

青海湖漫话

云公保太 著

序

青海省副省长 马培华

青海省因青海湖而得名，青海人以拥有全国最大最美的咸水湖而自豪。青海湖之于青海人就像母亲之于儿女，各族人民在她的周围繁衍生息、辛勤劳作，创造了灿烂辉煌的高原文明。

珍惜青海湖，保护青海湖，研究青海湖，开发青海湖，是当代青海人的天职。云公保太作为世居青海的藏族同志对青海湖情有独钟。他以一个西部高原人的人文情怀，挖掘弥足珍贵的资料，倾诉刻骨铭心的血缘亲情，以文化的视野凝聚成审视历史轨迹的目光，如数家珍，娓娓道来，细说青海湖的千年沧桑，当代巨变，引领我们走进历史时空，领略湖畔的美景，品味湖边的历史。

青海湖浩瀚沉雄，神奇诱人。湖水雄浑，冰川银蛇，雪山蜡象，百鸟翔集，芳草天涯，一览无余。徜徉于此，心灵得到净化，情感为之回归。

青海湖历史悠久，文化厚重。古老的人文历史铸成瑰奇的西海文明和多姿的民族风情。古羌文明在这里诞生，吐谷浑文化在这里发祥。民族众多，特色各具，创造着灿烂文明，共建着和谐家园。西王母的传说引发了中华民族母系社会的记忆；誉为高原彩虹的唐蕃古道从这里延伸，文成公主进藏的佳话相传千古；隋炀帝放马海心山欲求龙驹的史话，唐蕃之战的悲壮以及呜咽的羌笛、明丽的锅庄，演绎着深厚的历史传统，体现着鲜明的民族心理；奇异的风尚、独特的习俗、多彩的文化、丰富的传说，源远流长，构成一道魅力长存的文化风景线。

2

青海湖物华天宝，人杰地灵。“两弹一星”的精神在这里孕育；王洛宾一曲“在那遥远的地方”使金银滩镌刻于全国人民的心中；一年一度的亚洲顶级赛事“环青海湖国际公路自行车赛”真正成为全省各族人民的盛大节日，声名远播，吸引世界。由国家体育总局确定的“环青海湖民族体育旅游圈”正在建设之中。中国国家地理杂志社和国内34家媒体，在中国“最美的地方”评选活动中，已将青海湖评定为“中国最美的五大湖”之首。

无论是说古，还是论今，无论从地理学、文

化人类学、民俗学或经济学的角度看，青海湖都具有代表性。多元互补的民族文化交流，共臻共荣的历史进程，凝结了各族人民的情结。祝愿青海湖永远美丽，祝愿青海的明天更加美好。是为序。

目 录

引言	(1)
古老高原湖	(3)
群山雪水滋养的“海”	(4)
激荡着旺盛活力的布哈河	(7)
飞翔在天湖间	(14)
神奇之湖	(20)
西王母宴庆之地	(21)
拈浪微笑的潜心之境	(29)
奇闻轶事	(35)
历史遗迹	(42)
青海湖——各民族的家園	(43)
古文化遗址	(51)
西海郡中虎符石匮	(53)

• 目 录 • _____

湖畔故都——伏俟城	(57)
弹丸之地——石堡城	(61)
日月开启的山门	(67)
依湖古刹——沙陀寺	(71)
古今祭海	(75)
历代国祭	(76)
祭海仪规	(79)
祭海歌舞	(83)
青海湖明鉴	(87)
环湖之乡	(88)
环湖草原知多少	(95)
环湖畜牧业	(100)
环湖农业	(104)
万顷碧波钓与帆	(109)
曲折的环湖水利	(112)
环湖巡礼	(117)
环湖地名趣谈	(118)
环湖传统体育	(121)
环湖藏族民间歌与舞	(126)
环湖藏家	(130)

映湖明星	(135)
两弹精英	(136)
心连心	(139)
横渡勇士	(145)
寄语环湖赛	(149)
结束语	(155)
后记	(164)
主要参考文献	(165)

引 言

我国西北、青藏高原东北部，有一片面积达 4473 平方公里的青海湖。湖中的水是咸的，具有大海一样的水质。整个湖水又以空中云量的多少、厚薄及光线的强弱不同，时而呈青蓝色或绿色，时而呈墨绿色或浅蓝色。湖中有数不胜数的无鳞而背负黑点的裸鲤湟鱼，就像无数调皮的小精灵在水中游玩。湖面上飞翔着斑头雁、棕头鸥、鱼鸥、凤头潜鸭、鸬鹚、黑颈鹤、大天鹅和赤麻鸭等许多种鸟类，就像无数个用无形的线牵着的风筝。湖中心有海心山，山上的白塔、古刹就像湖水捧出的如意之宝。湖的半岛上是万鸟的乐园，鸣叫之声可达高天。湖四周有不少的河流和子湖，再加上水草丰美，牛羊遍野，油菜花开，青稞飘香，令人有种梦入神仙之景的美妙感。还有，环湖漂亮的柏油公路上，旅游车辆穿梭不断，虔诚的朝湖信徒沿路叩着等身长头行进，现代气息和传统氛围在这里交汇，呈现出吉祥和圆满。

这就是我国最大的咸水湖，我国众多湖泊中面积位

居第一的湖——青海湖，也是高原百姓心目中的神湖。

从全国地图上看，“青海省就像只玉兔，青海湖就像是玉兔的水灵灵的眼睛”。青海湖需要人们特别的保护。

古 老 高 原 湖

如今的青海湖仍然很辽阔，决不是坐着小船儿荡起双桨一天就能游个遍的地方。站在河流缓缓入湖的岸边，放眼望去，湖天一色中流云飞鸟，十分壮观诱人。而扑面而来的咸味，又把人的心绪带到了远古时代……

群山雪水滋养的“海”

青海湖是从大海海底中升上来的。她仿佛就像神人用一双巨手捧住的一掬海水，现在仍然保持着大海的喧嚣和旺盛的生命力。根据科学家考证，当地球上的大地以不同的板块形式相互撞击和挤压时，原来是一片汪洋大海的青藏高原广大地区开始从海底向着海面抬升。距今约 1.95 亿年时，今青海湖地区开始脱离海浸。距今约 7000 ~ 2500 万年的时候，隆升中的青海湖地区，在长期的外力作用下，剥蚀形成了准平原。到了距今约 2500 ~ 250 万年时，由于周围山区不断隆升，湖畔凹地则相对沉降，青海湖地区出现了明显的构造洼地，而这时的青海湖与东南的贵德盆地和东北的海晏盆地相通，可谓汪洋一片，不知比今日之青海湖大多少倍。距今约 250 万年时，周围山区不断抬升，第一级夷平面已达雪线以上，而在它的边缘升起第二级夷平面，组成环绕盆地的阶梯式地形。此时，由于青海湖构造洼地进一步下沉，盆地面貌显现出来。在早更新世晚期，青海湖地区的布哈河

与黄河相通，青海湖经倒淌河向东泻入黄河。此时，宽大的黄河和丰沛的湟水河与广阔的青海湖相互沟通，非常壮观。从钻井剖面和湖底淤泥沉积物分析可以看出：此时的水质淡而偏于微咸，氯离子含量为 0.002% ~ 0.028%。到中更新世初（距今约 73 万年），青海湖东南的日月山、野牛山和青海南山抬升入雪线以上，在山区又出现第二次冰期，再加上湖周围山体不断向湖区发展，湖体因此缩小，并致使青海湖与黄河隔断，青海湖不能经黄河流入到大海了。至此，青海湖成为了内陆湖。说起来你也许会不相信，当青海湖封闭后的中晚更新世，青海湖地区的气候转为温湿，消融的冰雪和降水使湖面水域不断扩大，氯离子含量为 0.001% ~ 0.019%，也就是说那时的青海湖成为典型的淡水湖泊了。距今约 13 万年时，湖周山体仍不断隆起，第三级夷平面升起，而湖盆再次剧烈下沉，奠定了现今青海湖形态的基础。到晚更新世末（距今约 2 万年前后），受末次冰期的影响，青海湖地区气候干冷，出现了湖水面低于现在的湖水面，这不能不说是青海湖历史上一个令人沉思的大事。进入全新世（距今约 1.2 万年），青海湖盆地周围山体继续抬升，气候呈现冷暖交替变化之势，青海湖水随之也呈现波动升降。这一时期，湖水氯离子含量为 0.010% ~ 0.320%，青海湖开始咸化。约距今 3000 年至 1400 余年，青海湖水基本保持在不降不升的稳定状况。据专家学者考证，青海湖水位在距今 3000 年时达海拔 3210 米上下，而距今 1400 余年建成的吐谷浑王国的都城伏俟城距东面

湖边只有 15 里，由此推测湖水位大致也在 3210 米。距今约 1400 年至 20 世纪二三十年代，湖区水量逐渐减少，湖面继续缩小，湖水的咸化程度越来越浓。一千多年来，由于青海湖进入了半干旱和干旱期，再加人为因素，湖水位处于缓慢下降状态。根据科学家的测算，青海湖水平均每年下降约 0.9 厘米。20 世纪 30 年代以后，湖水以较快的速度下降。而从 1955 ~ 1985 年的 30 年间，由于湖区周围各地区为农业灌溉用水截留了较多的水量，再加持续的干旱天气，使得当时许多使用或弃耕的耕地植被恢复得很慢且呈有不断荒漠化和沙化的趋势，青海湖水位平均每年以 10 厘米的速度下降。这种大幅下降的趋势，已引起省委、省政府乃至中央、国务院的高度重视。人们开始认真研究和切实采取多种有效措施，来挽救危急中的青海湖。

6

靠群山雪水、雨水、地下水滋养和生存的青海湖渴盼着高山上融化的冰雪之水不间断地流淌下来，渴望着天上的雨雪经常地洒落下来……。

激荡着旺盛活力的布哈河

青海湖是青藏高原由海洋变成陆地高原的明证之一。当青藏高原变得犹如在“天界”时，这个青蓝色的“海”靠着高山冰雪融化的水、天降的雨雪、地下水顽强地生存下来。当你来到青海湖流域，当你把手浸进布哈河、伊克乌兰河、泉吉河、哈尔盖河、甘子河、黑马河和倒淌河这些并不宽大的河流时，心中总有种抑制不住的激动，就是这些不起眼的小河，使得青海湖至今没有变成苦不堪言的死湖或干涸的盐地，使得青海湖周边至今水草丰美，胜如神界仙地。每一个爱青海湖的人都从心里向这一条条流入青海湖的小河致以虔诚的敬礼。在青海湖周围，直接入湖的、流域大于5平方公里的河流有48条，其中较大的就有上文提到的布哈河、泉吉河、伊克乌兰河、哈尔盖河、黑马河，不直接流入湖的较大河流有甘子河、倒淌河。在称为二级支流的河中，峻河、吉尔孟河、希格尔曲（藏语，曲即河流）较大。在整个青海湖流域内，河流一年内有春汛和夏、秋汛两个汛期。

4~5月，河流的水源来自高山之巅消融的冰雪水，水量不大，水色浑浊。一些小河这时还出现有一日一峰的奇特现象。而在夏、秋两季，是青海湖流域的雨季，特别是夏汛时，由于来水时间长，水量大，几乎占到总水量的70%~80%，此时的青海湖可谓是最解渴最欢畅的时候。从11月前后至第二年的三四月间，各河流进入枯水期，水量很小，有时也因结冰而断流，这时的水源以地下水为主。当你在冬季严寒时节来到青海湖时，你能看到，虽然水温达到0左右，常处于结冰状态，但仍有一股股河水尽心尽力地在冰花丛中流动，其情景令人感动。这里的许多小河，即使有那么一点点水也要奉献给青海湖。冬日里的小河流谱就了青海湖寒冷季节情真意切的动人乐曲。

8

谈到青海湖的河流，就一定要说到布哈河。这是一条入注青海湖的最大的河，位于青海湖的西北，发源于疏勒南山，源头海拔有4513米，河长286公里，其流域面积几近青海湖流域面积的一半，有14384平方公里。布哈河年径流量约占流域地表径流量的一半还多一点，即占53%左右。整个布哈河水系呈树枝状，左右岸支流不对称，右岸支流相对短促，较大的支流有艾热盖曲、夏格尔曲，水量均较小；左岸河网稠密，支流繁多，水量也较丰盛，较大的支流有希格尔曲、峻河、吉尔孟河。从青海湖滨地区图上看，这呈树枝状的布哈河水系就像是黄山的迎客松一般好看、大方，而布哈河就似那松树之主干和根部。布哈河流域植被覆盖度约为60%~80%，

可按海拔高度分有：海拔 4200 米以上地区的现代冰川和高寒荒漠植被；海拔 4000 ~ 4200 米高山上的高寒草甸植被、高山沼泽植被；海拔 3500 ~ 4000 米地区的山地草甸植被及山地灌丛草甸植被；海拔 3200 ~ 3500 米的低山及河谷的滩地、阶地上的草甸化草原和草原化草甸植被以及灌丛、沼泽植被。布哈河河源段名为亚合陇贡玛，上、中游称阳康河，自夏尔格曲河汇入后的以下河段为下游，即称为布哈河。布哈河下游河床上，由于沉积有数十米厚的透水性良好的砂砾层，形成了较长的渗漏河段。枯水期，在局部河段甚至出现河水全部渗入地下，裸露出一段河床，而在下游不远处，又有部分水量从沙地下流出地面的现象。这种景象往往使人处于一种惊喜交织的感慨当中。人们最初的感受是：正惊河水渗地而不知去向，却见不远处的沙地中河水如泉般涌出，并重新又汇集成为河水依旧向前进发，向人们嬉戏般展示着他的活力。望着潜流在地下奋力向前的沙床，胸中油然而生出青年人才有的激动和感慨。布哈河一心要去青海湖，其忠、其勇、其志，令人肃然起敬。

布哈河，夏、秋两季主要靠降水补给，但夏季仍有高山融化的雪水以及少量冰川的融冰水补给。到了冬春季节，布哈河主要靠地下水补给。一年四季，布哈河倾注着对青海湖的爱和关怀。在环湖地区，世代生活在这片广阔草原上游的牧民这样说：青海湖是一位伟大的女性，布哈河是一位伟大的男性。不信你看，每当到三四月份的湟鱼产卵期，青海湖中的雌鱼与布哈河里的

雄鱼特别激情满怀，特别频繁地交往，尤其是到了夜晚，从远远的地方就能听见布哈河中的雌雄湟鱼唰唰的游动声，以及亲昵的交欢声。的确，显得沉稳但不失激情的阳性的布哈河使人对其油生一种羡慕和敬畏。如果这一时期你到这里，如果你稍稍留意河两岸的草地，你会发现另外一种场景：由于此时河中鱼儿太多，两岸善良的牧民主动把自己的牲畜赶到离河远远的地方，以防备因炎热而常到布哈河中凉爽一下的牛和马踩死湟鱼。牛马踩踏湟鱼在青海湖流域的牧人心里绝不是一件小事，这种自然中流露出的感情和实际行动，若是布哈河的湟鱼有知，定会深深感激牧人对它们的如此关爱和保护。也正因为世代居住在这里的牧人的保护，减缓了整个青海湖流域湟鱼走向衰亡的趋势。

10

布哈河这条由西向东注入青海湖的主干流，在每年的草绿花红之时，湖内的鱼儿按期成群结队沿河逆流向上，寻找合适的环境进行繁衍。当小鱼在布哈河的枝枝芽芽般的支流和小溪中稍稍长大后，就会顺流而下游入湖内。

布哈河入湖口距鸟岛很近，乘车顷刻便到。许多人在六月的青海湖见到过这种场景：从布哈河桥上、从岸边望去，河水清澈见底。但见从不远处的湖里游入布哈河的鱼使整个河流变成了长长的鱼儿河，十分神奇而壮观。逆水而上的小鱼儿虽然沿阻力小的河的边缘游动，但从摆动的尾巴你能知道它们的努力，并感知它们激动的心情；大点的鱼凭着一股劲头在河的深处奋力搏击而

进，虽不时有鱼被激流冲一个趔趄而退后几米，但接着又坚定地向前冲击。在整个游进途中，有些鱼游累时，暂时沉入河底，稍作喘息，待体力恢复，又振动着双翼向前游去。凝神关注久后，就会觉得整个鱼流就像是有一个无形的神奇力量指挥着，在布哈河中舞动起一条条银灰色的彩带拉着鱼儿向前。此时此刻，人们仿佛也在随鱼群而行……

布哈河弹奏着三弦琴般旋律欢快的动人乐曲，鼓励着蓝天白云下成千上万条湟鱼不辞辛劳地游向上游，游向生命延续的地方……

长年与布哈河相依为命、休戚与共的青海湖牧人，不论是藏族还是蒙古族，都把布哈河视为沉稳有力的野牦牛。布哈河就像野牦牛一样具有非常顽强的生存力。在藏蒙民族的语言中布哈河意为“野牦牛河”，人们赋予它原野中牦牛的灵性。

布哈河的历史很长，是一条非常非常古老的河。早在青海湖形成之前，他就是黄河的一条重要支流，他的河道穿过青海湖和倒淌河的河谷流入黄河。当青海湖东部一带最终隆起日月山、野牛山后，布哈河水成为一条内流河，并成为青海湖主要的水源。而那条曾与黄河相连的宽阔的古河道，就像留在岩石上的高僧的“印迹”，至今仍在倒淌河一带可以见到，并给人一种神秘和神圣感。

布哈河水不仅保持了青海湖的圆润，使鱼儿和鸟儿快乐地生活，它还对“湖流”起着主要的“推动”作用，

它使偌大一个青海湖水转动起来而几乎达到“不腐”的程度。当布哈河注入碧波万顷的青海湖时，它的主流向着鸟岛以北，继续向东流动，经海心以北，再向东时，因沙岛西延部分的湖底高地所阻，大部分转而向南，分成两股。其中一股向西南，继而反向向北西流动，形成了令人惊叹的绕湖中的海心山顺时针流动的青海湖主体环流。据说，历代在海心山修行的藏传佛教的高僧大德，在静思冥想中，感觉到了这种呈现出吉祥如意的环流，感悟到了它与世代转湖的朝圣人流的方向巧妙地溶为一体的真谛。他们由此感到青海湖的神圣无比。还有，另一股从主流中分出的一股水流流向东南湖湾，形成了一个局部的环流。而入湖后向北东流去的布哈河水流，兵分两路，一路折向西北，形成沙陀寺—哈达湾环流，一股继续向北东方向流动，与湖北数条入湖的水流相互影响，相互激荡。在湖西南的铁卜加湖湾，半闭塞的水区因主体环流的尾流进入，再加上局部径流的流入，形成了一个局部环流。而在沙岛以北水区，入湖的哈尔盖河也形成了一个小的环流。青海湖区形成的主体环流、局部区环流和湖湾区环流，使得青海湖因流动起来而充满活力。这真应了古人一句话：流水不腐；也应了今人的一句话：生命在于运动。布哈河在其他河流以及风、水温和蒸发的相助之下使得整个面积达 4473 平方公里的青海湖流动和循环起来，青海湖因此而变得更鲜活，更具风采。布哈河用雄性般的力量使青海湖这个柔情似女性般的湖舞动了起来。

如果布哈河真是一个男性的河，那么高山上的白雪就一定是他的银色战盔，广阔的草原就是他披着的战袍，而飘浮在青海湖上空的白云定是他奉献给青海湖的圣洁的礼品。

飞翔在天湖间

谈到布哈河以及布哈河中的鱼，肯定要谈谈位于布哈河三角洲前的鸟岛。鸟岛是青海湖区域一个非常吸引人的地方，许多游客到青海湖观光一定要到鸟岛看一看，看看这个蜚声海内外的鸟的家园。鸟岛其实有两个，即包括蛋岛和海西山两个小岛，位于布哈河口以北4公里处和6公里处。蛋岛面积约0.24平方公里，是一个东头大、西头窄的形似蝌蚪的长1500米的半岛（1978年，岛的北、西、南三面湖底外露与陆地相连）。蛋岛的坡地平缓，地表由沙土、石块覆盖，看上去显得有些“柔中带刚”。蛋岛“鸟气”最旺的时间是初夏季节，每当此时这里鸟窝密布，鸟蛋遍岛，蛋岛之名也由此而来。蛋岛西南边有几处泉水可供鸟禽及时饮用。蛋岛主要植物有二裂委陵菜、白藜、冰草、镰形棘豆、西伯利亚蓼、蒿草、旱熟禾等，这些植物顽强地在这里生存，并为这块宝岛增添不少动人的色彩。海西山又称海西皮，与蛋岛相距约2公里，同处在布哈河冲积滩地的顶端。海西山面积

约有 2.2 平方公里，岛顶平坦，上面覆有从布哈河谷吹来的沙土，利于鸟儿栖息。另外，海西山的东北缘紧靠着湖的断层陡崖处，有一个引人注目的圆形岩石，高出湖面有 30 余米。就在这个巨大的圆形岩石上，许多鸬鹚精心筑巢安家。由于鸬鹚大多恋其旧巢，不肯舍弃。金窝银窝，不如自己的草窝。鸬鹚往往喜欢在旧巢的基础上修理并加高自己的新巢，因而人们可以看到海西山陡崖上逐年垒起的柱状的巢体。从照片或用望远镜去看，这些柱状巢体就像一个个坚固的微型小碉楼。据科学家考察，这些柱状的巢体是鸬鹚用灌木枝条、草茎及其他杂物垒起的，有些巢的高度可达 40~70 厘米，还很坚固呢。可见鸬鹚筑巢技术是相当高明的，也是很有“水平”的。鸬鹚不仅有高超的建筑技术，而且其捕鱼“技术”也很高明，它能潜入水下 3~4 米的水中捕到体重超过自己一倍的大鱼，这使得其他水鸟对此甘拜下风。由于有高超的建筑技巧和惊人的捕食能力，鸬鹚是青海湖流域鸟类中“生活水平”最高的鸟类之一。海西山上生长有芨芨草、野葱、冰草、早熟禾等，是一个植被覆盖度在 90% 以上的岛，也是一个快乐的鸟岛。

每年 3~9 月间，青海湖地区就像是一个摆着丰盛食物的宴席之地，再加上似空调过的温度适宜的天气，成千上万的候鸟就会从我国南方和东南亚热带地区怀着一颗喜悦和急切的心情归来。当它们到达青海湖地区之后，就会熟练地在环湖四周适宜自己的地方安家生活。此时，最引人注目的是形似蝌蚪形的平缓坡度的蛋岛上鸟窝多

得就像一飘而过的阵雨滴落在沙地上形成的小窝窝，而鸟蛋多得就像河床里的鹅卵石，铺成一片。与此同时，与蛋岛在水下以浅滩相连的海西山也是鸟巢密布，满目鸟蛋。鸟岛是众鸟的家，千百年来这里的人们没有侵扰过这些鸟儿，人鸟都在无忧无虑中过着近乎好邻居般的生活。近代以来，特别是近几十年来，人们开始担忧鸟岛，鸟儿也开始不安和躁动起来。鸟岛有了担忧之事。你看，由于湖水水位下降以及布哈河三角洲逐年向湖中延伸，两岛与湖边陆地相连，仅剩海西山东北角一隅与湖相连，鸟岛成为抢食鸟蛋的狐狸等动物和少数偷取鸟蛋的违法之人轻易进入的半岛。岛上的鸟儿和巢中的蛋直接受到了威胁。所幸人们现已构筑了防护鸟和蛋宝宝的保护网等，万鸟在一道铁网前有了一些安全感。

鸟岛自然是鸟儿居住的乐园，但是在青海湖地区，禽鸟集中栖息、繁殖的岛屿除了鸟岛外，还有海心山、孤插山、沙岛以及鸟岛至泉湾、那尔则沿湖的滩涂、沼泽地。在位于湖心略偏南的海心山上，鸟禽集中在岛的岸边及碎石滩地栖息。而位于青海湖西南部、南距湖边数公里的孤插山（又名三块石，实际上有七块密集在一起的石灰石组成。因从黑马河乡望去好像三块石而得名），虽然这里植被稀少，仅在碎石块间隙顽强地生长着灰菜、牛尾蒿等，植物覆盖度还不到5%。但这块东南长约700米、南北宽约150米的鸟屿却是青海湖禽鸟聚集最多的岛屿之一呢。沙岛位于青海湖东北部，曾是青海湖最大的岛屿，后因青海湖水水位下降，已成为与陆地相

联的半岛。沙岛因表面均由沙砾覆盖，基本无植被而得名。但是在当地的古老传说中，沙岛上长有不少森林，由于战争和砍伐，林尽沙掩才成现在的样子。现在在这块时而干寒时而炎热的形似新月的沙岛上仍栖息繁殖着无数的鱼鸥，它们没有其他的选择，只有世代坚守在这里。外观美丽、性喜集群而居的鱼鸥等水鸟给沙岛增添了景色，带来了生机，也给人类传递着一种信心和希望。泉湾、那尔则滩涂、沼泽地，位于青海湖西南边，生长有苔草、扁穗草、杉叶藻等湿生植物。由于这里有多处泉水并形成沼泽地，成为一片冬季不封冻、人畜不易进入的神奇地方。由于保持了较好的生态环境，因此在近湖岸 6~8 公里的范围内就有了丰富的水草及浮游生物。好地方自然会引来各种生灵，这里不仅是众多禽鸟的育雏区和栖息地（珍贵的大天鹅及黑颈鹤及其他禽鸟在这里快乐地生活），而且还是青海湖裸鲤幼体的生活区，是青海湖裸鲤的一个很好的“托儿所”。还有，在湖南岸的一郎剑、二郎剑，湖北岸的沙柳河、泉吉河、哈尔盖河河口一带和布哈河中、下游及其滩涂之处，到处可以见到栖息、觅食的禽鸟。一句话，青海湖整个区域都被各种水鸟占据，它们各自具有自己的领地，辛勤而快乐地生活着。

