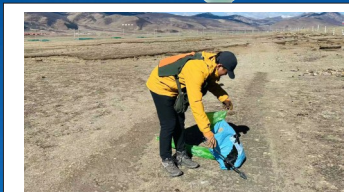


从繁华都市到拉萨生态秘境

温都苏用环保脚步丈量人生意义

我在拉萨
挺好的



温都苏当志愿者。

“2023年7月，我第一次来拉萨，下了火车吸到第一口空气，就觉得这儿跟可可西里的风不一样——没那么烈，却更暖。”35岁的蒙古族汉子温都苏坐在拉萨一家咖啡馆里，手里捧着一杯温热的茶，笑着聊起在拉萨的日子。温都苏从北京的写字楼来到拉萨的山野间，用他的故事，讲透了“我在拉萨挺好的”温情含义。

文/记者 德吉央宗 黄帆
图由受访者提供



温都苏在拉萨。

从“高大上”到志愿者
一部纪录片改变的人生

温都苏来自内蒙古鄂尔多斯，是个地道地道的蒙古族汉子。和很多老家的孩子一样，他通过努力读书走出草原，迈向更广阔的世界。他考入重点大学的新闻传播专业，还曾到香港、台湾等高校交流学习，后来更是获得去联合国实习的宝贵机会。毕业后，他顺利进入海航集团和BBC等知名企业工作，成了老家人口中“有出息的孩子”。

“那时候，我去了很多国家，参与了很多国际项目，眼界也开阔了。但总觉得这样的生活并不是自己真正想要的，内心时常渴望做出一些改变。”真正让他下定决心改变的，是一部关于“绿色江河”环保组织的纪录片《无穷之路》。“片子里，志愿者在可可西里捡垃圾、保护藏羚羊。那里海拔4700米，夏天还会飘雪，可他们却笑得特别开心。”温都苏眼中闪烁着光芒，“我当时盯着屏幕，心里突然冒出一个念头：我也想去试试，去做一些能摸到‘真实’的事情。”

2023年，温都苏毅然离开北京，成为“绿色江河”的一名志愿者，前往折多山、理塘以及可可西里等地捡垃圾。青藏高原恶劣的环境和孤寂的氛围，并没有让他和其他志愿者退缩。看到那些被丢弃的塑料瓶、食品袋，大家更加卖力地向游客宣传保护环境的重要性。虽然生活艰苦，但他们的内心却无比充实。

后来，温都苏又前往四川甘孜，跟随当地社区做环保宣传和文化推广项目。去年夏天，他得知拉萨有个野生动物保护组织在招人，于是来到这里做志愿者。“做了一段时间的志愿者后，让我了解到，环境保护和社区发展其实是有关联的。我发现自己可以做的事情还有很多，于是就转为工作人员，开始认真投入工作。”温都苏说。

工作寻“实”
救助雪豹，找到了工作的意义

如今，温都苏在离拉萨市区约50公里的一个生态保护中心从事宣传工作。“很多人以为雪豹只在阿里、那曲那种偏远地方出没，其实离拉萨市区这么近的地方就有。”温都苏回忆起去年救助雪豹的经历，依然记忆犹新：“那只雪豹在捕猎时，不小心从山上摔了下来，尾巴断了一截，前肢也受了伤，根本动不了。当时村民发现后联系了我们，几个人小心翼翼把雪豹抬上车，送到了曲水的野生动物园。”那是温都苏第一次近距离看见雪豹，它体型不大、毛软软的，眼睛亮得像星星。“这只雪豹在动物园休养了一年，今年三月份被放归自然。”

虽然拉萨和区外距离很远，生态保护中心也远离市区，但每年都会会有很多区外的志愿者前来报名，并且女生居多。“我们



温都苏当志愿者。

一直希望能够培养本地人来做保护工作。毕竟，这里不是我们的故乡，我们迟早会离开这片土地。但是如果有本地人能够世世代代在这里守护动物，我们也能够放心了。”

