

# 护好「拉萨之肺」 润泽高原新城

## 拉鲁湿地生态保护修复工作小记

本报记者 王超

2026年初,拉鲁湿地国家级自然保护区生态修复项目被纳入国家山水林田湖草沙一体化保护和修复工程第三批典型案例。

成绩的取得,源自各级党委、政府对拉鲁湿地生态保护修复工作的高度重视,源自国家的大力投入,源自湿地管护人员的辛勤付出、从严管理,也离不开社会各界对拉鲁湿地生态保护修复的理解与支持。

### 项目投入打基础

初夏时节,走进拉鲁湿地,湖光潋滟、草木葱茏、飞鸟翔集、游人如织,远处雄伟的布达拉宫与浩渺的拉鲁湿地相映生辉,共同见证着这片高原湿地焕发的魅力。

然而,上世纪八九十年代,由于城市扩张和人类活动增加,导致湿地水质下降,生物多样性受到影响,水生生物和植物种类减少,生态系统功能逐渐退化,湿地面积逐渐缩小,较20世纪70年代减少了约20%。

那么,现在如此巨大的进步是如何实现的?答案或许藏在一段小插曲里——

2026年小满刚过,漫步于拉鲁湿地长长的塑胶步道,会发现在湿地的东南部,一段段方管正被工人们立起来、焊接起来,组成新的观赏道。在烟花飞溅中,在弧光四射中,几辆施工机械车静静停靠在正在诞生中的观赏道旁边。在湿地东部,长长的围挡里,还有很多工人正在里面忙着湿地保护修复工作,一派繁忙景象。

这是拉鲁湿地数十年来实施的一系列保护修复工程的“冰山一角”。21世纪初以来,国家累计投入9.5亿元实施拉鲁湿地国家级自然保护区一期至四期保护工程,以及生态监测、科普宣教、巡护设施、生态修复、外来物种治理、湿地管护、湿地生态健康调查与综合评估等工程,拉鲁湿地生物多样性显著提升,湿地水域面积扩大,生态系统功能增强,拉萨市的环境质量得到显著改善,公众参与生态保护的意识也大幅提升。

### 辛勤管护结硕果

2026年是39岁的普布扎西在拉鲁湿地从事巡护工作的第21个年头。他和同事们的日常工作是打扫湿地的环境卫生、文明劝导、简单的外来物种防控和治理、日常巡护与防火、设施设备维护等。

“如果湿地着火了,我们会义不容辞地冲过去灭火,尽力在消防救援人员到来之前把火灭完。”对普布扎西和他的同事而言,在诸多管护工作中,难度最大的是冬季的防火工作。

冬季,步道旁边就是芦苇,一个烟头就点燃了。到了来年五月中旬,湿地才开始绿起来,不过还有一部分植被是干的。

普布扎西和他的同事们会从每年10月份左右,在步道两边五六米左右的地方使用人力割草,打造出一道防火隔离带,同时,在草比较干的地方不停地巡逻。

“晚上巡逻要持续到12点左右,到了春节、藏历新年、清明节等节假日,巡逻到凌晨两三点。”普布扎西坦言工作压力特别大,也想过辞职,但是待久了之后还是觉得支持他们工作的人特别多,干起活来也就不觉得那么累了。

其实,拉鲁湿地国家级自然保护区管理局(以下简称“管理局”)的全体工作人员都像普布扎西一样,把拉鲁湿地的保护修复工作当成自己为之奋斗的事业,当成对生态的一种向往。

管理局人员在拉鲁湿地巨大保护修复成效的基础上,积极宣传引导、妥善管理服务。“我们非常敬畏自然,尤其是拉鲁湿地在整个拉萨,在西藏,乃至青藏高原都有着举足轻重的地位,所以我们的干部群众本身就有了一个思想上的转变,由‘要我保护’变为了‘我要保护’。”管理局局长拉姆次仁表示。

