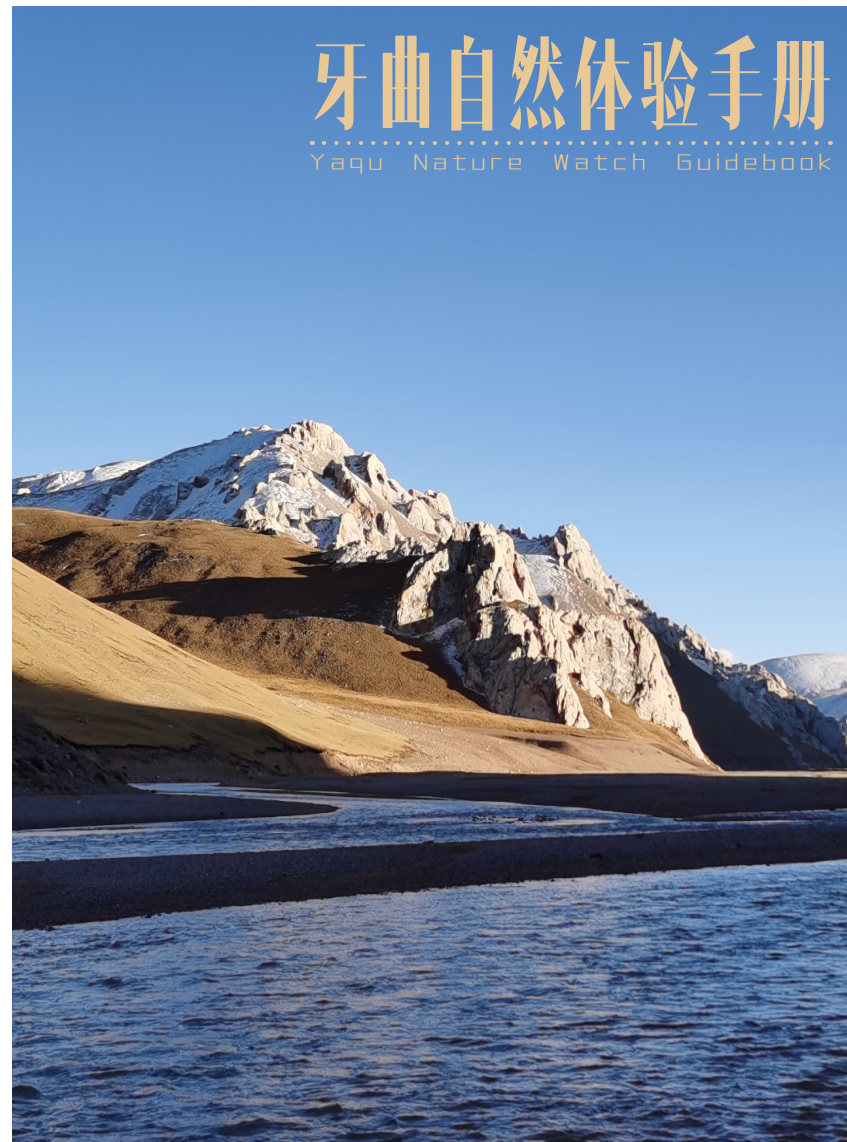


牙曲自然体验手册

Yaqu Nature Watch Guidebook



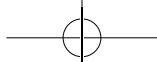
封面摄影：加公扎拉

红外相机照片由牙曲村监测员、
北京大学自然保护与社会发展研究中心、
年保玉则协会、山水自然保护中心提供

其他图片提供：Terry Townshend、彭建生、董磊、郭亮、雷波、徐健、丁亮、赵翔、韩雪松、姜楠、加公扎拉、巴丁江措、
梁书洁、陈熙尔、董正一、胡若成、黄亚慧、李语秋、黄元、朱大鹏、刘之秋
(注：* 标图片源自网络)

