

# 我从长江走来

## 西藏 用心呵护长江源



格拉丹东雪山姜古迪如冰川航拍。曲珍 摄

□西藏日报记者 赵书彬

位于青藏高原腹心区的唐古拉山脉，皓雪长风，孕育着广袤冰川，摩天滴露，润土发祥，亘古而今，乃成长江，不尽滚滚东流。

这一滴冰川融水，仿佛与天相接，饱含着太阳的光辉；这一滴冰川融水，交融而成其大，孕育出中国的母亲河——长江。

就在今年的8月1日，“长江第一滴水”揭牌仪式在格拉丹东雪山姜古迪如冰川脚下举行。来自水利部和西藏自治区那曲市相关单位的代表共同见证，既为了纪念长江第一滴水落成溪、融汇百川的标志性时刻，更为了启示人们保护好长江源头的生态环境、让一泓清水向东流。

“长江第一滴水”所在的三江源国家公园唐古拉区域，是长江的发源地和澜沧江最大支流昂曲等重要流域的水源发育区，也是世界上湿地海拔最高、面积最大、分布最集中的地区之一，素有“江河源”“高原水库”“中华水塔”的美誉。

### 溯江纪源山海情

这是一处因大江发源而闻名的土地，藏族先民在这里生息繁衍。

长江的源头河流，藏语称为“直曲”，意为母牦牛河。

中华民族的发展史是一部同源共流，各民族交往、交流、交融的历史，也是对江河源头不断探寻、对民族文化不断寻根的历史。

在古代中国的表达里，“江”特指长江，“河”特指黄河。中华大地上，大江大河不计其数，一字专称，可见长江与黄河在中国人家园意识中的重要地位。

从《禹贡》“岷山导江，东别为沱”、《山海经》“又东北三百里，曰岷山。江水出焉，东北流注于海”，到明代徐霞客“故推江源者，必当以金沙为首”，到清代康熙“大概中国诸大水皆发源于东南诺莫浑乌巴西大干内外”，再到长江正源确定为沱沱河，中国人对长江源头的追寻有文献记载的历史至少有2000多年。

“诺莫浑乌巴西大干”是清代对唐古拉山脉的蒙语称谓。唐古拉山脉巍峨高耸的雪山，瑰丽雄奇的冰川，都是大江大河的“储水站”，高耸入云的群山之间延伸出一条条冰舌末端，细小的水流纷纷汇聚，最终汇入大江大河。可以说，整个唐古拉山脉都是江河之源。

在清朝，康熙皇帝启动了皇舆全览图绘制工作，为了反映西藏边疆地理情况，康熙皇帝于康熙四十八至五十年（1709—1711年）派遣吏部左侍郎赫寿，于康熙五十六年（1717年）派遣理藩院主事胜住等，先后两次入藏测绘。这次考察进一步将长江源头由金沙江上溯到木鲁乌苏（通天河）一带。

新中国成立后，国家加大了对江河溯源的工作。到了1978年，经过考察，最终确定沱沱河为长江的正源。1978年1月13日，新华社向全世界通告了长江流域规划办公室科考成果：长江源头在唐古拉山脉主峰格拉丹东雪山西南侧的沱沱河，全长6300余公里。1999年6月5日，“长江源”碑在长江源头的沱沱河畔和姜古迪如冰川脚下落成。2021年10月，三江源国家公园正式设立，由此开启了长江源保护的历史新篇章。

野性的藏北草原，一条条黑色的“长蛇”交织错杂，雪山冰川构筑出高原高地的伟岸苍雄，万水千流在唐古拉山南北广阔的羌塘草原上纵横交错，宛如大地的血脉，紧张，强劲，奔流，汇聚……开启在神州大地的激昂征程，一路高歌，气象



长江第一滴水揭牌。曲珍 摄

万千、云泽四方。

### 守护长江第一滴水

姜古迪如冰川是长江第一滴水流出的地方。安多县玛曲乡牧民朗扎家祖祖辈辈生活在雪山冰川冰舌附近，是真正的长江源头第一家。

每天，当太阳在羌塘草原深处升起，朗扎都要到家门前的冰川融水里取水。舀一瓢清水，放一块金黄的酥油，浸泡入清香的砖茶，再加一点盐巴，家里勤劳的主妇打一壶浓浓的酥油茶，给一家人带来一天的惬意和能量。

格拉丹东姜古迪如冰川之下，草原苍茫。安多县玛曲乡的牧民，千年韵律如此，接受长江源头第一泓清水的滋养。当游牧生活成为过往，当“长江源”碑立在姜古迪如冰川，当江河源保护力度前所未有，时代的更迭、观念的更新给了藏北牧民新的考量。

祖辈们并不知道，家门口的冰川融水汇入沱沱河后有一个响彻世界的名字——长江。但朗扎伸出皴裂的手，却可以粗略比划出一条从草原到大海的曲线，依稀知晓这条世界第三大河是怎么在祖国大地上流淌。

“长江第一滴水”姜古迪如冰川位于安多县玛曲乡，居住在姜古迪如冰川脚下，玛曲乡的牧民有了新的责任和使命：守护长江源。

为保护长江源地区的生态环境，安多县形成了常态化工作机制，并成立了由长江源第一户朗扎家带头的源头牧民党员志愿队，由党员参加的长江源保护行动志愿保护队，由玛曲乡政府干部牵头的应急救援队，玛曲乡小学学生代表组成的长江源水生态保护小卫士队，由玛曲乡干部职工和各村汉语水平较高的村“两委”、联户长组成的长江源民族团结志愿队等5支长江源水生态保护队伍，主要任务为生态巡查、捡拾垃圾、应急救援、外来游客劝返等。2016年以来，共制止和劝返擅自闯入长江源保护区的外来人员137人次，开展救援14起，开展长江源区域卫生清理620场次。

