

地青自然体验手册

.....
Diqing Nature Watch Guidebook

(初稿)





山水自然保护中心
Shan Shui Conservation Center



阿里巴巴公益
Alibaba Philanthropy



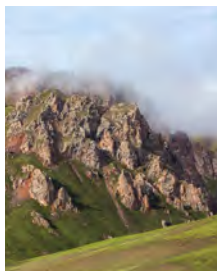
爱德基金会
THE AMITY FOUNDATION

三江源国家公园管理局
澜沧江源园区管委会
杂多县人民政府
地青保护地共管委员会
山水自然保护中心

感谢：

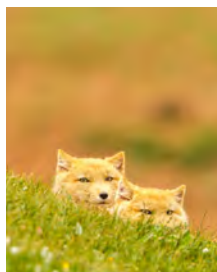
联合国开发计划署环境基金小额赠款计划
阿里巴巴公益基金会
爱德基金会
对本项目的支持

目录



概述

- 了解三江源国家公园 3
- 了解地青村 5



地青生灵

- 食肉动物 8
- 食草动物 14
- 常见鸟类 18
- 常见植物 26



人文历史

- 人文往事 33
- 牧区生活 35
- 宗教信仰 38
- 主要节庆 41



保护行动

- 山水在地青 46
- 什么是社区保护 48

- 地青村地图 49

概述





了解三江源国家公园

三江源的重要地位

青藏高原是这座地球上最年轻的高原，它由平地隆升至高原的再造经历深刻影响了中国的地理格局。三江源地区位于青藏高原腹地，平均海拔 4000 米以上，总面积 39.5 万平方公里。长江、黄河、澜沧江在此发源，其中长江、黄河是中华民族的母亲河，澜沧江是流经六国的重要国际河流。

三江所经过的流域总面积接近我国国土总面积的三分之一，域内生活着 7 亿人，是中国淡水资源的重要补给地，素有“中华水塔”之称。与此同时，三江源也以独特的气候特征、特殊的地理位置和丰富的物种基因，占据了不可替代的生态战略地位。

三江源国家公园的诞生

国家公园是保护大面积自然生态系统、地质遗迹、物种、具有自然审美和文化价值的区域，具有国家代表性，能够为当代人和子孙后代提供公益性教育、游憩和科研机会。美国的黄石国家公园是世界上第一个国家公园。2015年，三江源国家公园体制试点成为我国第一个国家公园体制试点。经五年探索，三江源国家公园于2021年10月正式设立。

2017年，两办印发的《建立国家公园体制总体方案》中如此阐述国家公园的设立理念：“以加强自然生态系统原真性、完整性保护为基础，以实现国家所有、全民共享、世代传承为目标”，“为公众提供亲近自然、体验自然、了解自然以及作为国民福利的游憩机会”。三江源国家公园不仅保护、展示和传承自然与文化，还承担着树立和示范一种创新的区域性保护和发展模式，从而推动和保障具有国家战略意义的重要生态功能区的全面保护与协调发展。

国家公园如何平衡保护与发展

本地社区如何与国家公园协调发展是中国建立国家公园过程中的一个重要课题。三江源国家公园按照生态系统功能、保护目标将各园区划分为核心保育区、生态保育修复区、传统利用区，其中传统利用区是当地牧民的传统生活、生产空间，可适度开展生态体验和生态产业等。同时，三江源国家公园推行生态管护公益岗位“一户一岗”制度，即每一户都设置了一名生态管护员，使当地居民收入增长，并成为生态保护主体。



了解地青村

地青村位于三江源国家公园澜沧江源园区内，地属玉树藏族自治州杂多县扎青乡，位于乡政府驻地，距杂多县城 42 公里，平均海拔 4600 米。地青村总面积约 1568 平方公里，共有三个牧业合作社，目前约有超过 1/3 牧户搬迁到县城驻地。地青村是扎青乡唯一的虫草产地，在全县划分为一般产区，虫草收入是最重要的收入来源。

地青的自然环境

扎青乡位于青藏高原唐古拉山脉以北，是国际河流、东南亚母亲河澜沧江—湄公河正源扎曲河的发源地，全乡生境类型以高山草甸为主，辅以部分的高寒草甸以及小面积的灌丛林，多山，相对于三江源其他地区来说，地形更偏向于青藏高原的“山区”。而地青村是澜沧江源头最为重要的水源涵养区之一，也是非常典型的高寒生物自然种质资源库，以高寒草原、高寒草甸为主。



地青的文化环境

青藏高原幅员辽阔、山高路险，在漫长的历史中，逐渐分化出各具特色的文化区域，分别是“卫藏、康巴和安多”三域，且有“法域卫藏、马域安多、人域康巴”的说法，因卫藏佛法兴隆、安多盛产良马而康巴藏区人口众多之故。

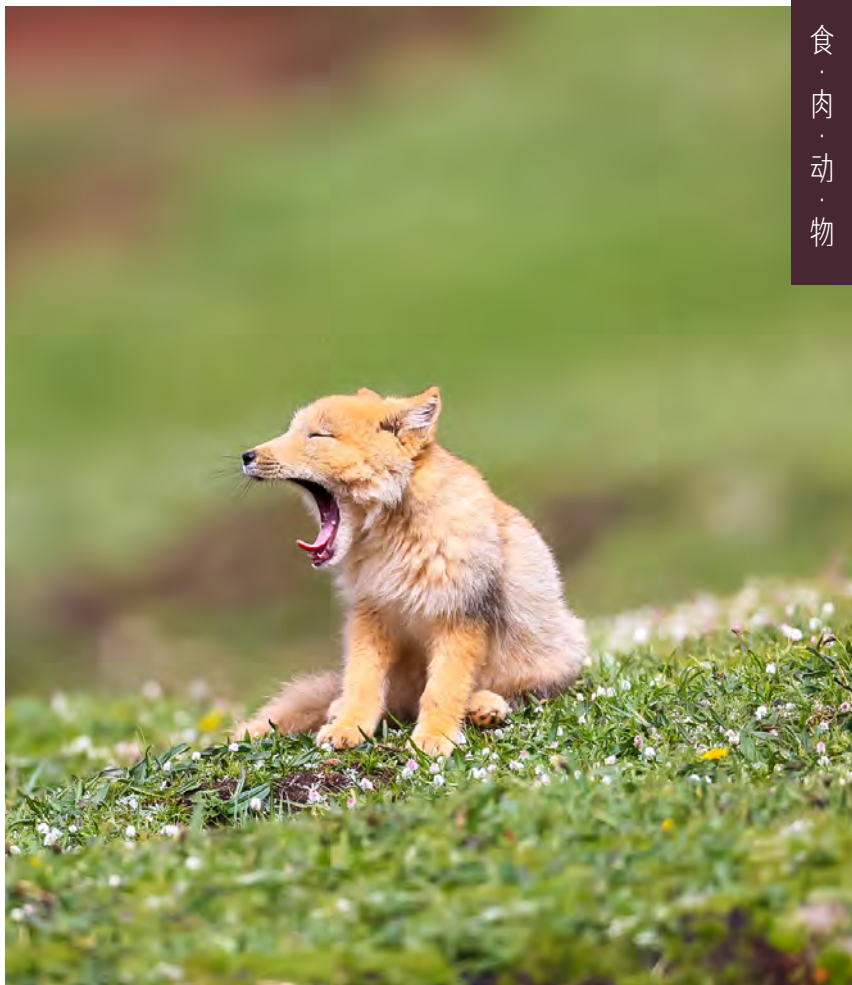
扎青乡所在的玉树地区便属于康巴藏区，康巴藏区历史上处在汉藏过渡地带，在行政、宗教、经济和文化等方面都有明显的地域特征。康巴人为人称道的是其直爽的民族共性、虔诚的宗教信仰、经商和远游传统、相对强壮的体格等。