编写、排版及校对：吴凡、刘之秋、陈熙尔、梁书洁、朱大鹏

地图制作：刘之秋



目录

概述

- 了解三江源 3
- 了解牙曲村 5



牙曲生灵

- 食肉动物 8
- 食草动物 14
- 常见鸟类 18



人文历史

- 牧区生活 37
- 宗教信仰 40
- 主要节庆 43



在牙曲做什么

- 牙曲村地图 47
- 景点与观景线路 49
- Do's and Don'ts 52

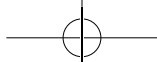


治多县人民政府
三江源国家公园管理局 长江源园区管委会
山水自然保护中心



概述





了解三江源

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。

3

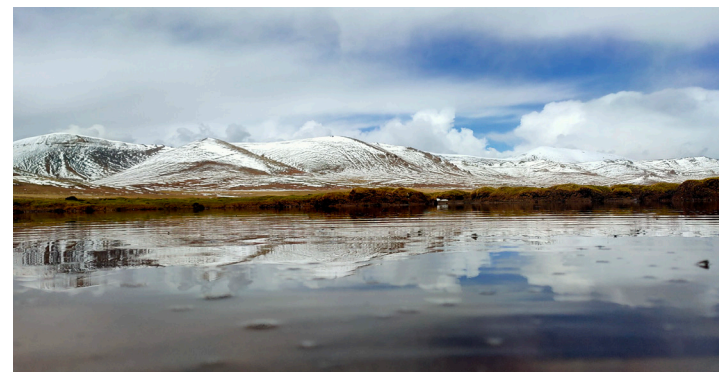
三江源国家公园的诞生

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，三江源国家公园预计于 2021 年正式设立。

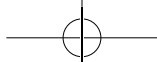
2017 年，两办印发的《建立国家公园体制总体方案》中如此阐述国家公园的设立理念：“以加强自然生态系统原真性、完整性保护为基础，以实现国家所有、全民共享、世代传承为目标”，“为公众提供亲近自然、体验自然、了解自然以及作为国民福利的游憩机会”。三江源国家公园不仅保护、展示和传承自然与文化，还承担着树立和示范一种创新的区域性保护和发展模式，从而推动和保障具有国家战略意义的重要生态功能区的全面保护与协调发展。

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。



4



了解牙曲村

治多藏语译为长江源头，是长江的发源地，素有“万里长江第一县”的美称，是全国主体民族比例最高、地区海拔最高、人均占有面积最大、生态位置最为重要的县城之一，素有长江之源、动物王国、中华水塔、嘉洛宝地之美誉。索加乡位于治多县西部，由于地处偏远，一路上风景秀美，被人们称为“天边的索加”，可可西里世界自然遗产地就处于索加乡西部。牙曲村地属索加乡东北部，位于三江源国家级公园长江源园区内，距治多县城 150 余公里，平均海拔 4783 米。全村现共有四个牧民生产小组，畜牧业是全村的支柱产业。

牙曲的自然环境

长江源是世界高海拔地区生物多样性特点最显著的地区，被誉为高寒生物自然种质资源库。长江发源于昆仑山和唐古拉山脉之间，有多个源头，一般认为通天河为长江正源。牙曲村位于通天河谷东侧，主要有三种栖息地类型：高寒草甸、沼泽湿地和裸岩。高寒草甸为岩羊、狼以及藏狐和棕熊等物种提供了充足的活动空间，沼泽湿地为黑颈鹤繁衍栖息的重要场所，而裸岩则是雪豹最为重要的栖息地。牙曲对长江上游流域生态稳定具有重大意义。

牙曲的文化环境

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。

牙曲村所在的治多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。

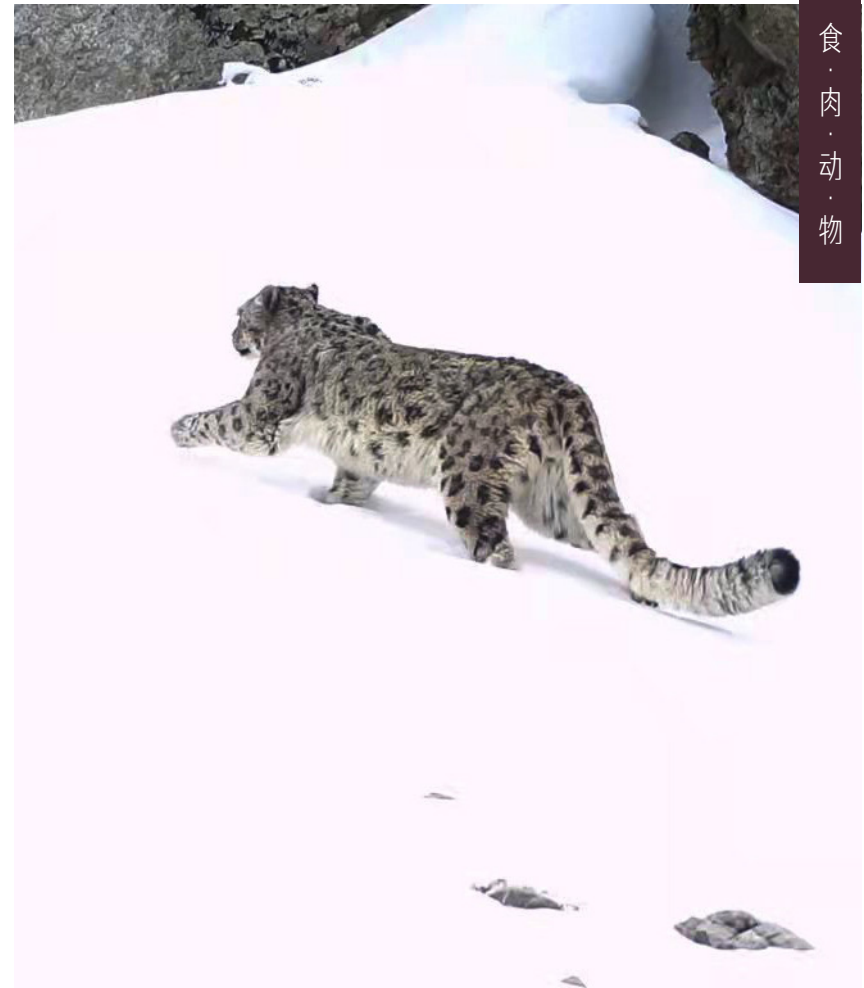
长江源景观十分壮丽，雪山冰峰，无垠草地，蓝天白云倒映在河水中，构成了令人心旷神怡的美景。通天河自莫曲口东流 4.9 公里，右岸有勒采曲（长约 25 公里）注入，又东北流约 31 公里，牙哥曲自右岸来汇。牙哥曲又名牙曲，意为“美丽的河”，发源于治多、杂多两县交界处的荣卡曲莫及山，全长约 112 公里，流域面积 2985 平方公里，年平均径流量约 3 亿立方米，流域内有大面积沼泽。

