

拉萨河谷

一条自然与人文交织的 景观大道

撰文
孙吉

如果从地图上看，拉萨河谷更像是一条自由奔腾、纵横千里的巨龙，辫流与湿地构成了这条巨龙的基本景观轮廓。印度洋西南季风带来的降水，让地处高原的拉萨河谷保持了既温暖又相对干旱的气候状态，两岸植被以高山草甸、灌丛草原和亚高山灌丛为主，而河谷底部则以荒漠植被占优势。大果圆柏、藏川杨、小叶金露梅、锦鸡儿、高山蒿草、青藏藜草、藏北蒿草、昆仑针茅等多样的植被群落结构，意外地将拉萨河谷装扮成一个气势磅礴的“垂直花园”。



河流的河道类型一般分为曲流、辫流、分汊和顺直等几种类型，其中辫流是河道最主要的形态之一。拉萨河下游的辫状水系比较发育，特别是拉萨河在曲水县汇入雅鲁藏布江附近时，辫流景观极为壮观。辫状水系的特点，一般是河道宽广而河水较浅。我们通常在一条河的下游，特别是在靠近河口的地方，可以目睹辫状水系的壮美景观。而在很多高海拔地区的宽谷里，辫状水系也是一种常见的景观。摄影 / 谢罡

拉萨河流域范围图

- 图例
- 湿地
 - 拉萨河流域界
 - 拉萨市范围
 - 地级界
 - 国道及编号

地图资料来源：
中国科学院地理科学与资源研究所
张锦锂、王兆锋、
王春连、摆万奇



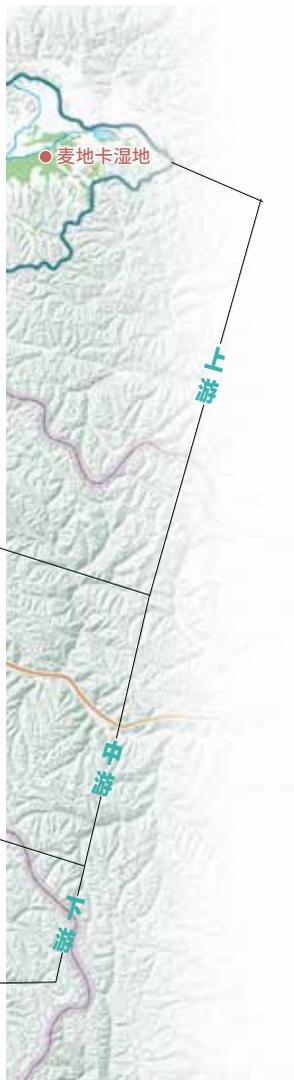
“S”形的拉萨河谷， 完美契合了一条自由奔腾、 纵横千里的巨龙意象

藏历铁牛年二月初二（3月15日），拉萨城春雪纷飞，羽毛状的白色冰晶如海盐般迅速覆满了黄色山岩与城市建筑。这场银蛇蜡象、玉树琼花的自然造景，足以让拉萨这座高原首府的人们陷入近乎狂欢的兴奋之中。与火热的雪景拍摄和网络分享相比，我们站在色拉寺后山俯瞰，一种清凉、湿润与静谧气息弥漫着拉萨河谷，这可能更符合传

统想象中的圣城气质。

远处云雾缥缈的吉曲（拉萨河的藏语名），逶迤摆荡的水流之姿与深邃神韵，很容易让人将一句来自汉地的传统民谚具象化：“二月二，龙抬头。”据说蛰伏于整个深秋与寒冬的龙，每逢此刻会重新崭露头角，蓄势恢复力量。而它们异动之时，正是人间重归劳作之日：土壤解冻，风化雨雪，大地返青，农事新启。这种古老的经验，因沿拉萨河谷渐次展开的高原春耕，而被赋予了令人信服的普世力量。

如果从地图上看，拉萨河谷完美契合了



拉萨市的母亲河——拉萨河，发源于念青唐古拉山东南麓孔玛朵山下的彭错，干流全长551公里。拉萨河流域内大部分为山地，在林周县唐古乡以上河段，拉萨河的河谷形态基本呈“V”形窄谷；从唐古乡以下开始的河段，河谷越来越宽阔，直至形成壮观的辫状水系景观。拉萨河在即将汇入雅鲁藏布江时，冲积出一片广阔的河谷冲积平原，并最终孕育出了青藏高原最繁华的藏文明中心——拉萨城（下图 摄影 / 江飞波）。