### 科学研究强保障

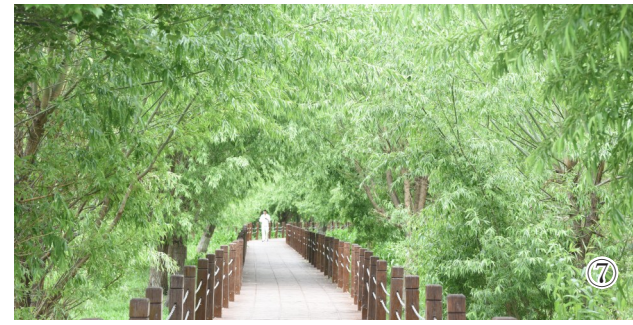
“我们在各个重要点位布设了鸟类识别系统,能在人类看不到及时发现一些珍稀的鸟类,并在后续提供连续性的监测。”管理局副局长阿旺扎西告诉记者,“跟我们合作的各个高校各有所长,我们可以及时跟他们共享信息,推进专项监测。从水体、植被到鸟类、鱼类,各类生物多样性的检测点位均已全面覆盖”

在双方合作过程中,管理局并不是“甩手掌柜”。“总体是我们管理机构去主导,而不是第三方成为主角。”阿旺扎西说,专家们只是起到咨询、辅助作用,管理机构则需统筹兼顾各方意见和实际需求,扎实做好前期科学论证及相关准备工作。

“比如,有的项目在生物多样性方面需要一些监测报告,我们就得跟科研单位去实地查看哪些地方的鸟比较多、哪些地方的独特性植被比较多,要作一个生物多样性的报告。”拉姆次仁表示,“所以前期工作量很大,而且需要谨慎细致,立项结束后进行专家评审,他们提出的意见建议我们吸纳了以后,基本上落地的时候就不会有太大的变动,也能达到我们预期的效果。”

近年来,涵盖生态学、地质学、气象学等领域的多支跨学科科考队,深入拉鲁湿地开展全方位调查,系统收集生态本底参数与人文地理等资料,为后续保护工作奠定数据和理论基础。

谈及拉鲁湿地未来的科研工作,拉姆次仁表示,将打造一个能容纳20个人的科研楼,聘请科研第三方、大学生等,组建自己的科研团队。尝试推动相关科研院所进行研讨、博弈,最终确定相关数据。



## 戮力同心护湿地

王超

拉鲁湿地是拉萨生态系统的重要组成部分,被誉为“拉萨之肺”,对推动拉萨的经济发展和生态环境建设具有重要作用。

21世纪初以来,拉鲁湿地通过实施一系列保护工程,在拉鲁湿地国家级自然保护区管理局全体工作人员的辛勤付出下,生物多样性显著提升,水域面积逐渐扩大,生态系统功能增强,公众参与生态保护的意识大幅提升,助力拉萨市生态环境质量得到极大改善,人与自然和谐共生,更成为西藏国家生态文明高地建设和美丽西藏建设的一张亮丽名片。

拉鲁湿地生态保护修复工作需要各方共同协作、持续发力,焕发出高原城市湿地更大的生机。

坚持山水林田湖草沙一体化保护和修复。坚持以联系、发展的观点看问题,把区域、流域作为生态保护和修复的有机整体,统筹考虑山水林田湖草沙各种要素、生态系统各种问题和其关联关系,打破地域、部门、行业壁垒,实现整体设计、统筹规划、协同治理。

继续抓好生态保护修复工程。要通过工程手段,对确实需要做生态保护修复的区域推进生态保护修复。统筹通过土地整治、地貌修复、河湖水系连通、植被恢复、加强管理等手段,营造人工森林系统。以本土树种为主,科学配置乔灌木等植物,达到异层多样、异种间作,还自然宁静和谐美丽。

强化科学支撑。要加强拉鲁湿地国家级自然保护区管理局自身的科研基础设施建设,组建、壮大管理局科研队伍,重点研究推广应用湿地保护修复、湿地动植物保护、湿地植被恢复、湿地污染治理等适用技术;要完善对外来研究团队的服务,把相关研究成果留在本地、应用于本地;要加强与科研院所的合作与交流,统一相关数据。



图①:拉鲁湿地干渠。 本报记者 王超 摄

图②:普布扎西和同事们在拉鲁湿地打捞垃圾。 本报记者 王超 摄

图③、⑤、⑥:市民在拉鲁湿地游玩。 本报记者 旦增兰泽 摄

图④:拉鲁湿地一角。 本报记者 潘多 摄

图⑦:绿树掩映下的拉鲁湿地步道。 本报记者 王超 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄

图⑧:拉萨市实验小学的学生来到拉鲁湿地开展生态研学活动。 本报记者 唐斌 摄