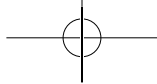




牙曲生灵

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。

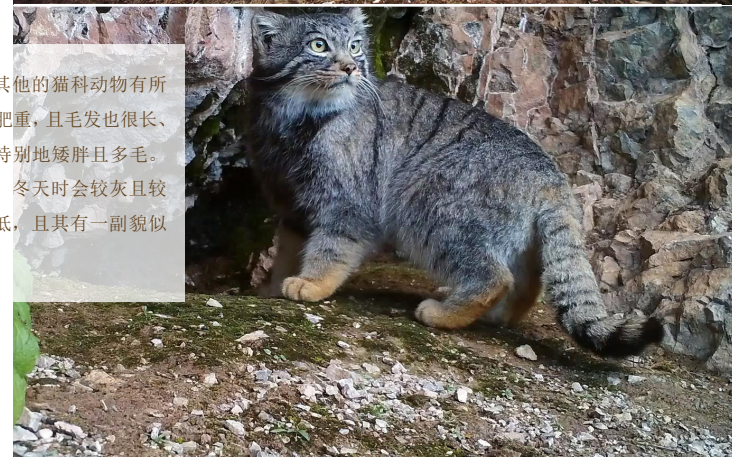
栖息于较干旱的山地、草原与荒漠地带，在岩石缝隙和岩洞中栖身，也利用旱獭等废弃的洞穴。独居，夜行性为主。以鼠兔、小型啮齿类和其他小型脊椎动物为主要猎物。

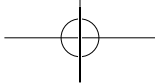
雪豹曾经面临着盗猎和非法贸易的威胁，及其捕食家畜导致的报复性猎杀。不过，目前雪豹的传统利用行为已经消失，而目前政府和保护机构联合保险公司推出的政策性牛羊保险和人兽冲突基金，也可以弥补牲畜被捕食造成的经济损失，缓解牧民与野生动物的矛盾。

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。

兔狲有几个特征和其他的猫科动物有所区分。它的脚短，臀部较肥重，且毛发也很长、很厚。这使得它看起来特别地矮胖且多毛。毛发会随着季节而改变，冬天时会较灰且较不花。它的耳朵位置较低，且其有一副貌似是猫头鹰的面容。





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们的问题。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。在牙曲，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。三江源地区是中国境内的狼仅存的栖息地之一。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。

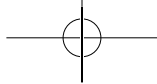
石貂 Beech Marten (*Martes foina*)

分类：食肉目 CARNIVORA 犬科 Canidae

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，四肢相对赤狐略显短粗。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。

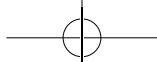
栖息于高海拔的高山草甸、草原、荒漠与草原交界生境。白昼活动为主，通常独居。以鼠兔和小型啮齿类为主要猎物，亦捕食高原兔、旱獭、鸟类等猎物。

藏狐主要分布在青藏高原，与生俱来的“大方脸”和人们心目中想象的狐类不太一样。但它们独特的头骨结构，形成了方脸的外观，却让藏狐在捕食、咀嚼时更具优势，因为头骨形状是最适合“吃肉”的。因为藏狐全身长满了密密麻麻的被毛，这让它看起来十分肥胖，但它本质上真是一个“瘦子”，身上没有多少肉。

藏狐的主要猎物是高原鼠兔。但你知道，鼠兔向来十分机敏，一遇到危险，就钻进地洞消失的无影无踪。藏狐会紧跟随着棕熊去捕食。它一般藏在一边，等棕熊用蛮力挖开地洞，鼠兔就四处逃跑，藏狐黄雀在后，趁机抓走四处逃窜的鼠兔。

不要被藏狐的大方脸给迷惑了，其实它的个头真的不大，经常被兔孙和旱獭撵着跑，在牙曲，藏狐可能是除鼠兔外最容易见到的动物，快来偶遇它们吧！





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。其是雪豹最主要的食物来源。



藏原羚 Tibetan Gazelle (*Procapra picticaudata*)

分类：偶蹄目 ARTIODACTYLA 鹿科 Cervidae

保护级别：近危（NT）· 国家二级保护动物

小而矮壮，皮毛灰褐色，腹面和臀斑白色，尾小呈黑色。雄性的角先向上，然后向后伸展到角的尖端再指向上方。栖息于我国西部荒漠、半荒漠、草原和山区灌丛等高海拔地区。是青藏高原特有种，有“西藏黄羊”之称。主要在晨昏活动，以草、叶、地衣为食，一般结群生活。

