



CCTV 4

中国中央电视台中文国际频道
大型日播旅游栏目《远方的家》



100集系列特别节目

边疆行

CCTV《远方的家》栏目 著

上海科学技术文献出版社

西藏 → 新疆



CCTV 4

中国中央电视台中文国际频道
大型日播旅游栏目《远方的家》



100集系列特别节目

边疆行

CCTV《远方的家》栏目 著

上海科学技术文献出版社

西藏 → 新疆

图书在版编目 (CIP) 数据

CCTV 远方的家：边疆行·西藏→新疆 / CCTV《远方的家》
栏目著. —上海：上海科学技术文献出版社，2012.6
ISBN 978-7-5439-5342-0

I . ① C… II . ① C… III . ①电视纪录片—解说词—中国—
当代 IV . ① I235.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 032498 号

责任编辑：张 树 李 莺

封面设计：钱 祯

边疆行·西藏→新疆

CCTV《远方的家》栏目 著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路 746 号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本：787×1010 1/16

印 张：13.5

字 数：279 000

版 次：2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-5342-0

定 价：58.00 元

<http://www.sstlp.com>

制 片 人：黄 卫

总 编 导：杨 霁 周朝永

总 策 划：张立勇

策 划：吕晓佳

编 导 组：朱 军 马 戎 赵志勇 张琲琲 周 旭
孙 涛 余晓勇 杜冠儒 李光昊 姜善庆
刘丽莎 黄丹青 赵 彬 王耀晨 张立勇
吕晓佳 王 宇 鲁倩倩 刘雪瑞 潘 宁
王 霏

记 者 组：周雪梅 吴 丹 彭 祖 王 静 谭文颖
蔡丽娜 王瑶洁 李 莹 田 川 刘 莎
覃 玫 孙天笑 刘 坤 吴泓甫

摄 像 组：阮 健 任红光等

责任编辑：陈烨萌

编 辑 组：刘 沙 高 天 陈文婷 余 宇 朱艳妮
朱亚君 贺鹏飞 朱 莉 李 宁 王欣盟

制 作 组：闫 盼 王梦瑶 杨 威 赵 心 王 纯

制 片 组：陈 曦 夏子婧

制片主任：杨 钢

监 制：王 峰

总 监 制：杨刚毅

序

100集特别节目《远方的家·边疆行》是一部大制作,把它变成文字也是一个不小的工程。在这部图书结集出版之时,我先要感谢观众对百集《边疆行》的追随,感谢读者能够翻开这本书,感谢为出版这部图书倾注心力的诸位编辑。

《远方的家》是CCTV—4于2010年12月1日改版时推出的一个新栏目,定位是日播45分钟的大型旅游节目。100集《边疆行》2011年7月11日开播时,全国新闻战线的“走转改”活动还没有开始实施。当时,中文国际频道策划推出《边疆行》,只是希望用这个“接地气”的节目来稳住新栏目的收视率,尽快提升《远方的家》的影响力。2011年7月11日,100集《边疆行》开播。在《边疆行》播出一个多月后,《远方的家》栏目收视率有了很大提升,观众也是好评如潮,中文国际频道上下都意识到,《边疆行》方向找对了。而正好在这个时候,中宣部等五部门在全国新闻战线组织开展“走基层、转作风、改文风”活动。彼时,《边疆行》节目正处在第二批采访拍摄高峰期,中文国际频道迅速落实“走转改”活动的各项要求,使一线编导、记者把“走基层、转作风、改文风”化为一种自觉行动。如果说“走转改”活动开展之前,做《边疆行》只是为了解决栏目的生存问题,那么活动开展以后,《边疆行》的采访拍摄就更加有针对性,节目也更加贴近百姓,贴近观众。我们觉得,《边疆行》作为起步最早、下基层走得最远、历时最长的“走转改”实践活动,真的是尝到了甜头,见到了效果。

第一,深入落实“走转改”,使电视栏目成为最大的受益者。《边疆行》摄制组的足迹遍及中国陆路边境九省区,节目描绘祖国边疆的壮丽河山、

记录少数民族的风情民俗、书写边境线上的繁荣安定、歌颂边防战士的保家卫国,镜头始终对准普通边疆群众,记录他们的喜怒哀乐,深入他们的生活和精神世界。对于这样的节目,观众爱看、想看。100集《边疆行》平均收视率为0.24,较以往同时段节目上升50%,单期最高收视率达0.49,创同时段栏目收视新高。《边疆行》在本台一套综合频道播出了10期精华版,收视率较同时段提升15%以上。中文国际频道《远方的家》这个栏目开播时,曾经因为选题不集中、方向不明确、节目不好看而三次调整播出时间,但在播出《边疆行》后,《远方的家》在短时间内由一个生存堪忧的新办栏目迅速成长为在观众心目中有影响力的品牌栏目。

