉萨河上游的支流,因阿亚山而得名,最终汇入麦地藏布。他们家世代都住在阿亚曲畔,阿亚曲的水草养育了他们。

次诚家的院落与牧区其他家庭没有太大的差别,可进入到屋内,真是让我们刮目相看,应有尽有的家电、现代与传统相结合的陈设、各式各样城里才有的点心和饮品……

喝着甜茶、吃着风干牛肉,次诚和我们拉起了家常。

“我以前也很穷,这些年,靠着党和政府的惠民政策和阿亚曲周围独特的自

然条件,我养了很多牛。现在有 138 头牦牛,到乡里、县里、地区甚至拉萨卖一些奶制品和肉,一年的现金收入有近 4 万元,居然还成了村里的养牛大户。”次诚自豪地说。



林堤村的“扎西央热”舞蹈队演职人员跳起欢快的锅庄。 次旺 摄

陪同我们采访的嘉黎县副县长王书琴说,林堤村紧临那嘉公路,交通特别便利,县里积极协调和支持,在村里成立了奶制品加工销售、牦牛育肥基地、砖厂 3 个农牧民经济合作组织,帮助他们增加收入,发家致富,次诚就是其中的受益者。

交谈中,次诚又端来了糌粑和酸奶招待我们。这可难倒了我们中几位初到牧区的记者,不知从何下口。次诚做起了示范,把碗里的糌粑从边上拨开一个口子,盛适量的酸奶,慢慢拌匀,就可以吃了。

他说,这是那曲牧区特有的吃法,味道相当不错,只有很尊贵的客人到来他