由于发源地一直存在争议，澜沧江长期被称为“无源之水”。当地藏族认为，澜沧江源头位于一个叫扎西气娃的高寒湿地，而2009年中科院遥感与数字地球研究所依据“河源唯远”的原则，经过遥感影像分析得出结论：澜沧江源头位于吉富山谷。为遵从现代科学的同时尊重当地文化，当地政府将扎西气娃定为澜沧江的文化源头，而吉富山谷为澜沧江的地理源头，两地均位于扎青乡。



地青生灵

食·肉·动·物



雪豹 Snow Leopard (*Panthera uncia*)

分类：食肉目 CARNIVORA 猫科 Felidae

保护级别：易危（VU）· 国家一级保护动物

整体毛色浅灰，有时略沾浅棕色，全身具黑褐色或黑色的斑点或不规则环纹，腹部为纯白色。尾长而粗大，尾尖黑色。多而厚的毛发，宽大的鼻孔、小而圆的耳朵、宽厚的脚掌，也都与其常年栖息的、较为寒冷的高山裸岩环境相契合。

雪豹栖息于海拔 3000–5500 米的高山草甸、流石滩及裸岩区，常见于地形陡峭的生境。白昼夜晚均活动，尤以晨昏最为活跃。行动非常敏捷，依靠粗大的尾巴平衡身体，可以在陡峭的山坡和岩壁上自由跳跃。以岩羊等中等体型的有蹄类食草动物为主要的捕猎对象，也捕食旱獭、高原兔、雉类等小型动物。

.....

猞猁 Eurasian Lynx (*Lynx lynx*)

分类：食肉目 CARNIVORA 猫科 Felidae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

全身毛色灰褐至浅黄褐，分布有模糊的黑色或暗棕色的斑点。本区域内的猞猁一般毛色较浅，斑点不明显。喉部及腹部毛色白或浅灰。耳尖具特征性黑色长毛簇，双耳至喉部具长的领毛。尾很短，尾端黑色。栖息于森林、灌丛、草原及高山山地等多种生境内，常于岩洞、石缝内栖身，无固定巢穴。白昼夜晚均活动，以晨昏更为活跃。主要以高原兔、旱獭、小型有蹄类食草动物和鸟类等为食。

.....

兔狲 Pallas's Cat (*Otocolobus manul*)

分类：食肉目 CARNIVORA 猫科 Felidae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

小型猫科动物，被毛长而密，显得体型矮胖滚圆。额部较宽，吻部很短，脸颊具两条黑纹，与白色下颌反差明显。背部毛色沙棕至浅褐，尾粗圆蓬松，尾尖黑色。

栖息于较干旱的山地、草原与荒漠地带，在岩石缝隙和岩洞中栖身，也利用旱獭等废弃的洞穴。独居，夜行性为主。以鼠兔、小型啮齿类和其他小型脊椎动物为主要猎物。

雪豹曾经面临着盗猎和非法贸易的威胁，及其捕食家畜导致的报复性猎杀。不过，目前雪豹的传统利用行为已经消失，而目前政府和保护机构联合保险公司推出的政策性牛羊保险和人兽冲突基金，也可以弥补牲畜被捕食造成的经济损失，缓解牧民与野生动物的矛盾。

三江源地区藏传佛教对“神山圣湖”和万物生灵的爱护也深深渗透进老百姓的思想，寺庙和当地社区在自然保护中起到了不可忽视的作用。



猞猁的耳朵和毛簇能够随时迎向声源方向运动，有收集声波的作用。它们四肢修长，四足宽大，就像穿着雪地靴，可以在厚厚的积雪中穿行自如。捕捉猎物时，它们常常埋伏在草丛、灌丛、石头等掩体之中，然后静静等待非常长时间，待猎物靠近时，才出其不意地冲出来，捕获猎物。





藏棕熊也许是青藏高原上最令人畏惧的生物。在青藏高原上的所有动物里，熊与人类的冲突最直接且剧烈。大部分牧户的家都或多或少地被熊扒过，有的是没有人在的房子，有的则曾发生过直接闯入牧民住房伤人的事件。对于熊来说，扒房子直接获取食物比自己辛苦觅食来得简单，长此以往便形成了习惯。人和熊要如何相处？又该如何共生？这是一个留给青藏高原上所有牧民和藏棕熊的一个问题。不过对于一般体验者来说，棕熊的遇见率极低。



三江源地区是中国境内的狼仅存的栖息地之一。相比于猫科动物的独来独往，狼有很强的社会性，更喜欢一起捕猎一起分食。遇到狼并不困难，它们偶尔穿行在高山草甸、林地和流石滩之中。

如果你是第一次近距离见到狼，可能会惊讶于它如此类似于家养大型犬的外表。不过狼和狗远看最大的体态差别就是：狼的尾巴不会像狗一样上翘直立起来，永远是自然下垂的；狼的嘴也远没有狗的圆钝，而是尖尖的；远看狼的腿也远比狗修长。见到狼，在藏人眼里，代表着好运哦！



棕熊 *Brown Bear (Ursus arctos)*

分类：食肉目 CARNIVORA 熊科 Ursidae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

棕熊是我国分布的体型最大的陆生食肉目动物，但在三江源分布的西藏棕熊体型相对较小。身体壮硕，头部巨大，吻部较长。肩部具高耸的肌肉，四肢粗壮有力，具发达长爪，善于挖掘。通常毛色显得斑驳，四肢色深，身体和头部色浅；许多个体颈部一周有白色或污黄色的浅色带，并会延伸至肩部和胸部。

分布甚广，栖息于山区的森林带或草甸、流石滩等多种生境。会于十月底到来年三四月冬眠。虽是杂食动物，但生活在三江源的棕熊食肉为主，可捕食大型有蹄类，也常挖掘鼠兔、旱獭为食，同时也进食植物类食物；会掠夺雪豹、狼等其他食肉动物捕杀的有蹄类猎物，偶尔也会捕杀家畜，或闯入人类居所觅食。

.....

狼 *Wolf (Canis lupus)*

分类：食肉目 CARNIVORA 犬科 Canidae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

大型犬科动物，体型匀称，毛色变化巨大，常见灰色、棕灰色、污黄色等。吻部较尖，耳尖，四肢修长，尾长，末端通常偏黑。栖息于山地、森林、草原、荒漠等多种生境，集小群活动。以大中型食草动物为主要猎物，同时也捕食高原兔、旱獭、雉类等小型猎物。

.....

石貂 *Beech Marten (Martes foina)*

分类：食肉目 CARNIVORA 鼬科 Mustelidae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

体型较大的鼬科动物，全身毛色为较为均一的灰褐色至棕褐色，在颈部至胸部有明显的白色环状大型喉斑，尾毛十分蓬松。

栖息于多岩石的开阔山地生境，包括高山草甸、草地以及林缘附近的草丛，多在石堆或岩洞内栖身。行动敏捷，常单独或成对活动，夜行性为主。捕食各种小型兽类、鸟类，偶见食腐。



赤狐

Red Fox (*Vulpes vulpes*)

分类：食肉目 CARNIVORA 犬科 Canidea

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

不同地区及不同个体间毛色变异大，通常背部毛色棕红或红褐，体侧淡黄，腹部白色。尾长而蓬松，尾尖白色。四肢相比藏狐显得细长。栖息于森林、灌丛、草原、荒漠等多种生境。白昼夜晚均活跃，以小型兽类为主要猎物，也捕食鸟类、爬行类等其它动物，也食植物。



藏狐

Tibetan Fox (*Vulpes ferrilata*)