第二,《边疆行》走进基层,制作了大批反映祖国边疆面貌发展变化的节目,海外华侨华人的反响异常热烈。在海外收视数据上,《边疆行》收视率基本保持在北美长城平台的前3位。美国的华人观众蔡宗瑾认真追踪收看每一期节目,她不仅能认出《边疆行》节目中的所有出境记者,还记录下厚厚的一本收看日记,表示将来要以此为指引,游历祖国边疆大好河山;法国观众陈锋表示,《边疆行》成为法国华人的热议话题,每次聚会聊天必谈《边疆行》,祖国边疆的秀美和发展变化大大激发了他们的爱国情怀;中国驻津巴布韦大使忻顺康在国外看到《边疆行》后十分激动,委托回国的工作人员带回节目光盘,并说要把节目主题歌《边疆颂歌》作为大使馆的馆歌。还有海外华人观众通过微博留言说:“每天晚上看《边疆行》成了睡前的必修课。也许真是出了国,才发现祖国的大好河山是那样美好。每次看着你们的节目,我都会深深地思念着远方的家。”央视中文国际频道的主要服务对象之一就是海外华侨华人,《边疆行》节目所传递出的发展、自强的精神深深地激发了他们的自豪感、归属感,凝聚了全球华人的爱国热情。

第三,《边疆行》坚持“走转改”,节目令人意外地吸引了大批“80后”甚至“90后”的年轻观众。中文国际频道的受众历来呈现年龄偏大的特点,《边疆行》播出后,有网友说,“这是央视最有诚意的节目”,这样的评价来源于《边疆行》清新朴实的节目风格。很多年轻观众是通过网络来收看《边

疆行》的,《远方的家》在中国网络电视台的点击率由2011年6月的日均19743次猛增至2011年10月的370484次,排名由全台的第83位迅速升至第6位,《边疆行》官方微博的评论超过20000条。在网络舆情日益占据重要地位的今天,《边疆行》对年轻观众群体的影响是节目组始料未及的。《远方的家》虽然是一档旅游节目,但是100集《边疆行》已超越了单纯旅游节目的范畴,用了很多篇幅来表现平凡人物的精神世界,充分展示群众“身边的感动”。正是这样情景交融、以情动人的节目引发了年轻观众对国家荣誉感、人生观以及价值观的思考。

第四,《边疆行》深入落实“走转改”,真正成为一个“叫座又叫好”的节目。中宣部《新闻阅评》发表专栏文章对《边疆行》的“走转改”实践给予高度评价。阅评人认为,《边疆行》通过旅行者的视角,以记者的第一手见闻反映边疆的发展变化,真实可信,走出了一条对外宣传的新路子,提高了央视的国际传播力和影响力。广电总局收听收看专家评价说:这是一次深入基层、贴近群众、打动人心、长距离采访。观众可以通过出境记者真实生动的旅行体验,切身感受到一个绚丽而难得一见的地理中国。这是栏目组深入基层、深入实际、深入群众的结果,并说明中文国际频道立足“三贴近”,践行“走基层、转作风、改文风”,在增强电视传播力方面又上了新台阶。

第五,《边疆行》的“走转改”实践培养和锻炼了队伍,使大批“80后”年轻编导成长和成熟起来。在拍摄《边疆行》之前,摄制组中的绝大多数人都没有到过这么偏远、这么艰苦的地方。不到50人的团队,在6个月的时间内要接力完成22800公里的边疆采访,工作强度是显而易见的。但是在采访拍摄中,面对无数意料之外的困难和挑战,没有一个人打退堂鼓。无论是严重的高原反应还是遭遇泥石流、被困三天三夜,他们没有一个人退缩,圆满地完成了拍摄任务。边疆人民勤劳善良、乐观奉献、热情质朴的品质深深感染了年轻记者,增强了他们作为电视人的使命感、光荣感和责任感。他们希望通过自己的节目,让更多的人知道边疆、了解边疆、关注边疆,进而走进边疆,带动边疆的发展和变化。随着《边疆行》节目一集

