

甘南纪行

李忠诚、李新彦

被誉为“青藏之窗，户外天堂”的甘南藏族自治州，是距内地最近的雪域高原，是中国最具民族特色和最美的低碳生态旅游目的地。7月中旬，我们一行从酷暑高温的内地，来到气温 18 摄氏度的甘南州采风，所见所闻令人难忘。

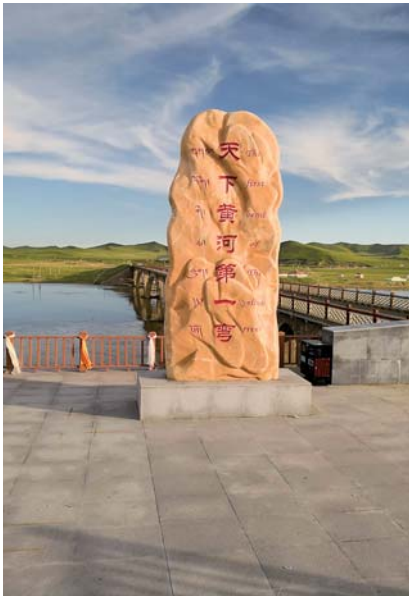
天蓝地绿人美

提起甘肃，多数人脑海中浮现的肯定是连绵起伏的黄土高坡，千沟万壑的穷乡荒漠，然而有谁能想到，这里还有一方清新典雅如水墨画般的人间仙境——九色甘南。

甘南空气清新、气温凉爽自不必说。蓝蓝的天上飘着变化多端的白云，山上下路旁都被绿草、格桑花覆盖，很少见到裸露的黄土；成片的油菜花一片金黄，散发着沁人心脾的清香。放眼望去，到处是撒落珍珠般的牛羊，在草原上自由自在地吃草，却只有星星寥寥放牛羊的牧民。

我们用相机拍下了一幅幅漂亮瞬间；如果你是一个画家，一定会挥笔绘下这美妙的立体图案；如果你是一位诗人，这令人神往的境界定会让你诗兴大发，妙语连珠；如果你是一名歌唱家，你会情不自禁地一展歌喉，放声歌唱……这美景，如进入仙境一般，让人流连忘返。

为我们开车的司机介绍说：甘南的草原都是这样，前面还有更美的地方。藏族司机小齐，身体壮硕，热情开朗，讲一口流利的汉语，不仅开车，还热情周到地为我们做讲解，联系方方面面的事情，被我们誉为“全能的扎西”。不论在宾馆遇到的藏族女服务员，还是在景点遇到的



▲黄河沿巴颜喀拉山北麓东流而出青藏高原，到岷山脚下掉头向西，在青、川、甘三省交界处，形成了九曲黄河第一弯。大弯东部是四川若尔盖草原，若尔盖以西，是甘南州的玛曲县。图为玛曲县的黄河第一弯纪念碑。

你美得寂寞，我却见识了生命与自然的奔放。你美得纯粹，我也领略了风景和花儿的极致模样。

你山高水细，你悠远绵长，你冰川乳汁流淌，你青草铺满牛羊。

你夜晚浪漫，星斗满天；你白天狂野，黄沙飞扬。你在塬高高歌，你在雪域欢唱。你在蒙古高原一路畅行，



▲甘南州扎尕那风光。

杨立智供图

藏族女讲解员，或者在机关工作的藏族女工作人员，个个身材匀称，高鼻梁、深眼窝，端庄、大方，且藏语汉语兼通，若不是看她们洒满高原红的脸和有意身着民族服装，根本分不出他们是藏族青年。

全域旅游无垃圾

干净，是甘南令人难忘的突出一点。甘南全域 4.5 万平方千米，要做到全域旅游无垃圾，真让人难以置信。然而，甘南的的确确做到了。目前，有不少内地相关人员纷纷来这里学习取经。

据了解，早在 2015 年，甘南开始了史上最严的“环境革命”，制定相关法规，建设“全域旅游无垃圾示范区”。从州领导到各级各部门“一把手”亲自上阵，发现哪里有垃圾，就亲自捡拾并给有关负责人打电话，监督落实。

在这一活动中，最难的是转变人们思想观念和传统习俗。马克思说：理论一经掌握群众，也会变成物质力量。理论只要说服人，就能掌握群众；而理论只要彻底，就能说服人。所谓彻底，就是抓住事物的根本。

