

## 雪山寻“豹”记



曲热沟内白茫茫的一片。

本报记者 张多钧 程宦宁

6月9日清晨，玉树藏族自治州治多县城渐渐沥沥下着小雨，我们收拾好行囊准备出发，前往索加乡牙曲村。我们的目的很明确，就是去寻找雪山之王——雪豹。

此次进山，我们的向导是索加乡人武部部长西然生格，乡上的干部都说西然部长运气好，他带着我们去一定能拍摄到雪豹的踪影。

“2021年9月的一个周末，我带着家人随便去转转，进入雪豹沟后在河滩看见了三只雪豹。雪豹看到我们一家人也没跑，慢悠悠地沿着河道转悠。”西然部长说，乡上的干部是因为这件事才说运气好。

遇见雪豹固然需要好运气，但前提条件是当地良好的生态系统，使得雪豹能够在此繁衍生息。很多乡村干部的手机相册里，或多或少都有野生动物的照片视频，尤其是雪豹。

## 索加

草原上崭新的柏油路就像一条洁白的哈达，蜿蜒曲折，通向深处，望不到尽头。一路上，天气时而阴沉，时而风雪相加，漫漫路途，西然为我们讲起了索加乡因为这条路发生的变化。

“这条路通了，三个小时左右就能到达索加乡政府所在地，新鲜蔬菜能运进来，当地的农畜产品也能送出去。去索加乡一天能跑一个来回。”西然由衷地感慨。

路过一处垭口时，我们看到垭口旁有一块巨大的岩石，西然指着岩石下方山洞说：“以前没车的时候，从乡上到县城需要骑马，中途会在这个山洞住一晚。曾经有个干部从乡上到县城，走了20多天。”

对于西然讲的内容，记者深有感触。2016年时，记者曾去过索加乡，当时是砂石路，是我们常说的“搓板路”，单趟耗时就需要一天。2020年6月，记者又去了一趟索加乡，当时正在修路，部分路段已经修好并可以通行，但也需要近5个小时，当时记者选择在索加乡卫生院住了一晚。

2022年，省道224线二道沟兵站109岔路口至治多县公路全线贯通，自此，天边的索加不再遥远。索加乡区域辽阔，面积超过了5.6万平方公里（含可可西里4.5万平方公里），比三个北京市的区域面积还大，境内平均海拔4680米。

11时左右，我们到达了牙曲村村部所在地，村党支部副书记亚培为我

们介绍了村里的相关情况，“牙曲村全村有696户，276.4万亩草场，属于三江源国家公园核心区，也是雪豹的重要栖息地。”

在我的采访经历中，青海省省内最早关注生态环境，保护野生动物的地方应该就是索加乡。

牙曲村是杰桑·索南达杰担任乡党委书记时重新命名的，每个村都以村内重要河流命名，牙曲、莫曲、君曲、当曲都是长江的重要支流，足见当时索南达杰对于生态环境的重视。索加乡原先属于无人区，在可可西里区域之内，野生动植物资源极其丰富。1966年，治多县委政府组织县城周边牧民西迁，前往索加乡发展畜牧业，1967年索加乡建政。当时的索加乡是野生动物的天堂，牧民进入占据了野生动物的栖息地。为此，早在2000年左右，索加乡各村建立了各自的野生动物保护区，牙曲村雪豹保护区、莫曲村野牦牛保护区、君曲村藏野驴保护区、当曲村黑颈鹤保护区，每个保护区覆盖全村，每个牧民都担负起了保护野生动物的职责。

## 寻豹

探寻雪豹的踪影，牙曲村是最佳选择。和村里的生态管护员闲聊时得知，有人曾同时见过8只雪豹活动的踪迹。

牙曲村四社社长巴丁江措去年底还拍到了三只雪豹同时活动的场景。除了雪豹，巴丁江措还用自己购置的佳能300定焦镜头，在自家草场拍到了其他野生动物，如国家二级保护动物狗獾。

午后，我们向曲热沟驶去。曲热沟又叫“雪豹沟”，这里独特的地貌环境适宜雪豹栖息繁衍，很多人拍摄到的雪豹也是在这里。

曲热沟两侧是雄伟挺拔的灰褐色石山，沟底是奔流不息的牙曲河，河道最宽处目测有300米左右。如果一只雪豹趴在河边一动不动，会被错看成石头，如果趴在岩石上面，则与山体融为一体，极难发现。