一集地播出,记者、编导们的能力也在不知不觉地增强,无论是现场的组织语言、播报采访,还是对话交流、观察判断、抓拍调度,以至于后期撰稿、剪辑包装,都得到了扎扎实实的提高,大家的眼界、审美,思考问题的角度、深度,也比以前进步很多,这种增强与提高是综合的、全方位的。更为重要的是,《边疆行》使这批年轻的编导、记者全面认识了我们国家的基本国情,这不仅让他们更加珍惜现在的工作和生活,也对自己所承担的岗位责任有了更直观深入的理解。

总而言之,《边疆行》作为“走转改”的一个成功实践,极大地提升了央视中文国际频道的影响力和传播力。那么,“走转改”为什么会有这么大的力量?我们思考,“走转改”所倡导的其实就是真实的力量、情感的力量、人民的力量、文化的力量。文化传播具有跨越年龄、民族、宗教、意识形态与国界的力量,《边疆行》从人文的角度去表现自然景观、风土人情和发展变化,以博大精深的中华文化为统领串起100集节目,从而形成了合力。党的十七届六中全会提出了建设社会主义文化强国的战略,而央视中文国际频道的定位就是以新闻和文化为主的综合频道,宗旨是“传承中华文明,服务全球华人”。《边疆行》的节目实践证明,不仅对内报道需要“走转改”,国际传播也同样需要“走转改”,因为“走转改”可以使我们进一步打好“文化牌”,让中华文化的传播做到自然而然、润物无声。

在《边疆行》之后,中文国际频道《远方的家》栏目播出了它的姊妹篇《沿海行》,接下来,《北纬30度·中国行》等大型系列节目也将陆续推出。我们希望这一个个系列节目成为观众眼中的多彩之旅、文化之旅、心灵之旅,成为他们感受自己的家园、了解自己的同胞、认识自己的祖国的一个窗口。我们在一直行走的过程中被深深感动,能将这种感动传递给广大观众和读者,这将是我们的电视工作者最感欣慰的事。

中央电视台中文国际频道总监 杨刚毅

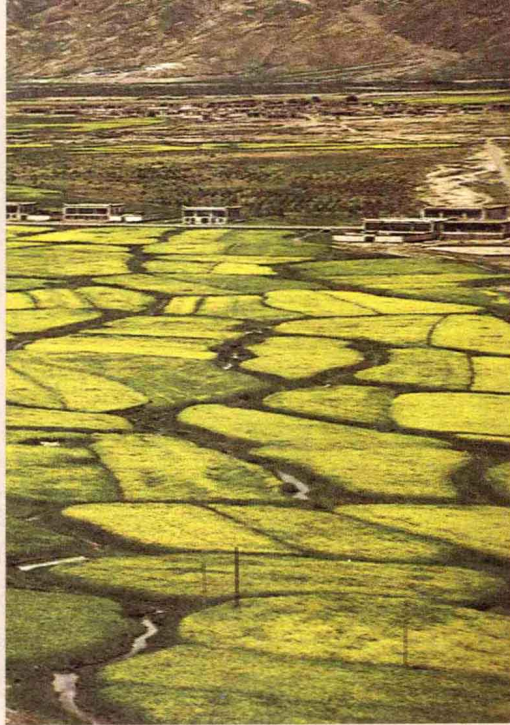
2012年5月于北京



目 录

CONTENTS

四十一	雪域江南	001
四十二	米林深呼吸	012
四十三	藏南明珠加查	023
四十四	回到拉加里宗	033
四十五	寻找藏文化起源	042
四十六	寻找藏野驴	051
四十七	寻访中国最小的乡	062
四十八	错那错觉	073
四十九	寻找大美西藏	084
五十	江孜岁月	094



五十一	行走古城萨迦	105
五十二	多彩拉孜	114
五十三	品读高原两极之美	124
五十四	七彩风情聂拉木	135
五十五	边城普兰	145
五十六	天上阿里 神山圣湖	157
五十七	千年古格 梦幻土林	166
五十八	阿里之旅 美丽羌塘	176
五十九	维吾尔之城	188
六十	帕米尔雄鹰	198

四十一

这里就是有着“林芝风景第一镇”之称的鲁朗，是一个特别美的地方。来的时候就听说，这是一个你来了就不想走的地方。到这儿之后才知道，鲁朗在藏语当中是“龙王谷”的意思。哇，到这儿一看，发现龙王住的地方真的不一样，好漂亮啊，这里可以说是西藏的江南，像是西藏的小瑞士。