起初，领导率先垂范捡垃圾，干部人人带头捡垃圾，而城镇居民、乡村农牧民只是看。你捡你的，我看我的。有人还风言风语：“让他们捡吧，我们收拾好自家就行了。”然而，愚公移山，锲而不舍，精诚所至，金石为开。慢慢地，群众也开始跟着干部捡垃圾了。大家亲身感受到，这一做法真的不错。在城镇、马路、街道干净整洁了，环境美了，游客多了，自己的腰包鼓了。在牧区，人们不仅生活环境舒适了，再也不会发生因垃圾致使草地不长草和误食垃圾而死亡牲畜的事了。

从“要我捡”到“我要捡”，群众渐渐

地、自觉自愿地主动捡拾垃圾了。目前，在甘南的每一个人，上到县委书记、州长，下到普通农牧民、僧侣、学生都参与捡垃圾。还有人风趣地说：“不捡垃圾就不是甘南人。”这里还有一件值得一提的事：在内地十多年禁塑几无成效的情况下，甘南州通过广泛宣传和有力措施，实现了全域购物不用塑料袋的局面。现在，人们上街买东西都是自带环保提兜或使用纸包装。不管是谁，一旦发现使用塑料袋，肯定会受到几百元甚至上千元的惩罚。

现代文明破窗而入

甘南州碌曲县的尕秀村原只是一个牧民定居点，在这里定居的大多是老人和孩子，过去的环境一直是“脏乱差”。经过近几年实施的环境革命，展现在们面前的是整洁干净的牧家乐村落。宽绰的马路两旁，建有二十几家整齐划一的牧家乐庭院，成为 213 国道上的漂亮亮丽的风景线。记者在一个叫阿豆的牧民家做了实地访问。藏族主人阿豆原来牧牛。三年前，他卖掉了所有牲畜，转行经营牧家乐，去年收入约 6 万元。在阿豆家，院内有房 8 间、冬季牧场帐篷和夏季牧场帐篷等供游客参观使用。院内冲水厕所、洗澡间、太阳能光板、燃气灶、互联网等一应俱全。

有了热水器，以前长年不洗澡、也没有条件洗澡的藏族同胞渐渐养成了经常洗澡的卫生习惯；有了电和燃气灶，以前在墙上晒牛粪的图景很少见了；冲水厕所建了，生物降解厕所建了，臭气熏天的旱厕不见了；大量游客的到来，思想观念生活方式每时

每刻都在发生碰撞。原来只吃糌粑、喝酥油茶单一的藏族饮食习惯，开始向饮食多样化发展。思想观念和生活方式的改变，带来了生活水平的提高，与此同时也带来了生产方式的改变。

尕秀村建有学校、卫生所，孩子上学、老人看病都很方便。家人身体有异常，用手机发出救护信号，小病不出村就解决了问题。手机互联网的频繁使用，引发了智慧生态牧场的出现。网络、红外线等技术的启用，在家中用手机就可了解任一牲畜一天的行踪轨迹和吃草情况，牲畜的生长发育全过程都尽在掌控之中。网络的覆盖，电商平台的出现，把这里生产的牦牛肉、藏羊肉、羊肚菌、藏红花、人参果、冬虫夏草、红景天、藏刀、藏药、藏族服饰等作为商品推向各地；太阳能光板发电除满足自用，多余的电可以输入电网，增加收入；人们喜欢的锅庄舞、唱歌、马队等娱乐项目可以参加牧家乐演出，在给游人和自己带来快乐的同时，又增加了经济收入；他们利用开发当地生态资源和古迹，使之变成了资产。

看到牧区的变化，不少外出打工的年轻人纷纷回来搞旅游；有的大学生毕业后开始回家乡创业。牧业通过联合，又解放出了不少劳力。如今的尕秀村既是海拔 3500 米的高原生态与草原风光完美结合的一块瑰宝，凝结着藏民祖祖辈辈逐水草游居的血脉乡愁，更是游牧文化与现代文明相互交融的一座丰碑，寄托着草原儿女“建家园而定居、宜居宜业宜游”的幸福愿望。像尕秀村这样的巨变，不是个别的。据了解，在“十三五”期