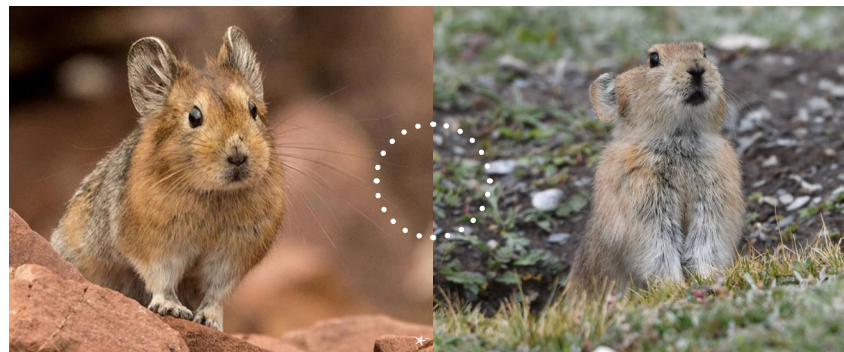


藏野驴 Kiang (*Equus kiang*)

分类：奇蹄目 PERISSODACTYLA 马科 Equidae

保护级别：濒危（EN）· 国家一级保护动物

是所有野生驴中体型最大的一种，外形与蒙古野驴相似。头大，鼻吻部钝，鬃毛短而直立，被毛呈胡桃褐色，四肢及腹部白色。栖息于青藏高原的开阔地区，完全以禾草和莎草为食。多半由 5、6 头组成小群，大的群体在 10 数头，最大群体可达上百头，小群由一头雄驴率领。藏野驴警惕性高，擅长奔跑，有时喜欢与汽车赛跑。



大耳鼠兔

Large-eared Pika (*Ochotona macrotis*)

高原鼠兔

Plateau Pika (*Ochotona curzoniae*)

分类：兔形目 LAGOMORPHA 鼠兔科 Ochotonidae

保护级别：易危（VU）

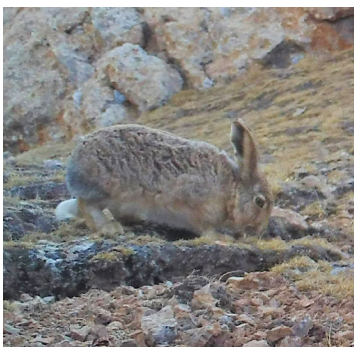
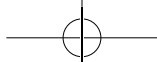
保护级别：无危（LC）

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。牙曲的鼠兔有两种，大耳鼠兔和高原鼠兔。大耳鼠兔是分布于国内鼠兔中最大的一种，外形粗壮，耳圆大，耳上毛很多是显著特征，整个身体黑色调显著，腹部毛色较浅，体长 150 ~ 200 毫米。高原鼠兔体型中等，身材浑圆，体色灰褐色，吻、鼻部被毛黑色，耳背面黑棕色，耳壳边缘淡色。体长 120–190 毫米。大耳鼠兔主要栖息于沙质或半沙质的山坡、及平原生境，它们的颜色能很好地融入进沙色和红色掺杂的土坡中。高原鼠兔主要栖息于开阔的高山草甸、草原与荒漠生境，为青藏高原的特有物种。

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，而鼠兔多起来了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——所有食肉动物的食物，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。兔子作为猓獭的主要猎物，它们去哪里，猓獭就会跟到哪里。所以看到高原兔的时候，一定记得看看这个区域有没有猓獭出没的身影。



喜马拉雅旱獭

Himalayan Marmot (*Marmota himalayana*)