15时20分左右，我们进入曲热沟，沿着牙曲河缓慢前行，目不转睛地看着两侧的岩石及河滩，生怕错过雪豹。有时候一直盯着山坡看，眼睛干涩，看到山坡上散落的小石块，都觉得

会是雪豹，会停车拿望远镜再看一遍。

15时40分，我们在石山下的草原看到一群岩羊正在悠然觅食，有35只；16时15分，又发现一群岩羊，有42只；16时30分，在一块巨大的岩石上发现了15只岩羊……

穿过曲热沟，我们用时一个多小时，发现的岩羊数量达到了200多只，没有发现雪豹的身影。但是通过数量庞大的岩羊群，可以断定沟里肯定有雪豹栖息。而且我们还在草原上看到了岩羊的头骨。

岩羊是雪豹的主食，雪豹偶尔也会猎捕旱獭换换口味。曲热沟的生态系统完全符合雪豹栖息的环境，灰褐色的石山为雪豹提供保护色，沟内的牙曲河则为雪豹提供水源。

不甘心的我们反复穿梭在沟内，来来回回，只为一睹雪豹容颜。然而，看到最多的动物依然是岩羊，还有胖嘟嘟的旱獭。一直到19时左右，夜幕降临，还是没能发现雪豹，我们回到了曲热沟的入口处。这里是索加乡的宗教活动点，也是我们借宿的地方。

晚上和村里的生态管护员多加聊天，说是我们离开后一个多小时，他们在沟内看到了棕熊。为此，我们还懊悔了好一会。

我们住宿的地方海拔4600多米，晚上缺氧，辗转难眠。好不容易睡着，又被冻醒。没一会儿，院子里狗叫声此起彼伏，我猜想院子周围可能来了野生动物，好在院墙够高，院墙上还有铁丝网倒刺，也没有太过担忧安全问题。

次日7时左右，天空慢慢放白，推开房门，视野中白茫茫的一片，还飘着大雪。简单吃过干粮后，西然部长带着我们出发，继续寻找雪豹。

遗憾的是曲热沟两侧的岩石被大雪盖住，看不到任何野生动物。

“这样的大雪天，雪豹只要出来，我们是不是就能发现了？”

“这样的天气，雪豹在山洞里睡觉，几乎不会出来。要是渴了就舔舔山顶的积雪，更不会来河边饮水。”

我们天真地以为大雪天气能让雪豹无所遁形，西然部长的话提醒了我们。风雪天气人们都不愿意出门，更何况是野生动物呢？

## 蹲守

在曲热沟内来回穿梭寻找雪豹，能找到的几率太小。因此，我们决定在一处岩石下蹲守。快到中午时，雪停了，山上的积雪慢慢融化了，岩羊开始出来觅食，还是没有发现雪豹。

12时20分，我们决定先回住地吃午饭，吃完饭后继续蹲守。往回走的路上，一处岩石的拐弯处，看到了一只岩羊。我们异常欣喜，这是我们距离岩羊最近的一次，不足10米。

吃完午饭已经是14时左右，进入曲热沟继续蹲守，还是没有发现雪豹。在“雪豹沟”，未能寻到雪豹，要是就这样回去，我们心有不甘。



生态管护员拍摄到的雪豹。巴丁江措 摄

“西然部长，雪豹除了在这里出没，还有没有其他的栖息环境？”

“莫曲村有个白毛沟，里面的地貌环境几乎和曲热沟一样，也有雪豹的身影。不行我们去那边再碰碰运气。”

听了西然部长的话，我们异常兴奋，随即向白毛沟出发。驶出曲热沟，翻越一座垭口，一个多小时，我们便到了白毛沟入口处，远远望去，白毛沟几乎与曲热沟一样，两边是灰褐色的石山，山谷是流淌的小河，只不过这里的河流是莫曲河。

我们要在晚上赶回治多县城，时间不允许我们在一个固定点蹲守，所以我们选择了向沟内缓慢挪动，寄希望于雪豹能下山饮水。汽车行驶得很慢，我们目不转睛地盯着石山与河畔，偶尔也会停车观望一会儿，看到最多的依然是成群的岩羊，岩羊是群居动物，号称是动物界的“攀岩大师”，能在近乎垂直的崖壁上行走跳跃。它们有的在啃食牧草，有的在陡峭的岩石上跳跃嬉戏，让人看得心惊胆战。

山间小路只够一辆车通行，我们在行驶到一段平坦的路面时，看到路面中间有一只藏狐正在小憩，见到车辆的那一刻，藏狐朝着石崖上跑去，奈何它是只小短腿，跳上石崖后又摔到了路面上。我们停车观察着那只蠢萌的藏狐，摔下来后又跑下路面，在河边打量一番后，还是没有蹀河，迈着小步，沿着河岸，缓缓向前跑着，我们的车辆也缓缓跟在后面观察着。