到 1984 年，青海湖的禽鸟种类有 163 种，分属 14 目 35 科，其总数在 10 万只以上，青海湖可谓鸟的王国。根据相关资料，我们可知青海湖鸟禽种群数量规模大的有：雁形目鸭科的斑头雁、凤头潜鸭、赤麻鸭、普通秋沙鸭、

18 鹤鸭、白眼鸭、斑嘴鸭、针尾鸭、大天鹅；鸥形目鸥科的棕头鸥、鱼鸥；鹤形目鹤科的蓑羽鹤、灰鹤、黑颈鹤；鹳形目鹳科鸬鹚科的鸬鹚等。而鸟禽中数量达万只以上的是棕头鸥、鱼鸥、凤头潜鸭和鸬鹚。青海湖众多的鸟禽中，大多是每年春季迁来，到9~10月间南迁。虽然也有不少旅鸟在北迁或南迁途中，只在青海湖作短暂停留，有的一个月，有的只有几天，但仍会给人们带来不少快慰和喜悦。有的鸟禽如蓑羽鹤、灰鹤等在春、秋两季的迁徙途中，只在青海湖停留2~3天，多数下午或傍晚到达，第二天清早就离去，可谓“过客”匆匆。在四季当中，从当年的10月到翌年4月，青海湖绝大多数地方都是鸟去巢空，的确寂静、孤独和空落了不少。但是，人们在白天仍能在泉湾及布哈河等河口一带的滩涂、湖面看到觅食的大天鹅。而当夜幕降临时，人们可以观察到大天鹅在远离湖岸的冰层上栖息。这是一种从更远的北方迁来的冬候鸟，是一个羽色洁白、身姿健美、飞势优雅、叫声悦耳的吉祥之鸟，它们带给冬季的青海湖一片安详。以寒风为伴、湖冰为床的大天鹅，给人以姐妹般的亲密感觉。

根据青海湖国家级自然保护区管理局有关调查的情况看，青海湖流域鸟类的种数有了增加，整个鸟类的数量也稳中有增。与1984年普查结果相比，2004年青海湖鸟类有189种，增加了25种。与1989年调查时的鸟类数量仅有4万多只相比，2004年青海湖鸟类最多时达到15万只。鸟的种类和数量的增加，的确是件大好事，令人

兴奋。但是，我们也不能不正视这样一种现象，即随着全球大气污染，以及区域内生态环境的变化等等，青海湖的禽鸟面临着不少危险和挑战。青海湖鸟类也是个脆弱的群体，天气的多变以及各种疾病对鸟类的侵袭和伤害是经常的，对此高度重视并采取严密的防范措施是非常必要的。也只有这样，我们才能为鸟儿建立起真正理想的家园。

神奇之湖

青海湖特殊的地理环境，使得在青海湖形成的传说中，有着十分丰富的内容，而其中的龙子造海的故事拟人化地再现了青海湖形成的一个侧面。故事大体是这样的：东海老龙王的小儿子没有因三个哥哥分别掌管东海、北海、南海，而自己无海掌管而气馁。他用自己的本领并经过艰苦的努力，在昆仑山北面的柴达木和河湟之间的大草原上大显神通，引来 108 条高山冰峰上的雪水，汇集在一起造了个西海——就是现在的青海湖，自己作了西海龙王。在我们中华传统文化中，西海在中国五湖四海之中占据了一席之地呢。

西王母宴庆之地

青海湖从远古开始就已在中华民族先民中引起关注。据专家学者考证，《山海经》等古书中就有青海湖的记载，只是名称不叫“青海湖”罢了。据考证，人们常说的瑶池、仙海盐池、弱水等，可能就是指今天的青海湖。在我国上古神话传说中，青海湖与中华始祖之一的伟大女性神——西王母有着紧密的联系，这位表面显得威猛而内心充满柔情的至尊之神因住在昆仑山瑶池，又被称为瑶池金母，她有着十分动人的故事。不少史学家研究后认为，西王母最早主要活动区域就在青海湖一带。环湖地区有多处与西王母相关联的文物遗迹，最让人心动或心驰神往的是青海湖畔的夏格日山西王母石窟和昆仑铜柱。西王母还被后人称为“金母”、“王母娘娘”或“西姥”。史学家认为，西王母的神性传说最早源于青海湖地区，是远古羌人部落的一个非常有威望的部落女酋长，认为她不但懂军事，而且还兼任或扮演以舞降神的角色，从事奉祖天帝鬼神、为人祈福禳灾治病以及进行

占卜、星历之术等等活动。史学家考证其部落崇拜的图腾是虎。后来随着民族的迁徙、文化的传播，由豪酋而尊为神的西王母向西移至西亚、至“大秦”（罗马），向东则遍布中原大地乃至沿海地区，其影响非常广泛。西王母堪称远古时期东西方文化交流的伟大使者。

在环湖地区，在广大藏、蒙古等游牧民族中，特别是与古羌人有着亲密血缘关系的藏族部落中，千百年来流传着这位伟大女性的神奇故事。人们尊称她为“赤雪嘉母”（万帐女神王）。环湖地区人们还信奉阿尼贡玛坚茂，并把阿尼贡玛坚茂称为夏沙尔尔茂（藏语为“食肉女王”），认为此伟大女性与吉祥天母和赤雪嘉母具有同一心识。西王母成为汉、藏、蒙古、土等民族的先祖之神、护佑之神，成为各民族亲如一家的和睦之神，成为东方伟大的母亲神。

传说在她的美丽神奇的后花园里，种有近万年才结果的蟠桃，人吃了不仅能长生不老，而且闻一下它的清香之气就能强身健体，神奇得不得了。而且西王母手里还有不死之药，嫦娥就是偷吃了西王母赐给她丈夫后羿的不死之药后才成仙飞上月亮的。在战国时的《穆天子传》中，还记有周穆王坐着用八匹骏马拉的车西游青海湖见到西王母的故事。这是中华古史中，一个非常有名的故事。

那时是春秋时期，周穆王带着贵重的白圭、玄璧、绛罗锦缎等礼物，乘着八匹驯养好的野马拉的车子向西部进发，开始了他周行天下、交结邻国、走访少数民族

首领的巡游活动。当周穆王来到美丽的青海湖畔与西王母相会（也有人撰文认为在中亚乌兹别克斯坦的弗尔干纳盆地会见了由青海湖迁徙而去的西王母）时，在欢宴的草原上，部族中至尊无上的大首领——西王母即席唱了充满友情的《白云歌》，赠予周穆王：

白云在天，
山陵自出。
道里悠远，
山川间之。
将子无死，
尚能复来。

歌词大意是：

白云飘浮在蓝天，
山头从白云中显现。
道路是那样遥远哟，
是山川将您我阻隔。
如果长生不死的话，
希望你要再次到这里来。

当时沉浸在欢乐中的周天子也即席对歌唱道：

予归东土，
和治诸夏。
万民平均，
吾顾见汝。
此及三年，
将复而野。

歌词的大意是：

我要返回东方中原，
要团结和治理好我的人民。
等到人民过上安乐的日子，
我会再来看望您。
估计要不了三年，
我要再次到这美丽的草原。

这是青海湖畔情与情的交融，是兄弟民族心心相映的友好见证，是我国东部与西部人民密切交流的最好明证。

24 故事中两人对唱的情景，十分浪漫，也十分具有人情味，以致人们据此推断“西王母”最初是中国西部的一个原始部族的首领，并认为这个部族就在甘肃、青海一带，他们以虎、豹为部族图腾神。我省的辛存文先生将传说中的西王母的历史、族别、身份加以详尽考证后，认为西王母是青海湖畔夏格日山区一个古老部落的女首领，具体指出了地点，并确认西王母是个杰出的历史人物。

而我省的学者谢佐先生等根据藏族民间故事认为，青海湖在藏语中又称“赤雪嘉母”。“赤雪”意译为“万顶帐篷”或“吞没万顶帐篷”，“嘉母”意译就是“王母”之意，两者合起来可意译为“拥有万帐臣民的王母”，或“（湖水）吞没万帐的王母”。“赤雪嘉母”就是指上古传说中的“西王母”。

那么这万帐王母的故事是怎样的呢？根据藏族民间

传说，青海湖地区原是一片丰美的大草原，居住着万余户牧民。一天，有人不慎忘记盖住原野上的泉眼，并在慌乱中弄翻盐锅，而猛烈涌出的神泉，迅速淹没周围万户部落。当时，神通广大的莲花生大师见泉喷涌不停，就要酿成大祸，便施展法力，将一座山峰搬来，堵住了泉眼，这座堵住神泉的山峰就是今日的海心山。藏族人称此山为“措娘玛哈岱哇”，意为“海藏天神”或“心天神”。虔诚的牧民还在海心山立了“拉什则”（意为护法神居住之地），并在小庙里供奉藏传佛教密宗大师莲花生圣像。由于海心山压在泉眼上，虽然四周都是“盐锅”中的咸水，但是此山上冒出的泉水却是甘甜的呢。清代佑宁寺高僧松巴益西班觉在他的著作中也曾记述有关青海湖形成的故事：古时，青海湖海心山的泉水涌出，曾使草原上居住的万户人家淹没，在这危急关头，神降临，搬来大山压住泉眼，拯救了周边的牧民和牛羊，成为大救星，因此青海被称作“赤雪嘉母”。赤雪嘉母被广大民众信奉为西海至尊大女神。

海心山形如螺壳，处在青海湖的中间（略偏南），它长有 2.5 公里，宽 0.9 公里，面积 1.14 平方公里。岛上最高点高出湖面 72 米，岛的南缘多半整齐陡立，迎接着湖浪和湖风的洗礼。岛上地面多长牧草，不论草绿草黄，皆给人赏心悦目的感觉。岛上的白塔、诵经洞呈现出古朴和祥和。更令人惊叹的是，在岛的东缘，一泓小小的泉，将甘甜无比的清凉淡水无私地奉献给这座被咸咸的湖水紧紧围住的岛。可以说，就是因为有了这眼小泉，

才有千里龙驹的传说，才有筑城驻军的历史记载，才有高僧大德潜心修持的传奇故事，也才有青海湖形成的惊心动魄的古老神话……

神泉吞没青海湖地区的故事在藏区有着广泛的影响，并流传着各种大同小异的故事。同时，在一些祈祷文和唐卡画中也有具体内容和形象。根据藏学研究人员的解释，在藏民族的远古神话传说中，有一种现象颇引世人注目：青藏高原由海变成高原的传说和由猴子变成人的传说中虽然融进不少神话的因素，但也透露出藏民族对远古真实记忆的影子。

那么，在青海湖形成的藏族民间故事中，是否也有历史上真实的影子？这是一个令人不敢一时下结论，但又是一个极具诱惑力的话题。在查寻过汉藏史书中所记载过去青海湖地区发生的重大事件，并征询过一些专家学者后，答案似乎“若隐若现”。唐代，吐蕃噶氏家族中有一著名大将赞婆。他是吐蕃宰相论布噶之子，其兄是吐蕃著名将领论钦陵。赞婆是个有勇有谋机智过人的吐蕃名将，他镇守青海湖之地 30 多年，曾与其兄论钦陵共同组织和参与许多重大战役，特别是在唐仪凤三年（678 年），唐朝中书令李敬玄和工部尚书刘审礼统兵出击吐蕃。同年 9 月，刘审礼和王孝杰率 18 万大军深入今青海湖流域。赞婆与其兄面对强大的对手，沉着冷静地共同指挥了这场大战。吐蕃军队采取合围战术，猛攻刘审礼和王孝杰所统军队，主将李敬玄在外畏战不救。刘审礼等虽奋力死战，终以吐蕃军队的胜利告终。吐蕃军队俘

虜了刘审礼和王孝杰，李敬玄闻听刘军败绩后“狼狽却走。”此青海湖之役，使赞婆之名盛传于吐蕃和唐朝军队中。此战役不久，唐派监察御史娄师德出使吐蕃讲和，赞婆在赤岭（今青海湖地区的日月山）迎接了唐朝使者，双方经过认真商议并形成共识，相约互不相犯，和平相处。日月山相约后，十多年间双方在青海没有发生战事，这与赞婆和唐使在日月山形成的互不相犯的约定是分不开的。

由于赞婆与其兄论钦陵的威望日增，引起吐蕃赞普和其他大臣的猜忌和不满。圣历二年（699年），吐蕃赞普及大臣捕杀了论钦陵亲党2000余人，论钦陵举兵抗命，结果在青海湖地区兵败自杀。身边200余名将领也随主自刎。赞婆被迫率所部千余人降唐，其侄论弓仁（莽布支，即论钦陵之子）也随后率环湖吐谷浑及吐蕃属民7000余帐随同东来，数万军人和百姓投奔了当时的女皇帝——武则天。听到赞婆这位很有声望的吐蕃名将降唐，武则天非常高兴，她派羽林飞骑迎于郊外，当时就被委为“辅国大将军”，封“归德郡王”，并令其率部众驻守洪源谷，即今甘肃古浪县，邻近傍依青海湖的海北藏族自治州。其侄论弓仁当时也拜为左玉钤卫将军、酒泉郡公。论弓仁在唐建功立业，参加大大小小的战役数百次而从未战败，因战功卓著，升为朔方大使，赠拨川郡王。论弓仁长子论城节，也屡立战功，声名显赫。

赞婆降唐后，尽力助唐。在吐蕃因其威望很高，许多大小部落随之不断纷纷内附唐朝。赞婆的降唐从一定

意义上讲，“不但严重影响了吐蕃对青海吐谷浑地区的统治，而且大大削弱了吐蕃东扩的实力”^①。青海湖地区流传的吞没万帐牧户的传说故事，说不定就是这一重大事件的神化。赞婆离世后，赠“安西大都护”。赞婆威猛于吐蕃，显赫于唐朝，不愧是中华民族历史中一代名将。其父在天之灵若有知，青海湖南岸的伦保赛日钦山峰一定会为此发出舒心的笑声。^②吐蕃举足轻重的噶氏家族率近万帐部属投奔大唐武则天皇帝，在当时犹如巨石投湖掀起冲天大浪，产生了巨大的影响。青海湖区“拥有万帐的王母”或“吞没万帐的王母”在一定程度上与赞婆和论弓仁等率青海湖区藏族和吐谷浑万余户人家投奔唐朝，并得武则天佑护，有一种传说与史实可以吻合的地方。因为青海湖地区的确发生了万余帐人家逃离环湖家园的“逃脱”事件（“赤雪”也可译为“逃脱了的万帐”）。投奔了唐朝“嘉母”（“嘉母”也可译为“女王”）的环湖万帐，可能就是引出上述神话的最早“素材”。不知读者意下如何？

① 崔永红、张得祖、杜常顺主编：《青海通史》，青海人民出版社1999年版，第189页。

② 伦保赛日钦山峰是当地藏民族为纪念吐蕃大相论布噶，尊奉青海南山中段的一座山峰为他的寄魂山，称伦保赛日钦（藏语意为“金色的大山”）。

拈浪微笑的潜心之境

在独特的藏传佛教文化中，青海湖不仅是人们赞颂的宝地，也是人们朝觐和潜心修行的圣地。在许多高僧大德的传记中，在广大百姓的传说中，青海湖被视为得到众佛加持、众神拥护并可以修成殊胜成果、超脱苦难的人间仙境和绝佳的隐修之地。那么在青海湖修行的高僧大德有哪些呢？这恐怕不是个小数目。在此先告诉大家一件鲜为人知的事情：明朝时，当时至尊的皇帝在青海建造了一座犹如小皇城式的汉式建筑结构的藏传佛教寺院——瞿昙寺，而且很推崇这里的大喇嘛。现在如果问起这座寺院的开创高僧是谁，我想许多人也能说出其名字，他叫三罗喇嘛。但是再问到这位称为三罗喇嘛的高僧与青海湖有什么联系，一般人恐怕难以回答上来。那么就让我在这里告诉大家吧！瞿昙寺的三罗喇嘛是从西藏云游来到青海地区的修行高僧，据说他是乘一头白象而来，也有人说是骑一头白色的牦牛而来。不管怎么说，三罗喇嘛是经过一番艰辛的跋山涉水后，终于来到

了这犹如蓝天落在草地上的青海湖畔。当他见到周围肥美的草地、漫游的牛羊，以及不远处万顷碧波的高原明珠——青海湖时，这位传承了苦行僧米拉日巴身、口、意三密的噶举派僧人心潮一下子起伏起来，他终于找到了这个预言中的魂牵梦萦的殊胜修行地。在冬季的一个好日子里，三罗喇嘛踏冰登上湖中央的海心山，开始了他苦修苦练的生活。他在无二无别的精神世界里与海心山逐渐溶为一体。三罗喇嘛听闻着冬春两季青海湖冰结和冰解时难得的如鼓如爆的“神乐”，观赏着夏秋两季鱼嬉碧波、鸟翔成云的壮观场景，顿然感悟，确立了自己在人世间的奋斗目标。当他挟带着青海湖的海一样的威风，飘然降临到今乐都南山的瞿昙地方后，在一处清泉涌出的地点修建了一座名刹瞿昙寺，他在这里广宣佛法、壮严国土、利济民众，作出了维护国家统一、地区稳定、民族团结的更加轰轰烈烈的一番事业。如果你还想对三罗喇嘛有所了解，那么在这里我再简要介绍一下他的“简历”。

三罗喇嘛，元末明初西藏山南洛扎卓陇地方人，噶举派高僧，青海著名古刹瞿昙寺的创建者。三罗喇嘛虽显名于瞿昙寺，但其深广影响始于在青海湖海心山的长期修炼和劝说今青海湖以北广大地区和今甘肃敦煌地区的藏族等部落归属明朝的事。

三罗喇嘛虽是个潜心佛事的名僧，但对环湖民众的疾苦和生存又非常关心。在多年的隐修中，民众称其为“措宁喇嘛”，汉语即“海心上士”。三罗喇嘛是海心山隐

修士中最著名的人物之一，在环湖藏族部落中的威望很高。在元朝灭亡、明朝初建的历史时期，他顺应历史潮流，规劝环湖及其他地区的部落头人和百姓，打消他们的顾虑和担心，使他们早早归顺明朝，维护了一方土地的安宁和和平。明王朝不仅封三罗喇嘛为西宁卫僧纲司都纲，让他管理地区宗教事务，而且在三罗喇嘛率部东迁之地倾力修建了闻名于世的瞿昙寺。

青海湖是三罗喇嘛兴发之地，而瞿昙寺最终确立了它至尊的地位。如果你亲自坐车去趟瞿昙寺，里面众多的文物和御制的碑文，在让你惊叹和感动之后，一定还会让你大受启发。

再如，以苦修著称的今青海黄南地区的宁玛派高僧——第一世夏嘎巴·措周让卓大师（1781~1851年），也曾曾在青海湖地区苦修。他在修行期间因见青海湖碧波浪花、鱼游鸟翔、景色美丽，诗心大发，不由脱口唱了一首赞美青海湖的道歌。夜晚，夏嘎巴入眠后，梦见自己被邀至有许多宝石装饰的神殿，去拜见无数仙女簇拥着的一个有王者风范的女神。这位女神情不自禁地夸奖夏嘎巴的歌曲动人、歌词优美，让侍女再次唱一遍白天他唱过的青海湖颂歌，并让人伴奏。可以说，梦中的青海湖女神是这位苦行高僧心中至上的伟大女神，青海湖在他心目中是非常崇高的。在海心山修行期间，夏嘎巴虽以草地为坐垫，以山洞为禅室，对生活没有其他的奢望。但为了后世僧侣的方便，决心修复扩建原来的一座佛堂。他与弟子经过艰苦努力，终于完成了这一心愿。在这座

佛堂内，正面供奉着一尊大慈大悲、救苦救难的千手千眼观音菩萨金身，在其金身右边塑有至尊海神玛哈德瓦的神像，左边塑有“措曼赤雪嘉母”（藏语意为“万帐王母海神神像”），塑像后供奉珍贵的佛说大般若经 12 函。据民间传说，夏嘎巴所供奉的菩萨、神以及佛经等是有深义的，也是具大加持力的。环湖以及广大藏传佛教信徒认为，只要虔诚礼拜和供奉观音菩萨以及玛哈德瓦海神、措曼赤雪嘉母，静心念诵或叩拜大般若经，就一定能得到青海湖神灵无微不至的护佑，并心想事成。在夏嘎巴传记中，他一再祝愿青海湖地区的人和一切有生命的动物无难无病，快乐无苦。我们从他的自传中可以寻觅到劝化渔人不要伤害鱼类等生灵，并以“乌尔朵”（一种抛石器，以牛毛绳制成）驱赶凶猛的“水雕”，抵制其吞食其他幼鸟等动人故事。在此，特翻译一段夏嘎巴在海心山保护幼鸟的故事：

在此地住修时，有一凶猛的水雕每日都要在春季孵化出的成千的不会飞的幼鸟中破腹食用三四只。为拯救这些可怜的小生命，我用两年中的每两个月时间，以防止凶猛的水雕伤害幼鸟，而幼鸟们也知道我在保护他们，都纷纷来到离我较近的湖边居住，而且每当水雕到来时就会凄声尖叫。一日，我拿着“乌尔朵”冲过去，惊慌失措的水雕掉入水中。只见它伸翅在水中挣扎，眼看着就要沉下去，看着它求救似的眼光，我又可怜它并救了上来。放在岸边稍干后，我用‘乌尔朵’缚住它，并说道：‘你来杀害我的幼鸟时何等厉害。’我用一根细小的

棍子敲打它的喙和爪多次后栓了一阵子。放开后有段时间没有来。一天，它又来扑食一只幼鸟，我尾追过去时它飞上了一块岩石，我用“乌尔朵”击中它，几乎要了它的命，水雕才弃幼鸟而去。我见幼鸟不动，以为已死，仔细观察才发现，幼鸟是因为受到惊吓而昏死过去，幼鸟醒后看着我跑进水里。因如此守护，在两年的时间里，数千幼鸟摆脱了厄运，并飞向空中。

从这段保护幼鸟的自述中，我们不难看出夏嘎巴对青海湖的热爱和忠诚是真实而无虚妄的。

在藏族著名的古代史书《安多政教史》中的环湖地区诸部首领史一章，作者引用《菩萨本生鬘论》以喻青海湖：

此处蓝似宝石光，
恰若日光熔蓝天，
举目四眺无边际，
潜入无底深洋中。

33

作者还指出：“大海深沉博大、湛蓝夺目，这美丽的颂词同样也适用于青海湖。青海湖俗称‘赤雪嘉母’，湖中有海心山，乃系特殊修行地”。作者还引用了噶丹嘉措大师赞美青海湖的话：

“此湖中央有小岛，现今称玛哈德哇，昔法王松赞干布和莲花大师预言：此地乃菩萨居地，亦为成就者住地。”

作者还具体指出：青海湖上部有海肺山，下部有海脾山。另外还有佛额洞及愤怒相、酬补供物等自然殊胜

地。其左右两侧有大湖，俗称“耳环湖”。与此相邻处，是五世达赖赴汉地途中筑高坛讲授《观音开许经》的地方，称习热滩或当尼台，现称香作台。还有青海诸部首领供奉历世达赖、班禅的宝座，其西面有《蒙南嘉措传记》中记述的“玛沁山神被二百骑士拥簇，其首领变化成一着本教帽者，前来相迎，并祈求《观音开许经》”之地，即五世达赖写《玛沁祭祀》一文的阿尔克温泉地方，乃天然沐浴之地。在同一方向还有据传格萨尔王时代曾驻满过霍尔军的形如飞禽的鄂乌其杜滩和格萨尔王之住地拉陇玉多，以及为格萨尔王拴牛处的小山丘，其旁边的绿草地上有状如牲畜的岩石凸出地面，称“花犏牛”石。青海湖的名胜古迹在这位作者的笔下，具有了生命，具有了神性，具有了扑面而来的牧人的生活气息。

奇闻轶事

神奇龙驹 在青海湖地区，流传着一个古老而神奇的故事。也不知何年何月，生活在这里的先民发现湖中有“海龙”。据说，“海龙”一般在云雾笼罩、春雨连绵之际出现在湖东北长有茂草的半岛似的沙堤上，与在此就食的牝马交配，所生的龙驹，不仅在辽阔的大地上日行千里，而且能在碧波万顷的湖面上驰骋，神奇得不得了。后来，西巡的隋炀帝听到后，信以为真，曾命人挑选良种牝马放养在这一地方，以求龙种之驹。隋炀帝的一片“痴心”，没有能够打动青海湖中的“海龙”，却引发了不少古代文人的无穷想象力，他们用手中的笔写出了有声有色有灵气的“龙驹”。清代的吴棫在《青海骏马行》中曾有“当年隋炀求龙种，果能逐电又追风”的名句。其实，青海湖“龙驹”的传说，从一个侧面反映了古代环湖地区养马业的繁盛和发达。纵观青海湖历史，从古羌人、吐谷浑、吐蕃（藏族），以及元明时期进入的蒙古族等，都有着引进其他地区的良马与本地区马匹杂