分类：食肉目 CARNIVORA 犬科 Canidea

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

体型矮壮的狐狸，四肢相对赤狐略短粗。头大而方，耳短小，耳背面茶色。背部中央毛色棕黄，体侧毛色银灰。尾蓬松粗壮，尾尖毛色浅。

栖息于高海拔的高山草甸、草原、荒漠与草原交界生境。白昼活动为主，通常独居。以鼠兔和小型啮齿类为主要猎物，亦捕食高原兔、旱獭、鸟类等猎物。



香鼬

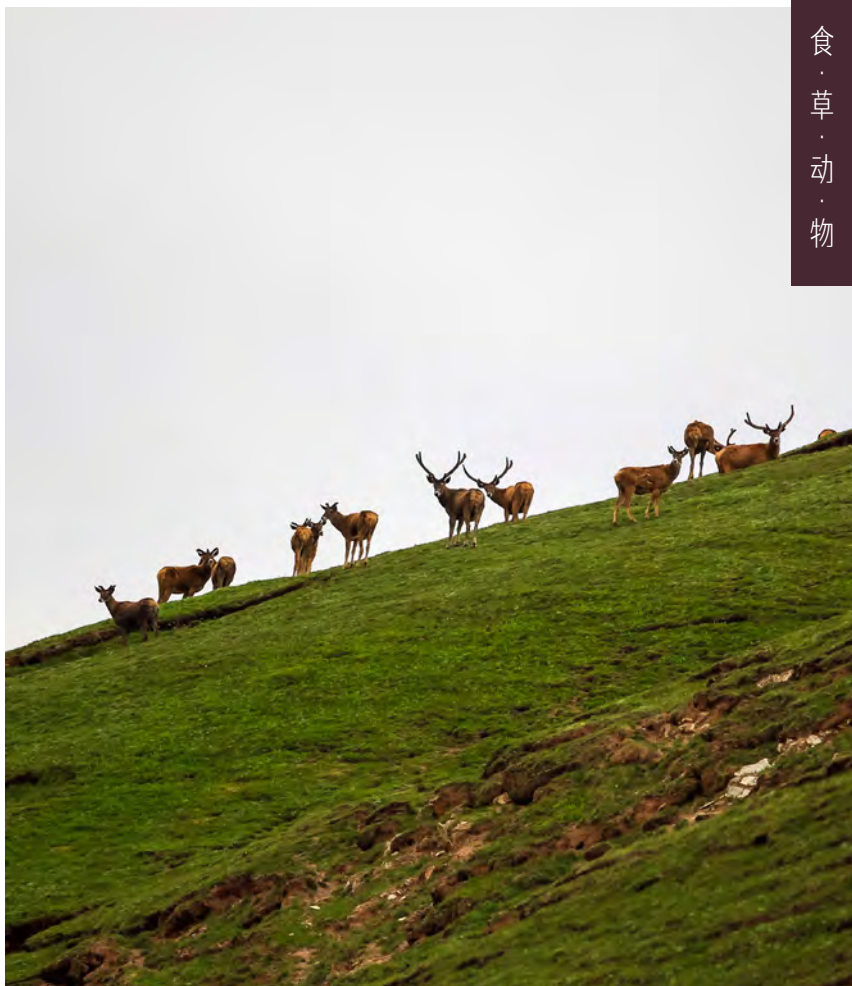
Altai Weasel (*Mustela altaica*)

分类：食肉目 CARNIVORA 鼬科 Mustelidae

保护级别：近危（NT）· 国家二级保护动物

小型鼬类，身体纤细，颈部较长，四肢较短。背部毛色淡黄褐色，腹面毛色浅黄色，背腹毛色差别明显，在体侧可见明显的分界。尾部毛色较均匀，尾尖没有深色而区别于黄鼬，足白色。

栖息于高山草甸与流石滩。行动敏捷，常跳跃性奔跑。白昼、夜晚均活跃。以鼠兔、仓鼠类啮齿动物为主要食物，亦捕食鸟类、两栖类等动物。





岩羊 Blue Sheep (*Pseudois nayaur*)

分类：偶蹄目 ARTIODACTYLA 牛科 Bovidae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

背部毛色灰褐，腹面及四肢内侧白色，四肢外侧及体侧背腹交界的中央具有明显的黑色条纹，以冬毛更为显著。雄性具粗大而光滑的双角，向后向外扭转弯曲，雌性双角较小。栖息于海拔 3500–6000 米的高山草甸和高山裸岩区域。常集群活动，在陡峭的裸岩环境中行动敏捷，具有优异的跳跃和攀爬能力；其毛色在高山裸岩和流石滩生境中具有良好的伪装效果。岩羊在地青很常见，是雪豹最主要的食物来源。



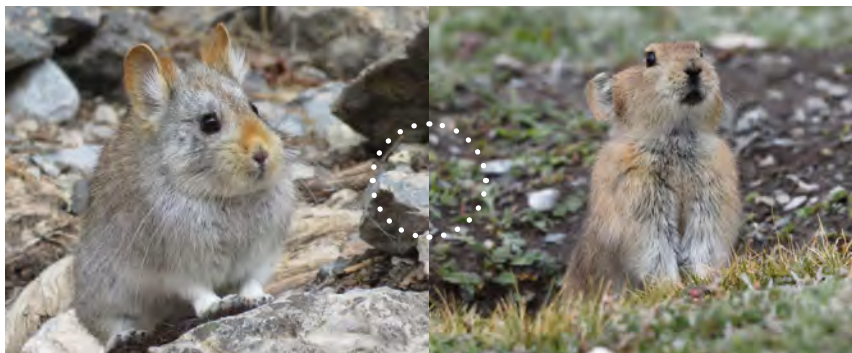
白唇鹿 White-lipped Deer (*Cervus albirostris*)

分类：偶蹄目 ARTIODACTYLA 鹿科 Cervidae

保护级别：易危（VU）· 国家一级保护动物

大型鹿类，背部毛色灰褐至黄褐，腹面稍淡。口鼻四周白色，故名“白唇鹿”，具污黄色至棕黄色臀斑。雄性具壮观双角，每年脱落一次，雌性不具角。栖息于海拔生活于海拔 3500–5000m 之间的高山草甸和灌丛地带，接近林线。会集大群在海拔较高的高山草甸休息取食。仅分布在青藏高原，是世界上分布海拔最高的鹿类，也是我国特有种。

白唇鹿是三江源地区里最大最漂亮的食草动物。关于这种鹿，在藏区流传着一个传说：莲花生大师巡游的时候，遇到了一条河，河水太深难以渡越。他看到盘羊走过去，问盘羊愿不愿意驮他过河。盘羊不愿意。这时白唇鹿走过来，说它愿意带莲花生大师过河。过河后，莲花生大师为了感谢白唇鹿，便送给它又大又漂亮、还能每年更换的鹿角，给了盘羊笨重而终身不能更换的角。不过，有人会为了捡鹿角卖钱而追逐公鹿，想让他们的角撞到树枝上提前掉落。这样的惊吓，或会导致鹿们掉下悬崖殒命。莲花生大师奖励给白唇鹿大而美丽的角，也让它们吃尽了苦头。



川西鼠兔

Glover's Pika (*Ochotona gloveri*)

高原鼠兔

Plateau Pika (*Ochotona curzoniae*)

分类：兔形目 LAGOMORPHA 鼠兔科 Ochotonidae

保护级别：无危（LC）

鼠兔是鼠还是兔？其实只是一种长得像老鼠的兔子，也可以算得上世界上最小的兔子。地青的鼠兔有两种，川西鼠兔和高原鼠兔。川西鼠兔偏爱岩石，高原鼠兔偏爱草原。川西鼠兔主要栖息于海拔 3000-4200 米的岩石堆和流石滩生境。其红红的大耳朵和掺杂着红棕色的灰色背毛，都让它们的颜色很好地融入进了灰色和红色掺杂的岩石中。高原鼠兔主要栖息于海拔 3000-5000 米开阔的高山草甸、草原与荒漠生境，在这里高原鼠兔比川西鼠兔更好隐蔽自己，也不需要像后者一样要学会攀爬岩石才能生存，只要会打洞并会贴着地跑就可以了。