间全州每年要建 300 个生态文明示范小康村，重点打造 60 个旅游专业村。当地牧民兴奋地说：一不留神，现代文明在我们这里破窗而入了！

再也忘不了的地方

在甘南，原始的高原自然风光、浓郁的民俗风情、传奇的红色历史、厚重的宗教文化，让人心旷神怡。神圣的拉卜楞寺、神秘的扎尕那、天下黄河第一弯、美丽的当周草原、红色迭部……鳞次栉比的景点，让人永生难忘。

在甘南，每天都会看到人们自发地跳锅庄舞，不仅大妈们，全年龄段都在参与。从老年、中年、小孩满脸微笑中，可以看到人们发自内心的幸福感。

在甘南，新潮的男女老少玩手机抖音非常普遍。以此展示自己的幸福生活，展示对家乡的热爱，宣传自己家乡美。

在甘南，藏族每一地区都有各自崇拜的山神，每年初夏都会举办大规模祭祀山神的活动，转山、转水，一磕头，祈求神灵保佑一方水土的平安。

在甘南，让我们感受到了大自然的美丽博大与万物之间的和谐，使我们的心灵得到了净化。

干练的藏族女干部、州旅游委主任欧杰草很自信地说：甘南旅游资源得天独厚，只要来过一次，就让你永远也忘不了。近几年，我们州委州政府带领全州各族人民，落实国家乡村振兴战略，依托生态文明小康村建设，使甘南发生了很大变化。我们这里海拔高，但我们生活的幸福指数也是高的。



你迎接玄奘东归，你陪伴红军北上。你是终结地，让苦难到此为止；你是出发点，一再开启辉煌。

你是智慧沃土，你是华夏福地，你是苦寂秘境，你是丝路殿堂。

你有千种风情，更有万般功德。你是千手观音，何止是千面女郎！

(任卫东)

我想藏在扎尕那

拐过十八道益哇河弯
穿过五十里高山石峡
推开神话中的纳加石门
来到神秘的扎尕那
扎尕那是一座天然石城
又像个方方正正的人工石匣
四面峭壁鬼斧神工
藏寨佛寺风景如画
有人说它是世外桃源神秘香巴拉
有人说如果创世纪的作者到过这里
亚当夏娃的诞生地一定是扎尕那
夜晚星空像穹顶
雨后彩虹石窟挂
一山风景看四季
七月才开油菜花
喘气就是深呼吸
睁眼就是看壁画
棕熊雪豹常作客
野鹿盘羊自当家
植物天堂有大数据
动物王国有名片夹
森林雪山最诱人
登高探险玩童话
扎尕那的奇幻勾人魂魄
扎尕那的艳艳撩人犯傻
我想藏在扎尕那
把外面的世界都放下
我想用三天时间在扎尕那修行
请拉桑寺和尚给我讲经说法
我要清空自己从零开始
在这里读一天佛经
做一天法事
转一天经筒
再访问一位磕长头的老阿妈
我想藏在扎尕那
让全世界都不知道我在哪
我要断网关机屏蔽朋友圈
把自己挂失三个月
专心致志写诗作画
把东阿村写成诗行
把日业村画进唐卡
在达日台观写生
在仙女滩采风骑马
给谷底的益哇河拍一段科普
把远山的措美峰搬上画架
白天有空就浪山放羊喝奶茶
晚上便围着篝火唱歌跳舞吃糌粑
我想藏在扎尕那
全世界再乱也不管他
我要学会犁地推磨打连枷
跟着扎西卓玛种三年庄稼
浅山种满青稞玉米和大豆
深山拣来香菇木耳和蕨麻
游牧农耕游牧丰
狩猎樵采生活百搭
百年藏寨自给自足
山外朋友要啥有啥
川晋爱打贸易战
就让他打去吧
我想藏在扎尕那
哪怕全世界都找不到我在哪
(冯诚)

甘南赋

丝路甘南，唐蕃故道。青藏高原之前窗，世界屋脊之骄傲。藏族风情之大成，人间仙境的概貌。聚雪域之清华，共春秋而静好。

尔其三河一江，纵横全境；高山草甸，亚洲称雄。芳草连天远上，碧波醉客无穷。羊群如珍珠铺地，骏马似飞鸿凌空。林海莽莽，大地无边绿色；湖泊荡荡，高原随处可见。万里黄河，美在首曲；千秋丝路，独有锦程。洮河流珠，万斛明珠倾泻；群峰叠玉，千幅画卷展屏。且有大熊猫逍遥于竹海，藏牦牛负重于云端。金雕盘旋于天宇，雪豹隐身于巉岩。珍贵植物之宝库，稀有动物之乐园。黄金丰贮，洮砚名传。噫嘻！惊自然之造化，叹天地之斑斓。