跑出一段距离后，小藏狐又重新跑回到路面，找到了一处低矮的石崖，轻轻一跳，就爬了上去。爬上去后小跑了一会，便趴在草地间，探出圆圆的小脑袋，看着我们，好像是在向我们示威：“你们有本事就过来呀！”

在小藏狐轻蔑的凝视下，我们继续去寻找雪豹，然而并没有收获，直到天黑，视线变得模糊，我们不愿意地离开了白毛沟。

这次虽然没有找到雪豹的踪影，但是我们看到了其他野生动，岩羊、狼、藏狐、藏野驴、白唇鹿……也算不虚此行。

我们一路走走停停，观察着、记录着，两天一夜寻找雪豹的历程中，我们看到了雪豹栖息环境依然完善，这就足够了，雪豹也不希望受到人类的惊扰。虽然未能寻到雪豹，但我始终坚信，我们在曲热沟和白毛沟来回穿梭和定点蹲守时，一定有一只或很多只雪豹，趴在山顶，静静地注视着我们……

（本稿配图除署名外均由本报记者张多钧 程宦宁 摄）

## 向云端，感受天上玛多的深邃与壮美

## ——第十七届中国·青海国际抢渡黄河极限挑战赛“泳士”走进黄河源头参加体育公益活动见闻

本报记者 栾雨嘉 何娜璐 李兴发 董志勇

第十七届中国·青海国际抢渡黄河极限挑战赛在玛沁站圆满落幕后，6月26日，获奖运动员走进了位于果洛藏族自治州玛多县扎陵湖乡的牛头碑，开展了以“中华泳士走进黄河源头”为主题的体育公益活动。

“哇，这里景色真的太美了！”游了这么多次黄河，还是头一回到三江源头来看看……“走过碧草如茵的草地，弯弯曲曲的山路，站在扎陵湖、鄂陵湖、卓让湖之间的最高山峰，身侧耸立的是朴实、厚重的牛头碑。登高望远，群山连绵，波光潋滟、清澈见底的扎陵湖、鄂陵湖等湖泊跃入眼帘，让所有人不禁感叹黄河源头玛多县的自然风光之壮美。景色之美、视野之开阔，让运动员们沉醉而又留恋，他们纷纷拿起手机打卡拍照，将美景定格。

“‘两湖一碑’是我第一次来，特别感谢主办方给我们这样一次难得的机会！这里的景色太美了，自然环境干净而纯粹，这里的人质朴而又热情，都给我留下了美好的印象。当时参加比赛另一个重要的原因就是希望能来牛头碑看一看，但只有玛沁站的前八名才有这个机会，所以来看看三江源头的这份信念一直支撑着我游到最后。”来自武汉水线队的李慧说。

“扎陵湖和鄂陵湖位于黄河源头的玛多县境内，是黄河源头两个最大的高原淡水湖泊，素有‘黄河源头姊妹湖’之称……”在牛头碑前，讲解员为运动员们耐心讲解着，让运动员们对三江源国家公园有了进一步的感受和了解。

2021年10月，总面积达19.07万平方

公里的三江源国家公园正式设园。通过讲解，运动员们知道了通过设立国家公园，青海正在以最严格的制度保护长江、黄河、澜沧江源头，正因如此，今天的生态美景的体验才会如此深入人心、令人难忘。

他们更加知道，湖光山色的背后离不开的是保护黄河源头的牧民群众。近年来，玛多县持续推进“山水林田湖草沙”治理，设立“一户一岗”生态管护机制，昔日的牧民变为黄河源头的生态守护者，是他们日夜的守护和辛勤的付出让三江源头永保碧波荡漾、让“一江清水向东流”。

在此次公益活动中，青海省游泳运动联合会还为守护三江源头的27户牧民捐赠了大米、清油、牛奶、茯砖等总价值为1万余元的慰问品，向他们表示最深的敬意与对三江源生态环境所作出的贡献的感谢。

玛多县文化旅游广电局局长景秀兰表示，“中华泳士走进黄河源头”体育公益活动的举办，不仅让运动员们从黄河源头进行生态体验中感悟到了保护生态、爱护自然环境、人与自然和谐共生的重要意义，也能让他们更好地了解青海、宣传青海、推介青海。