拉姆(鲁朗向导):在这个龙王谷里面,龙王一打喷嚏就会下雨。这个龙王最近身体不太好,每天下午都下雨。

>>>> 雪域江南林芝





>>>> 鲁朗林海

拉姆很幽默。不过遇上这样的天气也是我们幸运的地方,因为在鲁朗牧场,一天中上午天晴下午下雨,可以看到完全不一样的鲁朗牧场。

跟随着拉姆,我们走进这片色彩斑斓的牧场。这个季节正是鲁朗牧场最美的季节。放眼整个牧场,中间是整齐划一的草甸,犹如人工整治过一般。草甸中溪流蜿蜒,泉水潺潺,草坪上成千上万种野花怒放,颇具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星罗棋布、错落有致,勾画出了一幅恬静优美的“山居图”。现在龙王又打喷嚏了,开始下雨了。因为多了一些雨水,所以使眼前的风景换了个模样。近处是很干净的景,然后远处的景物变得一层一层,有的在雾里面,有的是在深云当中,这些景色变得特别的有层次感,很美。身处其中,越发地觉得这里的风景真的跟西藏其他地方很不一样。这是为什么呢?这里比较靠近印度,受印度洋的暖流影响,这里的气温等方面都会跟西藏其他地方不太一样,所以我们才会看到这么独特的“西藏小江南”的风景。

由于鲁朗地处河谷地带,与它相邻的雅鲁藏布大峡谷劈开青藏高原与印度洋水汽交往的山地屏障,像一条长长的湿舌向高原内部源源不断输送水汽,使得青藏高原东南部因此成为一个名副其实的雪域江南,而鲁朗正是这雪域江南的一颗闪耀明珠。



>>>> 鲁朗林海的向导拉姆

跟随着拉姆,我们走进了牧场的深处,眼前出现的大片经幡,在这片自然美景当中非常的夺目。

这些迎风飘扬的五色彩旗就

是风靡藏族地区的风马旗。每一块风马旗上面都印满了密密麻麻的经文、佛像和吉祥物图形。藏族人民无论喜庆生辰、逢年过节,都要插挂五彩风马旗,象征着天地人畜的和谐吉祥。风马旗不但有着许许多多的宗教含义,还是一片片很有水平的艺术品。

记者:这些五彩缤纷的颜色有什么意义呢?

拉姆:一共有五种颜色代表金木水火土。蓝色代表蓝天,白色代表白云,红色代表火焰,绿色代表绿水,黄色代表大地。

这五种颜色已经包括了大自然当中最主要的颜色。站在这个地方,你会真的觉得很神圣,因为周围的村庄、大山都特别的安静,只有这些经幡在不停地舞动,让你觉得好像真的是有神灵在佑护着这片土地。

拉姆告诉我们,这里就是鲁朗当地非常有名的扎西岗经幡阵,相传是英雄格萨尔王点将驱魔的地方,鲁朗百姓视这里为“圣地”,每逢大型祭祀丰收季节,都会到此煨桑转经,悬挂经幡祈求神明的庇佑,寄托美好意愿。

领略完鲁朗牧场的漂亮景致,我们继续出发,进入镇政府驻地鲁朗村。这个小镇跟我们之前经过的很多美丽的小镇一样,被大山环抱。放眼望去都是绿色,但不一样的是,这个地方除了美景之外,它的美食也特别的有特色。瞧这短短的街上,两边都是饭馆,而且在这些饭馆当中,出现最多的一个词就是“石锅”。所以今天我们来到这儿,可不能错过这里著名的石锅鸡。

>>>> 鲁朗的五彩经幡阵



鲁朗镇位于林芝地区首府所在地八一镇以东七十多公里的川藏线上,和许多 318 国道沿线的小镇一样,鲁朗镇唯一的一条街道就是贯穿全镇的 318 国道。虽然地方不大,但这里却汇集了五湖四海的游客,他们选择在这个小镇停驻,大多数人都是因为同样的目的,那就是在这里品尝一下地道的鲁朗石锅鸡。哇,这就是当地有名的石锅鸡了,颜色搭配很诱人,锅是黑糊糊的,但里面滚的汤是白花花的,而且香气非常的浓。当地人为什么喜欢用这种石锅来烹制呢?老板娘彭姐告诉我们,这个石锅来源于墨脱县,那里以前不通公路,都是人工背出来的,背一个锅就得要四五天。