一鼠兔与草场

在草场退化严重的地方，鼠兔经常被人们称为是祸害草场的元凶。当人们看到草场变差了，而鼠兔多起来的时候总会觉得是这些鼠兔把草场啃没了。而事实是，人们把草场和鼠兔间的因果关系倒置了。当草场因为各种原因（如过度采挖、过度放牧、气候变化等原因）退化后，鼠兔便因为草地松软方便打洞而在此安家了。

相反，鼠兔不应为草场退化负责，其实它才是生态稳定的关键。鼠兔和旱獭一样承担着一个重要角色——所有肉食动物的食物，从体型娇小的香鼬和艾鼬到两种大猫，无一不是吃着鼠兔长大的。所以，一旦人们因为对鼠兔的错误认知选择了毒杀鼠兔，无异于毒害了这个地区的整个生态系统。不仅如此，鼠兔洞也是许多小型鸟类和蜥蜴生存的巢穴，同时也滋养了植物，其提供的微环境为植物的多样性提供了条件。这种可爱的“小兔子”，背负着整个生态系统的希望。



高原兔

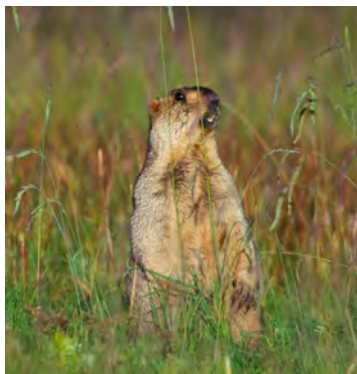
Woolly Hare (*Lepus oiostolus*)

分类：兔形目 LAGOMORPHA 兔科 Leporidae

保护级别：无危（LC）

毛厚实、底绒丰厚，可以抵御高原的严寒。背部沙黄色至棕黄色，腹部白色或污白色，臀部有一块毛色深灰的明显色斑，尾下面白色，眼睛凸出。栖息于海拔 3000 米以上的高山草甸和高山灌丛，性胆怯，独居，常蜷缩在自己开掘的浅坑中。

行走在山上，你偶尔也会碰到一些惊慌失措的高原兔。它们也许是被突然出现的你吓了一跳，便开始了慌不择路的逃窜，比如，跳到你的面前或从你身边飞速穿过。有时它们也会突然僵住，以为这样你就看不到它们了。兔子作为猞猁的主要猎物，它们去哪里，猞猁就会跟到哪里。所以看到高原兔的时候，一定记得看看这个区域有没有猞猁出没的身影。



喜马拉雅旱獭

Himalayan Marmot (*Marmota himalayana*)

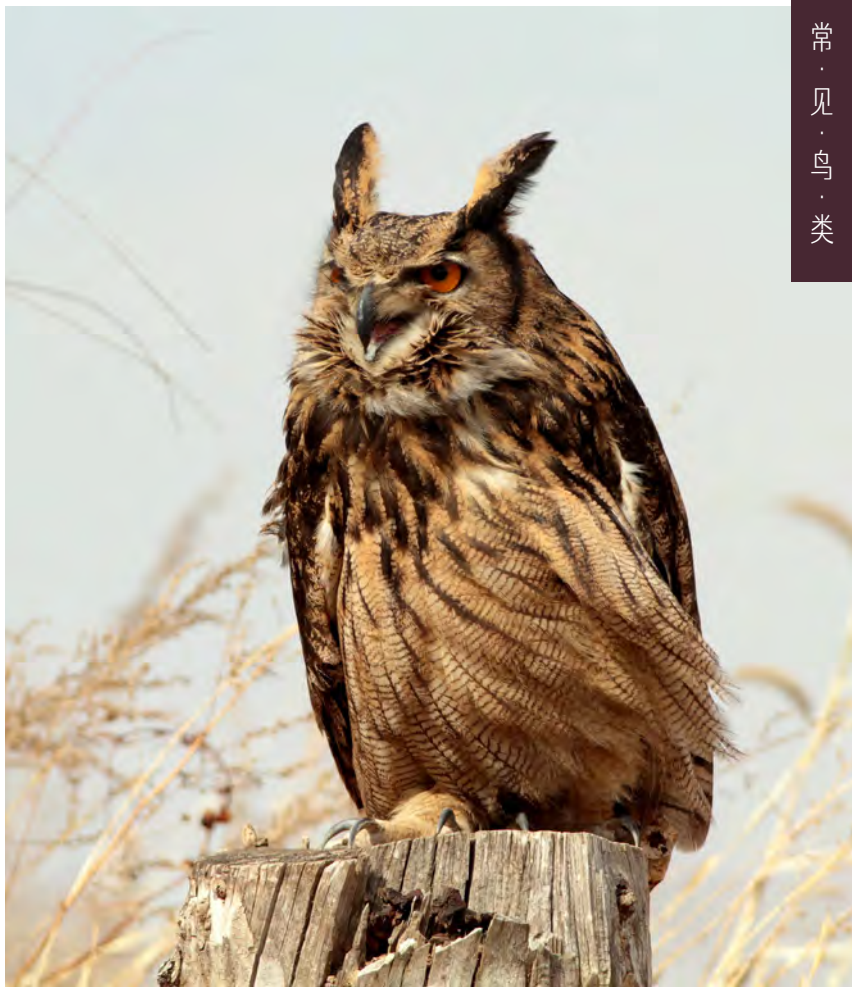
分类：啮齿目 RODENTIA 松鼠科 Sciuridea

保护级别：无危（LC）

大型地栖穴居啮齿动物。体型矮胖，背部毛色浅棕黄，夹杂众多不规则黑斑，腹部毛色皮黄，头部自鼻端至两眉之间毛色棕黑。栖息于海拔 3500-5200 米的高山草甸，取食草本植物。集小群，白昼活动，常于洞口直立，望警戒，并以尖利叫声报警。

喜马拉雅旱獭也许是唯一一种在地青能保证遇见的物种，除了 11 月-2 月冬眠时，地青的路边基本都可看到它们的身影。视野中一些黄色小土包开始滚动奔跑的时候，不用细看就知道是旱獭在狂奔了。不过几秒钟就能到达自己的另一个洞口。旱獭是青藏高原上的挖洞高手，它们的洞不仅四通八达，还精细地做了“室内设计”——有专门的区域做冬眠洞、夜宿洞、繁殖洞、临时洞、厕所等。

旱獭用自己强悍的繁殖能力、优秀的挖洞能力，为食肉动物提供住所和口粮，凭一己之力撑起了生态系统的一片天。需要注意的是，旱獭作为啮齿动物，是鼠疫的天然宿主之一，务必注意不可与旱獭有近距离接触。





藏雪鸡

Tibetan Snowcock (*Tetraogallus tibetanus*)

分类：鸡形目 Galliformes 雉科 Phasianidae

保护级别：无危（LC）·国家二级保护动物

全身灰色，腹部白色有粗灰色纵纹，眼后和喉部白色，嘴与脚红色。常结群出没于裸露岩石的稀疏灌丛和高山苔原草甸，以高山植物为食。



高原山鹧

Tibetan Partridge (*Perdix hodgsoniae*)

分类：鸡形目 Galliformes 雉科 Phasianidae

保护级别：无危（LC）

全身灰色有棕色横斑，眼下有黑色斑，后颊至喉部白色，头颈具宽阔红棕色领带。栖息于高山裸岩、苔原高原、亚高山矮树丛和灌丛地区，会随季节垂直迁徙。在灌丛中奔跑迅速，受惊后主要以奔跑方式逃窜。主要以高山植物为食，偶食昆虫等动物性食物。