林周县唐古乡以上的拉萨河谷基本为“V”形峡谷，以下河段则大都是宽谷





一条自由奔腾、纵横千里的巨龙意象。

这条腾云驾雾、乘风吐露的龙之河川，发源于念青唐古拉山东麓孔玛朵山下的澎错。龙首昂扬之处海拔高达5200米，自辽阔深厚的麦地卡湿地磅礴起势，从东北向西南方向浩荡奔流。干流两岸被众多海拔5000—5500米的山峰夹峙，谷底高程在4000米以上，相对高差达1000余米，且愈往南地形起伏越大，山谷切割越深。

拉萨河流向弯曲跌宕，龙之身形随之腾





拉萨河谷两岸的高山草甸、高寒草原也是牧民的家园(上图 摄影 / 阿旺洛桑)。牧民放牧的家畜主要有牦牛、黄牛、犏牛、马、骡、驴、绵羊和山羊等。每年到了秋季,拉萨河谷遍地金黄,壮美如画(左图 摄影 / 万春林)。拉萨河谷平原也是青藏高原农业发达地区,农作物以青稞、小麦为主,还有豌豆、油菜、荞麦等。河谷成为权力与财富的中心——在古代,谁占据了拉萨河谷,谁就有可能统一青藏高原。

在古代,谁占据了拉萨河谷, 谁就有可能统一青藏高原

挪辗转,沿途变幻:从上游丘陵盆地始拓,孕育了中游的河谷阶地,再冲积而成下游川流交织的辫状宽谷,颇具蛟龙入海之姿。

拉萨河龙行之处,麦曲、桑曲、乌鲁龙曲、雪绒藏布、墨竹曲、澎波曲、堆龙曲等支流从两岸间隔汇入,形似龙爪伸张。巨大的“S”形干流奔流551公里,最终汇聚成雅鲁藏布江(以下简称雅江)流域面积最大的一条支流。

在青藏高原,拉萨河无疑是一条颇具代表性的大河,它为我们提供了一个通往景观美学的人文路径:像拉萨河这样的大江大河,它们在地球表面的流淌奔腾,或曲流蜿蜒,或波澜壮阔,这些河谷景观皆成为人类审美的灵感,甚至哲学思辨的来源,让人体味着自然与人文交织的魅力。

辫状水系冲积的河漫滩和阶地, 成为最宜农业 与自流灌溉发展的宝地

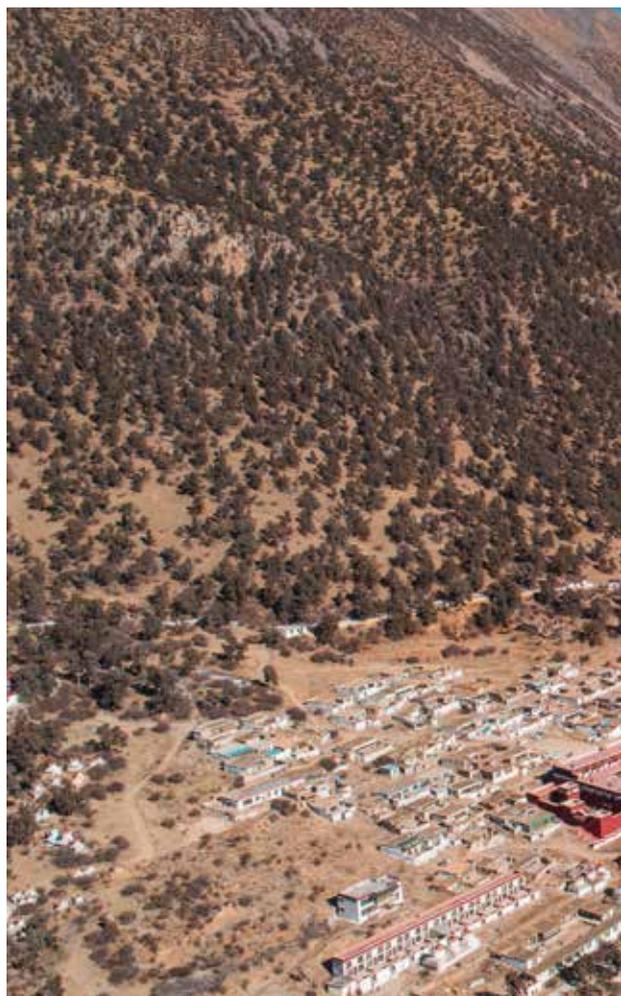
从内地乘飞机来拉萨的访客,会因目之所及的壮丽河山而激动不已。在即将降临贡嘎机场之前,飞机在宽达数公里的河道上空滑翔。通过舷窗望去,荒凉粗粝的山脉耸峙护佑,浩荡河水于宽阔山谷间纵横交织,如神龙巡世,自由摆荡。无数形态各异的流线型河心沙洲散落如星,恰似斑斑龙鳞。河谷之间,风尘飞卷挥散。沙洲之上,杨柳黄绿相间。当观者心驰神荡之际,飞机已然落地雪域高原。人们踏上西藏土地所目睹的世界级江河景观,正是两条高原大川——雅江与拉萨河的“二龙戏水”,拉萨河的狂野魅力,堪与雅江等量齐观:河水浩荡奔流,忽分忽合,如“千龙争水”,似“蛟龙入海”。