温都苏学的是新闻传播，以前在航空公司做海外宣传，现在在保护组织做宣传，算是回归“老本行”。“我现在拍视频、写文章，这些都是以前就会做的事，但意义完全不一样了。”他说，以前做海外宣传，感觉自己像个“传声筒”，现在能让更多人知道保护野生动物的重要性。“能帮到这些高原生灵，这比什么都重要。”温都苏说。

解锁拉萨生活日常
温暖和纯粹的双向奔赴

目前，高原上的这份保护工作，让温都苏触摸到了人生的“实”，而拉萨暖烘烘的太阳、满大街的甜茶馆和咖啡馆，又为这份“实”增添了别样的温度。“在北京的时候，朋友一年见不了几次面，吃饭的时候也总在聊工作。但在拉萨，随便在咖啡馆坐一会儿，就能跟陌生人聊起来，聊生活、聊文化，不用戴着‘面具’。”

他记得，有次在拉萨的街头，自己跟着两个藏族“阿佳”转林廓，走了好几个小时。虽然语言不通，但她会主动招呼自己在阴凉地方休息，还会热心分糌粑。温都苏至今仍清晰地记得那一幕：“她们走着走着，突然蹲下来，将一块糌粑放在地上后离开。后来我观察，原来她们将糌粑放在一处洞口喂蚂蚁。她们喂蚂蚁的时候特别认真，那种对生命的尊重，特别打动我。以前我从来没注意过蚂蚁这种小生灵，从那以后，我也开始留意身边这些不起眼的生命。”

小小的甜茶馆中，也让他感受到了这里的纯粹。“记得一次，我去甜茶馆喝甜茶，剩下小半壶没喝完，就试探着分给旁边的藏族朋友，她们当即开心地接了过去，没有丝毫生分。如果在其他城市，这样的举动可能会收获诧异的眼神和排斥。这份坦然的接纳，让我感觉拉萨满是人情味。”

为了更好地跟当地人交流，温都苏目前正在学习藏语。“我正在系统地学习，希

望能掌握这门语言。虽然现在说得还不流利，但跟同事聊天能听懂一些关键词了。”他笑着说，因为蒙古族和藏族的历史渊源，本地同事或朋友都愿意跟他交流，“也会有朋友跟我学蒙古语，虽然就会几句‘你好’‘谢谢’，但挺有意思的。”

家人的支持是后盾
希望后续为环保蓄力

尽管温都苏的家人远在千里之外，并不在拉萨，但他们始终是他坚实的后盾，给予他工作上的大力支持。温都苏感慨道：“我现在的的生活，并不是大家眼中那种世俗意义上的成功。但我之所以能如此无忧无虑地追逐梦想，全是因为家人的理解与支持。”

每到周末，温都苏总会抽空去拉萨市区逛逛。他会去参加形式多样的藏文化分享和体验课，会前往朋友的唐卡画室。有时候，他还会去布达拉宫“蹭讲解”。温都苏笑着告诉记者，去年冬天布达拉宫免门票，他前前后后去了十几次。每一次，不同的讲解员都会带给他全新的故事，让他有了更深层次的了解。

曾经在北京，温都苏每周末都会去看话剧，一年下来能看三四十场。如今身处拉萨，虽然没有话剧可看，但他却在这里找到了别样的乐趣。他还精心整理了一份“拉萨周末食堂”清单，上面罗列着他发现的一家美食小馆。“这些都是我亲自品尝过，觉得超棒的地方。要是朋友来拉萨玩，我就带着他们一家一家地打卡，让他们感受拉萨的细水长流，而不是像游客一样打卡。”

谈及未来规划，温都苏表示，打算在拉萨再待上两三年。之后，他可能会前往尼泊尔、蒙古等地，继续投身于野生动物保护和社区发展相关事业。他也曾考虑过回到内蒙古，“等以后时机成熟了，就回去看看能不能为家乡的环保事业贡献一份力量。”