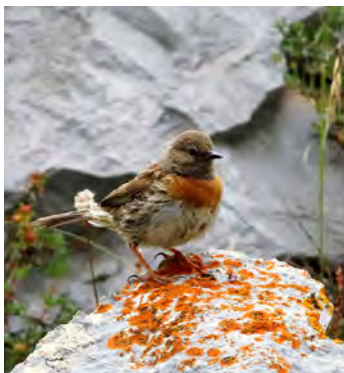
赭红尾鹟

Black Redstart (*Phoenicurus ochruros*)

分类：雀形目 passeriformes 鹟科 Muscicapidae

保护级别：无危（LC）

雄鸟脸、颊、喉及胸部黑色，头顶、项背和上体灰色至黑色，腹部橘红色，尾羽栗红色；雌鸟头及上体黑褐色，具白色或皮黄色眼圈，下体浅灰色并染棕色，尾羽栗红色而中央褐色，腰部染棕色。广泛分布于整个青藏高原，多见单独活动于各海拔高度的开阔地带。常见立于突兀灌木枝的尖端，停栖时常颤尾，也见于农田、园林、苗圃和田间灌丛。



鹑岩鹑

Robin Accentor (*Prunella rubeculoides*)

分类：雀形目 Passeriformes 岩鹑科 Prunellidae

保护级别：无危（LC）

头和上体土褐色，上背有黑褐色纵纹，胸部橙黄色似欧亚鹑，下体白色，两胁有纵纹。分布于整个青藏高原，是伴随青藏高原隆起而演化的特有鸟种。单独或成对栖息于高山裸岩、乱石滩等多岩石的草原、荒漠和戈壁灌丛，冬季也集成大群活动。取食昆虫、植物种子和草籽。



红腹红尾鹑

White-winged Redstart (*Phoenicurus erythrogastrus*)

分类：雀形目 Passeriformes 鹑科 Muscicapidae

保护级别：无危（LC）

雄鸟头顶至后枕白色，头、胸、上体和两翼黑色有白色翼斑，下胸、腹、尾下覆羽和尾羽栗红色；雌鸟上体黑褐色，腰、尾羽和尾下覆羽栗色，下体浅灰色。繁殖季节分布于青藏高原东北部和西南部。多单独或成对活动于高山草甸和青藏高原的灌丛、草场、河谷和流石滩以及裸岩地带，是高海拔红尾鹑的典型代表。耐寒而不惧人，觅食于地面，停栖时尾常不停颤动。



高山兀鹫

Himalayan Vulture (*Gyps himalayensis*)

分类：鹰形目 Accipitriformes 鹰科 Accipitridae

保护级别：近危（NT）· 国家二级保护动物

全身皮黄色，嘴短粗壮带钩，头颈无毛，初级飞羽黑色，翅下覆羽皮黄色。栖息于干燥寒冷的高山，常于高空盘旋寻找动物尸体或病残体，以腐肉为食，是世界上飞行高度最高的鸟类之一。



胡兀鹫

Lammergeier (*Gypaetus barbatus*)

分类：鹰形目 Accipitriformes 鹰科 Accipitridae

保护级别：近危（NT）· 国家一级保护动物

头部有毛，眼前黑色纹路延长至脸颊下方，似胡须。尾型楔状。喜开阔地如草原、高地等，也喜有岩石或悬崖的地带。会在空中长时间盘旋寻觅食物，以动物尸体或病残体为食，会利用地形和高低差砸碎骨头以吞食。



猎隼

Saker Falcon (*Falco cherrug*)

分类：隼形目 Falconiformes 隼科 Falconidae

保护级别：濒危（EN）· 国家一级保护动物

体型强壮的浅色隼，颈背偏白，头顶浅褐，眼下方黑色线条不明显。上体多褐色，略具横斑，尾具狭窄白色羽端。多栖息于丘陵和草原等开阔地带，以小型兽类和鸟类为食。



大鵟

Upland Buzzard (*Buteo hemilasius*)

分类：鹰形目 Accipitriformes 鹰科 Accipitridae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

体型较大，身体的颜色多变，从灰棕白色到棕褐色再到黑色均有，但以棕褐色居多。胸前有大块白斑，腹部带棕褐色斑，尾下能看到明显的细横斑。几乎广布于整个青藏高原，但北部荒漠地带少见。常见单独或成对翱翔于空中或停栖在高处寻觅和等待猎物。主要捕食大型鸟类和小型兽类，是青藏高原草场鼠兔和旱獭数量的主要控制者之一。



雕鸮

Eurasian Eagle-owl (*Bubo bubo*)

分类：鸮形目 Strigiformes 鸱鸃科 Strigidae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

全身棕黄色，上背和翅膀具黑褐色斑驳，前胸有黑褐色纵纹。头圆，两侧有长长的耳羽像竖起来的耳朵。爪黄色，眼睛橘红色。见于除北部荒漠以外的整个青藏高原。多单独行动于森林、平原、灌丛、荒漠、山崖等生境。以小型兽类、两栖爬行动物和其他鸟类为食，也会捕食其他猛禽。



纵纹腹小鸮

Little Owl (*Athene noctua*)

分类：鸮形目 Strigiformes - 鸱鸃科 Strigidae

保护级别：无危（LC）· 国家二级保护动物

全身灰褐色，上背具白色点斑，胸腹白色但有粗密的棕褐色纵纹而因此得名。头扁圆，具粗的白色眉纹和白色的喉部和颈部，头顶具细小的白色点斑，眼睛黄色。广布于除中北部极贫瘠荒漠之外的整个青藏高原。多以家族为单位栖息在丘陵、林缘、平原、荒漠、草原多隐蔽物的开阔和半开阔环境。多在白天和晨昏活动，主要以鼠类和昆虫为食。



红嘴山鸦

Red-billed Chough (*Pyrrhocorax pyrrhocorax*)

分类：雀形目 Passeriformes 鸦科 Corvidae

保护级别：无危（LC）

全身黑色有光泽，嘴细长，略弯，和脚一样都是鲜红色。常集群活动于山地林缘、悬崖、草甸等开阔地带，也见于高原草原、农田、河谷等。主要以昆虫和植物类食物为食。



棕背黑头鹑

Kessler's Thrush (*Turdus kessleri*)

分类：雀形目 Passeriformes 鹑科 Turdidae

保护级别：无危（LC）

雄鸟头、颈、喉、上胸黑色，颈后和上背具粉白色条带并延伸至下胸相连，下背、腰、腹部栗色。两翼和尾羽黑色，臀羽栗色具黑色端斑。雌鸟颜色较为暗淡。主要栖息于高海拔山地针叶林、灌丛和草甸，以动物性食物为主，也食植物浆果。



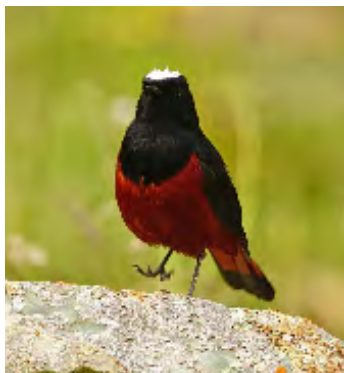
戴胜

Common Hoopoe (*Upupa epops*)

分类：犀鸟目 Bucerotiformes 戴胜科 Upupidae

保护级别：无危（LC）

头部具标志性棕色羽冠，张开似扇子，嘴黑色尖长微微下弯。头、上背、肩、下体粉棕，翅膀和尾具黑白色相间横纹。多见于开阔生境的草地、农田等，用细长嘴在地面钻掘蝼蛄、蚂蚁等食物。