交繁育的真实故事。如吐谷浑人根据以往羌人、鲜卑乙弗勿部等训养马匹的宝贵经验，并将波斯良种马引进青海湖地区，杂交选育出新品种——“青海骠”。而青海湖流域广阔的草原，使一代代培育出的名马有了展示自己“能力”和“才华”的第一个“大舞台”。

弱水不浮鹅毛 民间传说认为青海湖是弱水，就是说，青海湖是个没有浮力、深不可测的湖水，它连芥子、鹅毛都浮不起，更不要说要在湖中行船了，况且湖是龙眼，岂能容物。古籍上也说：“西北至塞外，有弱水、昆仑山祠”。可见古代文人也认为青海湖是“弱水”。也许“弱水”的故事令人有些恐惧，过去沿湖群众从来不敢用皮筏或木船到海中航行或捕鱼，就是到湖中海心山寺的僧人，也要待冰封之后，驮运一年的食物到海心山居住，过一年与世隔绝的隐修生活。实际上青海湖盐化比重较大，浮力也较大，只是因地处高原，时有风浪，舟楫难行而已。

黄帝奏乐 据《庄子·天运篇》记载，“（黄）帝张咸池之乐于洞庭之野”，专家指出，这个“咸池”即青海湖。据说这种青海湖之乐，初传到荆襄之地，开始“惧”，继而“怠”，终而“惑”，荡荡然然而不自得，称为“天籁之音”。黄帝不仅把青海湖之乐带到了荆楚之地，而且在青海湖附近演奏了“钧天广乐”。这个传说与《吕氏春秋·古乐篇》所记传说中的伶伦“奉黄帝之命”，去“大夏之西”，至“阮俞之阴”，从“嶙溪之谷”，得“凤凰之鸣，其雄鸣为六，雌鸣为六”之乐律的记载相吻

合。古“大夏”既然在凉州地带，那么这个“大夏之西”当然是昆仑山下祁连山脉地带，“阮俞”就是祁连山脉，“麟溪之谷”据《水经注》指在青海境内环湖之地。

龙王眨眼 环湖群众每到夏季就会看到青海湖水波向四周流动，对这种奇异的现象人们惊讶不已，认为是龙王眨眼流泪。实则是夏日海水各层之间产生温差而对流，海风吹向陆地，波浪随风四周流动而造成龙王眨眼的奇异现象。龙王眨眼，使青海湖更显生动。

龙王吹气 青海湖地区一般比较干旱，降水不多。但常住在这里的人们发现了一个不同于陆上的情况：每当夏日，青海湖湖面上空不时会飘落雨水，这种现象使人们由奇生疑，由疑生“悟”，认为这是龙王吹气为云，结云为雨，大显神通呢。其实，这一季节因青海湖湖面云气蒸腾，并不时遇上寒冷气流，造成了常常降雨的现象。龙王吹气平添了不少神秘色彩。

青海湖“白浪” 人们比喻青海湖是一面镜子，这大概是青海湖风平浪静时的描述。其实青海湖地区四季皆有风，只是强弱不同罢了。根据科学观察，青海湖的波浪主要为风浪和混合浪，间或有涌浪。在青海湖湖面上，风速1~2米每秒以下，就会出现波纹，引起涟漪，波高一般小于0.1米。此时，整个湖面在阳光或月光映照下，就像一湖碎金、碎银。当风力加强时，急剧增加的波陡形成重波。而当风持续在一个方向作用于湖面上时，就会出现与风向垂直排列的强制波，其景十分壮观。当风力更强时，湖面上就会呈现奇异的“白浪”，站在湖

岸山丘望去，青海湖面一片白色浪花，令人激动不已。青海湖“白浪”，堪称奇景中之奇景。

龙王作乐 每年冬至以后的某一夜间，人们总会听到“雷声、礼炮声”响彻青海湖，闻之使人惊心动魄。早晨从帐篷或房中起来一看，整个湖面一下子凝固起来，结成了一面巨大的冰镜。人们见此奇景，百思不得其解，归之于水下的龙王作乐之神力所致。巨响声实际是地处高寒的青海湖结冰时由于水骤冷后体积剧烈变化而引起的爆裂声。而到了春分以后，往往在一个气温骤升、狂风挟着黄沙劲吹的午后，有爆裂声如结冻时那样，青海湖经过几小时冰层的断裂、塌陷、激荡、消解，变得一片碧波了。这是冰遇热后而形成的。群众因其威武壮观，称此种解冻方式为武开湖。多数情况下开湖是静悄悄进行而不闻爆裂声的，称之为文开湖。对这种在冬、春两季冰封冰解时发生的奇异现象，很早就引起人们的关注，据《西宁府新志·青海凝冰》记载：“每岁长至（冬至）前数日，水无纤冰。一夕，闻轰轰大炮声作自海中，震天动地，诘朝视之，满海凝冰，如万顷琉璃。迨至立夏前数日，轰响如前，一宵冻解。水光澄碧，曾无点渐。其节气之验若此。”有文人曾这样描写青海湖冰封：

千里寒风起，
冰花封冻时；
满眼晶莹玉，
力挽狂澜急。
静听滚雷过，

龙宫乐迟迟；
一宵春使来，
水光连天碧。

根据有关资料，宽广的青海湖由于积蓄的热能较多，且含有盐分，它的初冻、封冻日期比湖周河流稍迟，冰期历时也较短。青海湖见冰一般在 10 月中旬至 11 月中旬，刚开始只有少数冰花随波起伏，后如繁殖一般不断增多，恰似油花随风在湖面漂浮，而与此同时，湖岸之冰也随着气温的逐渐下降而不断增宽。但增宽的岸冰在遇较大风浪时又被吹散，呈冰块漂流湖面。这样反复数次后，当岸冰又一次达到一定宽度时，在遇无风降温的天气时，一夜之间迅速封冰。青海湖封冻之初，骤降的气温使冰体常炸裂成许多裂缝。裂缝一般宽度约 0.2 ~ 0.3 米，也有过宽 10 余米的大裂缝。当炸裂的冰体发出惊心动魄的巨响，在深夜不断从湖心传来时，会让新来乍到者惊疑为炮声和炸弹声了。而生性豁达而乐观的环湖牧人把冰裂说成是水底的龙宫欢快的鼓乐之声，将冰封下的青海湖视为欢歌笑语不断的热闹世界。青海湖封湖和开湖虽皆有“奏乐”之声，但不经常，封湖开湖之时大都悄无声息。我想，龙宫盛大而长时间的宴会大概有时到了众水族皆醉、进入漫长梦乡的程度了。

青海湖畔神仙洞 在位于共和县黑马河乡与石乃亥乡交界处，也就是从黑马河乡政府驻地沿环湖公路北上约 10 公里的地方，有一个称为“窝博”洞（又名无底洞），汉语称为神仙洞。此洞在青海湖地区特别有名，凡

是朝湖的信徒无不先到此处。民间认为，拜完神仙洞就能平安拜完青海湖，就能得无量功德。神仙洞口前不远处草地上有用石块砌成的呈方形的“多什乔”，被信众奉为天然吉祥物，“多什乔”四周，摆满了刻满经文的石片，寄托着无数善良人的美好愿望。神仙洞就在“多什乔”的正对面。神仙洞洞口飘动的经幡、抛挂的哈达以及涌动的人群，往往使游客的好奇心顿生，不少人也要进洞探个究竟。

神仙洞洞口宽阔且高，但因从洞口往里就成斜坡，且坡度越来越大，空间也不断缩小，往里进和往外出的道只有一条，进入和出来之人都不时要连挤带钻，非常辛苦。由于洞内很暗，伸手不见五指，若不带照明用具，人们只好凭感觉或信念前进了。据深入此洞的虔诚者介绍，一般人进去八九米就因洞黑、路窄、面积小、空气沉闷，只好退回来，如果带着照明工具再往前走，从小洞勉强通过后，便有一大洞，由洞向下沿着人工台阶走进，便可见到一洞厅，洞厅四周有形态各异的天然之石，形似各种动物，厅中央的大小石墩就像桌子和凳子。藏传佛教信徒认为这里就是广为流传的空行母（空行母，藏语音译为“喀卓玛”，著名的有狮面空行母、智慧空行母等）聚会的地方。再往里拐弯处有紫红色的石头（花岗岩），就像人的心、肝、肺，这就是盛传于环湖甚至整个藏传佛教信徒中间的“空行度母超度心灵的地方”。由此向里行就见2米宽的洞河上有木桥相连。过木桥爬行10多米后，山洞就分为两岔，形成左右两洞，左

洞平直延伸，深处有滴水之声；右洞向上斜坡，洞口可闻风声，到了此处，滴水声和风的吹动声使人反而觉得呼吸不畅、头晕胸闷，令人望而却步，不敢再往里进了。那么洞有多深、多远，无一人能说得清楚，但广为流传在民间的一则神奇的故事，听起来饶有情趣：据说有个好奇而有智谋的人，用一只羊驮上一条牛腿肉，用一只狗驮上两捆青草，把羊和狗拴在一起，然后赶进洞内，看它俩从哪里出来。当这位观察者来到拉萨时，看到了羊和狗也出现在拉萨。只见消瘦的羊身上只剩下被狗啃光的牛腿骨头，狗身上也只有羊吃完草后剩下的捆草绳。原来，青海湖畔的神仙洞连通着圣地拉萨。这个美妙的传说，令人遐想。但神仙洞洞有多深、多远，这仍是个未解之谜。

青海湖边的神仙洞前人流不断，这当中大多数人并不是来探寻洞的秘密，而是千里迢迢来此朝拜和煨桑，人们钻一下具有“加持力”的神仙洞，只是祈求自己、家人和众生都能够消除灾祸，一生平安。

历史遗迹

从流域内丰富的古代文化遗存证明，青海湖地区在距今 3555 ~ 2690 年时，已处于原始社会末期并创造了卡约文化的古羌人，就生存在环湖广大地区。此时，生活在这里的古羌人仍以牧业为主，并狩猎采集和捕鱼。青海湖流域已成为羌人活动的中心地区之一。羌人的足迹遍布青海湖流域。卡约文化时期的先民们居住的房屋以半地穴式为主，也有地面式房屋遗址，在他们的房内地面上常铺一层红胶泥。其他地区的羌人除沿用前代的石、骨器等生产工具外，多见用青铜制的刀、镰等。但由于青海湖流域的羌人以牧业和渔猎为主，再加地处较偏远，当地羌人就地取材，在房内地面铺用灰褐色土，与此同时，所用工具继续沿用前代的石器、骨器等，而青铜制用品因材料以及技术的缺乏，产出并使用的较少。

青海湖——各民族的家園

青海湖区域，是一个广阔优美的草原世界。早在周、秦及西汉时期，古羌人就繁衍生息在这块仙景般的地方。他们或牧或猎或渔，在牧归和收获的时候以歌舞表达内心的丰富世界。他们还在岩石上作画，将自己的思想观念、道德风范、知识水平和心理素养印刻在上面。古羌人是最早与青海湖相依为命的民族，青海湖流域的古羌人所体现出的善良、勇敢、互助、团结和智慧，一直影响着后来在青海湖地区生存、发展的不同民族。

东汉时期，王莽政权在今青海湖地区设置西海郡，也就是今海晏县三角城。从内地迁来不少人，其中大多数是汉族。这些以农耕为主的民族，虽不可能在当时一下子就在青海湖流域展开大规模农耕，但在西海郡治以及所属五县的县治之地，有收效的小规模农耕肯定开展了起来。然而由于王莽政权的败亡，使得西海郡数以千万计的汉民族，或逃散或融于羌人。但内地先民入居青海湖并在此建政的影响和意义是广泛而深远的。

南北朝、隋唐时期，吐谷浑率 700 户（一说为 1700 户）西迁来到青海，成功地联合众多的羌人建立了吐谷浑国。公元 535 年夸吕称可汗，在青海湖西建伏俟城。由于当时的臣民大多为羌人，少数鲜卑人——吐谷浑组建的国家，实际上是一个逐渐被羌人的语言、文化、习俗信仰所同化，并不断吸收汉族军事、政治经验的羌人化的吐谷浑国。可以说，建国 350 多年的吐谷浑国，是一个与上百万羌人融合到一起，形成了共用一种语言，共同居于一个区域，有着共同经济生活以及表现于共同文化上的共同心理素质的稳定的共同体。据当时的史料记载，吐谷浑进入青海羌人地区后，虽有羌人头领刺杀吐谷浑王的抗暴事例，但整个羌民众并没有大规模的反抗行为。后来吐谷浑内部或倾向唐朝、或倾向吐蕃，则是内部上层吐羌贵族首领在权利和利益争斗上的结果，不能算作吐羌之争或吐羌分裂。公元 663 年，吐谷浑被吐蕃吞并，其国中大部分民众成为吐蕃属民，后融入藏族，而投奔中原唐朝的吐谷浑人后来大多融入汉族。由于藏民族与古羌人的亲缘关系（汉藏史家中不少人把古羌人视为藏民族的先民），使得当时的吐蕃与吐谷浑臣民也同样较迅速地相融在一起。至后，青海湖地区逐渐成为藏民族的一个主要的游牧地，青海湖地区开始兴盛起颇具特色的藏民族文化。

直到元明时期，特别是公元 13 世纪后，以我国北部草原为主的蒙古族进入水草丰美的环青海湖地区，青海湖又一个用不同民族语言称呼的“库库诺尔”由此产生。

公元 1252 ~ 1257 年的短短 6 年间，成吉思汗之孙元宪宗蒙哥汗来青海，其中有两次在青海湖流域祭海以显示对青海湖地区的重视和镇抚，并由此拉开了“西海蒙古”在青海湖地区活动、定居、发展以及最后在动乱中衰落这一历史性话剧的大序幕。

公元 1510 年，也就是明正德元年，蒙古族内部发生分裂，居住在内蒙古河套地区的蒙古族部落酋长亦卜拉和阿尔秃斯起兵反抗东蒙古达延汗，经过一番较量，亦卜拉和阿尔秃斯失败。为求得生存空间，河套地区的蒙古一万余人被迫迁徙到了青海湖一带。在这里，他们发展生产、修养生息，以医治战争带来的创伤。不到 4 年的时间，鞑靼蒙古族小王子部属卜儿孩也因内乱迁到了水草丰美的青海湖滨放牧生活。到了明嘉靖时，又有整克和大同两支蒙古族部落迁到青海湖一带。这些迁移到青海湖一带的蒙古族部落逐渐扩散到黄河南北地区，但青海湖广大地区仍是其主要的游牧地。当时迁移到青海湖一带的蒙古并不打算长住，有些蒙古部落曾有过东返河套地区的行动，如亦卜拉曾于公元 1518 年和 1526 年组织过两次东返河套地区的行动，但都被势力强大的达延汗的子孙们逐出。后来达延汗季子、鄂尔多斯首领巴尔斯博罗特济农（又被明人称为“吉囊”）和他的两个儿子衮必里克墨尔根济农（也被明朝人称为“吉囊”）、阿拉坦汗（即著名的俺答汗）逐步由防御性驱逐变为进攻性的讨伐，他们不断用兵青海湖地区等，重创视为异己势力的亦卜拉和卜儿孩等部落。而此时，整克和大同等部

落也因此而衰败消散。

俺答汗是明代蒙古族中又一非常杰出的领袖人物，也是一个在青海湖地区史中举足轻重的历史人物。俺答汗据有青海湖地区后，环湖地区成为其四子丙兔的领地。公元 1577 年，也就是明万历五年，丙兔遵照俺答汗旨意，在今青海湖南岸建“仰华寺”。俺答汗与格鲁派领袖索南嘉措（第三世达赖喇嘛）在仰华寺晤面。在追溯蒙元时期蒙古统治者与萨迦派宗教领袖所树功绩的同时，双方确立了增进友好民族关系的“供施关系”，结成同盟。他还和索南嘉措在青海湖畔的仰华寺举行了有蒙古、藏、维吾尔、汉等民族的十万余人参加的促进团结、反对掠夺性战争的大法会，法会期间，有 108 位蒙古贵族青年受戒为僧，千余名蒙古人剃度入教。与此同时，在法会上向各族民众宣布要“开辟佛法正道，化血海为乳海”，提出了杀人者抵命，宰杀马匹者剥夺财产，欺僧者没其家；废除旧有的殉妻、殉奴仆和殉乘马等恶习；焚烧过去信奉的翁究像，代之以六臂观音护法神像，取消每月的“血祭”以及每年的“牲祭”，代之以奶、酪、酥等乳制品；反对抢掠行为，倡导汉、蒙古、藏等民族间的和睦关系。与此同时，还主张与周边民族，特别是与汉族地区的人民和平共处，停止袭扰。两人还互赠尊号，达赖喇嘛转世活佛的尊号即由此而来。青海湖边仰华寺的会晤，促进了地区的稳定和发展，促进了各民族的团结。

清朝早期，具体讲也就是公元 1636 年，居住在今新

疆乌鲁木齐一带的西蒙古和硕特进入青海湖。此时，在青海湖一带的蒙古族部落（史称海部），在明朝政府采取的军事打击下，大受挫折，元气大伤，早已失减往日的雄风了。虽然此时在青海湖地区的喀尔喀蒙古却图汗（公元1632年进入青海湖一带）其势力表面看起来比和硕特蒙古部强大，但公元1637年初青海湖以西乌兰和硕地方的一场大规模血战，和硕特首领固实汗以一万兵力击败了喀尔喀蒙古却图汗的4万人马，并擒杀了却图汗。和硕特蒙古占有青海湖一带后，不断拓展领地，并据有广大的青藏高原之地，迅速成为非常强盛的地方势力。和硕特去世后，由于诸子争权夺利，势力渐衰。公元1723年，也就是清雍正元年，青海和硕特亲王罗卜藏丹津因不满清王朝削弱其势力，在察罕托罗海（青海湖一带）召集诸部会盟，公开反清。当时31岁的罗卜藏丹津反清时虽声称有23万之众，并占领了一些地方，但在清王朝的大规模军事打击下，在不到一年的时间内就以失败而告终，从而结束了和硕特蒙古贵族在青藏高原割据称雄的状态。罗卜藏丹津事件之后，环青海湖地区的蒙古部落势力衰败，人口也不断减少。到了清末民初，不少青海湖流域所编的旗，或人丁稀少，或名存实亡。

蒙古族在青海湖周围曾住牧过不少旗，但因战乱和纷争，势力大减。据史料记载，后来在青海湖流域有蒙古族全部旗的是和硕特部南左后旗、和硕特部南右后旗和喀尔喀南右旗等。和硕特部南左后旗，原驻在今石乃亥、铁卜加一带，初编200户。和硕特部南右后旗，原

驻牧青海湖东岸。民国 32 年（1943 年），驻牧青海湖北岸，有 200 户。喀尔喀南右旗，始封牧地今黑马河、江西沟一带，初 1000 户。清道光初年移居今海晏县。

从史料中可以查知，由于蒙古族的进入，青海湖周围的藏族部众“多远徙，其留者不能自存，自为所役属”^①。也就是说，蒙古部族进入青海湖地区后，原居住在青海湖地区的大部分藏族在元、明、清各个时期被迫迁到黄河以南居住、放牧，留下不走的或走不了的成为蒙古各部属民。但是到了清代，特别是雍正初年战乱中，清军和平叛过程中的滥杀和掳掠，使得青海蒙古族的人口锐减，经济萧条，青海湖等牧地人畜稀疏。而此时，官府限定在青海黄河以南的藏族部落人众地狭的矛盾日益突出，因此，藏族各部落过黄河北移就自发而无序地开始了。这种迁移打破了清朝所匡定的“南番北蒙”的格局。由于从明以来统治阶级就一直采取了分化政策，使得藏蒙民族间也因此而事态扩大、矛盾激化。而当时真正得名得利的只有那些假公济私、贪得无厌的封建官员和将帅。那一时期，明清统治者虽在口头提倡“华夷一家”或“天下皆子民”等思想，采取了恩威并施的政策，但其实质是采取了一种民族歧视和压迫的政策，它直接导致了民族矛盾的进一步激化和这一地区的不稳定。在青海湖地区，虽有其争斗、冲突的一面，但藏蒙等民族同处一地，杂居生活，更有其友好和稳定的一面。

^① 《明史》卷三三〇。

到了清代后期，青海湖地区已形成八大藏族部落——“环湖八族”。“环湖八族”的名称是：刚察族、公洼塔尔代族、都秀族、千卜录族、汪什代海族、阿曲乎族、热安族和阿尔克族。另外，还有许多小部族。后来这些在汉文史料中称为“族”的不少部落在青海湖流域，或结成松散联盟，使大部落势力更强；或自保自强，与其他部落和睦相处；或游牧他处，寻找生存发展。最终在青海湖流域定居并留名史书中的主要是刚察族、千卜录族、汪什代海族等。

刚察族 道光二年（1822年），刚察族从黄河南部与同德相连的地区迁徙到青海湖北部。到达青海湖流域后，刚察部落在自身发展的同时，不断吸纳一些小的部落，逐渐发展强大起来。到民国年间，刚察部落已有下属老六族和新十二族，共计18族，有1200户，6000人，成为环湖地区的大部落，由青海省政府直接管辖。

千卜录族 道光二年（1822年），千卜录族千户与刚察、汪什代等族千户头人，以大批牛羊与马匹为礼，借用当时由蒙古族盟长治下的黄河以北的牧地，千卜录族由今贵德等地区移向今兴海与同德一带，后与汪什代海族互换牧地，到日月山和倒淌河游牧。1952年，千卜录部落已有所属20多个部落，1564户，5546人。

汪什代海族 在清道光二年（1822年），汪什代海族由黄河以南住牧地移居日月山和倒淌河一带。后与千卜录族互换牧地而到今兴海一带住牧，后又经许多年后，于民国23年（1934年）驻牧于青海湖西北岸沙尔池及布

• 历史遗迹 • _____

哈河流域的天峻一带。1949年，汪什代海族约有3000户，9000余人，是一个近万人的大部落。

历史上，青海湖地区虽在不同时期有各民族间争战杀伐的惨酷事件，但更多的是这里的各民族在艰苦条件下逐渐形成相互依存、相互帮助、相互信任的友好关系。青海湖地区各民族的友好交流史告诉世人，这里是各民族医治创伤的地方，也是各民族的汗水和心血汇流到一起的神圣地方。千百年来，青海湖流域各民族在广阔的草原上演义了一幕幕喜多于悲的话剧。各民族间以和为贵，以团结为重，使得这里逐渐变成多民族共同生活的幸福家园。

古文化遗址

在青海湖环湖区域所发现的古文化遗址中，有许多具有很高的参考和研究价值。如属于省级文物保护单位、位于海晏县托勒乡德州村内的德州遗址（墓地），出土有铜镜、铜簇、陶片等。该处古墓葬属卡约文化。另外，在刚察县城南、沙柳河东西两岸的县级文化保护单位——沙柳河桥东、西遗址。这两处遗址的内涵基本相同，人们在厚约 30 ~ 100 厘米的灰层内发现夹有的大量陶片、石器、兽骨和鱼骨。遗址西部断崖外有暴露出的灰坑、砾石垒铺的房屋遗址。在这里还能从遗址破坏的地方发现残留有灰褐色土铺成的直径约 4.3 米的圆形居住面，以及数个用砾石垒砌的灶（但因破坏，已无法识别灶的形状）。这两处遗址都属于卡约文化，而且根据遗址埋藏物可以知道，这里的远古居民以渔猎为主，这是青海省境内首次发现的以渔猎为主的经济生活类型的古文化，具有很高的参考和研究价值。发现于刚察县城西约 0.25 公里山上的县级文物保护单位——西山遗址，灰层一般

在0.1~0.2米左右，最厚约0.2~0.4米。出土有骨器、石器、陶器等。这处遗址与刚察县城南沙柳河东西两岸的桥东、桥西遗址相同，同属卡约文化，但没有发现房屋等遗址。位于布哈河口北岸水文站东鸟岛管理站南的县级文物保护单位——布哈河文化遗址，断断续续的灰层厚达0.4~0.7米左右，灰层内夹有大量兽骨、鱼骨和陶片。此处发现的两处墓葬，属卡约文化。而发现于布哈河水文站西约两公里的立新村北的县级文物保护单位——立新遗址，也属卡约文化。还有，共和县江西沟乡江西村内发现的县级文物保护单位——江西沟遗址，地面散布大量碎陶片，出土有石器、骨器和陶器。这里的灰层因被沙石覆盖，厚度不清，此处也属卡约文化。

从上述古代遗址不难看出，古代羌人在青海湖流域选择在水草丰美的牧场、易于捕捞鱼类的河岸边，以及易于防守的地方，或牧或渔或猎，安居乐业，繁衍生息。这一时期环湖羌人已具有较大规模的畜牧业经济，他们在适应自然、改造自然方面的能力得到切实提高，环湖区域广阔的草原资源从此开始真正得到有效利用和开发。而这其中文化的集中表现形式就是卡约文化。青海湖流域是青海先民的重要乐园之一，这是确定无疑的。