这种景观,有一个更加精准的地理学描



或许很多人不会想到，在高海拔的拉萨河谷两岸，竟然隐藏着一个色彩缤纷、争奇斗艳的“空中花园”(上图)。这个“空中花园”，直观体现了拉萨河谷两侧山地植被的垂直地带性特点——植被从低海拔的森林、灌丛、草甸，向高海拔、寒冷干旱的高山草甸、高寒草原、荒漠过渡。而在拉萨河谷旁、海拔4200米的热振寺，还有一片令人称奇的森林景观——由2万多棵古老大果圆柏树组成的热振国家森林公园(右图)。

在高寒的拉萨河谷两岸，竟然隐藏着一个色彩缤纷、争奇斗艳的“空中花园”



述——辫状水系（或称“辫流”）。

科学家一般是将河道类型分为曲流、辫流、分汊和顺直等四种类型。在拉萨河下游，河谷总体呈近东西走向，在拉萨东边的纳金乡附近，宽约3公里；至拉萨市区娘热沟口，拓展至5公里左右宽；最终在曲水县汇入雅江附近时，达到7—8公里的极宽。此刻阔谷巨川，大开大合，辫流景观由此渐入佳境。

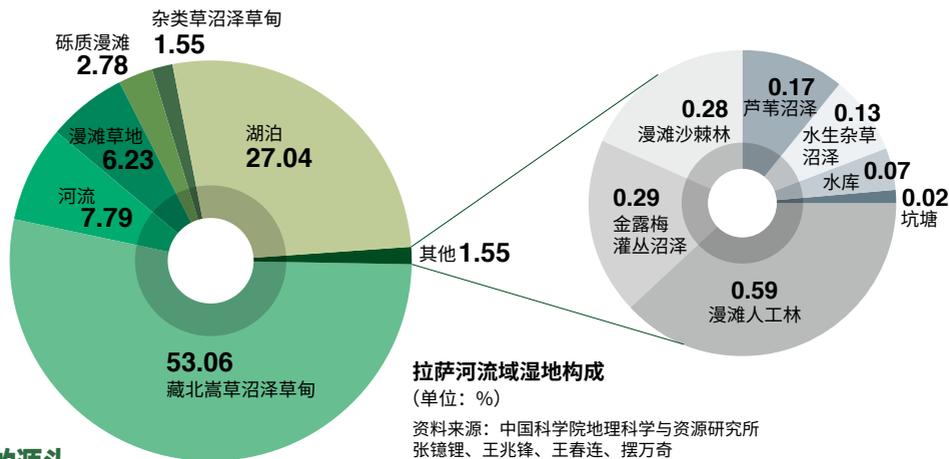
我们从拉萨市区驱车前往曲水县，这是一段欣赏拉萨河谷辫状水系的美妙行程。沿途山脉荒凉磅礴，唯有水流灵动，塑造着拉

萨河川的生生不息：每当洪峰到来，河床迅速拓宽，形成诸多水下浅滩；洪峰过后，浅滩出露而成柔软沙洲，水流在其中穿插斜切，不断生长出新鲜汊流，身形变幻，正若自由之河川巨龙。