石锅里面含有十几种微量元素,这种石锅产于林芝地区的墨脱县,原材料是来自雅鲁藏布江两岸陡壁的稀有天然岩石。当地人用纯手工的方法将整块石头中间掏空,做成圆桶状,成形以后的石锅一般都需要放入雅鲁藏布江江水中浸泡 30 天左右后才能使用。

普通的石头火烧会开裂,而这种墨脱石锅却可耐 2 000 摄氏度的高温,具有传热快、不粘锅、不变色等优点,由于采制艰难,石锅的价格也是非常昂贵,一个就要一千多元人民币。现在锅里面是当地老百姓养的藏鸡。藏鸡都会飞,晚上都是在树上歇夜,也许是因为它们长期生活在高原上,天天晒太阳,所以口感跟一般的内地鸡肉不太一样,鸡肉很鲜。一般的鸡肉,特别是胸肋这一部分,肉会比较死,嚼不烂,但藏鸡胸脯的肉很嫩,每一块鸡肉的纹理都特别清晰。配餐的手掌参味道就像番红薯一样,面面的,吃起来好像土豆一样。

手掌参是采自于鲁朗当地森林中的一种植物,因为外形像手掌而得名,它脆而清甜,是石锅鸡的配料之一。此外鲁朗石锅鸡的配料还有当归、天麻、枸杞、红枣等 30 多种滋补食材。“石锅鸡价钱不贵,一锅才 280 元。”乍一听,有一点感觉价格高,但是有这么多来自高原的丰富的食材,熬制的汤水也是来自雪山上的雪水,再加上石锅是花四五天从墨脱那样神秘的地方背出来的,觉得这个价钱的确就像彭姐说的,不贵!

彭姐告诉我们,因为鲁朗地处川藏公路的必经之地,又是旅游胜地,南来北往的客人很多,所以鲁朗石锅鸡也和这里秀美的风景一起,成为鲁朗的一张名片。

来自重庆的彭女士是在西藏的第二代,和许多来这里讨生活的老乡一样,她也已经把这里当成了自己的故乡。

彭姐:这里的冬天,天是蓝蓝的,白云飘飘,每天都出太阳的,很好。

彭姐说到这里的时候脸上神采飞扬,特别的可爱。本来觉得鲁朗石锅鸡的特别之处只是烹饪的器材,现在才发现,其实这样一锅看似简单的汤里面,浓缩了整个鲁朗的地方特色。更重要的是,这里面其实还包含了很多像彭姐这样的人对鲁朗的喜爱。所以要来鲁朗的话一定要尝一下这里的石锅鸡。

品尝完美味的鲁朗石锅鸡,我们赶往离镇中心两公里外的扎西岗村落脚。除了美景美食,林芝当地独特的人文风情也非常值得期待。扎西岗村是一个工布藏族聚居的小村落。林芝古称“工布”,所以当地的藏族又被称为工布藏族,是藏族的一个分支。今天我们要



入住这里的工布人家,体验一下这里独特的民俗风情。

扎西岗村在藏语里面有个很美丽的意思,是吉祥坡,即吉祥如意。扎西岗村距八一镇约70公里,是林芝地区第一批参与旅游服务并从中受益的村庄。这里民风古朴、风景如画。我们入住的家庭旅馆,主人是一对姐弟,姐姐叫央宗,弟弟叫米玛。走进央宗家的院子,干净整洁,新修的楼房保留了工布人家的浓郁风情,而供游客居住的房间也别具风格。每一张床都是很精致的美人榻,非常宽敞,睡着会非常舒服,家具看上去都很漂亮,上面的这些花纹都是代表着吉祥如意,很有藏族的感觉。

这个由姐弟俩开设的家庭旅馆有七个房间,二十来个床位,屋子里各种现代设施和传统的工布风情很好地融合,让游客在享受到便利的同时也能感受当地独特的民俗风情。

工布人喜欢用石头盖房子,门巴人大部分都是用木头来盖房子的。由于大家经常在一起沟通交流,文化上也非常融合,因此在这里,一座建筑就会融合工布族、门巴族、汉族三种不同的风格。这些融合了藏、汉、门巴等民族特点的楼宇错落有致地点缀在高山田园牧场之间,显得恬静祥和,同时也为这片美丽的鲁朗林海增添了几分亮色。