白顶溪鹟

White-capped Redstart
(*Chaimarrornis leucocephalus*)

分类：雀形目 Passeriformes 鹟科 Muscicapidae

保护级别：无危（LC）

头、背、两翼、颈、喉、胸部黑色，头顶至后枕白色，尾基和尾上覆羽红色，尾端黑。下胸、腹部及尾下覆羽红色。多单独栖息于多溪流和小河的山区，停栖时两翼下垂，尾常上翘。主要以昆虫为食。



白腰雪雀

White-rumped Snowfinch

(*Onychostruthus taczanowskii*)

分类：雀形目 Passeriformes 雀科 Passeridae

保护级别：无危（LC）

上体黄灰色，有黑褐色纵纹，腹部和下体白色，嘴浅色。分布于整个青藏高原，是随青藏高原演化的特有鸟种。栖息于高山草甸、荒漠、草原和戈壁，多成对或集小群活动，冬季结成群体游荡。主要以草籽、植物种子或嫩芽为食。



棕颈雪雀

Rufous-necked Snowfinch (*Pyrgilauda ruficollis*)

分类：雀形目 Passeriformes 雀科 Passeridae

保护级别：无危（LC）

嘴全黑色，有黑色的眼纹和下颊纹，颈部棕红色，上体土褐色，下体灰白色。分布于整个青藏高原，为青藏高原特有种类。栖息于草地、荒漠和戈壁。营巢于鼠兔的洞穴中。在地面活动，飞行快速，觅食各种昆虫、草籽和植物种子。



藏雪雀

Tibetan Snowfinch (*Montifringilla henrici*)

分类：雀形目 Passeriformes 雀科 Passeridae

保护级别：无危（LC）

雄性头和颈项呈土褐色，背部和肩羽深棕色，翅膀的大白斑在飞行中明显可见，喙下有一圈黑色羽毛，下体灰色，两肋红褐色，虹膜棕色，喙有角质光泽，繁殖期间变黑，腿黑色。雌性比雄性颜色稍暗淡，喙下羽毛圈较小。



地山雀

Ground Tit (*Pseudopodoces humilis*)

分类：雀形目 Passeriformes 山雀科 Paridae

保护级别：无危（LC）

全身沙褐色，下体颜色偏白，嘴尖细而略下弯，与其他山雀嘴差别很大。几乎分布于除北部极干旱地区以外的整个青藏高原，是伴随青藏高原隆起而演化出的适应高原环境而极度特化的山雀类。多见单独或成小群或家族群体活动于高原草地、灌丛、河滩、荒漠和戈壁。常利用鼠兔的洞穴筑巢。极少上树，主要在地面跳动觅食，以各种昆虫为食，也吃草籽等植物性食物。



红胸朱雀

Red-fronted Rosefinch (*Carpodacus puniceus*)

分类：雀形目 Passeriformes 燕雀科 Fringillidae

保护级别：无危（LC）

雄鸟上体土褐色有黑褐色纵纹，下体灰白色有黑色纵纹，前额、脸颊至前胸以及腰部鲜红色；雌鸟似雄鸟但没有红色。分布于除极北部干旱地区以外的整个青藏高原。多见成对活动于高山草甸、裸岩、荒漠和流石滩。在地面觅食草籽、植物的果实和种子。

从分布型上看，地青村鸟类的主要组成以高原特有鸟类（如藏雪鸡、白眉山雀、藏鹀等）和北方鸟类（如赤麻鸭、金雕、渡鸦等）为主，广布种（如岩鸽、戴胜、白鹡鸰等）次之，并在迁徙季节有少数中国东部和南部鸟类（白腰雨燕等）记录。





山萸苣
Anisodus tanguticus



红花绿绒蒿
Meconopsis punicea



多刺绿绒蒿
Meconopsis horridula



刺瓣绿绒蒿
Meconopsis racemosa var. *spinulifera*



太白韭
Allium prattii



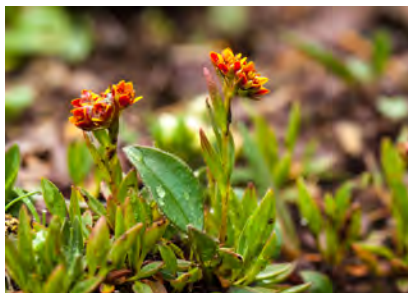
雅江点地梅
Androsace yargongensis



唐古拉点地梅
Androsace tangulashanensis



鬼箭锦鸡儿
Caragana jubata



唐古特虎耳草
Saxifraga tangutica



四裂红景天
Rhodiola quadrifida



优秀红景天
Rhodiola nobilis



云状雪兔子
Saussurea aster Hemsl.



水母雪兔子

Saussurea medusa Maxim



唐古特雪莲

Saussurea tangutica



蓝白龙胆

Gentiana leucomelaena



假水生龙胆

Gentiana pseudoaquatica



蕨麻

Potentilla anserina



高原荨麻

Urtica hyperborea



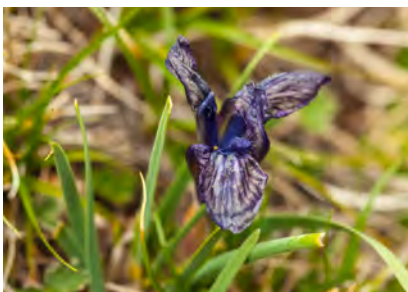
红紫糖芥
Erysimum roseum



隐瓣蝇子草
Silene gonosperma



紫堇
Corydalis edulis



蓝花卷鞘鸢尾
Iris potaninii var. *ionantha*

扎青乡地青村属于泛北极植物区的青藏高原植物亚区，除常年积雪的山顶或石漠、高山岩屑地表之外，其他区域皆有植被覆盖，植被类型包括以金露梅为主的亚高山落叶阔叶灌丛，以水母雪莲、风毛菊为主的高山稀疏植被，以小嵩草、圆穗蓼占优势地位的小嵩草草甸，以及线叶嵩草草甸。

人文历史





置身藏地，我们直面的是另一种文化，我们透过自身文化的棱镜去认识“他者”，同时也会开始反思自身的文化。人们常容易落入“文化中心主义”的陷阱：以自身文化作为“标准”去衡量他人，默认文化有先进和落后之分，对我们而言陌生的就被认为是不够文明的。

在自然体验过程中，我们必须特别注意这种可能产生的偏见，以及依据自身文化去评判其他文化的风险。我们强烈建议自然体验者以一种跨文化的、尊重和包容的态度来认识当地的文化习俗，尊重当地人的生活方式，这样才能从旅途中受益更多。

人文往事

青藏高原早期散居着大大小小的氏族部落，至少在 8100 年前就已有人类在玉树这片广袤的土地上生产生活。吐蕃王朝时玉树属苏毗或孙波如，是“唐蕃古道”上最为璀璨的明珠之一。今天的玉树历史上曾有过七十多个部落，至 1732 年演变为四十个，到 20 世纪中叶落定为 25 个，史称“玉树二十五族”。而过去的杂多便属二十五族中的“格吉四族”，故也被当地人称为“格吉杂多”。

格吉部落分为格吉多玛与格吉美玛，扎青乡即为格吉美玛部落的发源地。部落最杰出的首领为尕玛伊杰，部落历经了蒙古的入侵，在民国时又被马氏家族统治，并英勇地反抗其残暴压迫；1949 年玉树解放时，格吉美玛部落属囊谦千户所辖的领属百户之一。

格吉部落的往事久为传唱，寻访当地年岁稍长的老人，会发现他们知晓的故事并不比史书上少。藏区民间还有诸多口传文学、神话谚语等，都是这片土地上古老民族的智慧结晶。在自然体验中，带着好奇心向当地人提问请教，定会有意想不到的收获。