分类：啮齿目 RODENTIA 松鼠科 Sciuridae

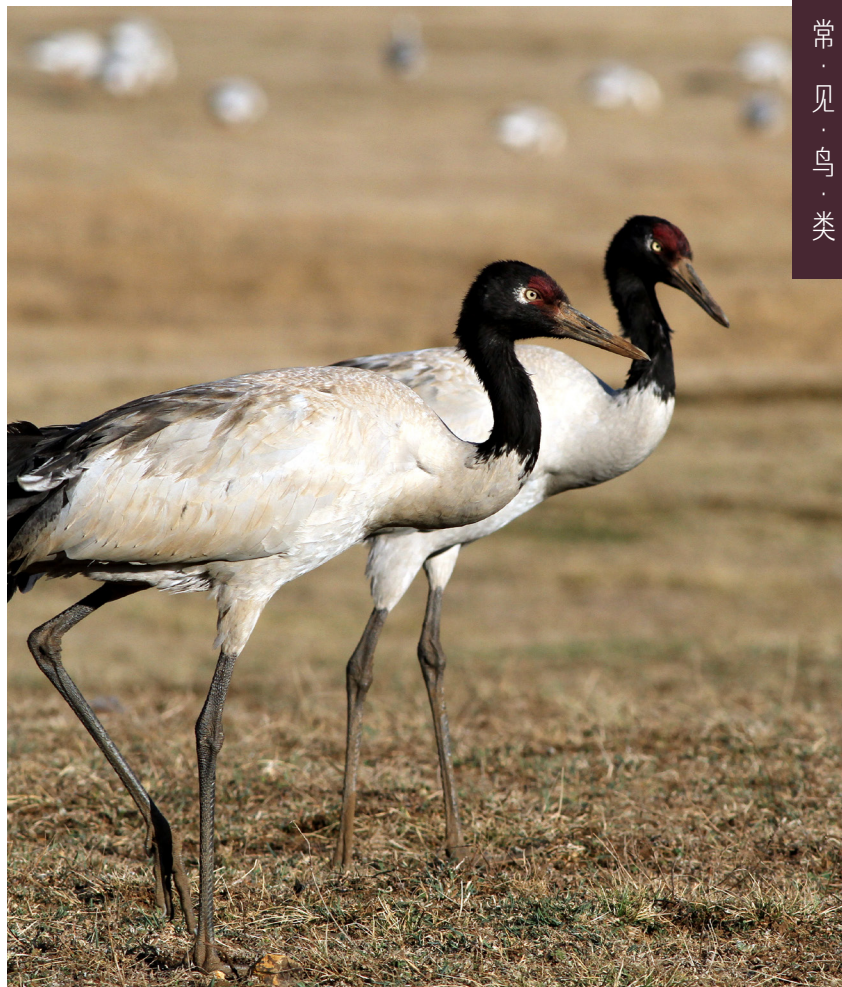
保护级别：无危（LC）

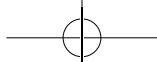
大型地栖穴居啮齿动物。体型矮胖，背部毛色浅棕黄，夹杂众多不规则黑斑，腹面毛色皮黄，头部自鼻端至两眉之间毛色棕黑。栖息于海拔 3500–5200 米的高山草甸，取食草本植物。集小群，白昼活动，常于洞口直立，望警戒，并以尖利叫声报警。

在夏季的牙曲，路边经常可看到它们的身影。视野中有些个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。不过你也看不到这些小胖们跑太久，跑个几秒它们就能到达它们另一个洞口。旱獭可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，为食肉动物提供住处和口粮，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。



赤麻鸭

Ruddy Shelduck (*Tadorna ferruginea*)

分类：雁形目 Anseriformes 鸭科 Anatidae

保护级别：无危（LC）

全身橙栗色，头皮黄色，雄鸟夏季有狭窄的黑色领圈；飞行时翼上覆羽白色。常见于湖泊、河流、湿地等各类水生环境及其周边的草甸、山坡。性机警，难以徒步接近。常在水面中倒栽觅食，以水生植物的叶、芽、种子等为主，也捕食昆虫、小蛙、小鱼等动物性食物。



普通秋沙鸭

Goosander (*Mergus merganser*)

分类：雁形目 Anseriformes 鸭科 Anatidae

保护级别：无危（LC）

具红色尖嘴和脚，雄鸟头与上背黑色，雌鸟头与上背棕色。常成小群，休息时多游荡于岸边或栖息在水边沙滩上，游泳时颈伸得很直，飞行快而直，起飞时略显笨拙，需要两翅急速拍打和助跑。善潜水，以鱼、虾、水生昆虫等动物性食物为主，亦采食少量水生植物，分布广泛。



岩鸽

Hill Pigeon (*Columba rupestris*)

分类：鸽形目 Columbiformes 鸠鸽科 Columbidae

保护级别：无危（LC）

头颈灰蓝色，颈侧有绿色光泽，前胸具紫色光泽，翼上具两道黑色横斑。常集小群在山谷由其是村庄、寺院附近觅食；性较温顺；易同原鸽误认，区别在于尾羽上部 and 腰部各有一明显白色横带，而原鸽尾羽背面为灰色。以各种野生植物及农作物的种子、果实、球茎、块根等为主。



白腰雨燕

Salim Ali's Swift (*Apus salimalii*)

分类：夜鹰目 Caprimulgiformes 雨燕科 Apodidae

保护级别：无危（LC）

全身黑色，喉部颜色稍淡，腰部白色，翅膀狭长而尖，尾分叉。常见于靠近溪流、河流等水源附近的土坡、崖壁。清晨常成群飞行掠食各种昆虫，不时回巢停栖，上午常飞至草甸或水面上空飞翔；阴天时常低空飞翔，晴朗时常在高空飞翔，速度快而灵活。以膜翅目、双翅目、鳞翅目等飞行昆虫为主要食物。



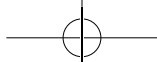
黑颈鹤

Black-necked Crane (*Grus nigricollis*)

分类：鹤形目 Gruiformes 鹤科 Gruidae

保护级别：易危（VU）· 国家一级保护动物

颈黑色，头顶红色，眼后有白色半月形白色斑块，三级飞羽黑色。夏季在高海拔湿地繁殖，在沼泽湿地中地势较高的草墩或泥墩上营巢，杂食性，零星分布于青藏高原地区湖泊。除繁殖期常成对、单只或家族群活动外，其他季节多成群活动。是世界上唯一生长、繁殖在高原的鹤。



蒙古沙鸻

Lesser Sand Plover (*Charadrius mongolus*)

分类：鸻形目 Galliformes 鸻科 Charadriidae

保护级别：无危（LC）

体型中等，相比铁嘴沙嘴短而纤细，繁殖季胸具棕赤色宽横纹，脸具黑色斑纹。在高原或苔原上繁殖，迁徙季节栖息于沿海地区、沙滩、河口、内陆湖泊等生境，冬季常集群活动，主要取食无脊椎动物，我国西部有繁殖种群。



红脚鹬

Common Redshank (*Tringa totanus*)

