



在沱沱河的五个日夜 ——一场生命的入职考试

2026年4月9日至14日，我们一行五人——东主才让、候朝录、索多、玖太本、扎西措毛，在长江源头的唐古拉山镇（沱沱河）度过了终生难忘的五天。

这片平均海拔4500米以上的土地，常被人称作“生命禁区”。稀薄的空气、昼夜不歇的狂风、说来就来的雨雪，像是为我们这群初来者设下的一场残酷“入职考试”。直到写下这些文字，我的脑海里依然会浮现电视剧《生命树》里的画面：多杰队长在沱沱河边捧起冰川融水，感叹“真正理解了‘源头’二字的意义”。如今，我们也站在同一个源头，才明白那句话里藏着多少真实的分量。

第一夜，高原反应就给了所有人一个下马威。

头痛得像被锥子敲打，心跳擂鼓似的，血氧仪上的数字在80%边缘挣扎。有人整夜辗转难眠，有人抱着氧气瓶吸了又放、放了又吸。白天扛着十几公斤的拍摄设备在河畔徒步，每走几步就要停下来大口喘气；嘴唇干裂出血，鼻腔里全是血丝，连拧开一瓶水都要攒足力气。

出发前，我们看过《生命树》的拍摄花絮——剧组在海拔4800米以上的无人区实景拍摄了188天，每说一句台词都要大口喘气，每一次奔跑都用尽全力。真正置身其中，我们才切身懂得了那种感受。然而让我们既羞愧又感动的是——我们五天就难以承受的，却是当地坚守者们日日面对的家常便饭。

就像《生命树》里的巡山队

员，在缺粮、缺枪、缺汽油、缺编制的情况下，依然义无反顾地奔赴无人区。眼前的坚守者却笑着说：“你们这算好的，前几天还下了场大雪。”那一刻，我们真正读懂了“缺氧不缺精神”这六个字的重量。

镜头之外，最动人的画面是那些平凡又非凡的坚守者。

我们本想记录冰川融水汇成溪流的第一瞬，拍摄藏羚羊、野牦牛在高原自由奔跑的身影。可五天下来，镜头里最动人的，反而是他们——

是风雪中递来的一杯热水，是主动为我们引路、讲解、采访时的那份认真，是面对镜头时腼腆却真诚的一句“习惯了，总得有人守着。”他们中有人十几年没回家过一个完整的年，有人守着气象站记录数据从未间断一天。他们守护着长江的源头，也守护着我们每个人心中那条大河。

这些身影，和《生命树》中那些去神性、存人性的守护者何其相似——队员扎措为谋生而加入巡山队，却在同伴牺牲后完成了信仰的升华，喊出“好人跟着好人走”的朴素信条；队员桑巴怀揣英语课本梦想走出大山，却在关键时刻牵起牦牛默默归队。他们不是悬浮的英雄，只是读懂了自然的法则、甘愿用一生去守护的普通人。我们的镜头里没有剧本，但那些在高原上日复一日守着的面孔，正是现实生活中活生生的巡山队员。正如《生命树》总制片人所说：环保的本质，是一种文明信仰。

离开那天，我们五个人不约而同地回望那片苍茫的荒原。

沱沱河的水声很小，却一刻不停地流向远方。我忽然想起那条藏族谚语：“没有冰川就没有河流，没有河流就没有草原，没有草原就没有牛羊，没有牛羊就没有人。”站在这条河流的起点，我第一次真正理解，这句话不是在讲地理，而是在讲命运。

这五天不是日历上的数字，而是一种刻进骨头里的记忆。就像胡歌在创作《生命树》时说的，那不仅仅是为了歌颂人类的伟大，更是为了表达人类的谦卑——这份谦卑是对自然法则的敬畏，是对万物生命的尊重。往后余生，每当遇到困难，我都会想起在这里的日日夜夜，想起那些用生命守护生命的人。

回到低海拔地区后，我们可能会经历“醉氧”的昏沉，会不自觉地深呼吸，仿佛肺还眷恋着那片稀薄却纯净的空气。

而我们能回报的，就是把他们的故事、他们的精神，通过镜头和文字，告诉更多的人。

《生命树》播出后，有观众感慨“原来我们今天能看到藏羚羊奔跑，是有人用生命换来的。”而我们想说，在长江开始流淌的地方，同样有一群可敬可爱的人，正在用生命守护着这条大河的第一滴水。

愿长江源永远清澈，愿坚守者平安健康！

（作者：海西州融媒体中心长江源小分队东主才让、候朝录、索多、玖太本、扎西措毛）



读书不觉春已深

谢金星

“海棠院里寻春色，日炙荐红满院香，不觉风光都过了，东窗浑为读书忙。”读到宋朝诗人黄庭坚的这首诗的时候，院落中的那棵海棠，正在阳光的照耀下，喧闹地开在枝头，散发出阵阵清香。

每当在这个海棠盛开的春日里，我都喜欢携一本心仪的书籍走向户外，走向大自然中。当我沐浴着明媚的春光时，心情便变得格外舒畅，远眺青山如黛，脚下碧草茵茵、小溪潺潺，身边几只蝴蝶在追逐嬉戏，行走在春风里，就如同行走在一幅春天绚丽的画卷中。走累了，便坐在田埂上，打开随身携带的书卷，细细品读书中的每一行文字，在字里行间，去感受文字的魅力，汲取知识的营养。阳光洒在书页上，每一个字都仿佛有了生命，在闪烁着光芒，给人以启迪和思考。

年少时曾读过一首诗，至今仍深深刻在心扉：“山光照槛水绕廊，舞雩归咏春风香。好鸟枝头亦朋友，落花水面皆文章。蹉跎莫遣韶光老，人生唯有读书好。读书之乐乐何如？绿满窗前草不除。”每逢芳菲春日，我便不禁就想起这首诗。打开窗，刹那间，春光便照射了进来，馥郁的花香同时也从窗外飘了进来，与书案上展卷而读的书香交织在一起，顿时，让人倍觉心旷神怡，心境也随之变得温柔而明亮。

浮生自有涯，诗书趁岁华。读书不觉春已深，一寸光阴一寸金，春天是短暂的，也是珍贵的。此时，坐在窗前，打开一部心仪的小说，那些鲜活文字便让一颗充满浮躁和功利的心沉静下来，从而变得坚定而丰盈，如同春草在阳光下默默拔节，在沉默中积蓄力量，不管时光如何变迁，追梦的路上就算再多的荆棘坎坷，也阻挡不了我心底的热爱和向往。

翻开书页，便是跨越时空与贤人先哲对话，当你沉浸在文字当中，文字便如清澄的溪水润泽着你的心田，生命中的孤独，也会在春风中渐渐消融。