牧区生活

牧业生产

畜牧业是扎青乡所处玉树州西部地区的传统主业，被称为“高原之舟”的牦牛则是最重要的家畜。畜牧生产中，藏民很重视协调自然与人的依存关系，形成了高原畜牧文化的各种习俗规制。一年中藏族牧民至少会有两次“转场”：每年五月，人们开始从冬季草场（“冬窝子”）搬至夏季草场（“夏窝子”），夏季草场所选择的地势相对较高，此时正好可以在山上采挖冬虫夏草。到九月时再搬迁至地势较低的冬季草场，冬季草场向阳、避风而临河。转场时人们往往会请活佛占卜，并向山神煨桑献祭，以求风调雨顺。

日常牧事

游牧家庭的一天从清早放牧牦牛开始。藏族妇女一般会在凌晨五点左右起床，进行捡牛粪、挤牦牛奶、为全家准备早餐等工作，再将牛羊赶至山上。午时，全家人会围着房屋正中的藏式炉子享用午餐，藏式炉子以干牛粪和煤为燃料，既可以取暖也能直接用来煮饭烧水。傍晚时又需赶牛入圈、准备晚餐。放牧的时间因季节差异而略有差别，如夏季讲究早牧，而冬季食草匮乏，因而也会延长放牧时间。

极富特色的饮食

藏民的日常饮食与其畜牧生产紧密相连，奶、肉、糌粑为三大主食。近年来越来越多的家庭也开始吃米饭和蔬菜。牛奶可用于制成酥油、酸奶、奶茶、奶渣（“曲拉”）等，夏季是牛产奶旺季，人们就更多吃些奶制品。秋冬季屠宰，饮食又以肉食为主，手抓肉是将牦牛肉冷水入锅加盐煮开，吃时一手抓肉，一手用刀将肉切下。此外芜根、人参果（蕨麻）也常见于餐桌。

传统民居

在过去，帐篷是适应长距离大范围游牧的最佳住所，尽管近几十年来大多数牧民在碉房、砖瓦房定居，但现在仍也离不开帐篷。在夏季，随处可见一种呈不规则方形的黑帐篷，这是当地一种历史悠久的特色民居，由牛毛制成，构造简单、结实方便，是代表藏民传统游牧生活的典型住所。白布帐篷更小、更轻便，美观性也更强，一般在参加赛马会、外出游玩或夏季游牧时使用。





宗教向藏民描绘出一套有秩序的宇宙模式，满足着藏民由特殊的自然、社会环境所产生的心理需求，也为藏民共同体的平衡所依赖的共同目的和价值观提供了基础。藏区的宗教面貌基本由两种力量构成：以藏传佛教为主的神学宗教与根植于牧民心中、影响其精神生活的民间信仰。

宗教信仰

苯教与藏传佛教

苯教作为藏区的本土宗教，在青藏高原起源甚早，几经兴衰，如今还存在于藏民的精神信仰中。佛教自公元七世纪传入藏区以来，历经了和苯教相互融合、共同发展的过程，演化为独具特色的藏传佛教。藏传佛教内部还分噶举派、宁玛派、格鲁派、萨迦派、噶当派等派别，但正如元朝帝师八思巴所说，众教派就像一只手的五根手指一般不可分割。

日常宗教实践

人们对藏传佛教的信仰体现在多个方面。一般情况下每家都会有一个儿子出家为僧，人们普遍对僧人极为恭敬。日常生活中，每日晨起要念祈祷词，家家供奉佛像，每晚点一盏长明酥油灯置于供师台上方，直到天亮。人们还会定期参加全民性的法会节日，如年都寺的嘛呢法会等。不少藏民都会选择去远方朝圣，一般目的地即为拉萨；或平日去本地所信奉的寺院转经、听经；当有喜庆灾病之事时，更要请僧人来家中念经，祈求人畜安康兴旺。





围绕“神山圣湖”的民间信仰

民间信仰也是藏民精神信仰的重要内容，与神学宗教相互补充、相互渗透，造成了牧民宗教生活多元性、复合性的并存。藏族是一个崇拜高山大湖的民族，在玉树地区，民间信仰最突出的崇拜物即为神山，扎青乡的代表神山“喇嘛闹拉”是杂多县的第一神山，围绕神山产生的神话传说、地方景观数不胜数，其周边便有名叫“然者尕哇切吉”的八兄弟护卫，终年守护神山的大门。

藏区神山一般高峻独立，自然的某些特征唤起了人们对超自然事物的联想并获得宗教感受。在过去的部落时期，神山的序列与部落的结构有着内在的一致性：部落越强，其信仰的神山名声就越大，神山的位置也跟牧民从事经济、社会 and 军事活动的地点密切相关。转山和转湖是人们最主要的信仰实践方式。

宗教信仰中蕴含的生态保护思想

藏传佛教崇信万物有灵，善待一切众生可以带来福报。这种信仰促成着人与自然的和谐关系，一定程度上也与现代生态保护思想相契合。对神山圣湖的信仰，自然地当地牧民制定了一些保护的戒律。例如，人们绝对禁止在神山上放牧、打猎或扔垃圾，也不能随意开采各种资源。河流本身具有神性，鱼是水神的化身，因此不能捕鱼或吃鱼。

藏民认为吃大型动物要比吃小型动物好，因为这样只需牺牲更少的生命就可以喂饱更多人。即使是家养的牦牛，人们也会选择一部分牦牛进行放生。这种敬畏自然、尊重生命的举措实际维护了藏区人与自然的和睦平衡关系，使得人们的生产生活能够与青藏高原较为脆弱的环境承载力相适应。

宗教景观

地青村及其周边影响力较大的寺院包括扎西拉吾寺等。自然体验的过程中，访客将看到各种宗教相关的景观元素，如佛塔、擦擦、经幡、玛尼石等。

藏语中称为“却登”的佛塔，即人们常见于寺庙周边的白塔，是为保存遗迹、佛骨或使某地成为圣地而修建。塔内一般供放着泥塑佛像，每座塔的塔心几乎都有经文和擦擦等装藏。擦擦是一种小型模制佛像或佛塔的宗教泥塑工艺品。常见的擦擦都是由红粘土制成，此外还有骨擦、布擦、药擦和名擦等类型。

路过藏区的山间、路口、河畔、寺院等地，随处可见刻有六字真言、慧眼、神像造像和各种吉祥图案的大大小小的石头，称为嘛呢石。众多嘛呢石堆垒起来便形成嘛呢堆。去往牙曲村的路上，经常可以看到沿路的经幡随风飘动。色彩斑斓的经幡常出现在山间、桥梁或寺院附近，上面印有经文，能为周遭带来福报和慈悲。



主要节庆

图中标注的时间为藏历时间

一月一日

藏历新年

通常在公历二月或三月
应当年藏历而定

四月十五日

萨噶达瓦节

释迦牟尼诞生、圆寂和涅槃的日子

五月十五日

煨桑日

人们会到神山、玛尼堆等地煨桑祭祀

七月或八月

赛马会

藏区最热闹的节日之一

七月中旬

沐浴节

人们会去各地温泉洗浴
以洗去疾病与灾祸

十月二十五日

燃灯节

为纪念藏传佛教格鲁派大师宗喀巴设立

十二月二十九日

“送鬼”日

牧民会带上人参果、酸奶等献给寺院众僧，寺院或举行隆重的跳神，以示驱走妖魔鬼怪和一切邪恶



保护行动





由于高海拔和艰苦的条件，三江源的生态系统十分脆弱。并且，该地区受到气候变化的极大影响。冰川、冻土的融化，频繁的极端天气，以及当地的人口增长都带来了显著的影响。近年来，草场的持续退化不仅威胁到了生态系统的健康，也威胁到了藏人的游牧生活方式和他们独特的文化。