西海郡中虎符石匮

提到汉代西海郡故城，不能不谈谈当时的西海羌人首领良愿。良愿是东汉时期驻牧于青海湖地区的卑禾羌的首领。当时青海湖地区早已成为卑禾羌生活的乐园，史家当时称青海湖为“卑禾羌海”。以游牧为主的卑禾羌部是个遍布青海湖流域并据有今共和县东南部和茶卡盐湖一带的大部落，人口约 12000 多人。

汉平帝元始四年（4 年），王莽以实现所谓“四海一统”，派出中郎将平宪等人，带着大量财物，也带着军队，采取软硬两手，利诱并威逼卑禾羌首领“献出”世代居住的水草丰美的家园，并称臣内属。良愿清楚，以游牧为主的卑禾羌部离开丰美的水草地、离开赖以生存的盐池意味着什么，但是，在当时的情况下，他只有痛苦地选择了献出鲜水海（今青海湖）、允谷（今共和县东南部地区）、盐池（今青海茶卡盐湖）等地，自居高山险阻处为汉藩蔽。王莽遂设西海郡，置太守，下设五县，并沿青海湖滨建驿站及烽火台。当时王莽立法五十条，

将内地违法者徙置西海郡万人之多。王莽在青海湖地区设西海郡，这是青海历史上一件非常重大的事情，成为青海湖史中的重要一章。

西海郡遗址在今海北藏族自治州海晏县县城西北 0.5 公里处的金银滩上。属国家级文物保护单位。据考古发现，城呈方形，但因西北角城墙有折角，又俗称为三角城。该城有东西南北四座城门，城墙残高 4 米，墙基宽 10 米，东西长约 650 米，南北宽约 600 米，城内沿东西中轴线的建筑遗迹仔细看去隐约可辨，西南部有土丘，类似烽火台，高 8 米，直径 10 米。遗址出土有汉代钱范、钱币等物，并有铭文瓦当。可以想像，当时在青海湖流域，在成千上万的军民共同努力下，一座草原郡城建造得壮观、气派和森严。

54

西海城中的许多建筑都已消散在历史的岁月中，现在的人们已无法探寻和触摸到它们，但是有一件历史实物却让人感知到了西海郡的地位和影响。这就是被今天的人们常提到的“虎符石匮”。这个象征国家权力和威严的虎符石匮出土于今海晏三角城遗址，是用花岗岩雕凿而成。石虎身长 1.32 米，高 0.46 米，昂首张口蹲伏于长方体石座之上，形象威严。石虎座正面从右至左篆刻有“西海郡”、“始建国”、“工河南”的字样，考古学家各有所解，但终难尽如人意。

1942 年，人们欲将海晏县三角城内的“虎符石匮”移至西宁，在途经一个叫东大滩的地方时，因车出故障，在万般无奈的情况下，遂将其弃置荒野。1956 年，省文

物管理委员会将“石虎”移至海晏县文化馆。1987年9月，海晏县文化馆将置于东大滩的“石匱”移至馆院内的过程中发现了其正面也刻有字，即从右至左分别为：“虎符石匱”、“元年十月癸卯”、“郭戎造”。将石虎和座下石匱的文字分别相连后，字意就成为“西海郡虎符石匱，始建国元年十月癸卯、工河南郭戎造”。此时，人们也就清楚了西海郡的虎符石匱，于始建国元年癸卯日，由河南的工匠郭戎制造（“工”的另一解释为“工部”）。当时，人们还发现，此石块原来位置应在于石虎之下，石块与石虎基座长、宽尺寸相同，是一个“石匱”（匱即柜的古体字）。

青海湖畔的虎符与常见的“虎符”大为不同，一般虎符都为铜质，体积小，可随身携带，是古代帝王授予臣属兵权和调发军队的信物，分为两半，右半边留帝王处，左半边发给地方官吏或统兵将帅。如战国新郢虎符、秦朝阳陵虎符、王莽新政时的河平虎符、压戎虎符、郭德虎符、武亭虎符等。而西海郡石虎符的体形大，质量重，就是用木车拉动着走也是非常非常困难的。而且虎符和石匱又为一体化，其用途与上述虎符显然不同。

据专家学者论证，西海郡其所以采用“虎符”、“石匱”的形式，也是当时的形势决定的。其用意就是要让人们认识到，王莽当政是天意，天命难违。王莽企图以符命之说达到安天下、治天下的目的。虎符石匱虽没有以天降符瑞的神秘形式出现，但蹲伏于长方体巨石座上的体大威猛的石虎透出的是至上的权威和不能动摇的地

位，其用意是明显而深刻的。

石匮的发现在我国是首次。从石刻文字的字面意义以及史料中可以看出，建西海郡就是以与原有的东海、南海、北海三个郡相凑，取“四海归一”之意。“始建国”是王莽篡夺西汉政权，建立“新”政后取的第一个年号。此六字足以证明三角城就是汉代西海郡故城。虎符石匮及其上的刻字为三角城的历史提供了实物例证，极其难得。

良愿献出家园，使王莽得以建成西海郡，达到了建立四海之郡的目的，感觉到了拥有“四海”的威严和尊贵。但他的感觉是建立在上万卑禾羌人的痛苦、饥饿和绝望之上的。当时的青海湖上空飘荡着这样的哀曲：

朔马何心悲，
念旧心中劳。
燕雀何徘徊，
意欲还故巢。

王莽政权仅存在了19年就在农民大起义中崩溃了，西海郡随之废弃。卑禾羌人曾在王莽政权动荡之时，在首领庞恬、傅幡等人率领下举兵围攻并占据西海郡，后被王莽派军击败。王莽死后，卑禾羌人又占据了废弃的西海郡，卑禾羌首领和百姓再也不愿离开故土青海湖流域了。

从历史的角度看，王莽开拓疆土的意义非常重大，但良愿以和平方式献出生存之地——青海湖等地，促成了西海郡的建立，做出了重大的牺牲，其贡献也要充分肯定。

湖畔故都——伏俟城

公元6世纪中，统一了青海诸羌部落的鲜卑吐谷（读 yù）浑部在青海湖西部的伏俟（读 sì）城建都，成为吐谷浑国的政治中心，同时也成为商旅通行、集散之地。吐谷浑在青海湖畔建立都城，应该说充分考虑了当时的地理位置、周边环境，以及政治、经济、军事的因素，是明智而正确的。

57

青海湖西岸的吐谷浑的都城位于今青海省海南藏族自治州共和县石乃亥乡以北、茶济（切吉）河之南，东距青海湖约15里的地方，可谓名副其实的青海湖畔的古都城。由于这里周围是一片地域广阔、水草丰美的大草原，所以它又被后人称之为草原都城。据专家考证古城所在位置与史籍中的记载十分吻合。

这座建于1400年前的、赫赫有名的吐谷浑的都城，其城基至今仍然保存得相当完整。这座都城略呈方形，东西长220米，南北宽200米，墙基宽17米，高12米。在城内的中轴线两侧，有几组建筑遗迹仍然隐约可见。

城内偏西处有一长、宽各约 70 米的小方城，城外尚有用砾石筑成的外郭。外郭的北墙已被河水冲毁，完整的南墙长达 1400 米。这种城内有城、城外有郭以及中轴线为基础的建筑布局，明显地反映了中原汉族地区城郭制度的基本特点，又颇具民族风格，体现了吐谷浑文化的多元性。可见当时的建筑技术人员水平高，建筑队伍正规且具规模。

吐谷浑部最初活动于我国东北地区。西晋永嘉时，其首领吐谷浑率 700 余帐或 1700 余帐，徙于陇右枹罕（今甘肃临夏）甘松地带，进而逐渐与广大的羌人部落联合，占据今青海湖以西，西极白兰（其中一说在今青海柴达木盆地以南）数千里之地，并以吐谷浑为部落乃至国的名称。吐谷浑其活动范围包括了今青海海南、海西和果洛北部一带，而靠近东部农业区一带、自然条件较好的海南地区北部和海西地区东部是其重要的根据地，很多重要的军事活动都在这一带进行。到了吐谷浑首领夸吕时，生产力得到提高，军队数量增多且战斗力增加，国势已经相当强盛。据史料记载，公元 535 年，夸吕继位后，“始称可汗，都伏俟城”。隋炀帝大业五年（609 年）隋破吐谷浑，以其地置西海、河源两郡，西海郡设在伏俟城。隋末中原战乱，烽火四起，隋王朝统治摇摇欲坠，没有力量顾及边疆，逃奔他处的吐谷浑人又返回原来的驻地，重整旗鼓，仍以伏俟城为王都。

据史书记载，当时吐谷浑东连西平（今青海西宁市）、金城（今甘肃兰州市），南下可达益州（今四川成

都市)，西通鄯善（今新疆焞羌），曾经在中西交通线上发挥过相当重要的作用。特别是在公元4世纪至公元6世纪河西走廊一度阻塞不通的情况下，东西商旅往来多取道祁连山南，经青海西达南疆。这样，作为吐谷浑都城的伏俟城就成为这条交通孔道上的重要枢纽。直到唐高宗龙朔三年（663年），吐谷浑被崛起于青藏高原的吐蕃灭亡。

说到伏俟城，首先就得要谈谈吐谷浑的国王——夸吕。

夸吕：吐谷浑国主，约于公元535年即位，于公元591年离世，是吐谷浑国主中在位最长的君王。夸吕即位后，开始自称“可汗”，并将都城从原来的伏罗川（约今青海兴海县曲什安河流域）迁到了伏俟城。“伏俟”为鲜卑语“苩董”的转音，汉语意为“王者之城”。

59

夸吕迁都青海湖畔后，依湖而立的伏俟城很快成为古代连接东西交通的重镇。青海湖地区辽阔的大草原和众多的羌人，使得吐谷浑更具有草原王国的美称。夸吕迁都青海湖地区并建伏俟城后，进一步完善了吐谷浑国的政治制度。其官职有王、公、仆射、尚书、郎中、将军等；其军队配有弓、刀、甲、槊等当时先进的兵器；其征收赋税，大多从富裕户和经商之人处征收，数目不固定；其刑罚较简单，除杀人和盗马者定死罪外，其他罪可用财物赎罪。

夸吕的汉文化素养较好，喜欢读写文章诗词，在青海湖畔伏俟城中，他从不同渠道和途径，想方设法收集

当时流行于南北朝的诗词等。据文献记载，夸吕十一年（545年），北齐的阳夏太守傅灵夔出使吐谷浑，在伏俟城见到北朝著名大才子温子升的文集放在夸吕可汗的床头。在湖风湖浪的伴奏下，夸吕吟诵诗词文章，成为当时文人称道的一件事。夸吕还曾向当时的梁武帝求取过佛教经论和佛像等佛教文化和艺术品。夸吕还在青海湖地区培育优良马种，成功地将引进的波斯马与当地的马杂交，配育出了美名远扬的青海骢。夸吕时期，由于极其重视马匹的管理，盗马之罪与杀人之罪一样将判极刑。

夸吕迁都伏俟城，使这里成为东西方商贸往来的主要集散地和交易地，也是吐谷浑向东向西出售马匹、牦牛、毛皮、毛纺织品、肉制品等畜牧产品的最大屯积地和贸易市场。青海湖边的伏俟城当时堪称国际性的贸易城市了。

夸吕在与当时周边地区的不同政权和国家交往时，不仅频繁派遣使者，而且还建立联姻关系：其堂妹进入东魏皇宫，封为容华嫔；夸吕迎娶东魏广东公主。夸吕在外交上采取远交近攻的战略，即经常派兵侵扰抢掠西魏、北周边境，同时又与南北朝积极主动地通使往来，建立长期有效的经济文化等方面的交流。这种战略性措施，使得吐谷浑成为当时的富裕繁荣之国。隋朝建立后，夸吕的吐谷浑国开始从强盛走向衰落。夸吕执政 57 年，史称“在位百年”。伏俟城一直是夸吕之后吐谷浑的都城，前后至少有 120 年之久。青海湖畔伏俟城是一个百年都城。

弹丸之地——石堡城

来到海拔高度有 3520 米的日月山垭豁口，人们谈论最多的是日月宝镜，急于搜寻的是赤岭界碑遗迹，与此同时，山两边截然不同的自然风光和景色，也紧紧吸引着人们的目光。但是在此很少有人谈及在日月山东麓一个显名一时的、古代小小的城堡——石堡城。其实在唐蕃时代，这座小小的古城堡竟也和日月山一样驰名于世。不同的是日月山（时称赤岭）代表了当时唐朝和吐蕃间的友好和平；石堡城则代表了战争和屠戮。也许主要是这种原因吧，在后来的千百年中，日月山的光亮黯淡了蜚声一时并在当时诸史书和诗词中记述或褒贬不一的石堡城，石堡城渐渐被人们在有意或无意中淡忘了。那么具体的石堡城地点在何处？

在东距湟源县城约 20 多公里、西距日月山 10 多公里的地方，有座华石山，山下有条药水河，石堡城就背靠此山，面临此河，座落在—座褐红色的悬崖峭壁上。走近石堡城你就会发现，石堡城其实是个不大的三角形

的方台，也就是长约50米、宽15米的两端皆稍隆起的条状山脊，人们称其为大方台。这方台似乎少了一份军事据点的味道。台上有房屋基址，并紧贴峭崖。因地势狭窄，墙基用长条形石板垫高，非常坚固。单观石堡城，显得没有感觉中的不凡或特殊之处，但仰视方台四周，崖壁峭竖，险绝峻极，令人望而生畏。而顶上起伏有致、宛如城池的天然造形，给人一种居高临下，万夫莫开的气势。

相传石堡城是在隋文帝时修建的。

石城门峻谁开辟，
更鼓误闻风落石。
界天白岭胜金汤，
镇压西南天半壁。

这首隋朝名将史万岁笔下的《石堡山》诗，可以验证石堡城是当时非常重要的一个军事据点。到了唐代，石堡城更成为当时唐朝和吐蕃激烈争夺的地方。初为吐蕃军队的据点。《新唐书·吐蕃传》记载：“石堡城，崖壁峭立，道回屈，虏曰铁刃城。”为了争夺这一据点，唐蕃两军从唐高宗李治咸亨元年（670年）到唐肃宗李亨至德元年（765年）近百年的时间里，你争我夺，使这块弹丸之地方变得腥风血雨，杀气一片。唐朝首战而拔其城者是朔方节度使信安王李祎。据《资治通鉴·唐纪》中的记载：李祎于开元十七年（729年）猛攻吐蕃军兵防守的石堡城，并占据了它。此役不久，在金城公主的斡旋下，当时的唐玄宗和赞普赤德祖赞同意面议和事，永息

边患。开元十八年（730年），赞普赤德祖赞派使者到唐朝，转上他和金城公主的礼物及亲笔写的书信。赞普书信中的大意是：“外甥深知前代文成公主及今日金城公主的关系，前因年小，被边将欺蒙，以后多次派人入朝，又被唐朝边将遮拦，这次承派使来看公主，我非常喜欢。已处分蕃中边将，不许抄掠，希望允许订盟，恢复旧好。”当时唐玄宗不仅优待吐蕃使者，而且与吐蕃赞普一起促成了以赤岭（日月山）为界的重大事件。开元二十四年（736年），吐蕃不听唐廷的制止，西攻小勃律，而唐军乘虚袭击吐蕃，唐蕃关系恶化。于是双方重起战端，赤岭界碑亦为唐军推倒。开元二十九年（741年），金城公主去世，同年，吐蕃攻占了日月山附近的石堡城。石堡城的失守，使唐玄宗非常震怒，他派继任的陇右节度使皇甫惟明去夺取石堡城。天宝四年（745年），在攻占石堡城的战役中，皇甫惟明被吐蕃军队所败，“副将诸战死”，他自己也被好大喜功的唐玄宗在盛怒之下赐死。天宝六年（747年），唐朝又命新任陇右节度使王忠嗣攻取石堡城。当时，王忠嗣极力反对，并上书言道：“石堡险固，吐蕃举国守之，今顿兵其下，非杀数万人不能克；臣恐所得不如所亡，不如厉兵秣马，俟其所畔（同叛），然后取之”^①。王忠嗣还说：“今以数万之众争一城，得之非足以制敌，不得亦无害于国。”但是，最终王忠嗣还是在唐玄宗的威逼下被迫率兵攻打石堡城。这次战役使

^① 《资治通鉴·唐纪》。

唐军再次遭到惨败。石堡城久攻不下，唐玄宗的愤怒可想而知。天宝七年（748年），就在王忠嗣攻石堡城失败不到一年，唐玄宗李隆基就命令陇右节度使哥舒翰进攻这座城堡。哥舒翰当然知道这座葬送不少名将良臣的噩梦般的地方，表面看起来就任陇右节度使、并统领十万大军（一说六万三千）的他有些踌躇满志的样子，但心里还是真有点虚。哥舒翰没有像以前的大臣和将领一样直扑石堡城，而是绕过这座易守难攻的城堡，直接到了青海湖边。为了使盛怒中的皇帝高兴，也为了自己的前程，哥舒翰在青海湖边和海心山连设两城，然后快马向长安的皇上报捷，造成“吐蕃屏迹不敢近青海”的氛围，使朝野上下都相信，今青海地区大局已定。哥舒翰的确比其他将相棋高一招。皇上高兴了，大臣和百姓交口称赞，哥舒翰达到了预期的第一步目的。其实，从当时的地理环境看，仅仅在青海湖边和海心山设两座城是根本无法防御数十万吐蕃军队，特别是处在青海湖中间的海心山，在上面筑一座龙城，除了象征性意义外，在军事防御上所起的作用不大。因为“山峰孤悬，地亦逼窄，其上仅容羊四十，供三四人终岁之食，恐不可以驻军戎防^①。而且当时的湖面比现在高，海心山面积也肯定比现在小。真不知“以谪卒人两千”的记载是否真实，这两千人是如何在海心山的应龙城防守并生活的。哥舒翰于天宝八年（749年）从青海湖挥兵东下，大批唐朝军队翻

^① 《丹噶尔厅志》。

越赤岭（日月山），开始攻打石堡城。据史料记载，当时这个三面险绝、唯一径可上的石堡城中，吐蕃守军“但以数百人守之，多贮粮，积樗木及石……”。由于易守而难攻，唐朝军队前后屡次攻城，都没能攻下。急红了眼的哥舒翰见状便将怒气发泄到裨将高秀严、张守瑜身上，并要斩两人的头。在两人“请三日期可克”的保证后，才没丢掉性命。此时逼急逼疯了军官全不顾士兵的生命，他们采取夜袭的方法，“如期拔之”。但在小小的石堡城下，堆积着3万余将士的尸体，这说明这场战役是多么惨烈和无情。如果以当时哥舒翰所带63000千兵士计算，除去留在应龙城的2000人，此战役损失了哥舒翰一半的士兵。哥舒翰在欢庆声中紫袍加身，当时不知是怎样的心情？哥舒翰拿下石堡城，功成名就后，世人对他有誉有毁。赞赏者说：“石城与岩险，铁骑皆云屯。长策一言决，高踪百代存。……威棱慑沙漠，忠义感乾坤”^①。“北斗七星高，哥舒夜带刀。只今窥牧马，不敢过临洮”^②。但是，反对者说：“赞普多教使入秦，数通和好止烟尘。朝廷勿用哥舒将，杀伐虚悲公主亲”^③。更有人指出：“君不能狸膏金距学斗鸡，坐令鼻息吹虹霓。君不能学哥舒，横行青海夜带刀，西屠石堡取紫袍”^④。

古代各民族因为地域的悬隔，因为民族意识、民族

① 高适：《同李员外贺哥舒大夫破九曲之作》。

② 无名氏《哥舒歌》。

③ 杜甫：《喜闻盗贼番寇总退口号五首》。

④ 李白：《答王十二寒夜独酌有怀》。

心理的不同，因为利益的争夺产生过隔阂、戒备和仇视，引发不少相互杀戮的战争。在面对战争的遗迹，了解其历史的过程中，今天的人们应该有这样一种意识，即要将歪曲了的纠正过来，掩盖了的揭示出来，肆意强化的要淡化下去，有意无意中遗忘了的要凸显出来。而这样做，目的只有一个，那就是各族人民需要一个真正和谐美满并不分彼此的人间天堂。我国史学大师翦伯赞在评析这种“历史现象”时，曾这样动情地说道：“所有这些民族矛盾斗争在今天看来都是一系列的民族不幸事件，因为不论谁胜谁负，对于双方的人民来说都是一种灾难，一种悲剧。”“但是悲剧时代总是一个历史时代，一个不可避免的历史时代，一个紧紧和喜剧时代衔接的历史时代，为了让我们更愉快地和过去的悲剧时代诀别以及更好创造我们的幸福的未来，回顾一下这个过去了的时代，不是没有益处的”。^①

能够听闻青海湖远浪遥波之声的石堡城，留给后人的启示实在太多太多了。

^① 翦伯赞：《内蒙古》。

日月开启的山门

历史上，唐蕃之间在青海地区时战时和，演义了一场战与和的历史话剧，随着岁月的流失，有些事件除留在史书或尘封的遗迹下，很少在民间百姓的口头流传，更没有留在民众的心间。但唐朝文成公主嫁给吐蕃松赞干布的故事，不仅在史书中，而且在民间广为流传、深入人心。就以青海地区为例，日月山、倒淌河、黄河姊妹湖——扎陵湖和鄂陵湖、通天河畔、公主庙等，无不与文成公主有关，无不弥漫着浓浓的藏汉民族间的情谊。因本书涉及的是青海湖的历史，就选择了日月山这一历史区域话题。

日月山位于湟源县西南部，东距西宁 90 公里，属于拉脊山脉西端。它北起青海湖东部耳海，南接湟中群加，长达数十里。这座山因山顶砂土赤红而在唐代称为“赤岭”。这里是唐蕃古道和“丝绸青海道”或“南丝绸之路”的必经之路，是祖国内地通往西南边疆的交通要道，是汉藏等民族友好往来并互市贸易的纽带。日月山还是

青海东部农业区和牧业区的自然界线，以及青海东部外流河和内陆河的分水岭。在这座神奇的山上，有唐代文成公主留下的深深思乡情，有唐朝和吐蕃之间遗留下来的“不以兵强而害义，不以为利而弃信”的永久性的和平与友谊的象征——《钵岭界碑》。

日月山，海拔最高点是4877米，最低处3452米，从远处看，整个日月山山峦起伏而舒缓，草原丰茂。近前仰视，峰岭高耸而无险阻，人畜可越。日月山的早晨，常弥漫雾气，雨雪四季不绝，满山是如毡如毯的高原植被。无论是冬季还是夏季，无论草枯草青，当你俯下身子嗅一下这里的草地，一股淡淡的不变的草香味就会透入心肺。站在日月山顶上，放眼东望，但见村落点点，梯田阡陌，庄稼人勤劳耕作。极目西观，牧草丰茂，牛羊成群，放牧者挥鞭守望。而流传在这里的一则充满情感的故事，更是在天地间千古不朽。

唐代，唐太宗将宗室女文成公主许配给一代雄主吐蕃松赞干布，文成公主由唐朝江夏王李道宗、吐蕃大相禄东赞陪同，由众多唐蕃护卫军士和仆从相拥着从长安向西进发。当人们走到日月山时，熟悉的农田和树木不见了，只剩下满山满坡的草地，而前方一片苍茫。此时，一天天加重思乡情绪的美丽善良的少女——文成公主忍不住落下了眼泪，并不肯前行了。据传文成公主远嫁赞普松赞干布时，内庭特制金银日月宝镜一对，以助妆奁。机敏过人、虑事缜密的吐蕃大臣兼使者禄东赞见公主落泪而不肯再走，就将早已在中途偷换的石制日月宝镜奉

上公主，以计谋激文成公主继续西行完成了唐蕃联姻这一事业。因文成公主抛石制日月宝镜于山上，后人遂以日月山为名。历史上，年少纤弱的公主，离开亲人，离开故乡，来到高寒缺氧且习俗语言完全不同的高原时，离离衰草、漫漫冰雪对她的考验的确有些苛刻。她有过犹豫、有过徘徊，也因痛苦而流过泪。但她最终没有令汉藏两个民族失望，她走过的漫漫唐蕃古道今天已成为民族团结繁荣的路，她从事过的每件事，都深深烙在百姓心里，并在民间流传不息。千百年来，文成公主在高原民族的心目中具有神圣的地位，她被藏民族喻为“卓玛嘎波”（卓玛意为“度母”，嘎波意为“白色”）的化身，这是高原人民对她永恒的评价和无限的热爱。

广大农牧民认为，白度母和绿度母是大慈大悲观音菩萨的慈悲之泪滴化成的，是救苦救难的化身。而白度母化身的文成公主的泪变成的倒淌河，返注入青海湖区域。这就不由使人有时痴想：青海湖地区无数美丽的卓玛姑娘或许就是用文成公主具有灵性的泪水“美容”的吧。

日月山的名字太深入人心了，以至有人说登上青海湖南岸的橡皮山看日月山，就能见到有两个山峰浑圆如日月，日峰月峰并立，格外好看。也有人认为日月山之东为阳，山之西为阴，日月山是西王母和东王公化生阴阳二气的圣地等等。