分类：鸻形目 Galliformes 丘鹬科 Scolopacidae

保护级别：无危（LC）

体型中等，腿橙红色，嘴基半部为红色，上体褐灰，下体白色，胸具褐色纵纹；飞行时可见翼后缘白色。栖息于海滨、江河、泥滩、河岸边、沼泽地，主要取食无脊椎动物，分布广泛。



渔鸥

Pallas's Gull (*Ichthyaeetus ichthyaeetus*)

分类：鸻形目 Charadriiformes 鸥科 Laridae

保护级别：无危（LC）

大型鸥类，成年个体夏羽头黑，嘴黄色而尖端红色；冬羽头白，眼周具暗斑。飞行能力较强，常在巢区附近上空飞行或快速滑翔；善游泳，有时也在较为开阔的水面游泳捕食。以鱼类为主，偶尔捕食小型哺乳动物、蜥蜴、林蛙及昆虫等。在通天河沿岸经常可以看到它们的身影。



普通燕鸥

Common Tern (*Sterna hirundo*)

分类：鸻形目 Charadriiformes 鸥科 Laridae

保护级别：无危（LC）

体型略小，尾深叉型，繁殖期整个头顶黑色，嘴红色而尖端近黑。繁殖于湖泊、河流沿岸和岛屿。飞行轻快敏捷，两翼振动缓慢，常在空中滑翔和悬停寻找猎物，发现猎物后急冲直下，主要以小鱼和无脊椎动物为食，在我国北部分布广泛。



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。



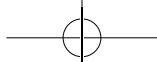
纵纹腹小鸮

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

头顶平，眼黄，具浅色的平眉及宽阔的白色髭纹，上体褐色具白色纵纹及点斑，下体白色具褐色杂斑及纵纹。主要在白天活动，常神经质地点头或转动。分布于除极贫瘠的荒漠外的整个青藏高原，主要以鼠类和鞘翅目昆虫为食。



胡兀鹫

Bearded Vulture (*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。



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。



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。



金雕

Golden Eagle (*Aquila chrysaetos*)

分类：鹰形目 Accipitriformes 鹰科 Accipitridae

保护级别：无危（LC）· 国家一级保护动物

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。



草原雕

Steppe Eagle (*Aquila nipalensis*)

分类：鹰形目 Accipitriformes 鹰科 Accipitridae

保护级别：无危（LC）· 国家一级保护动物

全身深褐色，无金雕的金色羽冠，嘴裂较深。主要栖息于开阔草原，常停息在地面或高崖及枯树，飞翔时较低，以啮齿动物为主要食物。广泛分布于我国北方干旱草原，冬季越冬于我国西南。



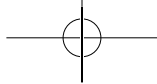
猎隼

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，眼下有黑色线条不明显。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。



渡鸦

Common Raven (*Corvus corax*)

类：雀形目 Passeriformes 鸦科 Corvidae

保护级别：无危（LC）

全身黑色，羽毛具蓝色金属光泽，嘴大而厚，喉部多毛，尾羽呈楔形。多栖息于草原上，杂食性，会吃各类食物和人类生活垃圾，通常叫声低沉，也能发出多种其他类型的声音，广泛分布于我国北部和西部草原。



长嘴百灵

Tibetan Lark (*Melanocorypha maxima*)

类：雀形目 Passeriformes 百灵科 Alaudidae

保护级别：无危（LC）

体大而嘴厚长的百灵，尾部甚多白色，胸部的黑色点斑不显著。栖息于高海拔的湖泊周围的草丛植被，杂食性，繁殖季有独特的炫耀表演行为，广泛分布于青藏高原。



角百灵

Horned Lark (*Eremophila alpestris*)

类：雀形目 Passeriformes 百灵科 Alaudidae

保护级别：无危（LC）

头部图纹别致，雄鸟具粗黑色胸带，脸具黑和白色图纹，顶冠前端黑色条纹后延成特征性小“角”。雌鸟和雄鸟羽色大致相似，但羽冠短或不明显，胸部黑色横带亦较窄小。栖息于干旱山地、荒漠、草地和岩石等生境，非繁殖季常结群生活，杂食性，广泛分布于我国西北部。



红翅旋壁雀

Wallcreeper (*Tichodroma muraria*)

分类：雀形目 Passeriformes 旋壁雀科 Sittidae

保护级别：无危（LC）

整体灰色，尾短而嘴长，翼具醒目的绯红色斑纹。可见于森林或灌丛附近的裸露岩壁或公路、民居、河岸附近的开挖土壁。性孤僻，除繁殖期外多见单独于岩壁或土壁表面攀援上下，期间常小幅扇动翅膀保持平衡，并在缝隙中搜寻捕食昆虫。



赭红尾鹀

Black Redstart (*Phoenicurus ochruros*)

分类：雀形目 Passeriformes 鹀科 Muscicapidae

保护级别：无危（LC）

深色红尾鹀，雄鸟头部、喉部、背、两翼及中央尾羽黑色，腹部、腰及外侧尾羽棕色。主要栖息于高山灌丛和草场，常点头和上下颤尾，以昆虫为食，广泛分布于我国西部。



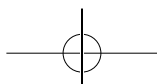
红腹红尾鹀

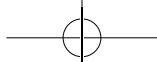
White-winged Redstart
(*Phoenicurus erythrogaster*)