自从雪豹被认定为三江源的旗舰物种后，人们设计并开展了许多以雪豹为中心的保护行动，包括其赖以生存的生态系统。全世界的雪豹种群数量约为 4000 到 7000 头，而中国拥有其中的六成。雪豹所面临的威胁是随时代变化的。自 1950 年代至本世纪初，雪豹种群遭受到盗猎的破坏。近几十年来，它们遭受到了报复性猎杀：在某些地区，雪豹因为捕食牧民饲养的牛羊而被当地人杀死。另外，过度放牧的压力和草场退化进一步降低了雪豹猎物的密度。

山水在地青

山水自然保护中心（以下简称“山水”）自 2009 年起在三江源地区开展以社区为基础的保护工作，保护生态系统及当地旗舰物种如雪豹、荒漠猫、黑颈鹤等。从 2015 年起，山水和地青社区合作，尝试了多种保护活动，如社区监测、人兽冲突基金、自然体验等。这些项目逐渐提升当地人对于保护的认识，也增加他们做保护的动力和信心。在自然体验中，山水自然保护中心作为技术支持，为社区提供包括培训、制度建立、宣传推广在内的帮助，陪伴社区成长。

科研监测

在地青村 1568 平方公里范围内，每 5×5 公里的格子内都放置了至少 1 台红外相机，共计 70 台，以监测生活在该地区的野生动物种群。山水联手当地政府与三江源国家公园，培训国家公园生态管护员来运行和管理红外相机。为了使流程更加规范和成体系化，山水在地团队会专门针对当地社区的生态管护员展开培训，维护社区网络；同时，另有团队远程整理大量的数据，通过召集志愿者进行物种识别和雪豹个体识别，努力跟上野外数据的收集进度。此外还有北大和山水的研究团队，基于整理好的数据，进行不同方向的分析解读，比如青藏高原动物群落生态位分化、物种间互相作用、物种生态功能、生态系统调控机制等多项生态学基础研究。

该项目使得雪豹生命周期中的一些独特瞬间得以被首次记录下来，例如雪豹的交配。上述行动也能帮助科学家研究该地区丰富的中大型食肉动物种群，例如棕熊、猓狲、狼等等。



人兽冲突基金

在三江源，狼、棕熊、雪豹均为威胁家畜的三大捕食者，给当地人每年造成不小的损失。这部分损失若得不到补偿，就会有引发报复性猎杀的可能。2021年起，通过政府投入、民间组织参与、牧民投保等方式，在地青村建立了总金额为20万元的“人兽冲突保险基金”试点。创立基金的目的是为了缓和牧民与野生动物间的冲突，并以减少牧民损失的方式，改善他们对野生动物的态度。

自然体验

如何让当地人从保护中直接获益，自然体验给出了一种可能。结合雪豹监测活动节律分析及自然观察节的尝试，社区即将开展自然体验试点项目。由当地示范户担任接待家庭和向导，带领体验者体验自然和人文景观，观察野生动物。全部的收益都留在社区，采用小规模、负责任的生态体验形式，为社区带来直接收益，其中包括社区公共基金和野生动物保护基金，来支持当地社区自发的保护行动。目前这样的模式已在杂多县扎青乡推广开来。





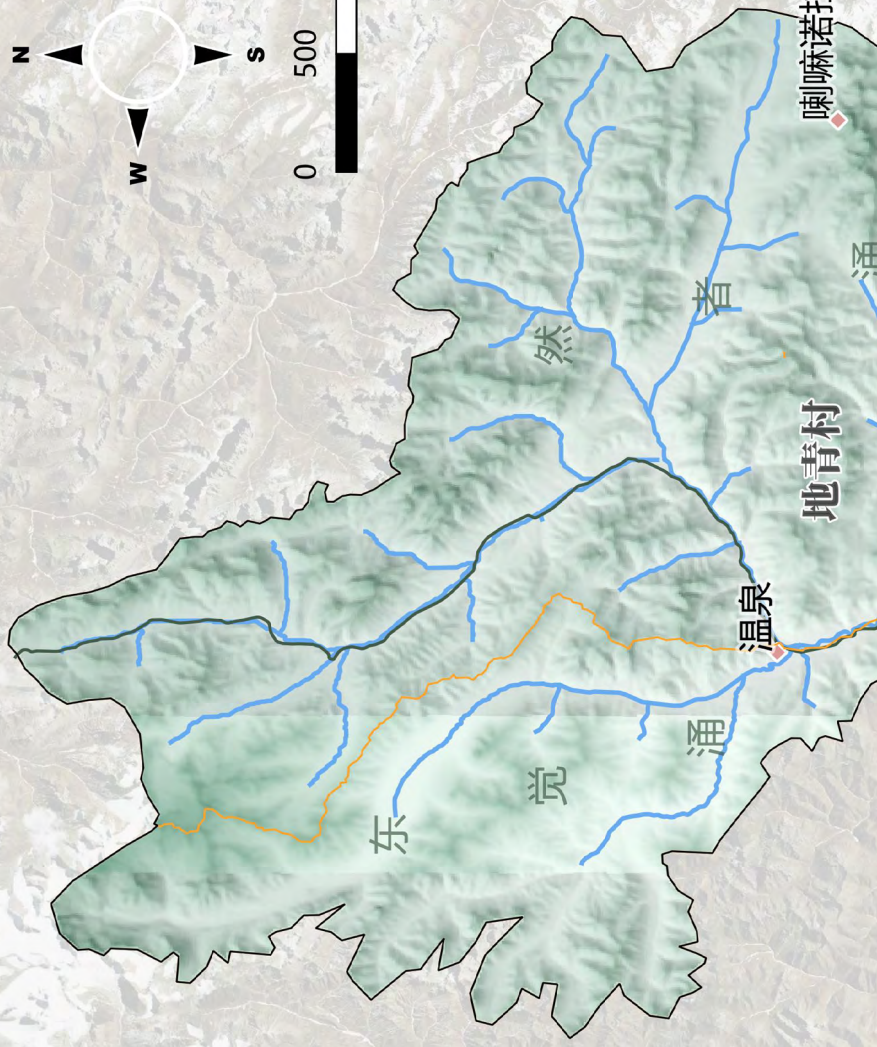
什么是社区保护

以社区为主体的保护，不同于传统的自上而下的管理方式，着重于鼓励和推动来自当地社区的自下而上的“草根”保护力量。

三江源国家公园试点成立后，“一户一岗”制度开始推行。简单来说，就是国家公园内的每户家庭推选一名成员成为国家公园巡护员，负责反盗猎巡护、野生动物目击记录及垃圾清理等工作，并接受考核，领取工资。这对于当地人来说无疑是一件好事，既增加了收入，又成为了重要的守护力量。

目前，我们正在尝试完善和推进巡护员的考核制度，并尝试将监测员的巡护工作与监测结合。社区保护行动，如何能够长期的持续下去？当监测员们对于红外相机和拍摄照片的新奇劲过去了之后，如何让大家继续自发的参与保护？这是社区保护中最核心的难题。为此，在地青，我们也进行了相关的尝试，希望能通过“能力建设-替代生计-保护源动力”这样的模式来激励长期可持续的社区保护。

能力建设，不仅仅是各种培训，学习野生动物知识，怎么安放红外相机，怎么巡护，怎么做向导。更重要的，是帮助社区建立自主管理、自主决策的能力。从社区访谈、到各种会议、到投票选举，社区越来越多的开始表达和发表自己的意见看法。在地青，我们和社区一起，成立社区保护地共管委员会，赋予社区更多的自主管理权力。



喇嘛诺拉神山群

地青村

温泉

然

者

东

觉

通



扎西拉武寺

澜沧江

君乃村中心

杂多县城

— 主要道路

— 河流

◆ 重要地点