日月山山巅建有日月二亭，建于20世纪80年代中期，位于唐蕃古道旁的日月山垭口两侧。建筑精巧、辉

煌的日月二亭承接日光和月光，映照得人们心田一片光明。日亭内有青海省人民政府撰文刻制的“文成公主进藏纪念碑”，记载了文成公主和亲始末及历史功绩，而亭内壁画，生动地再现了文成公主进藏的历史；月亭里竖有以示汉藏人民友好和平的“唐蕃赤岭分界碑”，亭内的壁画记录了文成公主入藏后促进民族文化艺术交流与生产发展等内容，以使人更加珍惜来之不易的民族友好关系。除了日月二亭，日月山东面山坡还建有文成公主高大的雕塑像，供人们瞻仰和礼拜。另外，山口上还有1950年10月1日由青海省军区司令员贺炳炎、政委廖汉生树立的“日月山修路纪念碑”，记载了人民解放军修建青藏公路的伟大业绩。来到日月山，你能从挂满各色哈达的日月亭里，感知到人们共同的心声：民族团结是中华各民族之大福。

当你从新建的青藏高原高速公路路边上仰望整座日月山，“西海屏风”就多了一份文彩，而当从日月山垭口仰望日月山上的双亭，马上就能感觉到“草原门户”欢迎各方朋友的大度和热情，如果你再用心去感悟日月山，并用你的“慧眼”去看日月山，定能感到或看到日月山的山门是日月之光开启的，日月之光开启的山门永远充满着光明。

依湖古刹——沙陀寺

在青海湖流域，你会看到在水草丰美的草原上，甲乙寺、元者寺、扎查寺、石经寺、刚察大寺、沙陀寺、白佛寺等藏传佛教寺院犹如宝石般耀目地点缀在其间。这些宝刹使青海湖更显尊贵，更显祥和，更显特色。

众寺之中，建在青海湖西岸布哈河畔单龙沟的沙陀寺由于就在环湖公路附近，很容易吸引住人们的目光。许多环湖旅游的客人大都去过这座依水傍山的寺院。这座寺院寺门轩昂但不阔气，高立的桑炉透着虔诚的气息，雕梁画栋的经堂显得大方、舒心。

沙陀寺故址位于泉吉河与阿斯汉河之间，在一个隆起的山梁上。而这座山梁一直延伸到青海湖碧波里，似乎是湖与陆地的生灵进行交流的一座桥梁。沙陀寺建于公元1665年，是一座藏传佛教宁玛派寺院。据传，在公元1653年的一天，受诏进京觐见清顺治皇帝的第五世达赖喇嘛罗桑嘉措，受封诰（顺治皇帝亲自册封五世达赖的有汉、蒙古、藏、满四种文字的金册、金印。金印全

文是“西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇怛喇达赖喇嘛之印”)后返回西藏拉萨布达拉宫时,与随行僧俗官员等3000多人途经青海湖畔。当时数千人马由于长途跋涉,到此地时已非常困乏饥渴。但此处没有能够急需饮用的淡水。无水熬茶造饭,无水让乘骑驮畜饮用,这是大队人马停住休息时的大忌。正当人们束手无策、感到绝望之时,达赖喇嘛的随从人员在南坡找到了甘甜的泉水。这眼处在丛草乱石间的清泉,接济了干渴困乏的人畜,当时的沙陀地区因此泉而人欢马叫,更因此泉而日后声名远扬。由于随从在山梁南坡发现了泉,再加五世达赖又发现了山梁上祭神的“拉什则”,与大家一样沉浸在兴奋和欢乐之中的五世达赖探寻当地牧人后,给“拉什则”重新起了一个非常好听的名字,叫“达秀拉什则”,译成汉语就是“富强繁荣的山岗之神”的意思,祝愿这里的人民富强繁荣,幸福美满。五世达赖怀着感激的心情在此处举行了祈祷海神护佑的祭青海湖的宗教仪式。由于五世达赖主动与清朝通好,加强与中央王朝的联系,同时又由于他巩固了格鲁派的地位,扩建布达拉宫,再加他著书甚丰,给后世留下了宝贵的文化遗产,因而在广大僧俗民众中具有非常高的威信。由他亲自主持的隆重的祭青海湖的宗教仪式,使得沙陀地区名声大振,逐渐成为藏传佛教广大信徒心目中的宗教圣地。四面八方的人们常年不断地到这里煨桑祭拜,祈求平安。五世达赖祭海后的十二年,这里出现了一座寺院——一座用人们的心血和汗水以及虔诚的信仰织成的帐房寺院。

宽大、庄严、神圣的帐房寺院把广大僧俗民众的情感与青海湖万顷碧波溶为一体，与青海湖地区所有生灵的命运紧紧连在一起。帐房寺院因此而更加成为人们表达情感世界的好场所。

说起沙陀寺的兴盛，人们自然不会忘记另一位有影响的人物，这位来自同德郎加的高僧尕日旦倾全力投身于这座寺院的经营。在他的努力下，居住在沙陀帐房寺院的僧人坚持清净戒律，广宣对青海湖至上的尊敬和热爱，使得广大信徒主动爱护青海湖地区的草木、飞禽和鱼类。人们在当时生活匮乏、生计艰难的岁月中，没有杀禽取蛋，没有捕食鱼类，人们以自己的爱心和信念顽强保持着传统饮食习惯的不变。这个由环湖地区成千上万的信徒以及四面八方朝湖的人创造的青海湖历史上的奇迹，是一个在现代也应当给予肯定和赞扬的奇迹。

沙陀寺于公元 1941 年起开始在原来拉什则的基础上建成一座占地 400 多平方米、约 30 间的经堂。同时，建有 300 多间僧舍，有僧人 130 余人。沙陀寺由帐房寺院转变为土木结构的寺院。沙陀寺曾于公元 1958 年被拆毁，余下的断瓦颓垣与丛草乱石为伴，在孤寂中度过了几年的风风雨雨。1962 年，沙陀寺一度重开，人们建起经堂，重塑佛像，还再置了经典和常用法器。沙陀寺又有了梵音和法铃声，又有了祝愿青海湖永存的祈祷声。1967 年，文化大革命时期，沙陀寺又被强行关闭。也许是经历了太多的不幸和坎坷或是别的什么原因，1981 年沙陀寺再次批准开放后，人们没有在原址再兴土木。1982 年，沙

陀寺在青海湖西岸的布哈河单龙沟落脚，新建的寺院依然保持着过去的风范。但是我想，新建的沙陀寺肯定把目光从碧波万顷的青海湖转向眼前的布哈河。这是因为，日益下降的青海湖水以及环湖地区日趋严重的荒漠化和沙化，使人们把目光从湖上转移过来，开始关注起那一条条入注青海湖的草地中的小河流了。每条河的干涸或者断流，就像人体中衰竭的血脉直接危害着青海湖，也危害着每一个居住在这里的生命。所有的人都会为此而焦虑、不安。沙陀寺拆了又建，建了又关，最后又进行大搬迁，从一个侧面见证了青海湖数百年的坎坷历史。

我们愿河水不再断流或枯竭，我们愿青海湖水永远与蓝天同存，我们愿因泉而起、因湖而兴的沙陀寺以及与青海湖相伴的其他寺院都能永远传出赞美青海湖的充满希望的心灵深处的祈祷声。

古 今 祭 海

中华民族特别是各少数民族从古到今不仅有赞美自然、陶醉于山河的品性和爱好，而且有虔诚祭祀天地山川、江河湖海的习俗。而历代王朝为了巩固团结、稳定人心、加强统治，常举行大型祭祀活动。对青海湖的祭祀也是始于民间，盛于朝廷，最后具有了“官办民参”的特殊形式。

历代国祭

76

据考古研究：远古时期，生活在青海湖流域的先民，特别是羌人，他们所面对的天地山川河湖，无一不是膜拜的对象，在他们与大自然长期的亲近中，产生了万物皆有灵的丰富多彩的原始宗教。而碧波万顷的青海湖在当时自然成为羌人心中神圣的湖泊，并随着对青海湖的不断推崇，使青海地区产生的青海湖主神在中华民族上古神话中扮演了十分重要的角色。

由于青海湖的影响越来越大，引起历代王朝的高度重视。到了汉代时，中央王朝将青海湖列入“四海”之一，称为西海。

唐玄宗天宝十年（751年）正月二十三日，诏封了东、西、南、北四个海神，即东海广德王，西海广润王，南海广利王，北海广泽王。西海即今青海湖，青海湖有了正式的皇家封号。宋仁宗庆历元年（1041年）青海湖被加封为“通圣广润王”。元世祖至元二十八年（1291年），封青海湖为“广润灵通王”。明袭元制，均在京城郊外对青

海湖遥祭，没有派大员到湖边致祭。明朝廷称青海湖为“西海之神”。清代雍正开始，始派朝廷官员到青海湖滨致祭。在平定罗卜藏丹津反清事件之后，抚远大将军年羹尧即向雍正皇帝提出了“青海善后事宜十三条”及“禁约青海十二事”。这些条陈，大都是强化中央集权统治的行政举措。其中对会盟和盟长的推举，作出了新的规定：“其每年会盟奏选老成恭顺之人委充盟长，不准妄行私推，以致生事滋扰”，“不准自称盟长”^①。那么选在什么样的地方，以什么样的方式达到“善后”和“禁约”目的呢？青海湖地区自然是最理想的首选之地，而通过祭海之机向民众宣示皇威、慑服人心、安定地方，产生的效果就会更大更广。这也就说明雍正皇帝对于岳钟琪在追击罗卜藏丹津的过程中，所奏“兵到哈达河，袭守地贼，追奔一昼夜，士马俱渴，塞外严冻，忽涌泉成溪，人马欢饮，遂追入崇山，歼敌二千”的青海神显灵之说非常看重的原因了。清雍正三年（1725年），诏封青海湖，尊称为“青海灵显大渎之尊神”。同年，雍正皇帝亲自撰写“御制平定青海告成太学碑”，文中称道：“师以顺动，神明所福，旬日凯归，不疾而速”；“天讨既伸，群酋剔息”。这里的“神明所福”、“天讨既伸”等语，自然指的是“青海神显灵”的事。雍正四年（1726年）三月，清廷诏封青海“水神”为“灵显宣威青海神”，并于同年九月在湖滨竖立由满、蒙古、汉文书写阴刻的

^① 《清实录》。

“灵显青海之神”的石碑一块，并筑碑亭一座，同时派官员到湖滨致祭青海神。雍正所立石碑的残体现存青海湖东种羊场，正面刻就的“灵显青海之神”的汉字及满、蒙古文均清晰可辨，背面“雍正四年九月吉旦立”也看得很清楚。道光十二年（1832年）在察汗城（今青海湖东25公里，倒淌河镇北6公里）建神庙。

从史料中不难看出，对西海的祭祀，从唐王朝以来几乎都是遥祭，也就是在京城设祭坛望祭，或从京城派大员到同州、河中府的河渎庙中致望祭礼，神性的内容似乎浓一点。到了清代，特别是雍正初年平定罗卜藏丹津反清事件后，为了稳定和管理好地方民族事务，才将遥祭改为近海祭，政治的含义增多了。

祭海仪规

从史料可以得知，青海湖海祭一般为秋祭，以农历七月十五日为中心，举行祭祀活动，地点大都不固定，查知的有：

西宁市西门外通济桥旁的“灵显青海神庙”〔光绪三年（1877年）建，现为西宁市中心广场〕。这座庙是当时的西宁办事大臣豫师建造。

察尔汗城北的海神庙〔光绪十二年（1886年）建〕。此庙于光绪三十三年（1907年）最后一次修缮，历时3年，费银十万两，庙额写“海神庙”三字，内立碑一块，上刻有“灵显青海之神位”七字，正殿三楹。庙前有“青海胜境”牌坊，另有宿舍七间。可见此处的海神庙是一个有规模、有影响的祭海地点。

在湟源的东科尔寺附近及日月山等亦曾设坛遥祭。

海晏县的克图牙豁、共和县群果加拉湖滨，则为清初及民国时祭海的地点。

上述各祭海地点，虽在参加的人数、规模以及影响

上有大有小，但其目的是一样的。

根据民国时期的一次祭海资料记载：祭海会址设在青海湖东北部群果加拉湖滨的一个可容纳近万人的宽广之地。在土筑祭台向青海湖的斜前方，另筑有一个高约一米的小台为海神台，上面供奉“灵显青海之神”的牌位，牌位前献有：牦牛1头、绵羊2只等牺牲；祭品有：长哈达一条、红烛两支、香楮若干、银碗奶茶若干碗，还有炒面、酥油、五色粮食（小麦、青稞、豌豆、蚕豆、玉米）、各种干鲜水果、水果糖等。祭台前两边点燃由干柴、柏枝叶堆起的篝火。除政府大员等充当主祭、陪祭、襄祭外，参祭的主要有活佛、蒙古王公、藏族千户、百户、僧人以及各族普通民众以及来宾等约2000多人参加，可谓各阶层和不同民族的人士都有。

80

祭祀活动的仪式，基本上是承袭清代而略加改动。主要内容是：

- 一、全体肃立。
- 二、主祭官就位。
- 三、奏乐。

四、向孙中山先生遗像行三鞠躬礼并读孙中山先生遗嘱（原为向清帝叩首）。

五、致祭。这是祭海中具体内容最多的部分，即：

1. 进香。
2. 进帛（献哈达）。
3. 进祭文。
4. 读祭文。

5. 向海神行三鞠躬礼。

6. 望、燎（《书·舜典》“望于山川”，“望”即面向海神的方位故称“望”。“燎”即点燃篝火示祭）。

7. 鸣炮（由数名炮手点燃安置在湖岸边的装有黑色火药的土炮，另由数名官兵分乘两个羊皮筏子，在湖面上朝天鸣枪）。

六、礼成。当宣布“礼成”之后，人们就会涌向祭坛，分受祭品，以求得到海神的护佑。

在历次祭海中，王公贵族、千百户以及藏蒙古等民众还向海中投献数目不等的活牛羊，有的人还投去银元、铜钱、首饰等，有的还将用哈达包裹的装有银钱和粮食的“宝瓶”投向湖中，也有不少贫苦人家只能献条哈达或献点酥油、糌粑等。无论投献的多还是少，人们都表示了对海神的供奉和尊敬，并祈求海神“保佑诸事顺心如意、家庭诸人平安健康”。祭海现场的氛围不仅热闹，尤显得虔诚。

青海湖祭文不少，但以抗日战争时期一篇祭文尤为精妙，意义深远，鼓舞人心。祭文大略如下：

维年月日，某某致祭于青海神而陈以词曰：

惟神德并岳渎，位于西方，控清引浊，沐阴浴阳，层波浩瀚，万灵潜藏。数千里润，为百谷王。吐蜃成楼，驾鼇作梁。亘古如斯，其灵孔彰。名匹星宿，威慑河湟。泄则尾闾，叹兴望洋。倭寇华夏，挾伐用张，神其默佑，我武维扬。荡瑕涤秽，恢土复疆。金汤永固，日月重光。兹届明禋，肃备蒸尝。海若戾止，歆此馨香，尚飨！

祭海当天或第二天按常规必定举行会盟宴及会盟会。会盟宴地点往往设在祭海地附近举行，也曾在察汗城或湟源县东科尔寺大经堂举行。据相关史料可以知道，当时的会盟宴有序而庄重。宴会时按赴宴者的官爵地位陈放中央政府的礼品，如细缎衣料、布匹、礼帽、茯茶、小刀、手帕、火镰、鼻烟壶等传统实用的物品以及糖果、点心、海菜等可口的食品。另外给参祭的民众赠送白面、烧酒、绵羊、白米。宴会食物以大家爱吃的肥美的煮羊肉为主。宴前由中央特派主祭的大员进行温和并不失威严的“训话”。地方陪祭官致答词，并代表地方向中央大员敬献哈达并呈献礼品（主要包括骏马、绵羊、鹿茸、麝香等）。正宴结束后，另外搬来许多羊肉、糖果等到院内，由各参宴者，包括民众自由抢夺，谓“抢宴”。由于人们认为抢得物品，就会一年吉利，所以便有了“酒罢忽惊筩豆乱，羊腔争挑马鞍头”的奇特场景。抢宴不仅能博得大家一笑，活跃气氛，也许还能达到一种与民同乐的目的吧。

祭海、宴会之后，由中央大员主持，召集蒙藏王公、千百户及当地军政要员一同会盟，进入主要议题。内容包括有宣读中央政令、宣扬恩威等，同时了解一年来青海各盟、旗、千百户辖区的地方情况，调解处理草原纠纷，并根据管理的好坏予以奖励与惩治，再加颁赠礼品，以起到维护中央权威、安定人心的作用。

祭海歌舞

在祭青海湖的前几日，各王公千百户和平民百姓早已安扎好自己的大帐篷，插上各色彩旗，衬托出喜庆气氛。到了“祭海”前一日，民众当晚还要举行各种歌舞活动以娱神心，也娱自心。据参加1939年祭海活动的顾华的回忆文章所载：

83

是夜适值农历七月十五日，朗月皎洁，海天一色，就在幕前演出月夜歌舞，首由新疆哈萨克牧民跳熊舞，跳掷上下，伴以乐器，至为有趣；次则藏女宽袖长袍，表演歌舞，其声激越，译意如后：大哉青海，青海兮汪洋；碧芊无际，风吹兮草低；远近佳客，济济兮一堂……

每次祭海之后，自然也少不了赛马助兴，在万顷碧波的青海湖和广阔无边的草原衬托下，马上表演的镗里藏身、马背倒立、马上劈刺、俯地拾物、打靶射击等节目，使人马合而为一，卷起草地一股英雄气，显得精彩而激动人心。此外，还举行牦牛赛跑等节目。牦牛驮物

转场，长途运输绝对是牧民的好帮手，在赛场上跑起来不仅肯为自己的“主人”卖力，也愿为大家一展雄姿。面对激动人心的祭海歌舞和赛马等场景，不少文人雅士写有不少感触和体会。民国时文俊写的《祭海行》，更具一番韵味，细品诗中景与情，不由发出“天地穹庐乐如何”的一样感慨，甚至有随之起身歌舞之冲动。作者这样写道：

三角城边风尘起，祭海新客吊故垒。
不悲荒烟蔓草生，几多英雄沙场死。
朝暮阴霭湿征衣，知机草里马迟迟。
人道凉秋祭海日，半是阴风细雨时。
策马更渡湟水湾，相思青草似江南。
秀麦成浪千百顷，引得春风渡寒关。
仄路高低山明灭，石碛转折路若绝。
廓然旷野铺如毡，远山皑皑积白雪。
鞑鞞袈裟马徘徊，瞿坛老衲过山来。
喃喃七字牟尼语，梵音不辨念善哉。
瞿坛古貌如蛟化，雪漠控骢无牵挂。
但愿天涯作行脚，生嗔难坐莲台下。
白发一翁似髯仙，低歌击策代管弦。
草地行乐多逸趣，野花丛里听鸣銮。
蒙古健儿真丈夫，纵辔奋臂望天呼。
只见群山皆倒逝，转疑骏马路踟蹰。
西番女子意气扬，碎辮如丝肤如霜。
簪珥珠钿珊瑚坠，猩袍锦伞斗新妆。

漫视小童亦清瘦，矫强能与恶龙斗。
哭煞城间膏粱儿，几曾识得大宇宙。
豪气如云心鼓舞，抚鞍长啸声许许。
万虑俱消心胆澄，涤荡纷繁如粪土。
山光岚影望迷离，蒙藏王公马俱齐。
烈马疾驰势如虎，万蹄奔腾惊云祗。
恍若群兽无羁走旷野，灵犀怒貌由天泻。
又若海门潮涌千江涛，排荡激扬声喧嚣。
又若骑士战斗争持状，拥盾持矛争相向。
又若首尾相连走马灯，盘旋倏忽不稍停。
浮云如电山若撼，壁上观之俱迷眼。
如此奔驰无己时，漫漫戈壁非天险。
千形百态难俱论，愧无丹青写一分。
设若此为行猎画，余亦丹青中一人。
胡笳吹动风送哀，雨雾濛濛海不开。
高岗肃穆牛羊祭，火焰照耀疑如雪。
蓦然云散海天碧，遥望海心山历历。
沙龙闪烁日映黄，海神有灵金嗟异。
征途不尽望渺渺，朝夕百里不为少。
马上不知行路难，扬鞭笑指牛羊好。
人尚喘息马仍汗，深深天幕赐酒宴。
蒙藏分坐俱腾欢，贤明长官心如鉴。
喇嘛大号如牛鸣，宝幢黄盖亦亭亭。
鸡冠耸臂气严肃，红紫雁列如长虹。
王公今作东道主，争逐贵客开引路。

周旋书礼辞令新，古热心肠亦楚楚。
远幕飞起好云霞，少女翩翩美如花。
萋萋碧野亦芳草，忆断王孙在荒沙。
蒙族千户莞尔笑，自称醇酒非所好。
海碗连饮不嫌多，颠倒不知夕阳照。
人道蒙古最爱酒，眼在酒缸杯在手。
浑醉只知笑胡虏，犹谓点酒未沾唇。
挟来酩酊酒几多，蒙藏王公失颜酖。
只见主人暗传语，美人挥袖舞且歌。
歌且舞兮舞且歌，歌声宛转舞婆娑。
殷勤劝酒群宾喜，天地穹庐乐如何。
饮复饮兮醉复醉，黄金岁月懒消磨。
莫教家家醉人扶，但纵轻驰良马驮。
昔日典型今犹存，宗族欢会见天真。
神道设教岂本旨，从此增加内同心。
君不闻青海之滨水悠悠，旅魂萦草不胜愁。
万里飞渡惊闺梦，磷磷白骨无人收。
又不见今日宗族同荣辱，锦绣山河共为主。
纵教塞上秋风吹，无人伤心青海曲。

青海湖是个历史大舞台，上演的有武戏也有文戏，有白骨带来的哀伤，也有友情编织的欢乐，有荒源草地的寒风冰雪，也有鸟语草碧的仙景风光。但千百年来这里有一个不变和共同的主旋律，那就是环湖各民族再苦再难也要共唱的“同心曲”。

青海湖明鉴

在环湖草原上，一个个乡就像盏盏明灯，一条条乡级沙石路就像一条条可以充电的线路。而环湖的雪峰、草山、沼泽地、牧场、油菜花地，还有那碧波万顷的湖水，组合成特有的具有神奇魅力的世界。

环湖之乡

88

新中国成立后，青海湖流域的行政区划及归属的早期情况是这样的：1949年，青海湖流域一些地区属湟源县和共和县管辖。1950年设海晏行政区和刚察行政区。1953年设立专区级的海南藏族自治州，共和县归其管辖；同年，设海北藏族自治州，海晏县和刚察两县归其管辖；1954年，设立海西蒙古族藏族哈萨克族自治区，天峻县归其管辖。1954年，三个专区级的自治区改称自治州，一直到今（海西地区的哈萨克族上个世纪80年代后期返回新疆后，称为“海西蒙古族藏族自治州”），青海湖流域由三州四县管辖的格局没有变。

海北藏族自治州海晏县，驻地三角城，辖6个乡，23个村（牧）民委员会。其在青海湖流域的乡是：青海湖乡、甘子河乡和托勒乡，共辖8个村（牧）民委员会。海北藏族自治州刚察县，驻地沙柳河，所辖5个乡全部在青海湖流域，即沙柳河乡、伊克乌兰乡、泉吉乡、吉尔孟乡和哈尔盖乡，辖30个村（牧）民委员会。海西蒙

古族藏族自治州天峻县，驻地新源，全县辖 12 个乡，下辖 62 个牧委会。其中有 8 个乡在青海湖流域，即木里乡、舟群乡、江河乡、织合玛乡、关角乡、快尔玛乡、天棚乡和阳康乡。海南藏族自治州共和县，驻地恰卜恰镇（在青海湖流域之外），全县辖 12 个乡、1 个镇，在青海湖流域的有 4 个乡，即倒淌河乡、江西沟乡、黑马河乡和石乃亥乡，共辖 24 个村（牧）民委员会。

青海湖流域四县（即海晏县、刚察县、天峻县、共和县）所属的 20 个乡政府所在地、农场驻地、寺院周围，就是一个个小城镇，就是一个个方圆几十里或上百里的牧民参与政治、经济、文化以及宗教信仰活动的小小中心。在这一广大流域，你能看到一个个乡，“麻雀虽小五脏俱全”。在环湖各乡、农场、寺院中，特别是沿湖各乡政府所在地，除了乡党委、乡政府等的办公房屋及各类设施外，在各乡首先映入眼帘的就是平房式的百货商店、大小商铺和小炒饭馆、拉面馆等。再稍加注意，你会看到兽医站、粮站、银行营业所、供销社、邮电所等，有些大的公路干线分岔点和铁路公路沿线的乡级政府所在地还设有交通管理站、加油站、线务段、汽车修理站等，有些有条件的乡还建有非常漂亮的街心花园。如果你能停留一会儿，总能在乡政府附近看到高扬五星红旗的小学校。乡上的小学大门、围墙、操场、教室、教职工及学生宿舍一般都经过维修，有些学校的院门、教室等新修不过几年。你若走进这些乡一级小学校里，一下子就能感受到教师在认真地教，学生在用心地学。