辫状河流分汊交错，水位暴涨暴落，流量变化迅速，枯水时节扬尘风沙，洪水季节泛滥成灾。但正是这喜怒无常的龙之脾性，由拉萨河辫状水系冲积而成的广阔河漫滩地和阶地，成为最适宜发展农业与自流灌溉的土壤，并在最野性的拉萨河下游河漫滩和阶地上，孕育出了最繁华的藏文明中心——



摄影 / 李珩



麦地卡湿地是拉萨河的源头,也是牧民的天堂、鸟类的家园

作家马丽华在《曾经的麦地卡》里有这样的诗句:“流淌不尽的麦地藏布,它源自上方的湖,拉萨是归宿。”这首诗佐证了拉萨河的源头就在麦地卡湿地的彭错。麦地卡湿地海拔在5000米左右,属亚寒带高原季风性气候区,高寒缺氧,冬春季节风多雪大,为藏北高原地区强降雪中心。到了夏季,这里水草丰美,是一个肥美的夏季牧场。麦地卡湿地属高原湖泊沼泽草甸湿地,也是西藏高原最具代表性和典型性的湖泊湿地之一,还是黑颈鹤、赤麻鸭等多种珍稀鸟类的迁徙走廊和繁殖地。摄影/福福程

拉萨城。这恰与世界各地的大河文明现象遥相呼应,它们共同佐证着自然河流孕育生命与文明的不朽逻辑。

拉萨城郊山谷,孕育了超乎想象的“垂直花园”

作为典型的高海拔、低纬度山原河谷,拉萨河谷的海拔从5200米降至3580米,落差超1500米。印度洋西南季风带来主要的降水之源,让拉萨河谷气候保持温暖又干旱的状态。植被处在藏东南湿润的森林、灌丛、草甸与藏西北寒冷干旱的高山草甸、高寒草原、荒漠之间的过渡带。山间植被以高山草甸、灌丛草原和亚高山灌丛为主,而河谷底部则以荒漠植被占优势。

特殊的地理位置和气候条件孕育出多样的植被群落结构,同时海拔、坡向、温度、

热量与水分等自然元素的综合,影响着植物群落的分布格局。拉萨河流域是大果圆柏、藏川杨、小叶金露梅、锦鸡儿、高山嵩草、青藏藁草、藏北嵩草、昆仑针茅等植物的故乡,不同季节、不同高度、不同植被及与其相适应的土壤类型,如同多彩的龙鳞,将拉萨河谷装扮成气势磅礴的“垂直花园”。

2019年7月的一天,我沿着通往拉萨北侧群山间的高山湖泊——易错徒步而行。我们从海拔3700米左右的林宗村出发。在TBIC(西藏生物影像保护项目)自然导师的指导下,一路跋涉上升至海拔5100米左右的目的地——这次行程,几乎完美涉足了拉萨河谷周边群山自然植被的典型分布区域:灌丛草原和阿嘎土(灌丛草原土)占据了海拔4250米以下的空间,但深紫色的藏荆芥、粉紫色的丛茎滇紫草与鲜红色的沙棘果,在白色多穗蓼的伴舞下,为高原花卉的



盛大汇演呈现了不错的开场；海拔4250—4700米之间，是由灌丛草甸及棕毡土（亚高山灌丛草甸土）组成的舞台，几乎全部属于钟情石缝背景的黄色花卉家族：团状簇拥的黄堇和娇小玲珑的裂叶毛果委陵菜，以及拥有显著地域称谓的拉萨千里光，它们让紫色的露蕊乌头显得更加特立独行。

但拉萨河谷垂直花园最华丽的所在，却属于海拔4700—5200米、由高山草甸和

草毡土（高山草甸土）铺垫的场域。在这片人迹罕至的高阔山野，多彩花色层层递进，植物乐章灵光闪现：5000米以下的高山草甸，粉红的白粉圆叶报春、粉白相间的洼瓣花、红白交错的黑蕊虎耳草、嫩白紧聚的密生福禄草与藓状雪灵芝，让人惊喜连连。

责任编辑 / 雷东军 图片编辑 / 刘翔
版式设计 / 介彬 地图编辑 / 王岩