这就是温都苏在拉萨的生活——没有写字楼里的光鲜亮丽，却有着山野间的踏实与自在；没有大城市的喧嚣与浮躁，却有着陌生人之间那份最纯粹的真诚。对他而言，“我在拉萨挺好的”，并非一句简单的客套话，而是对当下生活最真实、最深切的满足。

走进非遗代表性传承人强巴的生活：

见证墨竹工卡非遗与乡村发展轨迹

车轮碾过拉萨市墨竹工卡县深秋的柏油路，远处雪山在阳光下泛着微光。近日，记者循着隐约传来的藏语唱腔，走进墨竹工卡县门巴乡巴尔卡村强巴老师的家——院落里晾晒的奶渣飘香，屋内木桌上还摆着刚磨好的糌粑粉，60岁的强巴老师用藏式茶具为记者倒上热气腾腾的酥油茶，一场关于非遗传承与乡村变迁的对话就此展开。



强巴在婚礼现场唱婚庆调。

“您听，这是农牧交错区的婚庆调，更轻松；要是纯牧区的，唱腔得沉下去，像雪山一样厚重。”刚落座，强巴老师便即兴唱起来，指尖随着节奏轻叩桌面。他告诉记者，自家传承婚庆说唱这门县级非遗，从父辈算起已有数十年了。而他自己，从跟着父亲跑婚礼的少年，到如今能独当一面的传承人，一晃已是40多个春秋。

谈及过去的婚礼，强巴老师放下茶碗，目光飘向窗外的田野。“那时候哪有什么仪式感？”他回忆道，上世纪七八十年代，男方必须给新娘备齐一整套藏装，否则女方家会觉得“没面子”，招待宾客更谈不上丰盛，条件好的人家能端出萝卜、土豆，差一些的只有野菜拌糌粑，“能凑齐18道菜的婚礼，在当时就是‘顶配’了”。更让人头疼的是交通，“接新娘全靠骑马，遇上大雪天，走四五天才

能到，人累得话都说不出”。

如今参与婚礼，强巴老师的语气里满是欣慰。“现在排场大不一样！五六十道菜是常事，酥油糕、风干肉摆得满满一桌。接亲？开车去，下雪天车轮套上防滑链，两小时就到了，新人还能笑着跟乡亲们打招呼。”他笑着说，至今自己已见证了一百多场婚礼，看着年轻人在仪式上唱着非遗调、拍着短视频，“觉得这门手艺活跃起来了”。

除了非遗代表性传承人的身份，强巴老师还是村里的“老干部”——在村委会工作的30多年里，他亲眼看着家乡变了模样。“以前村里没路，出门靠马和牦牛，种的青稞不够吃，得拿肉、酥油茶去别的乡换。”他指着院外的水泥路说，改革开放后，国家的惠民政策像“春风”吹到村里，村民能做

小生意、种经济作物，“现在5个沟全通了路和电，手机信号走到哪都满格，家家院儿都停着小汽车，再也不用愁吃穿了”。

更让强巴老师高兴的是，今年墨竹工卡县委、政府投入3亿多元推进“春风行动”，村里19户人家的住房正在翻新加固。“以后下雨下雪再也不用怕漏了！”他领着记者走到村口，远处的山林郁郁葱葱，“现在村里有30个护林员，每天巡山查火灾隐患，没人再乱砍树了。你看这河水，清亮得能看见鱼，空气里都是松木香，住得比城里还舒服！”

采访结束时，夕阳洒在强巴老师的藏装上，强巴又哼起了熟悉的婚庆调。歌声里，有非遗技艺的传承，有乡村变迁的喜悦，更有高原百姓对美好生活的向往。

文图通讯员 廖珍 吉宗 德吉仁青 记者 张雪芳