在这些乡上，还有一种现象令人感到现代通信手段的变化：在一些乡邮电所，前来收信、打电报等的人较少，不像过去人来人往非常热闹的样子。我想电话的普及、手机的兴起，不少乡干部和经商之人和前来乡里办事购物的牧民们，很方便地用自己的电话和手机与各方进行通讯联系。邮电所门前较为冷落的现象，从一个侧面可以看到今日牧区小乡镇的变化和发展。在环湖流域地区各乡中，还有一现象颇为引人注目，那就是公路、铁路沿线以及公路交叉口等处的乡，建设规模较大，基础设施较全，信息比较灵通，运输比较方便，市场规模较大且比较繁荣，而且人员流动较多，呈现一派繁荣景象和现代气息。离公路、铁路沿线较远的乡，各方面就显得规模小，比较冷清，且人员流动少，现代气息较淡。而远离公路、铁路沿线的一些乡，给人一种孤远冷清、节奏缓慢的感觉，商品流通慢，信息交流少，乡镇规模比较小，基础设施较落后，经营模式也显单一。但是，无论是什么乡，都有一个相同的发展模式和规律，那就是各乡几乎都是新中国建立后从无到有，从小到大，一步步建设，一步步完善起来的。

以海晏县的青海湖乡为例。该乡地处青海湖北岸，乡人民政府驻地在莫湘滩村，“莫湘”是藏语，是指一种植物学名“火绒草”，以草得名。青海湖乡有藏、汉、蒙古、回、土等民族，藏族占71%左右，经济以牧为主，是全省绵羊改良重点乡之一，也是繁育毛肉兼用半细毛羊的基地。当地牧民基本实现定居，有羊棚畜圈、围栏

草场、饲草饲料地、水利等生产、生活设施。乡办企业从无到有，逐步发展，其中农机修理、运输、畜产品加工、个体工商业等稳中求快，有一定起色。该乡重视民族文化素质的提高，重视教育的发展，因而群众文化素质较高，文化活动较丰富，境内有著名的藏传佛教名刹“白佛寺”。过去，青海湖乡曾是马鹿、麝、雪鸡、棕熊、猓狍等国家重点保护动物出没的地方。

以刚察县的泉吉乡为例。该乡南濒青海湖，乡人民政府机关驻新泉村。泉吉是蒙古语中“炮台”的意思，因境内有古炮台而得名。全乡有藏、汉、蒙古、回、土等民族，其中藏族占总人口的82%左右。境内桑斯托山峰海拔4755米，是刚察县的最高点和内外水系的分水岭。乡境内水利资源丰富，其水系分黄河水系和青海湖水系，其中黄河水系包括甲日郭河、曲合知河、恰尔德河；青海湖水系包括多尔河、阿斯汗河、泉吉河、切吉河。全乡以畜牧业为主，可利用草场占全乡总面积的89%左右。牲畜主要是藏系羊、半细毛羊、牦牛等。海滨地区有不少耕地，主要种植青稞、油菜、燕麦等，同时，还种植洋芋、油白菜、萝卜等少量蔬菜。乡境内自然资源丰富，矿藏资源有煤、铜、银、金等。另外过去还有不少野生动物，如岩羊、黄羊、马鹿、麝、雪鸡、棕熊、猓狍等。泉吉乡境内铺设有人畜饮水管道数条，一些牧民还用上了自来水。该乡小学设施近年来有了不少改进，教师的教学水平也有一定的提高。学龄儿童入学率逐年上升，且巩固率高。乡镇企业以运输业为龙头，

逐步发展，个体商业和饮食服务业在全乡国民经济总收入中达到一定比例。

泉吉乡名胜古迹也不少，其中著名的有青海湖鸟岛、祭海圣地、舍布齐岩画、卡约文化遗址（多处），以及藏传佛教著名寺院沙陀寺等，是一个历史传统文化较浓的乡。特别是数百年来，沙陀寺僧人在海心山这块圣地修建庙宇、僧舍、嘛呢堆佛塔等寺院建筑，与此同时，不少僧侣以及高僧常年不断地在岛上修行。因他们的品质、才学和功德，海心山在环湖乃至整个藏区和信奉藏传佛教的广大地区的民众心目中，有着圣洁至上的地位，是无数虔诚信徒的圣地。

以天峻县的舟群乡为例。该乡因当地有两座丘陵，一座像龙（藏语称“舟”），一座似凤（藏语称“群”），一龙一凤使一方土地呈现出吉祥如意，故得此名。舟群乡全乡地处大山深谷之中，境内有发源于马日鲁山北麓，由许尔龙、阿龙、阿文当等山沟内的泉水、沼泽及山上冰雪融化之水汇集而成的峻河。峻河在藏语中是“寒水石”河的意思，河底为卵石及砂砾。舟群乡有草原面积1411平方公里，可利用草场约140万亩左右。境内海拔3700~4500米，气候冷，沼泽地多，宜放牧大型牲畜——牦牛。舟群乡是一个纯牧业经济的地区，牧业人口全系藏族。乡政府驻地在扎西郡乃，有简易公路通县城（距县城约70公里）。

舟群乡政府所在地，市场发育较慢，基础设施建设规模小，小学教育面临不少困难，群众扫盲教育任重道

远。但是舟群乡牧民致富奔小康的决心越来越坚定，重视教育、重视文化，已成为广大牧民的共识。人们的观念在变，生活也在变化中逐渐丰富。另外，舟群乡特殊的自然地理环境和纯朴的乡风，已开始吸引游客的目光了。你看，这里不少神奇幽静的大小深谷，许多大大小小湖泊一般的沼泽地，还有弥漫着的净化心灵的纯朴的乡土风情，使舟群乡成为迎接远方客人的好地方。

以共和县的黑马河乡为例。该乡位于青海湖南岸、青海湖南山北麓，有藏、汉、回、土、蒙古等民族，其中藏族占78%左右。乡人民政府驻地在青藏公路217公里处。黑马河是藏语“达那玛”的意译。

黑马河全乡以牧业为主，有可利用草场大约146万亩。有3000亩耕地，主要种植青稞和饲料，还在个别地区种植少量小麦和豌豆。在黑马河建有小型水电站，为季节性小电站，主要供应黑马河地区机关单位和居民照明用电。在黑马河地区，民族教育常抓不懈，主要的小学有：文巴地寄宿制小学、黑马河中心小学、黑马河寄宿制小学、然去乎小学等。小学课程设置有藏语文、汉语文、算术、政治、音乐、体育、美术等。黑马河乡政府所在地，因在青藏公路217公里处，再加去鸟岛以及环绕青海湖时必经此处，因而环湖信众、过往游客等在此暂留较多，使得这里呈现出繁荣景象。这里的商店、餐饮业比较多，且效益也不错。

在青海湖流域的诸乡中，有一个共同的特点，就是这里的乡级城镇建设大多发展的速度很快，如人们经常

路过和熟知的倒淌河乡，其规模、布局、特色都是在全省诸乡数一流的。还有江西沟乡、石乃亥乡、吉尔孟乡、甘子河乡、托勒乡等，也是青海湖流域诸乡中的佼佼者。走进这里的乡镇，传统与现代气息交织的氛围令你难忘，也让人看到希望。

环湖草原知多少

在环湖4县中，天峻县和刚察县为纯牧业县，共和县和海晏县为半农半牧县，但共和和海晏两县在青海湖流域的7个乡都是纯牧业乡。青海湖草原面积约占流域内陆地面积的84%，可以说青海湖流域基本上是一个草原的世界，一个纯牧业区。

95

据《青海湖志》记载，青海湖草原类型分草甸类草原草场、山地草原类草场、山地草甸类草场、高寒草甸类草场、沼泽类草场、灌丛草甸类草场、荒漠草原类草场。另外，还有高山沼泽类草场、灌丛类草场、草原化草甸类草场、草甸化草原类草场和草甸化沼泽类草场等。

草甸类草原草场 主要分布于湖区东南部、南部和西南部一带，海拔在3300~3800米之间。

山地草原类草场 分布广泛，在湖区周围都有。在南部、西部的共和（4乡）地区，主要分布于滩地、山地、丘陵和沟谷；在湖区的北部海晏（3乡）地区，主要分布于海滩、热水滩和部分山体阴坡以及刚察地区的

滨湖平原和大通山山麓复合山系的山前丘陵地带，海拔在 3195 ~ 3500 米之间。土壤植被种类多为中生和早生禾本科植物，有 40 余种，覆盖度 40% ~ 85%。是优良的冬春牧场。在湖区西部的天峻地区，主要分布于海拔 3200 ~ 3900 米之间的冲积扇下缘部位及阳坡山麓。植物以禾本科的紫花针茅、芨芨草占优势，并伴生有可食杂草和莎草。

山地草甸类草场 在湖区南部，主要分布于青海南山，海拔在 3300 ~ 4000 米之间。在湖区北部，分布于海拔 3300 ~ 3900 米之间的海滩、热水滩的中低山体及高山阴坡。植物种类多为中生、多年生小蒿草、矮蒿草、矮火绒草、红景天等，伴生草种有美丽风毛菊、珠牙蓼和苔草等。在刚察地区，主要分布于大通山垂直分布带的中低山地区阳坡、阴坡和滩地，海拔在 3500 ~ 3800 米之间。组成草场的植物多为中生、湿中生的莎草科植物。优势种有小蒿草、线叶蒿草、冷蒿及伴生种垂穗披碱草、早熟禾、珠牙蓼等 109 种，植物覆盖率达 90% 左右。此类草场在湖区西部分布亦较广，牧草以莎草、黄花棘豆、马苋蒿等所占比例较大，主要分布于 3500 ~ 4000 米的中山、谷地和梁峁地带。

高寒草甸类草场 分布区主要在湖区的北部和西部。在北部的大通山高寒地区山地、草甸之上及冰雪石山以下的广大地区，都有此类草场，海拔在 3800 ~ 4100 米之间。组成草场的植物多为中生和湿生的莎草科植物小蒿草、矮蒿草和线叶蒿草，及伴生种早熟禾、针茅、美丽

风毛菊、苔草等植物共 85 种。植物覆盖度平均为 75% , 是该地区优良的夏季草场。在湖区西部, 主要分布于天峻地区海拔 3900 ~ 4200 米的高寒带, 牧草组成主要为莎草科矮蒿草等, 是良好的夏秋草场。

沼泽类草场 零星分布于湖区南部海拔 3200 ~ 3800 米之间低洼地的河流两侧和水流依恋不舍的湖滨低洼地等处。在湖区的北部海晏 (3 乡) 地区, 主要分布于海拔 3200 ~ 4000 米的青海湖滩地。组成草场的植物有苔草、藏蒿草、扁穗草等, 伴生种有矮蒿草、小蒿草、披碱草、风毛菊等。覆盖度为 75% ~ 80%。在刚察地区, 主要在地草甸内呈隐域性分布, 在山地草原带内亦有少量分布, 广泛发育在大通山中低山、丘陵、滨湖草原的山前缓坡滩地、河漫滩和青海湖滨滩地上, 海拔在 3195 ~ 3800 米之间。草场大多容易聚水, 形成大小不等的草丘。草丘上的牧草多为湿生、湿中生、中生的莎草科植物和杂类草。主要优势植物有藏蒿草、异叶苔草、华偏穗草、甘肃蒿草及伴生种圆穗蓼、早熟禾、小蒿草等共 63 种。平均覆盖度 87% , 是优良的冬春草场。

灌丛草甸类草场 在湖区南部, 主要分布在青海南山、野牛山、满隆山等山地阴坡, 海拔在 2450 ~ 3900 米之间。在湖北的海晏 (3 乡) 地区, 分布于同宝山等地山体阴坡。植物种类有金露梅、银露梅、高山柳、柺柳、沙棘、矮蒿草、披碱草、珠牙蓼、线叶蒿草、苔草、发草、早熟禾、细柄茅等, 覆盖度为 40% ~ 60%。在刚察地区, 分布在大通山中高山地的山地草甸地带、滨湖平

原、低山丘陵、干旱草原和山地草原地带之内，海拔在 3200 ~ 3800 米之间。草场灌木层优势种有高山柳、箭叶锦鸡儿、金露梅、柺柳等，草本植物也很丰富，有线叶蒿草植物等 77 种，草本层覆盖 63% ~ 94%。是较理想的冬春或夏秋草场。在西部的天峻地区，此类草场有 50 余万亩。

荒漠草原类草场 在湖区南部主要分布于倒淌河乡的东部和西北部，海拔在 3200 ~ 3300 米之间。在湖区北部主要分布于 3200 ~ 3420 米的沙丘地区和甘子河中游的塔勒宝果滩。植被多为灌木和莎蒿，伴生种有沙生冰草、马蔺等，覆盖度为 30% ~ 45%。

除以上各类草场外，在湖区北部还分布有高山沼泽类和灌丛类草场；在湖区西部有草原化草甸类草场、草甸化草原类草场、草甸化沼泽类草场等。

上世纪 50 年代以来，青海湖流域草原建设逐渐重视围栏草场建设，实践也证明这项建设对合理利用草场、恢复草原植被起到了积极的作用。随着科技的进步，高强度镀锌钢丝网围栏受到广大环湖牧民的青睐。由于耐久性能好，造价低，安装方便，又不破坏草原植被，使牧民对建设围栏草场的积极性更高了。进入青海湖流域，并沿环湖公路转一圈，你会发现网围栏将偌大的草原防护得很好，网围栏内牧草长势喜人，一幅草浪滚滚的景象。青海湖流域还积极培育优良牧草、繁育草种人工草场，并进行飞机播种、水利灌溉等，增加了牲畜在旱、雪灾时的饲料。同时，为防止牧草退化，加强了棚圈和

圈养力度，已现初效。广大牧民还转变观念，加大对灭鼠灭虫的治理措施，进行了多次有效的灭鼠灭虫工作。

青海湖流域牧区还不断加快牧业机械化的步伐，购进奶油分离器、电动剪毛机、药淋装置、饲料粉碎机、牧草收割机、机动喷雾免疫机、手动喷雾机和捆毛机，大大解放了广大牧民的生产力。与此同时，科研人员还加强了草原、牲畜改良的科研力度。人们通过调查环湖地区草场资源和经济状况，研究天然草场生产量年际变化规律，筛选牧草当家品种并研究相适应的栽培技术措施，研究以灌溉为基础的改良天然草场和人工草场的综合技术措施，帮助广大牧民种植牧草，科学管理，并获得成功。青海湖草原建设所取得的成功经验十分珍贵，这些包含无数科研人员和广大牧民心血和汗水的经验已成为青海省其他牧业区可持续发展的很好参照。

环湖畜牧业

青海湖流域牲畜种类包括羊、牛、马、驴、骡和骆驼。但草原上最多的还是白云般的羊群。牛的品种有牦牛、黄牛和犏牛，其中以牦牛的数量最多。而马因时代的发展，再加交通越来越方便，不少牧人以摩托车、汽车等代骑，使马的数量越来越少。但是谈到马，我们不能不写上一笔。青海湖流域的马在历史上是悠久而非常有名的。据史书记载，当年隋炀帝为获得千里神驹，根据当地的民间传说，特选定青海湖流域这块宝地，以求“龙种”之马。而当时吐谷浑国根据以往羌族、鲜卑乙弗勿部族等驯养马匹的经验，并将波斯良种马引进青海湖地区，杂交选育出了真正新的品种——青海骢，成为蜚声天下的名马。唐蕃时期，在青海湖流域周围广阔的草原上，源于吐蕃的“击鞠”活动，也就是打马球活动曾兴盛一时。现今分布在青海湖流域的马分浩门种和大通种两种。共和和天峻地区的马属浩门种，是蒙古马的一个支系；海晏地区的马属大通种，为乘、挽兼用型。驴、

骡等牲畜在青海湖流域虽有一定数量，因司空见惯，人们不以为奇。骆驼在青海湖流域不太多，但它们的身影出现时，常给游人一个惊喜。写到这，笔者还要回转过去谈谈青海湖流域的特有品种——牦牛。牦牛古称“犛牛”、“豪牛”。新石器时期前后，古羌人就在青藏高原的广阔区域（包括环湖地区）将野牦牛驯养成家牦牛。到了吐谷浑人进入青海并溶入古羌人社会后，在环湖地区继续驯化昆仑山、祁连山的野牦牛，而当时的青海湖流域也有不少野牦牛被驯化。驯化的牦牛在长期的驯养环境中其形体逐渐比野牦牛小，而且多无角。但丛生的鄂毛、粗长的披毛以及尾中下端的帚状长毛，仍有其鲜明的原始特性。也许青海湖流域未被驯养的野牦牛后来仍长期存在，以至在藏语中和后来以蒙古族语起名的布哈河，意译后都是“野牛河”，而这野牛肯定是指野牦牛了。

随着社会的进步和发展，随着人们生活的安定和需求的不断提高，青海湖流域牧人从对牦牛的重视开始转向对肉食兼羊毛的绵羊的重视，并使其最终占据首位，因此对羊的品种的科学改良一直是现代环湖牧区的一个重点。在这里不能不介绍一下湖区的两个种羊场：一个是位于青海湖北部刚察县境内的那仁草原的三角城种羊场；一个是位于青海湖东南部倒淌河乡境内的湖东种羊场。三角城种羊场最早是1940年在海晏成立的三角城驮牛场，是马步芳“德兴海进藏贸易驮牛队”的饲养驻牧基地。当时该场所占放牧地以群科草原为中心，东起水

峡，西到刚察，可谓纵横百数十里，是一个非常大的草原牧场。据史料记载，当时有牛 3000 余头，绵羊 4 万余只。1945 年，该饲养驻牧基地归青海畜牧公司，后改属西北畜牧公司。中华人民共和国成立初期，三角城牧场场址设在海晏三角城草原，草原面积 30 万亩。1950 年将三角城牧场改称“三角城人民牧场”。1951 年又改称为“三角城家畜繁殖改良场”。1958 年 10 月，全场搬迁到刚察县那仁草原。当时划定的草原面积达到 156.91 万亩，1962 年缩减到 48.33 万亩，其中可利用草原面积为 40.28 万亩。三角城种羊场从 1952 年起进行绵羊改良，经过几十年的不懈努力，对环湖地区提高畜产品产量、产值做出了很大贡献。而位于青海东南部的湖东种羊场，1966 年正式建场，归属当时的青海省畜牧厅。该场西面临湖，东靠阿勒大坂，南接倒淌河，北邻海晏大水圪，总面积 56 万亩，可利用牧场近 40 万亩。其中土地集中连片，平坦肥沃，适宜开垦种植优质饲料草以进行现代化集约经营的约有 5 万余亩。娄拉水库是湖东种羊场灌溉饲料草基地的主要骨干水利设施，是我省修建的第一座草原蓄水工程，也是我省在海拔 3400 米的深厚砂石覆盖层上以水平防渗措施所建的第一库。娄拉水库于 1979 年 8 月竣工。湖东种羊场以纯种繁育为主，向省内外提供优良种羊。据史料记载：建场后，曾引进新疆细毛羊 528 只、英国罗姆尼种羊 97 只、新西兰罗姆尼种羊 199 只、边区莱斯特种羊 182 只，进行纯种繁殖。湖东种羊场还在草场建设中积累了不少宝贵的经验。湖东种羊场在环湖乃

至青海广大牧区具有相当的影响，其优良种羊和草原建设成功经验受到大广大牧民的欢迎。

另外，蜚声海内外的“西宁毛”，其重要来源地是环湖地区。

青海湖流域还曾大胆试养貂和鹿，其中共和县黑马河 1958 年建立饲养场，主要养殖黑貂，1964 年停办。青海湖农场于 1972 年开始养貂，但产值起伏较大，困难不少。养鹿业主要在天峻和共和，如天峻县城北养鹿场、共和县石乃亥乡养鹿场。

环湖农业

1949 年以前，环湖流域少量零星的耕地主要分布在共和县石乃亥一带。这时的农业不仅耕作粗放，产量很低，而且生产规模也很小。新中国成立后，在海拔 3200 米以上的湖滨地区，开发土地，兴办农场，种植粮油作物和饲草饲料作物，推动农业和畜牧业的共同发展，成为当时人们的共识，并在几年内开始付诸于行动。1958 年 3 月的春天，青海湖地区还是充满寒意的季节，青海省公安厅劳改局派遣第二建筑公司三工区的 300 人来到了青海湖北岸的刚察地区，首次开垦 2712 亩荒地。同一时期，刚察县属的一些乡也先后开垦土地，总数达 5371 亩。据说，当年耕种后收成都比较好。初试成功，一下子激起了人们向草地要粮的热情和冲动。1959 ~ 1960 年，正是国家三年困难时期，面对生存的压力，在缺乏科学的“开荒为纲”的错误方针影响下，在青海湖优良的冬春草场上一下子草草地开垦 1.2 万亩土地，而实际利用的土地只有 0.3 万亩；而在石乃亥、铁卜加开垦 15 万亩

土地，能够利用的也只有3~4万亩。另外，在青海湖南岸青藏公路两侧开垦了3万亩；在北岸刚察县境内开垦的土地达57万亩。全流域总开垦面积达到200多万亩。这种滥垦乱种的行为，使得环湖一部分优良的冬春草场和草原灌丛植被遭到严重破坏。1961~1962年，中央下发的关于纠正高指标、瞎指挥、浮夸风和共产风等指示精神，遏制了触目惊心的滥垦乱种的势头。据史料记载，当时弃耕的土地有124万亩，平整与恢复草原100万亩。但从现在的结果看，无论是弃耕还是平整与恢复，在海拔3200米以上的青海湖滨地区，脆弱的植被所受的重创愈合起来非常之慢，甚至在一些地区荒漠化和沙化已呈扩大趋势。然而当时的人们大多还对青海湖生态和植被的认识非常浮浅，对人与自然和谐发展没有体验，盲目开荒、向草原要粮的思想根深蒂固。1970年以后，机关、工厂和部队等单位耕种占有了一部分土地，人们不愿放弃这块经自己亲手开垦的土地。终于，当人们看到刮过青海湖流域的一年猛似一年的大风每次准时在秋、冬、春三个季节将一层层的熟土无情地带走，草原沙化逐年严重时，当看到由于大量截流青海湖的河水，入湖的水量越来越少，而越来越依赖于水的耕地却变得干旱、变成荒漠时，人们开始警觉并清醒了起来。1980年开始，一部分土地开始退耕还牧还草。但还牧还草后的土地没有像人们期望的那样很快恢复原貌，高原湖区特有的少雨、多风、寒冷、缺氧等自然现象告诉人们，要恢复环湖高原植被，是一个长期的过程，它要求人们耐心地、

毫不吝嗇地、长期地付出很多很多。只有这样，青海湖的水位可能不再下降，小河可能不再干枯断流，鱼儿可能不会再在世代产卵繁育的行进路途中因缺水而大批死亡，草原的创伤才有可能真正愈合，并焕发勃勃生机。

青海湖不仅退耕还牧、退牧还草，青海湖还开始全面禁止捕鱼了。只有重视了青海湖中无法用任何声音与人类进行对活的青海湖湟鱼，与它们进行心灵的交流，人们才会更加重视湖水，更加重视植被，更加重视过去被人们视为无用之地的沼泽地，才会更加重视青海湖的一切。青海湖是世界上七大湿地之一，湿地被人们喻为“地球之肺”，这是现代的人们赋予湿地一个鲜活而一刻不能缺少的身体器官的功能。每个人都知道肺是绝对不可能缺少的，那么，我们就应行动起来，为青海湖做点什么，哪怕是用你手中一瓶纯净水中的一点点去浇灌一两棵小小的饥渴中的草。退耕还草、退牧还草，就是要人们还给大自然一片真情和一份真爱。这种真情和真爱是我们的祖先智慧的延伸和发展。“退一步海阔天空”，这不仅仅指的是人与人之间处理矛盾和冲突时相让的一个方式，它也同样可以实实在在地用于人与自然关系的处理上。

青海湖地区有省办的农场，如江西沟安置农场、湖东种羊场、三角城种羊场。也许有人会问，种羊场顾名思义主要是繁殖、培育优良种公羊的地方，为什么归入农场？其实湖东和三角城两个种羊场分别有耕种土地 1.5 万亩和 2.45 万亩，近 4 万亩的耕地我想一定会超出你的

想像。这还是小数目呢，在青海湖流域还有比省办农场耕地亩数还多的州办农场，如青海湖农场，约有耕地 12 万亩左右。还有军办农场，如塘渠农场有耕地 2 万亩，全是水浇地。还有 1962 年由部队接管的改名为一〇一农场的原江西沟农场，这个农场有耕地 3 万多亩。现在，部队开始将环湖流域的军办农场移交地方管理，这是青海湖环保建设中的一项重大举措。

青海湖流域农场的广大各族职工在海拔 3200 米的土地上收获着汗水浸透的果实。无论是支边的内地青年、转业的军人、迁徙而来的周边县乡的农民，还是弃牧从农的牧人，人们在这片土地上年复一年地劳作着、收获着。随着对青海湖流域农业的越来越了解，人们更加珍惜和呵护脚下的土地，人们尝试过许多种不让土地被大风刮得越来越瘠薄的办法，虽然收效不大，但“痴心不改”。青海湖流域生产的粮食的确是无污染的绿色好食品，你看，那可与湖光山色争奇斗艳的黄色的油菜花，由它的果实制成的喷香的青油成为青海人烹炸煎炒的主要食用油，青海的特色食品离不开青油，许多人离不开青油的那种香味了。人们也看惯了青青的湖水、碧绿的草原、金黄一片的油菜花织就的浸满情感的三色世界，它们使人们深深迷恋，变得缺一不可。