“没有你，哪有长江滚滚浪滔天；没有你，哪有怒江滔滔到天边；没有你，哪有澜沧江水拍两岸……”对素有“江河源”“生态源”“中华水塔”美誉的雪域高原，各族儿女深深眷恋，深深知道肩上的

重任。

西藏拥有大江大河大湖泊、大草原大湿地、大森林大雪山等生态资源，在全国乃至世界生态格局中的影响大、贡献大、责任大、价值大。

党的十八大以来，那曲市深入贯彻生态文明理念，树立大格局、长远观、整体观，立足世界生态、全国大环境，着眼可持续发展、中华民族的未来，坚持生态保护第一，扎实做好江河源保护工作，作出了多方面的努力：一是加强江河源管理保护，建立最严格水资源管理制度考核机制，印发“十三五”“十四五”水资源用水总量和强度双控目标等机制；二是完成各年度市、县（区）两级最严格水资源管理制度考核工作；三是五级河湖长制开展线上线下巡河湖；四是加强江河河流域白色垃圾清理；五是设立江河源河湖长制公示栏，落实水生态岗位；六是强化河湖监管执法，依法严厉打击各类水事违法行为。目前，那曲市重要江河源头均已列入以国家公园为主的自然保护地体系建设，实行最严格措施，统筹推进山水林田湖草沙冰一体化保护和系统治理。

“我们坚持生态优先、保护第一，每年制定河湖长制工作计划，建立健全河湖长制，落实区市县乡村五级河湖长制对江河源保护和管理的工作。近年来，长江源的河流、湿地、冰川和生物多样性得到了有效保护。”那曲市市长旦巴表示，江河源头区生态保护是筑牢国家生态安全屏障的内在要求，是实现人与自然和谐共生的现代化的必然要求。我们将切实扛起江河源区生态保护政治责任，以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当，奋力推进生态保护工作再上新台阶。下一步，那曲市将把生态文明建设摆在更加突出的位置，不断加强江河源水资源水生态保护工作，守护好高原的生灵草木，万水千山，为建设国家生态文明高地作出应有的贡献。

### 建设共有精神家园

化滴水于寒冰，成江河于神州，接纳百川、汇聚千流、绵延万里，终融入滔滔

大海。江源所在，文明之征、精神之力。如果说长江是中华文明的标志性象征，那么江源就是建设中华民族共有精神家园的代表性符号之一。

位于那曲市安多县的长江源头区域早在石器时代就有人类生活的痕迹。

1956年，中国科学院地质研究所赵宗溥等于那曲至长江源头沱沱河一带发现打制石器十数件。这不仅是西藏境内首次发现的细石器，而且对认识西藏高原的石器时代文明具有破天荒的重大学术意义，它开启了西藏史前文明科学研究的先河。

2005年出版的《青藏铁路西藏段田野考古报告》写道：“这次发现的石器地点中，有不少分布在唐古拉山南北两侧海拔4700米以上的地带，最高的石器点海拔达4900米，这表明青藏高原早期人类的活动足以跨越5000米以上的高海拔地区，也足以证明：雪域先民对高原环境的适应与征服能力在世界史前民族中都是首屈一指的。”

2023年2月到3月，由西藏自治区文物保护研究所、西藏民族大学和南京工业大学联合组成的调查队，在那曲、昌都两市开展了西藏自治区长江流域文物资源调查工作，涉及长江源头区域、金沙江上游流域及布曲河等，调查文物点70处，其中新发现的文物点有10处。

中华民族同源共流，绘就千年历史长卷。从石器时代古人类5000米海拔的迁徙跨越，到食盐之路、丝绸之路、唐蕃古道、茶马之路的翻山越岭；从西藏文明东向发展到中央王朝对西藏的有效治理；从十八军独立支队和平挺进、举世闻名的青藏公路建设运行，到人类史上的最高铁路穿越世界屋脊，长江源头区域成为连接雪域高原与黄土高原、华北平原、北方草原的桥梁纽带和重要管道，不断见证着人们开拓高原的卓越能力，展现着藏北区域的流动联动与交往交流交融，激励着与历史一同奔涌的时代脉搏和建设豪情。

今年以来，安多县坚持以铸牢中华民族共同体意识为主线，立足江河源发、天路廊道、交通动脉等优势，组织专家学者，深入挖掘长江源头区域深藏的文化内涵和各族群众交往交流交融的历史事实，着力推进历史进程中形成的各民族共有的精神符号和文化标识建设，江河源这一各民族共同的历史记忆和共享文化映像，已经成为各民族人心凝聚、团结奋进的强大精神纽带。

“考古揭示出长江源头区域人类活动久远而深厚，历史研究也揭示出这里是青藏高原的重要交通廊道，上演着各民族交往交流交融场景。”那曲市文旅局副局长达娃说。

涓涓溪流、江河汇流，交流融合、生生不息。对江源的探寻，积淀着对中国文化源远流长的精神追求；对江源的守护，彰显着对中华民族生存发展的高瞻远瞩；对江源的建设，体现着对中华文明共有精神标识的凝练展示。

守护长江源、读懂长江源，让我们从长江第一滴水开始！

生活在长江源头区域的藏野驴。赵书彬 摄