如今来扎西岗村旅游的人越来越多,央宗姐弟的家庭旅馆基本每天都有不同的游客入住,而当地政府对家庭旅馆的收入实行免税政策,这让更多的村民投入到旅游服务的行列。央宗告诉我们,现在全村像他们这样的家庭旅馆一共有20多家,而他们家每个月的旅游接待收入就有3000多元。

了解完家庭旅馆的情况,眼前工布姐弟独特的服饰也引起了我们的兴趣。虽然是藏族的一个分支,但是他们的穿着与我们进藏这么长时间以来看到的藏族人穿着都不太一样。工布地区,不论男女都爱穿一种称为果秀(音)的长坎肩,夏天以氎氎缝制,冬天以毛



>>>> 石锅



>>>> 扎西岗民俗村工布人家家庭式旅店主人米玛和央宗



>>>> 记者入住工布人家家庭式旅店

皮缝制,多为黑色和紫色。如今他们还在果秀的领口、袖口、下襟镶上布边和缎边,使之更加美观。爱美的女人们在前后襟都镶上各种花纹。腰带也是花样翻新,丝的、皮的都有,最漂亮的要数那种雕刻着各种花纹的银质腰带。

记者:我觉得你们的帽子很有特色。因为藏族人一般都会在头上戴有很多的松石的帽子,但你们只是一顶毡帽,而且大姐的帽子上有两个小小的翘翘的小尾巴,那这种帽子戴着有特别的意义吗?

央宗:结了婚的人戴的帽子这个角就冲后面;没结婚的就这样斜着。

工布藏族生活的地方基本都是森林河谷地区,美丽的自然风光也孕育出了丰富多彩的民俗文化。除了服饰比较独特,工布人的歌舞也是非常有特色的。工布舞是工布地区特有的广泛流传的一种民间舞蹈,称作恰巴搏(音)。每逢年节时,人们便身着盛装欢聚一堂,互献哈达互敬青稞酒,并跳恰巴搏以示祝贺。跳舞时男女各半,围成圆圈,男女对唱且边舞边唱。舞姿稳健有力、古朴豪放。为了丰富旅游项目,吸引更多的游客前来,工布人家也将自己的歌舞发展成为一个日常的表演项目。我们也欣赏了一首工布情歌,情歌大意是:一个桌子上放三把钥匙,一个是金钥匙,一个是银钥匙,一个是玉钥匙,如果我们有缘,能打开我们心中的锁。这首歌是用钥匙和锁来比喻情投意合的伴侣,每一把钥匙都希望找到匹配的一把锁,每一个男生都想找到心上人。

在工布姑娘动听的山歌中我们离开扎西岗村,继续沿着 318 国道前行,去往林芝地区的八一镇。离开鲁朗后车行不到半个小时,我们便进入了色季拉国家级森林公园。它是鲁朗景区的重要组成部分。这里海拔 3 500 米,放眼望去,底下林海草甸、工布村落都能尽收眼底。我们现在所在的这个观景台,在过去可能是一个无名的山头。想象着当地人



如果在劳动了一天以后，坐在这个山头远远地看着自己的家乡会是什么样的一个心情。来西藏以后，我们第一次感觉自己跟云离得这么近，而且觉得当地人对家乡美的感觉肯定跟我们不一样。在城市里面，每个人都觉得自己的家乡是可以通过自己的双手，一砖一瓦完全由自己建造起来的，但是在这里，大自然才是真正的主人。有的时候，一阵风一片云来，或者再过一会儿，云开了阳光投下来，眼前的家乡就会是不一样的一幅画卷。



>>>> 工布服饰帽子

欣赏完这片美丽的田园风光，我们沿着蜿蜒的盘山公路继续往前，海拔也在一点一点地攀升。路两旁茫茫林海被雾气笼罩，窗外的景致犹如仙境。在当地有句谚语叫“一山有四季、十里不同天”，这一路走过来，我们深切地体会到了这句话的意思。刚才还是受印度洋暖流影响美丽如春的鲁朗，但是到了这里，海拔4700米的地方，气温低了，大山秃了，空气稀薄了，人的行动也慢慢地缓下来了。在这里，我们还是看到有好多好多漂亮的经幡，这些经幡都是当地人千里迢迢走到这儿，专程地把祝福带到这里的，因为这里离天空非常近。

>>>> 扎西岗民俗村的工布歌舞



边疆行 (41)

雪域江南林芝：工布歌舞

此为试读，如需完整内容，请访问：www.eolibrary.com