在今天，无论是环湖的民众还是四面八方而来的游客，大家都希望留下这片片金黄色的油菜花。有人说，就是油菜花不收割光长着也是一个吸引旅游增加收入的招牌。据说有科研专家正尝试着一种不影响景色不损伤

生态环境并保持耕种的土地肥力不减的好方法。不知现有的科学技术能否办得到、办得好。“一举三得”的好事肯定多磨，但多磨后办成的事一定会是好事。但愿金黄色的油菜花和碧绿的草原一起永远陪伴着青青的青海湖。

万顷碧波钓与帆

谈到青海湖，自然要谈谈青海湖的渔业。根据古代文化遗存和考古研究，距今约 3000 年左右，居住在环湖地区的青海先民就有以鱼为食的。夏代末年到东周初年，人们已在广泛捕食湖中湟鱼。但这种推断还有待进一步的考证和研究。

109

东汉时期，从永元十四年（102 年）隗嚣相曹凤在向朝廷上书谈到西羌之事时，曾提到青海湖（当时称为西海），称其“又有西海鱼盐之利”。人们从这最早的历史文字记载中，得出了青海湖有鱼及被人们食用的结论。东晋末年，就是公元 5 世纪初，《十三州志》（北凉阚骞著）中记载当时称为“卑禾羌海”的青海湖“有鱼无鳞，背负黑点”，青海湖湟鱼正式记入史书中。虽然人们深信从东汉有文字记载以来环湖地区的当地人捕鱼并食用鱼，但一直到明代中叶在史书中具体记载这方面的内容却很少。明代中叶后，蒙古民族进入并放牧于环湖周围，这时出现了捕捞、加工，并运销湟鱼的蒙古族“渔民”。当

时经晾晒、冷冻的湟鱼开始走出青海湖地区。清乾隆时期，由于蒙古族开始西迁，返回青海湖的藏族因饮食习惯，不捕不食湟鱼，只有离青海湖较近的湟源等县的农民利用闲季零星手工捕捞，因而其规模是很小的。1938年，中国地质学者孙建初在青海湖进行考察并写出考察报告《青海湖》。报告中提到了青海湖的湟鱼，并为青海湖地处荒僻、无人正式采捕、未形成一项产业等而感到可惜。的确，到1949年时，青海湖湟鱼的捕捞量只达256吨。

新中国成立后，除了鼓励和帮助群众性手工捕捞生产外，从1956年起，组成集体捕捞队并投入生产。到1958年，青海湖湟鱼的捕捞量达到1500吨，1959年，青海湖商业厅水产局成立，国营渔场也建成投产，人们将青海湖湟鱼视为取之不尽、用之不竭的天然美食。1960年，到青海湖捕鱼的人员达1万余人，其中国营渔场职工达4000余人，其余为集体、群众捕鱼者。当时渔船最多时达16艘，各种作业网具达538盘。当时，人们想方设法引进了国内渔区先进的大拉网、底拖网、冰下挂网、网簖、双船对拖捕鱼等多种渔具和捕鱼法，使青海湖从河道到湖心都是捕鱼的场所，青海湖几乎被大大小小的渔网网住。这一年青海湖捕捞的总产量达到2.8万吨（1959~1962年平均产量2.1万吨）。但是，海拔3000米以上的高原湖泊无法承受如此大量的捕捞。青海湖湟鱼这个名贵稀有的水生动物资源开始明显萎缩，湟鱼捕捞群体和产卵群体的个体重量明显呈下降趋势。以湟鱼为

生的众多鸟类的生存也因此受到很大威胁。1962年后，青海湖渔场被迫大规模精简，集体捕鱼队绝大部分撤销，群众捕鱼全部停止。此时，湟鱼年产下降到3000~5000吨。1980年以后，由于诸多因素，经常入湖的河流减少到7条，其中4条河在遇干旱年份时，4~6月就会断流。河流的减少以及断流，直接导致湟鱼产卵场不断缩小，给水产资源繁殖带来极大威胁。严峻的现实，迫使人们真正走上了“保护资源，限额捕捞，加强管理，加工增殖，提高效益”的路子。后来随着青海湖最主要的河流继续呈干旱趋势，以及环湖荒漠化和沙化日益严重的状况，青海省人民政府正式发布全面禁湖捕鱼令。保护和拯救濒临危机的青海湖湟鱼已成为全省人民的共识和行动。青海湖一条鱼也不能捕，青海湖一滴水也显珍贵，已不仅仅是情感世界的用语了。

人们无法忘记上个世纪60年代生活困难时期，青海湖所产的裸鲤湟鱼制成的卤鱼、冰鱼、干板鱼等鱼货，不知救活了多少饥饿中的青海人。滴水之恩该当涌泉相报，这是我们的传统，更应成为我们现在的行动方针。现在该是回报青海湖的时候了。

曲折的环湖水利

112 青海湖流域从高空看，就像个盆地，在这个大约 3 万平方公里的盆地中，青海湖水域面积有 4473 平方公里，就像是一个大盆里盛着点水。青海湖流域周边生态环境和气候变化也是各有不同。在西边，以干旱和荒漠著称的柴达木盆地就是在空气中也想吸一点东边盆地上空的湿气；在东边，以降水少而称为贫水区的河湟谷地梦里都在回演远古时期河湖相通的盛况；在南边，降水渐少，并呈干燥沙化的海南地区所带来的是挟尘的疾风；在北边，隔着一条山的称为富水区的大通河流域偶尔会给青海湖送来湿润的空气。

青海湖流域海拔高、气候寒冷，是个宜牧不宜农的地区。历史上，这里的居民主要是逐水草而居的各族牧民，他们依靠天然水源解决人、畜饮水。即使遇上干旱的季节，除了转移草场另寻他处外，人们仍缺乏一种以水灌溉草场来解决其问题的理念和行动。由于上述原因，限制了草场的合理利用，对畜牧业的发展造成了影响。

草原灌溉一直到中华人民共和国成立前，几乎是人们的一种梦想。而环湖地区的农田灌溉从东汉王莽时期建西海郡起，一定规模的农耕和简易农田灌溉是很可能有的，在这方面的研究相信会有更确凿的证据。东汉和帝永元十四年（102年），隃麋相曹凤主张恢复西海郡县，广设屯田。和帝不仅采纳了曹凤的意见，并任命曹凤为金城西部都尉，治龙耆（今海晏县三角城），令其率领将士屯守。

环湖地区修筑草原灌溉渠道始于1952年，在人民政府领导下，环湖地区各族人民群众为改变落后的农牧业生产方式，开始兴修各类农田、草原水利工程。经过几十年的不懈努力和奋斗，到1985年，除了农田灌溉达到十几万亩外，较具规模的草原灌溉渠道达四五十条，灌溉的草原、草场和饲草饲料基地总面积达到50多万亩。如闻名环湖的海晏县西部的红河查拉渠，解决了该县主要的冬春草场干旱缺水、风沙严重、鼠害猖獗、牲畜过牧、草场退化、影响牧业发展等诸多问题。再如萎拉水库是用于牧业灌溉的一座大的蓄水工程，是湖东种羊场灌溉饲草饲料基地的主体工程。与此同时，为了保障草原人、畜饮用干净卫生的水，埋设地下管道引取泉水，还打机井抽取环湖地区丰富的地下水，解决人、畜饮水困难问题。除了农牧灌溉和人畜饮水工程外，人们还利用丰富的水资源修建小水电站，如青海湖农场在青海湖一二分渠引沙柳河水建成的小型水电站，在刚察县引沙柳河水建成的水电站和共和县石乃亥乡建成的水电站，这些电站装机分别为40~130千瓦之间，这些小水电，

解决了部分县、乡及企事业单位和居民的生产生活困难。

但是上个世纪六七十年代，一些有识之士已经预感到青海湖流域不仅不是富水区而且逐渐向干旱荒漠方向发展，如果不采取保护措施，恐怕会产生非常不利的影晌。然而当时的决策者和大多数人还没有意识到问题的严重性，人人视入湖的河流是取之不尽用之不竭的资源，同时，也把青海湖视为一个永不干枯的大湖。

在环湖水利史上，虽说有些大的水利工程“雷声大，雨点小”，但留给后人的启示或经验教训是弥足珍贵的。1958年，著名的“引大济湟”工程上马，这项引大通河济湟水的大工程是一个大型跨流域调水工程。这项工程计划在海拔3530米的大通河上游吴松他拉修建能库容9亿立方米的一座堆石坝（设计坝高68米），然后从吴松他拉水库引水，沿达坂山北麓穿达坂山隧洞，从青海湖流域北部的哈尔盖河上游进入湟水流域，以满足这一地区工农业用水的需要。“引大济湟”工程开工后首先开凿大坂山隧洞，但是由于技术力量和机械设备的匮乏和落后，再加国民经济困难，工程历时一年就被迫停工。根据有关史料可以看出，当时的“引大济湟”工程的规划中，引水过大通山隧道后，即可分水查那沟补给青海湖，但因青海湖地区尚属自然生态环境的状况，并未考虑分水青海湖地区，更谈不上引水济湖了。相反，当时的人们认为，青海湖流域是个富水区，大家为该流域诸多河流“白白”流入青海湖得不到利用而感到十分可惜。

湖滨水利工程是在1960年继“引大济湟”工程下马

后紧接着上马的又一项跨流域调水并以灌溉为主，兼有发电、航运等效益的我省大型的综合性水利工程，范围涉及3个州的5个县，控制面积7000平方公里，工程总造价约需7.9亿元。湖滨工程于1960年初开始筹建，同年3月17日，青海省人民委员会第19次会议讨论通过，决定兴建湖滨水利工程，成立湖滨工程局，同年4月中旬，第一期工程开始施工，6月纳日藏水库开工。8月，纳日藏水库和倒淌河隧洞停工，集中力量修建哈尔盖水库。入冬后因天气寒冷，再加食品供应困难，工地采取半日劳动制。10月，中共青海省委决定撤销青海湖滨工程局，成立了“哈尔盖水库工程处”，但到了12月底，该处又被撤销。1961年4月，工程已全部停工。湖滨工程前后历时15个月，耗资1053.26万元。当时完成的主要工程量：哈尔盖水库围堰填筑材料2.50万立方米，倒淌河完成土石方9.12万立方米。另外，修简易公路43.75公里，开荒1.92万亩，修农田水渠64.31公里。现在回头看，湖滨工程没有考虑当时的建设规模与我省开发的能力，更没有考虑到全部调走青海湖来水会造成怎样的严重后果。该工程为今后的水利建设提供了经验和教训。

115

环湖地区生态环境不断恶化，使得人们认识到环湖生态环境的脆弱性以及生态保护的重要性和艰巨性。1986年，在《青海省大通河流域轮廓规划报告》中，提出在大通河萨拉峡筑133米高坝，从库内引水渠沿大通河北麓东行41.2公里，穿过4.4公里的萨—查隧洞输水

入查那沟，以每年 7 亿立方米的水救济青海湖。1987 年的《大通河流域水利水电初步规划报告》再次规划总干渠穿过大通山萨一查隧洞后，除济湖补水外，仍分水东输 33 公里补给湟水河。1990 年 12 月，省委批复评审通过了《大通河流域水利水电规划报告》。该报告规划除在大通河石头峡建调节水库“引大济湟”外，决定在吴松他拉建总水库，引水在渠道里东行 46.1 公里，在大海德尔沟穿过 15.8 公里的大通山隧洞，将水输入哈尔盖河这个天然河道以补给青海湖。在这项报告中，远景规划新增农田灌溉面积 71 万亩，年灌溉用水量 2.88 亿立方米，灌溉回归水入湖量 1.01 亿立方米，引大济湖年调水量共计为 6.38 亿立方米。引大济湖工程的规划正式审批之后，人们开始高度重视青海湖生态环境保护，国家也加大保护力度。青海省人民政府成立了“青海湖生态环境保护委员会”，人们对青海湖进行了多学科的综合考察研究，采取了青海湖封沙、保护草原等有力措施，逐渐将青海湖的自然保护放在各项工作的首位。

青海湖地区的水利建设走过的道路是曲折的、艰难的，它有教训，也有启示。近三四十年，许多河流干涸了，海子、沼泽不见了，草原上不少野生动物消失了。过去是雨水、空气、阳光都在催牧草生长，但现在仿佛阳光、风、空气、雨水，甚至草根自己都能催生出沙子来。青海湖告急，青海湖流域在告急，青海湖的水利建设者面临的问题和困难是前所未有的。但我们应和青海湖一起保持一种必胜的信心，因为这是我们最后的防线。

环湖巡礼

这里的山水最美，这里的大地蕴含着神话般的历史和血浓于水的民族亲情。这里有着雕石般的男儿的力与美，琢玉般的女子的柔和善，还有那天和地相伴的神妙歌舞和养人身心的绝佳美食。

环湖地名趣谈

进入青海湖地区，如果你是个细心的人，就会发现这里的许多地名与你望文生义所理解的有很大出入，有些完全出乎你的意料。这里的地名包括的内容很丰富，有历史的变迁、民族间的交往、重大的事件、生产生活的方式，以及宗教文化等等。

118

在青海湖地区，先以天峻县为例：如江河乡，许多人都认为这里就是有江有河的乡，其实，江河乡的“江河”是藏语“寒水石河”的意思。而舟群乡的“舟群”也不是小船儿多多，而是藏语“龙凤”之意，“舟”是“龙”，“群”是“凤”。阳康乡的“阳康”不是与阳光与热有关，相反它是“冻死牛”的寒冷之地。“关角”不是关口之角之类的意思，而是藏传佛教著名的大藏经——《甘珠尔》的藏语音译。“曲龙”不是弯曲的龙，而是藏语“有水的山沟”。“多玉”不是有很多的玉石，而是藏语“四块石头”之意。天棚乡的“天棚”非以天为棚，也不是有个大棚形状的地方，天棚是藏语“天峻山的尾

端或下端”之意。“桑茅”并非有种植物叫桑茅，而是藏语“母狮”之意。“尕河”乡的尕河不是小河之意，而是藏语“遗落的帐房”之意。

以刚察县为例，伊克乌兰乡藏族虽占98%以上，但“伊克乌兰”是蒙古语，是“大红河”的意思。而泉吉乡的泉也不是因有泉而呈吉祥，而是有以前的“炮台”遗迹而著称。“泉吉”是蒙古语“炮台”之意。而“吉尔孟”乡的吉尔孟也是蒙古语，意为“一条马肚带”之意。

以共和县为例：石乃亥乡的“石乃亥”与石根本无关，它是部落之命，藏语中含“黑青稞”之意。而其乡境内的“如龙”不是像龙，而是藏语“蛇沟”之意。“鹿色”不是像鹿的貌色，而是蒙古语“仙女骑骡”的意思，指的是“吉祥天母”。黑马河乡的黑马河不是大喇嘛河，而是藏语“达乃亥玛”的音译，意为“黑色之马”，黑马河是“达乃亥玛”的藏语意译。其乡境内的“直合去乎”不是“直去”一类的意思，而是藏语“歪石崖”的意思，与“直”正好相反。江西沟乡的“江西”即是蒙语“江斯”的谐音，意为“有冠顶的山沟”，又是藏语“江西”的音译，藏语中的“江西”是“宝马”的书面语，系敬称。倒淌河乡的甲乙村，非汉语中甲乙丙丁的甲乙，而是藏语“美须”之意。其乡境内“拉乙亥麻”并非某位人物的称谓，而是藏语“下渡口”之意。

以海晏县为例：甘子河乡的“甘子”并非因甘甜之水而得名，而是蒙古语“马鞍捎绳”。而托勒蒙古族乡的“托勒”是蒙古语“镜子”之意。托勒蒙古族乡的托华

村，其“托华”是蒙古语“弯弯”之意，而非他意。其乡境内的德州村的德州不能因有“汉代德州墓地遗址”的字样而理解为这里曾建有古代的一个“州”并留有墓地遗址，其实“德州”是藏语的音译，意为“六个山包”我们应理解为“六个山包的墓地遗址”了。而青海湖乡境内的同宝村的“同宝”，不要与宝物联系，“同宝”是藏语“高山”之意。

由于青海湖地区历史上就是一个不同民族居住过的地方，有些民族还一直繁衍发展到了今天。因此，青海湖地名中包含了大量不同民族的文化，你若理解了这些地名，相信会对青海湖有一个更立体、更形象、更深广、更多样的了解。

青海湖的地名还很多，只要你虚心问一问当地的牧人，人们一定会给你一个满意的答复。

环湖传统体育

在环湖地区，传统的体育可谓沿袭成俗，世代不衰，形成了既与其他地区相似，又有自己的特色的传统体育活动。

每当5月草原变绿的时节，特别是八九月夏季凉爽之时，环湖草原各乡、各村落之间都要举行各种传统的体育活动项目。各项活动规模有大有小，时间也有长有短，而且场地不限，器材要求不高，也没有太多规则，裁判也以热心和较懂行的人为主，要求也不高。但伴着湖光山色举行的所有活动，群众的参与意识强，气氛非常热烈。环湖民众虽也重比赛的胜负，但是以一展身体技能、寻求快乐和健康为主。环湖地区的传统体育项目主要包括：赛马（跑马、走马）、赛牦牛、射箭、摔跤、拉拔牛、拔腰、蹬棍、藏棋、驮驮子等。赛马、射箭、摔跤、拉拔牛、藏棋等传统体育活动项目在环湖地区最普遍。

赛马 赛马多在春、夏季或重大节日期间举行，一

般分为三种，即跑马、走马和马术。参赛之马大多笼头上佩挂彩色绸带，马尾巴缩成绣球状。跑马要求的主要是奔跑速度，赛程有1000米、3000米和5000米等。跑马赛手多为青少年，而且马不备鞍。走马既讲究平稳，又要求速度，也就是比马的对侧步（使马同一侧的两条腿同起同落，步子走得快，骑手坐得稳），走对侧步时对马的驾驭有着较高的技术要求，有一定的难度。如果说跑马要看风驰电掣般的感觉，那么走马骑手则要看速度当中的平稳步伐。走马骑手以中青年为主，也有五六十岁的老者。在环湖草原的赛马会上，跑马看的是热闹，走马看的是“门道”。两种独特的赛马，是环湖民众最喜爱的传统体育活动。在比赛中获得名次的宝马在红花的点缀下显得十分有神采，而获奖骑手自然成为人们心目中的英雄好汉。赛马使得青海湖的一切仿佛都处在快乐的动感之中。

赛牦牛 环湖牦牛在牧人的衣食住行中所占有的重要作用显而易见，环湖广大牧人对牦牛有着亲密如伙伴般的感情，而在环湖传统体育活动中，赛牦牛是广大牧民一项必不可少的娱乐性活动。赛牦牛追求的是速度，但因牦牛的“漫散”性以及“犟脾气”，在赛跑中如何使牦牛在走跑时间准时起跑、如何使其循赛路而跑、如何使速度不减下来等等，都成为每个骑手面临的“难题”。

在牦牛比赛中，有些牦牛不负主人一番苦苦“培训”，一路猛跑，直达目标；也有牦牛先快后慢，主人如何挥鞭抽打都没用；甚至也有牦牛中途冲向一旁，偏离

方向；也有牦牛快到终点时却不知何因，停足不前，甚至掉头回跑。环湖赛牦牛妙趣横生，每一场的赛事都在人们的欢呼声中开始，在捧腹大笑中进行和结束。

射箭 过去有的部落用的是牛角硬弓，现在不少地方用的是新制的“现代弓”。射箭比赛在环湖各乡、各村之间进行。由于双方参赛选手大多在30人左右，再加各自助威的热情群众，射箭场地显得人多而热烈。赛前各方的老人或有威望者，还要祈求本乡山神或战神保佑获胜等，同时举行敬献美酒和饮食等仪式。当一方射箭时，对方人员就会以“呸呸”之声以示对方射不中，而当射手射中约百米处的土堆或沙滩上的靶子时，己方的射手和乡亲们就会齐声欢呼，发出“嗷嗷嗒嗒”的称赞和助威声。射箭比赛无论竞争如何激烈，无论谁胜谁负，赛事过后，双方相互点评比赛中的优劣得失，并友好地相约明年再一比高低。比赛中的优秀射手，会得到众人的一致称赞。射箭结束后，仍未尽兴的射手和观众说不定还会围坐一圈，举行一番野外联欢宴会呢。

123

摔跤 摔跤比赛常在节日活动、物资交流会以及牧闲时举行。是青壮年非常喜欢的一项传统体育活动。在环湖地区，讲求规则的民族式摔跤在较大规模的大型比赛中比较盛行，而无固定规则的自由式摔跤在小规模比赛中较普遍。

在民族式摔跤比赛中，双方队员用臂互相交叉用手抓紧对方的围身腰带（藏语称为“盖拉”），依靠手臂之力、腰力将对方摔倒。民族式摔跤中视肩落地者为败。

在摔跤过程中禁止用脚绊，若犯规给予警告，若屡犯，就会罚下场，取消其参赛资格。在自由式摔跤比赛中，双方无固定规则，只要能利用各种技巧，拽领绊脚，手脚并用，使尽浑身解数把对方摔落在地上就为胜者。和民族式摔跤相比，自由式摔跤更多地显出其趣味和热闹。而民族式摔跤则显出持久、忍耐和信心。

拉拔牛 这是一项基本在环湖青年男子中普及的群众性传统体育项目。由于场地规模不大，规则也简单，开展这项比赛可在各乡、各村间比赛，也可在各帐间比赛。只要年龄相当的几个年轻人相遇，用牛毛绳、或用牛皮绳等把两头绾成死结，在赛绳上系有中垂线，再在赛场划上中分线，以此判断双方的胜负，一场拉拔牛赛事准备工作基本上就完成了。比赛时，将赛绳分别套在相背而立的两人肩、臂部，由一裁判发令，双方曲膝弯腰，犹如两头小壮牛，各自全力前拉。如一方拉动另一方向前“爬”出一定距离，力疲倒退的人就是输者。此项比赛中，若双方势均力敌，一场持久性的拉锯战就开始了。这是一项环湖地区简单易行而非常好的强身健体的传统体育活动。

藏棋 藏棋在藏语中称为“久代”。主要有六格棋（藏语称为“周久”）、七格棋（藏语称“东久”）、四格棋（藏语称“玉久”）、帝王棋（藏语称为“加吾久”）、官员棋（藏语称为“红宝久”）等。藏棋在环湖地区的牧民群众中较普及，除了正式的有一定规模的比赛外，你还能在帐房前、草场阴坡地甚至在公路边等候班车的时

候随处看到，棋手们席地而坐，在地上画上棋盘，拣起石子或羊粪蛋作棋子，开始对弈起来。藏棋对弈用得是“挤”、“占”、“围”、“吃”等战术。在对弈过程中，如果双方“棋逢对手，将遇良材”，那么忘我而专心致志的持久比赛就在所难免了。藏棋比赛是环湖牧民群众的所爱，如果你乘车看到草地或路边两个牧民席地而坐，且一动不动时，十有八九是在下藏棋，你就会见怪不怪了。

在环湖地区，除了上述传统的民族体育项目外，还有拔腰、蹬棍、抱石、举沙袋、骑马打靶、骑马抢羊等。但是其中的有些项目活动因各种原因逐渐停止或消失，如骑马打靶、骑马抢羊等。其实这种活动，特别是骑马打靶不仅能显出古代环湖游牧部落的一个生活侧面，而且通过飞驰的骏马、古老的火绳枪、颇具英雄气概的骑手，再加传统的仪式，使得骑马打靶能够留住旅游观光客的脚步，吸引住他们的目光。古老的骑马打靶能使环湖传统文化更生动、更丰富，并保留住环湖草原的一份忠诚和勇猛，而这种忠诚和勇猛体现了青海湖温柔之外的另一重要方面。

环湖藏族民间歌与舞

青海湖流域的藏族民间歌舞十分有特色，也特别普及。每当牧闲或节庆之时，在青海湖浪和草原清风的“伴奏”和“催促”下，牧民们就会亮开自己的歌喉，展开自己的身姿，以深情的情歌——拉伊，以动人的酒曲——勒，还有喜庆之曲——朵利，或对唱、或独唱、或合唱，而且在歌唱时总要以优美的舞蹈相伴。在环湖地区，藏族牧民群众中流行的歌曲——拉伊、勒和朵利等，有着悠久的历史，且丰富多彩。其内容有赞美爱情、赞美夫妻和睦、家庭幸福的，有歌唱劳动和幸福生活的，也有颂扬民族团结和民族历史、民族英雄的。

“拉伊”因是青年男女沟通心灵、建立感情的歌曲，其形式或含蓄而生动、或深沉而忧思。如，天峻地区有一首藏族拉伊唱得风趣幽默，唱得意味深长：

我们的牦牛不好看，
它不具备好看的身段，
然而它却是民族经济繁荣的财源。

我的情侣有些憨，
他说不出打动心弦的甜言，
然而他却是终身最牢靠的伙伴。

又如：刚察地区有首藏族拉伊，唱得多情而深沉，
同时还带有一丝内心的忧伤：

象征吉祥的鸟儿要飞走，
预祝你在大森林中长寿，
预祝你在灌木林中如意。
只要你如意、长寿，
为落同林我向神祈祷。

能唱“拉伊”的阿哥就要走，
预祝你在村落中长寿，
预祝你在朋友中如愿。
只要你如意、长寿，
为结良缘我向神祈祷。

127

环湖地区在节庆、婚嫁之时，自然少不了酒曲和喜庆之曲，在轻唱“慢”舞中，环湖藏族的“勒”和“朵利”凸显出浓浓的区域特色和民族特色。如：海晏地区的一首藏族酒曲这样唱道：