景秀兰说：“今后，我们将深入贯彻习近平生态文明思想，践行‘绿水青山就是金山银山’理念，结合玛多人文历史、自然风光、山水文化、野生动植物等，制定黄河源头牛头碑溯源之旅、冬格措纳湖野生动植物探寻之旅、玛多县黄河乡沙丘之旅等具有玛多特色的生态体验路线，以‘文化+’‘生态+’‘保护+’‘体验+’等模式，构建起具有生态保护、文化传承、绿色发展的多元路径，为青海打造国际生态旅游目的地作出玛多贡献。”

## 尖扎县又获两项世界纪录认证

## 截至目前尖扎共创5项世界纪录认证

本报黄南讯（记者 黄中公保安加）6月25日，在2023第七届“五彩神箭”国际民族传统射箭邀请赛暨达顿文化活动现场开幕当日，由1370名舞者在同一场地表演的“安多则柔”，以及2529人共同参加的“达顿宴”被世界纪录认证机构(WRCA)分别认证为“最大规模的安多则柔表演”和“最大规模的达顿宴”。至此，黄南藏族自治州尖扎县共创下5项世界纪录认证。

据悉，尖扎县于2019年、2021年成功申报并获得“世界最大手书金书”“世界最大木结构四合院”“世界最大土烧馍”三项WRCA世界纪录。尖扎县位于青海省东南部，黄南州北部，民族特色文

化底蕴深厚，民俗活动丰富多样。其中，民间传承的传统射箭文化独具特色，被国家体育总局授予“中国民族射箭之乡”称号。

“安多则柔”是流行于青海藏族中的一种以舞伴歌的表演形式，原生态保留完整，它在藏族舞蹈艺术中有广泛的代表性和显著的典型性，舞蹈作品结构、节目表演形式方面均达到较高的艺术成就。“达顿”即“箭宴”，是尖扎“五彩神箭”文化的重要组成部分，主要包括迎宾、说唱、宴会三个环节，源于历史上当地射箭竞技中，箭手之间紧张、激烈的箭技角逐后，以沟通感情、增进友谊、取得谅解、和睦共处为主题的一种宴会。

## 国道109宗格公路项目

## 跨青藏铁路桥首片预制箱梁完成浇筑

本报格尔木讯（记者 马振东 通讯员 刘益航）6月24日，由中国中铁七局三公司承建的国道109宗格公路项目跨青藏铁路桥首片预制箱梁顺利完成浇筑，标志着该项目跨青藏铁路桥开始上部结构预制箱梁施工。

国道109宗格公路项目位于海西蒙古族藏族自治州境内，柴达木盆地中边缘地带，是支撑柴达木循环经济试验区建设的重要基础设施，对促进海西州交通运输质量、内联外通、资源开发与利用，加快青海省、西藏自治区及项目沿线

地区社会经济和旅游事业的发展以及对西部地区的平衡发展和稳定建设有着重要的作用和意义。

跨青藏铁路桥是整个国道109宗格公路项目中的控制性工程，施工工期长、技术难度高、安全风险大。桥梁设计总长687米，分主桥和引桥两部分。主桥设计为转体桥式跨越青藏铁路，引桥结构形式为简支连续梁。引桥共设计预制箱梁116片，本次浇筑的首片箱梁是引桥30-2号中梁，设计长度20米。

## 高原康养医学知识

## 如何在高原环境下进行高原训练？

高原训练是指在适宜的高原地区或人工模拟高原条件下所进行的有针对性的低氧训练。其理论依据是人体在高原低压低氧环境下训练，通过缺氧和运动的双重刺激，使运动员产生应激反应，调动体内的潜能，从而产生一系列有利于提高运动能力的抗缺氧生理反应。国际上已基本认同高原训练的最佳高原度应为2000—2500米，赛前高原训练最适宜的持续时间应为4周左右。参与高原训练的项目已由原来的一些主要周期性、耐力性运动项目，如中长跑、马拉松、竞走、游泳等发展到几乎包括了所有的奥运会

项目。

多巴国家高原体育训练基地是中国乃至亚洲海拔最高、面积最大、最适合耐力性训练的国家高原体育训练基地。田径馆、游泳馆、射击馆、综合训练馆等各功能场馆齐备。该基地依山傍水，地势平坦，麦田环绕，院内绿树成荫，形成了空气清新、污染小、噪声低的独特环境条件。来到基地，可以在高原体育博物馆感受高原体育文化，还可以参加一些高原射击比赛、各种球类运动、游泳、保龄球等，体验高原体育特有的魅力。

（来源：《走进高原健康必读》）



休憩。