分类：雀形目 Passeriformes 鹀科 Muscicapidae

保护级别：无危（LC）

大型红尾鹀，雄鸟头顶和颈背灰白，翼上白色斑块面积很大，雌鸟以褐色为主。栖息于高海拔草场，主要以昆虫为食，冬季迁徙至海拔较低处，主要分布于我国西部高海拔区域。





鹁岩鹀

Robin Accentor (*Prunella rubeculoides*)

分类：雀形目 Passeriformes 岩鹀科 Prunellidae

保护级别：无危（LC）

头和上体土褐色，上背有黑褐色纵纹，胸部橙黄色似欧亚鹁，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。



藏雪雀

Tibetan Snowfinch (*Montifringilla henrici*)

分类：雀形目 Passeriformes 雀科 Passeridae

保护级别：无危（LC）

体型较大的雪雀，翼有较大白斑，体色土黄而具浅色眉纹，喙大而粗壮。常成对或成小群活动在山边悬崖和裸露的岩石上，与其他雪雀及岭雀混群。以果实、种子及昆虫为食，广泛分布于青海南部高海拔草甸及岩坡。



白腰雪雀

White-rumped Snowfinch
(*Onychopruthus 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，喙浅色。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。



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、植物果实和种子。



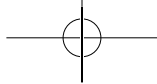
黄嘴朱顶雀

Twite (*Linaria flavirostris*)

分类：雀形目 Passeriformes 燕雀科 Fringillidae

保护级别：无危（LC）

一种体型小的褐色具纵纹的雀鸟。腰粉红或近白。与其他朱顶雀的区别在头顶无红色点斑，体羽色深而多褐色，尾较长，叫声也不同。常见于高海拔地区、平时生活在开阔地区、稀草的岩壁和石缝或石砾的农田、牧场中以及有时也到郊区。草食性，食物以草子、花蕊和其它植物种子为主。



白鹡鸰

White Wagtail (*Motacilla alba*)

分类：雀形目 Passeriformes 鹡鸰科 Motacillidae

保护级别：无危（LC）

下体白色，两翼和尾羽黑白相间，上背及脸部各亚种不同。常停栖在水域岸边的岩石上，尾不停上下摆动；有时也沿水边来回不停走动寻找食物；飞行时双翅一收一伸，呈波浪式前进行。以昆虫及蜘蛛等无脊椎动物为主，也进食少量浆果、种子等。



地山雀

Ground Tit (*Pseudopodoces humilis*)

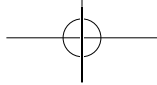
分类：雀形目 Passeriformes 山雀科 Paridae

保护级别：无危（LC）

全身沙灰色，似地鸦的一种山雀。下体近白，眼先斑纹暗色；中央尾羽褐色，外侧尾羽黄白，嘴长而下弯。常在寺院或住宅附近挖洞营巢，飞行显得较弱且通常较低，在地面活动时跳跃前进，地区性常见于整个青藏高原。

从分布型上看，牙曲村鸟类的主要组成以高原特有鸟类（如藏雪鸡、高原山鹑、藏雪雀等）和北方鸟类（如赤麻鸭、金雕、渡鸦等）为主，广布种（如岩鸽、戴胜等）次之。现已记录鸟类 14 目 28 科 60 种，其中一级保护动物 5 种、二级保护动物 9 种。





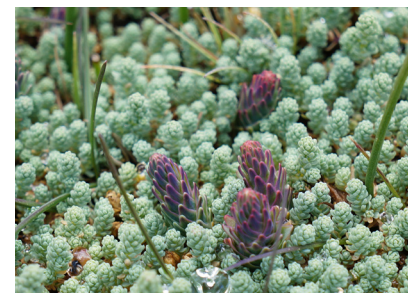
尖突黄堇
Corydalis mucronifera



刺瓣绿绒蒿
Meconopsis racemosa var. *spinulifera*



盐泽双脊芥
Dilophia salsa



匍匐水柏枝
Myricaria prostrata



甘青乌头
Aconitum tanguticum



水毛茛
Batrachium bungei



羽叶点地梅
Pomatosace filicula



镰萼喉毛花
Comastoma falcatum



白蓝翠雀花
Delphinium albocoeruleum



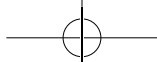
金露梅
Potentilla fruticosa



钟花龙胆
Gentiana nanobella



紫红假龙胆
Gentianella arenaria



黑边假龙胆
Gentianella azurea



白花枝子花
Dracocephalum heterophyllum



红紫糖芥
Erysimum roseum



隐瓣蝇子草
Silene gonosperma



管状长花马先蒿
Pedicularis longiflora var. *tubiformis*



云状雪兔子
Saussurea aster Hemsl.