若夫历史悠久，文脉堪颂。人杰地灵，星纷珠涌。马家窑遗址，举世闻名；牛头城旧踪，时空遗梦。彰显华夏文明之光，折射甘南历史之重。羌人首领，拓疆土于先秦；西夏后裔，建政权于辽宋。外交家李晟，首下南洋铸友情；西平王侯显，再造窟室逞奇勇。嘉木样一世，创建拉卜楞寺，殊荣皇封；贡唐仓六世，精通佛学奥义，驰誉信众。忆长征北上甘南，遗烈迹流芳彪炳。青史正义，天地长歌；红色铁流，山川见证。

而今中华圆梦，甘南焕荣。兴盛旅游，中外宾客如潮至；立鼎绿色，牧耕经济大转型。牧民定居，不再逐水草而牧；牲畜入圈，不再毁植被而生。草畜平衡，发展持续；污染根治，陋习不行。民风醇厚而向善，童叟无欺而言诚。游客慕名而来，尽心点赞；胜地文明而久，举境扬声。

嗟夫！人为万物之灵，当为万物担当。万物兴，则人类旺；万物衰，则人类亡。是故敬自然如父母，风调雨顺；爱生态如脚脚，人美地昌。草原蓝天，任银鹰之翱翔；州府县治，筑藏建而堂皇。赞曰：

风情无限，九色甘南。
祥光普照，文化多元。
拜山拜水，地净天蓝。
各族一家，共著鸿篇。

(屈维英)

夏河的“洋卓玛”

屈维英

甘南人尤其是藏族人，不但能歌善舞，还在漫长的历史中创造了独特而灿烂的文化。了解文学史的人都知道，世界最长的英雄史诗《格萨尔王传》就源于藏族民间艺人的创造和演绎，至今传唱不息。

据说，“格萨尔”就诞生在甘南的玛曲县。这种深厚而独特的文化沃土，孕育和传承着璀璨的藏乡文化，作为民族之魂，点亮了“九色甘南”。在甘南无处不有的唐卡，就是当地最广泛、最珍贵的艺术品，就是高原之魂的诗画表达。

“这是一个‘洋藏民’的家，也是她的画室和学校。”一个刚出过彩虹的下午，被我们戏称“卓玛”的女导游谢文莉，笑嘻嘻地把我们带进了“洋卓玛”的家！

“难道还有洋卓玛吗？”导游见我们有点迟疑，便道出了其中的秘密：原来，这个高鼻梁、蓝眼睛的“洋卓玛”藏名叫丹增卓玛，出身于加拿大一个艺术世家，10 年前来到中国，对雪域高原的绘画艺术一见钟情，后来索性嫁给了藏族唐卡画家群君，并来到甘南夏河县县城安家落户，一住就是五六年。

那天，群君外出，他的妻子丹增卓玛怀里抱着她的宠物，笑吟吟地带我们参观了他们的唐卡创作室，欣赏了满屋五颜六色的唐卡作品，还参观了他们免费开设的唐卡艺术学校，真是别开生面，大饱眼福！

从这位“洋卓玛”的微笑和友好的示意中，我们读懂了她内心的成就感和满足感，理解了一个不分国界的艺术家的情怀。

►抱着宠物的丹增卓玛。

除署名外本版摄影均为李新彦

甘肃：真正的千面女郎！

你在黄河长江之间和我捉迷藏。

你迷醉过多少少年将军，霍去病为你倾倒琼浆。你缠绵悱恻了多少文人骚客，李白杜甫都把思绪写在蜀道青泥岭上。

你一忽儿是——
蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，

在水一方。
你一会儿又化作——
葡萄酒夜光杯，
让书生宁为百夫长。

你在麦积山露出东方微笑，你又反弹琵琶飞于敦煌。你有来自罗马的骊驹蓝眼睛，你有西域东迁的裕固保安东乡。

你有早已迷失的彩陶大地湾，你有两千年不断的山丹军马场。

你是貂蝉故里，印着文成公主的车辙、足迹。你还有王昭君，我的楚人同乡，在这里频频回望。

你见过伏羲女娲，你注视周祖泰王。你发端农耕，你肇始炎黄。