紫堇
Corydalis edulis



蓝花卷鞘鸢尾
Iris potaninii var. *ionantha*



蕨麻
Potentilla anserina



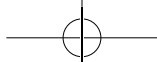
高原荨麻
Urtica hyperborea

治多县索加乡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，以小蒿草、圆穗蓼占优势地位的小蒿草草甸，以及线叶蒿草草甸。



人文历史





牧区生活

牧业生产

畜牧业是索加乡的传统主业，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。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。

37

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。此外芫根、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。



38

宗教信仰

苯教与藏传佛教

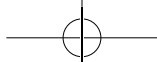
苯教作为藏区的本土宗教，在青藏高原起源甚早，几经兴衰，如今还存在于藏民的精神信仰中。佛教自公元七世纪传入藏区以来，历经了和苯教相互融合、共同发展的过程，演化为独具特色的藏传佛教。藏传佛教内部还分噶举派、宁玛派、格鲁派、萨迦派、噶当派等派别，但正如元朝帝师八思巴所说，众教派就像一只手的五根手指一般不可分割。

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。

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。





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。

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、社会和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。

41

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，自然地为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

牙曲村有牙曲寺和乐日寺，向东 100 余公里有距今有 800 多年历史的古寺院贡萨寺，寺内宗喀巴铜制镀金佛像总高 35.32 米，是世界上最高的室内铜制镀金佛像。自然体验的过程中，访客还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。塔内一般供奉着泥塑佛像，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。



42



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

五月十五日

煨桑日

人们会到神山、玛尼堆等地煨桑祭祀

七月中旬

沐浴节

人们会去各地温泉洗浴

以洗去疾病与灾祸

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

四月十五日

萨噶达瓦节

释迦牟尼诞生、圆寂和涅槃的日子

七月或八月

赛马会

藏区最热闹的节日之一

十月二十五日

燃灯节

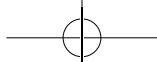
为纪念藏传佛教格鲁派大师宗喀巴设立

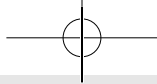




在牙曲做什么







····· 贡萨寺

位于治多县城西9公里，嘉吉阿尼噶宝山坡上，是长江园区唯一一座具有代表性的（古）黄教寺院。寺内宗喀巴铜制镀金佛像总高35.32米，是世界上最高的室内铜制镀金佛像。

····· 勒日寺

位于牙曲村东北部山坡上的寺庙，是牙曲村内的第二座寺庙。周围就是勒日措加鸟类湿地，可以俯瞰湿地景观。



····· 白螺湖

位于治多县西北方向5公里，据记载是格萨尔王妃珠姆寄魂的三只仙鹤栖息地，有此湖直通龙宫的传奇佳话。是珠姆故里嘎嘉洛地区典型的十大地理标志之一。素有“白螺湖的浪涛”之美誉。



····· 勒日措加鸟类湿地

如果你从东北部进入牙曲村，你会看到成千上万个水面，所以又称“万湖湿地”。在春夏秋季，你会看到成群的赤麻鸭、斑头雁和黑颈鹤等鸟类。



····· 牙曲寺

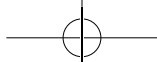
（贡萨寺分支宗教活动点）

位于曲热谷南部，是贡萨寺分支宗教活动点，十九世秋吉活佛曾到此进行传教佛法。牙曲及附近村村民在此进行佛教集会活动，在佛教的纪念日村民们会去寺院诵经、祈福。

····· 蛇鼻龙女泉

位于牙曲寺南部2公里。传说曾有猎人在温泉中煮猎物，为不洁净的泉水。后十九世秋吉活佛对此温泉洗礼和开光并改名为“蛇鼻龙女泉”。从此当地牧民保护温泉的意识不断提高至今带着相关的传奇故事流芳百世。





路线 1 曲热沟高山河谷

距离：约 50km

位置：牙曲村中南部

游览方式：行车

建议季节：全年

经过村中心，沿着牙曲河有开阔的水面，进入曲热谷后，如屏的山脉展开，可随时停留观景，这里是雪豹的绝佳栖息地，随后还可游览蛇鼻龙女泉和牙曲寺。



路线 2 勒日措加鸟类湿地

距离：约 43km

位置：村东北部

游览方式：行车

建议季节：春夏秋冬

这里有星罗棋布的水面，是鸟类的理想迁徙途径地。可结小队下车随时水边徒步，休闲惬意，在夏季有机会发现数十种鸟类。附近的勒日寺也值得一游。



路线 3 桑姜桑阿玛环山

距离：约 43km

位置：村西北部

游览方式：行车

建议季节：全年

从村北或中部向西进，可看见屹立的连绵群山，桑姜桑阿玛像一只雪豹趴守在高原之上。如果时间充裕，沿牙曲河一路向西，可达通天河岸。

DOS & DON' TS

可以尝试：

1. 用传统方式品尝传统饮食，比如，亲手揉捏糌粑送入口中。
2. 在阳光好的时候，卧卧在草地上晒太阳。
3. 观察牛群，找出自己最喜欢的牦牛。
4. 与藏族朋友学习一首藏语歌曲
5. 试穿藏族服饰并留影纪念。
6. 跳锅庄
7. 给主人带一点自己家乡的小礼物
8. 帮主人拍全家福

请你不要：

1. 离开向导自行上山。
2. 在此留下任何垃圾。
3. 入夜后外出闲逛，可能会遇到野生动物。
4. 摸小孩子的头、拍他人的肩膀
5. 在当地神山、河流附近扔垃圾、大小便、打猎
6. 直呼藏民家中长辈的名字、提及家中已故亲人的名字
7. 用手指直指神山、佛像等神圣之物
8. 将头发扔进火炉