天空隆隆雷声响，
是下雨的象征；
地上和风徐徐吹，
是庄稼成熟的象征；
草原上歌声嘹亮，

是牧民幸福的象征。

还有，在节庆之时，在各民族兄弟欢聚在一起的时候，流传在环湖各地区的一首代表性歌曲（各地的歌词大同小异），最能打动人心。在此，特选在共和地区传唱的这首藏族民歌，以飨读者：

三种不同的美羽毛，
长在不同的鸟身上；
同在箭梢上结为友，
愿它们永远不分离。

三种不同的坚硬角，
长在不同的兽头上；
同在弓身上结为友，
愿它们永远不分离。

三种民族的藏蒙汉，
长在不同的家乡里；
同在生活里结为友，
愿他们永远不分离。

前面已谈过，在藏族民歌的演唱过程中，藏族舞蹈总与歌唱有机结合，相辅相成，歌与舞密不可分，而且藏族舞蹈形式也是多样的。我们先以共和地区的民间舞蹈为例。在共和地区，藏舞“则柔”在民众中较普及。这种古老的集体舞蹈，人数不限，男女老少都参加。在舞蹈时，男女各半，围成圆圈，时而轮流跳唱，时而全

体跳唱。舞蹈的时速，由开始的抒情性的慢板开始，随着歌舞过程中的不断反复和情绪的上升，舞蹈节奏不断加快，力度不断加强，最后在欢快、热烈的气氛中结束。由于“则柔”舞不受时间、场合的限制，在节庆和劳动之余都可跳，在民间深受欢迎，也比较普及。在跳“则柔”舞时，有才艺出众、舞姿优美的1~2人领舞，领舞者在当地受到民众的拥戴和赞颂。

在海晏等地区，流传一种“新牙勒”舞，是一种载歌载舞的藏族舞蹈，主要在喜庆佳节、婚嫁吉日时表演。“新牙勒”有数人围成圈，舞者身着民族服装入圈内时手端银木碗或瓷龙碗（又称八宝碗），臂搭洁白的哈达，边唱边舞。由于舞姿动作幅度较大，且歌声悦耳、歌词优美，对于场面的烘托和气氛的营造起着重要作用。

在环湖地区，藏传佛教寺院一般在每年的法会期间，在寺院内特殊的场地或寺院附近的场地上要举行宗教舞蹈——跳神舞。跳神舞在长铜号、喇叭和钹声中开始，舞者头戴护法神灵以及动物的假面具，身穿特制的法服或异服相继出场亮相。跳神舞根据严格的“舞规”，时而缓慢、庄重，时而急速、勇猛。这种舞蹈仪式的动作和内容与其他藏族地区的跳神大致相同，但在青海湖的衬托下，显得别具一格。

环湖藏家

青海湖地区是藏、蒙古、汉等民族聚居的地方，特别在广阔的环青海湖草原上，居住着以藏族为主的不同民族。环湖地区的民族风情与其他地区有相似性，也有自己的区域特点。在此就以藏家为例，写点所见所闻吧。

130

以环湖地区的藏族为例：这里的藏族服装的样式基本统一，即都是宽大右开襟式。冬季里藏族牧民大都穿光板大羊皮藏袍，称为“佐华”。这种藏袍成人一般都要七八张大羊皮，在制作过程中，揉皮子、剪裁、缝制三道大程序是很费功夫的。一件柔软、舒适、温暖、美观的光板大羊皮藏袍的完成，如果把揉皮子的工序加上，一般到缝制完成需一个月左右；如果裁缝从剪裁、缝制两道工序做起，大约十天左右可做好一件成人光板大羊皮藏袍。这种皮袍一般用狐狸皮、羔皮等作领，过去不少人还以豹皮为领，显得威武而有气势。而镶边的有毛氍毹、织锦缎以及水獭皮。牧人在冬春喜欢穿“察日”，即小羊羔皮缝制的皮袄，大多数人爱用织锦缎或毛呢挂

面，以花氍毹、水獭皮镶边，也用狐皮、羔皮等作领，过去有条件的也用豹皮作领。如果说“佐华”是冬季牧人平常生产劳动时所穿的服装，那么“察日”就是冬春季人们牧闲在家或走亲访友、欢度新年时穿的服装。这两种服装，藏族统称为“更拉”（藏语意为“冬衣”）。除了冬季的“佐华”和“察日”外，人们在夏日穿的服装有“热拉”、“托拉”、“绸拉”。“热拉”是用布料作里面缝制的夏装。“托拉”是用毛料或布料挂面，以绸或布料挂里缝制的夏装。“绸拉”是用氍毹缝制的夏装。无论是冬装，还是夏装，只要头戴狐皮帽或毛呢礼帽，再加男子腰间佩宝刀、手着戒指，女子辫套用珊瑚、珍珠、翡翠、象牙、绿松石装饰，以及佩戴项链、耳环、手镯等饰物，着男女冬夏服装的人们就会各显风采，给人以美观、实用、方便、高档以及大方之感。另外，在藏族服装制作过程中，女子所用的大羊皮、羔皮或布料绸缎比男人的要多。什么原因，只要你细心一观察就明白了。

环湖藏族的饮食虽以糌粑、牛羊肉和奶制品为主，但美味可口的水油饼、饺子、酥油蕨麻、藏制糕点——“星”与米饭、面条、馒头、花卷、油炸饼、炸麻花以及各种炒菜结合在一起，一定会让你大吃一惊，随之你就要大饱口福了。物以奇为贵，饭以新鲜吸引人。下面简要介绍一下环湖藏族牧人的几样美食。

风干肉 如果你吃过用水煮的牛羊肉和风干的牛羊肉，如果你的牙齿还行，年龄不老，那么你一定不会对风干的牛羊肉念念不忘。也许是青海湖的牛羊喝的是“矿

泉水”，吃的是“西海仙草”，再加青海湖风的吹薰，肉质鲜红、无膻味的风干肉，干吃起来很香，就是水煮一下也是很香的。“吃过风干肉，梦里也想它。”这是一句真话。

风干肉的制作简单易行，只要你将新鲜的牛羊肉切成长条形（有的还抹上盐），在低温通风的地方串挂起来，慢慢阴干就可以了。风干肉在青海湖这一高原地带，存放期长，而且不易腐霉，携带也很方便。风干肉是广大牧民在长期的艰苦生活中独创的一种保持原来营养不变，且可口开胃的好食品。

水油饼 藏语称为“射太日”。就是将调匀的面擀成薄饼，放入锅中煮熟，然后捞至大碗中，加酥油、曲拉或白砂糖等趁热拌食，十分香甜可口，是环湖牧民中男女老少皆爱吃的一种美食，非常简便。

灌血肠 藏语称为“切合继”。就是取出羊的新鲜血液，在血中加盐等佐料搅匀，然后用洗净的羊的胃作为“灌装器”，将血灌入洗净的羊肠内，一般以半米长左右为一节，用绳子扎紧，众节血肠环组成三四圈不等的血肠，再用细绳扎紧在一起，然后放入锅中煮。当水烧开后肠内血液也开始沸动时，为防止血肠因热胀而爆裂，要用针或竹签之类的东西朝膨胀的血肠扎几下，放出肠中的热气。待血肠熟而血液没有凝固之时，从锅中取出并乘热食用，不仅味道鲜美，而且还有补血之功效。如果你是初尝灌血肠的人，你可以让帐中女主人稍稍再煮一下，待血液稍稍凝固后取出食用，同样可口。食久了，

你会越来越喜欢呈流汁状的灌血肠。

环湖藏族的住房过去以自织的牛毛帐篷为主，有条件的住“拉”的大帐房，而一般牧人住“热乃合”的四方帐房，形似“一颗印”。牛毛帐房具有结实、耐用、防寒、防风、防冰雹等功效，且搬迁也较方便，在过去交通不便，建筑材料奇缺时，帐篷是广大藏族牧民的唯一住房。建土房或瓦房定居，对当时普通百姓而言是一个遥不可及的奢望。新中国成立后，随着时代的进步，社会的发展，环湖广大藏族牧民的定居开始向规模性方向发展。特别是十一届三中全会后，环湖藏族牧民定居条件越来越好，许多牧民都有了土木结构的简易土房，不少人还盖起了瓦房，有些富裕户还修起草原“四合院”式的砖房。用大空心砖围成院子，安上铁制的大门，院中还种花种草，成为环湖地区一个个小亮点。环湖广大牧民的定居开始向质量和美观方向发展。

在环湖地区，藏族牧民自古以来的交通工具和运输工具是以马匹和牦牛为主。到了现代，具体时间是在上个世纪50年代以后，自行车、手扶拖拉机、汽车、摩托车开始在县乡各单位使用，并一点点地在牧民中出现。到了上个世纪80年代时，许多离县乡近的牧民拥有了自行车，有些人家还买了手扶拖拉机，那时在简易的县乡级公路上人们可以看到不少牧民神气地骑着自行车，还有人开上了手扶拖拉机，这一切使人感受到了一种新变化、新生活的到来。再后来，有些牧人有了摩托车，还有些牧人买了汽车跑运输，这一时期，人们可以明显地

感受到环湖牧区强劲的发展势头。此刻环湖藏族牧人进入到致富奔小康的关键阶段。21 世纪的到来，环湖县乡级公路不少已是柏油公路，特别是为国际环湖自行车赛事修的环湖高等级公路的建成，拉动了环湖经济的发展。也就是在这一时期，纯以骑乘和运输为主的马匹和牦牛，开始了它们历史性的“职能转变”，环湖旅游业的蓬勃兴起，使得观念更新的环湖藏家将马匹和牦牛逐渐投入到了旅游业上。如果你近一时期去过青海湖地区，你就会发现不少游人骑着马儿或牦牛在日月山上、环湖岸边各景点、草原深处的牧场上一展身手，游客个个兴高采烈，牧人脸上也挂满了笑容。如果你的运气不错，你还能看到精彩而令人激动的赛马会、赛牛会。藏家牧人的“伴侣”——马匹和牦牛又一次发挥出潜力，并展现出无穷魅力。如果你是个有心人，你一定还会发现，环湖地区的乘马和乘牛被藏家牧人打扮得更加漂亮了。

映湖明星

犹如碧湖上空明亮闪烁的星星，青海湖地区从新中国成立以来，出现了不少优秀的人才，并被人们广为传颂，其中最让人津津乐道而难以忘怀的是牧歌声中的两弹精英、王洛宾与卓玛、张健横渡、环湖国际自行车比赛……

两弹精英

到过青海湖的游客大都要去一趟青海湖北岸的西海镇。西海镇镇外是一片广袤肥沃的大草原，即闻名遐尔的金银滩。20世纪40年代著名作曲家王洛宾在此曾体验生活和采风，一曲动人的《在那遥远的地方》从这里传出，唱响西北，传遍中国，风靡海外。更重要的是这里是我国第一颗原子弹和氢弹的研制基地。该基地建于1958年，到1995年退役。基地面积达1179平方公里。在30多年的时间里，在这片不为外人知晓的神秘禁区内，我国的著名科学家王淦昌、朱光亚、邓稼先、周光召等引领众多军工科技工作者，在艰苦的环境中，克服了许多许多的困难。正如邓小平同志在1966年3月30日参观并慰问二二一厂核研究基地的干部和职工时所题写的：“高举毛泽东思想的伟大旗帜，遵照毛主席指引的方向，奋勇前进——别人已经做到的事，我们要做到；别人没有做到的事，我们也一定要做到。”经过长期的艰苦卓绝的不懈努力，我国的科学家攻克了原子弹、氢弹的

尖端科学技术难关，成功地进行了 16 次核试验，实现了武器化过程，生产出了多种型号的战略武器，不仅壮了国威和军威，而且打破了核垄断，为维护世界和平做出了历史性的重大贡献。

1995 年 5 月 15 日，新华通讯社授权向全国宣布这个基地（原代号为二二一厂）全面退役，告知世人：基地环境整治符合国家环保法规的各项要求，运行 30 年来，在辐射安全方面保持着良好的记录，没有对周围环境造成污染和不利影响。居住在附近的牧民群众和成群的牛羊，长期以来，过着恬静而欢快的游牧生活。工程退役时正式通过了国家验收。充分体现了中国政府全面禁止和彻底销毁核武器的决心，以及热爱和平、化剑为犁的永恒追求。

由于第一颗原子弹在这里研制出来，基地又被人们亲切地称为“原子城”。现在原子城已成为海北藏族自治州州府所在地。当年科学家和专业人员开展研究工作的科技大楼，已是州政府机关和图书馆等单位，原先制造原子弹的车间已改为地毯厂、铝厂、冶炼厂和硅铁厂等，过去留下来的生活文化服务等设施，如学校、影剧院、商场和医院等今天仍发挥着各自的作用。

西海镇入口不远处树立着由张爱萍将军题字的高 16.15 米的“中国第一个核武器研制基地”纪念碑，碑文上镌刻着“中国第一颗原子弹在这里诞生，中国第一颗氢弹在这里研制成功”。另外，这里的展览馆有着大量的实物、图片和录像带等各种翔实的资料。人们可以通过

这个展览，感知那个时代，感知我国科学家、专业人员和工作人员团结一心、艰苦奋斗的精神。这里的大型雕塑《雪域魂》、西海迎宾牌楼、西海文体活动中心楼的原子城展览馆和祭海石碑，展示了充满生机和活力的浓郁的地方和民族文化气息，令人感知到民族团结的重要意义。昔日原子城，今日西海镇，已进入和平利用和发展繁荣的新阶段。

人们不会忘记曾在这里工作和住过的王淦昌、朱光亚、邓稼先、周光召等著名科学家，以及广大科技专业工作者和工作人员，也不会忘记他们做出的重大贡献，历史将永远记住他们。人们也不会忘记，生活在这里的广大牧民曾在那个时代毫无怨言地让出最肥美的草原，让出自己的家园，为国家建设和发展所做出的贡献。据史料记载，当时有1700户牧民、50万头牲畜迁出，在迁移中有几万头牛羊死亡。我国广大核工业基地的科技工作者、普通建设者，以及环湖牧民的牺牲精神和无私奉献的精神是永存的。20集大型艺术纪实片《铸剑昆仑》，生动地再现了两弹精英和先辈们的精神风貌和斗志，引起全省乃至全国的强烈反响，就充分证明了这一点。

心连心

在青海湖畔，各族人民心心相映的歌舞聚会已有非常久远的历史。

岁月如梭，斗转星移。1941年春，正当抗日战争艰苦进行的时期，中国电影创始人之一郑君里先生，到青海来拍摄《民族万岁》影片。郑君里邀请了1939年末就来到青海的王洛宾参加，邀请他到青海湖畔拍摄外景。

当时，郑君里选中藏族达如玉部落千户长的女儿卓玛，他让美丽、善良、可爱的卓玛充当影片中的牧羊姑娘，让王洛宾扮演卓玛的帮工。在三天的电影拍摄和牧羊生活中，身着藏装的王洛宾与卓玛姑娘赶上羊群晨出暮归，在灿烂的朝霞和黄昏的晚霞映照和浸染下，俏皮、美丽而又热情奔放的卓玛姑娘犹如青海湖万顷碧波中走出的一位仙女，深深打动了王洛宾的心。一日，王洛宾不经意间用马鞭戳了卓玛坐骑的马屁股，马一下受惊跳奔起来……，不一会儿，不知道什么时候已转到正在愣神的王洛宾后面的卓玛举起鞭子猛地抽打在王洛宾身上

一鞭，然后一溜烟打马飞去，身后传来一阵银铃般的笑声。犹如开启心智的神鞭，这一鞭打出了王洛宾的艺术灵感，打出了积蓄已久的创作冲动。在返回西宁的途中，骑在骆驼上的王洛宾，回首青海湖，唱出了自己的心声：

在那遥远的地方，
有位好姑娘，
人们走过了她的帐房，
都要回头留恋地张望……

我愿做一只小羊，
跟在她身旁，
我愿她拿着细细的皮鞭，
不断轻轻打在我身上……

140

王洛宾这首心灵深处的歌，唱得白云止步，神湖停波，万鸟静听。由此功德，王洛宾化作一颗不落的音乐之星，升起在那遥远而美丽的地方——青海湖上空。

1988年是我国传统的龙年，这一年春节王洛宾重游旧地，物是人非，那位卓玛姑娘已不在人世了。她的灵魂早已归入女神度母的心中。为表达藏民族对这位人民音乐家的敬意和热爱，当代藏族著名诗人格桑多杰向王洛宾敬赠了一幅至尊卓玛女神的圣像（卓玛是藏语中“度母神”之意），并献了一首诗：

心中有一尊爱的卓玛
朝云间牧羊
月色下吟唱

你是哪方的姑娘
岁月把你珍藏
寻找遥远的帐房
咿呀啊热罗

有唱必有对答之歌，这是千百年藏民族形成的表达内心谢意和尊敬的传统方式，这首诗歌就权当是对王洛宾先生《在那遥远的地方》的对答吧！感谢王洛宾先生留给世人这么优美动听的歌曲。

青海湖就像一个天然的艺术大舞台，总有歌飞舞起的欢乐场面。2001年8月6日，中央电视台“心连心”艺术团赴我省慰问演出。演员们先后在金银滩草原、格尔木市和青海湖畔，为青海各族人民献上了一台台坚定开发信心、激发创造的精彩节目。

在青海湖畔的主会场，数万热情的观众近距离目睹了蜚声海内外的光彩照人的著名演员：李谷一、刘欢、姜昆、腾格尔、宋祖英、孙悦、李琦、魏积安、戴志诚等。还有，中央电视台著名节目主持人朱军、张政、李修平、周涛、曹颖、文清和张莉。当演员和主持人骑着披彩的骏马缓缓进入会场时，各族观众以雷鸣般的欢呼声和吉祥如意的哈达欢迎他们的光临。

青海湖畔的主会场很特别。在舞台上没有铺设一般会场上常有的红地毯，而是湖蓝色的地毯。在舞台中央放置着一颗巨大的红心和盘旋而上的“高速公路”组成的主题布景，具有很丰富的内涵和很强的时代象征意义。舞台右侧矗立着江泽民总书记题写的“三江源自然保护

区”石碑模型，左侧是一座象征草原风情的藏式帐房。石碑和帐房凸现出青海的高原特色和民族特色。舞台中央如虹般的一座拱形不锈钢架上五个殷红的大字——“可爱的青海”，在碧湖蓝天的衬托下古朴而夺目。四只彩色气球上悬挂着的巨型条幅，道出了青海各族儿女“热烈欢迎中央电视台‘心连心’艺术团来我省慰问演出”的热切心情和“感谢党中央对青海各族人民的关怀”的感激之情，以及全省各族人民“抓住机遇，加快发展，富民强省，建设小康”和“学习江泽民‘七一’重要讲话，努力实践三个代表”的坚定信念和决心。

在演出会上，著名演员刘爱玲和麦穗演唱的《高原彩虹》声声入耳，打动了全体观众的心；瞿弦和和52名来自全国各地的青年志愿者组成的研究生支教团共同演出的诗朗诵《西行列车》，喷涌出西部开发火热而强劲的气势；主持人朱军、张莉、焦建成、周涛和张政和唱的《西部放歌》给广大观众带来了奋进而豪迈的心情。刘欢一曲用英语演唱的《在那遥远的地方》，使广大各族观众感受到这首经典歌曲的不朽魅力，知道了这首歌可以跨洋过海，连住世界人民的心。宋祖英演唱的《大地飞歌》带大家放飞般的快乐；阎维文演唱的《土族敬酒歌》将青稞美酒奉献给了碧湖、蓝天，奉献给了每一颗火热的心，而土族小伙子和少女舞动起来的“轮子秋”将现场气氛旋转般地推向高潮，推向极致。

在演出中，身穿藏族少女服装的“文成公主”曹颖与青海藏族青年男女一起在舞台上款款而舞，显得那么

自然，那么美丽，那么动人。蒙古族歌手腾格尔边歌边舞的《独白》呈现给广大观众的是阳刚之美、雄强之风。姜昆、戴志诚合说的相声幽默诙谐，风趣逗人，台下掌声阵阵，笑声不断，气氛十分活跃。特别是在欢乐的“心连心”活动中，在金银滩上姜昆吐露出的心声令人感动也令人深思。他说：我来之前，了解到这里是一个多民族地区。来之后，我看到这里的各民族彼此这么融洽，这么团结，给我强烈的印象。本来我想在民族地区，跟群众交流恐怕有一定的困难，没想到这里文化普及非常好，我碰到的许多少数民族群众，都会讲汉语，交流起来毫无障碍。但姜昆也不无忧虑的谈到：这次来到美丽的青海，见到这么美丽的大草原，我的心情是矛盾的。我真怕越来越多的人涌进来，造成污染。青海在大开发时，千万千万要保护好自己环境、水土和风景资源。……一曲“刘三姐”，让广西美名远扬；一曲《太阳岛上》，把原本很不起眼的沙洲，变成了哈尔滨著名的旅游风景点。青海是产生许多优美民歌的地方，完全可以借助这些传遍大江南北的歌曲来宣传自己，歌声的翅膀飞得最快也最远。姜昆说出的感受和想法，相信每个青海人都会有同感。“心连心”活动不仅仅是歌舞的活动，也是情感的交流和沟通，许多演员、主持人的一言一行、一举一动都给青海各族人民留下了很深的印象。而青海各族人民团结奋斗、乐观向上的精神风貌一样打动了所有的演员、主持人。

在演出中，几位儿童将青海湖和长江、黄河、澜沧

江源头的“三江水”赠送给了“心连心”艺术团。童心是最纯洁的，而这青海湖和“三江之水”倾注着全省各族人民纯洁的情感，同时，这里面还溶有全省各族人民勤劳的汗水、勇敢的品质和智慧的光华。

横渡勇士

随着时代的发展，观念的转变，人们对青海湖有了新的认识，并重新认识和评估她的价值。同时，人们以新的方式和活动与青海湖溶为一体，为青海湖争光添彩。张健横渡青海湖就是一个典型的例子。

通过中央电视台、凤凰卫视、新浪网等的现场直播跟踪报道，张健横渡海拔 3196 米、水域面积达 4473 平方公里的青海湖，成为 2003 年夏季人们关注的焦点和议论的热点。

在横渡青海湖以前，张健成功地横渡了琼州海峡、渤海海峡、英吉利海峡、长白山天池和云南抚仙湖，可谓是一个经受了大风大浪考验的真正勇士。当他在 2003 年 8 月 2 日 9 时 17 分在青海湖南岸的二郎剑下水时，6 位藏族民间艺人弹唱起了《格萨尔王出征曲》，为勇士送行。当时的青海湖也是格外“护佑”勇士，一层薄云遮住了高原灼热的阳光，这不仅使勇士免受灼伤而且使湖水没有降温，同时湖面风平浪静，极大地降低了张健的

体力消耗。经过 8 小时 51 分 47 秒后，也就是下午 17 时 30 分，张健在青海湖北岸的沙岛出现。张健的游程达 26.3 公里。张健因此而成为“青海省旅游形象大使”，成为人们心目中一位真正的勇士。这次横渡青海湖的活动达到了“关爱健康，走进青海，共享阳光”的目的，有着非同寻常的意义。

张健横渡青海湖前曾面临不少困难，在横渡前我们的勇士经历了一番磨炼。首先，由于青海湖海拔有 3193 米，氧气相对稀薄，气压低，而横渡青海湖时大量的能量消耗需要大量的氧气，供氧不足会加重身体的不适。为此，横渡青海湖前张健在北京实行了“阶梯上升”的锻炼。他进入低氧舱，进行了一周的低氧舱训练，以逐渐适应高原环境。其次，由于青海湖水的重要来源之一是雪山融水，水温相对较低。从 1983 ~ 2002 年，青海湖每年气温最高一天的水温平均大约 16 摄氏度。而在低于人体体温 20 摄氏度左右的水中进行长时期游泳，对人所承受的极限挑战程度很大，很有可能出现可怕的抽筋现象，后果是严重的。为此，张健除加强冷水中的训练力度、提高体能外，他还以增加脂肪和能量来抵御超低温，因此他在晚上睡觉前还要适当加餐。青海湖地区全年晴多雨少，日照充分，年日照总时间为 2430 ~ 3330 小时。通常人体只要暴晒在过量级紫外线下时，20 分钟就会晒伤，而危险级别只需 15 分钟。张健在横渡海拔 1722 米的云南抚仙湖时，背部就有 1 度烧伤。为防止青海湖地区超强紫外线的暴晒，张健必须穿上特制的泳衣。另

外青海湖的风浪对张健提出了难题和挑战。青海湖流域海拔在 3000 米以上，又位于高空西风带和东南季风的影响范围内，因而境内四季多风。夏秋季以东南风为主；冬春两季则西风盛行。青海湖地区年平均风速在 3.2 ~ 4.4 米/秒之间，而且湖面上的风速大于沿岸陆地。实测的对比资料证实，湖面平均风速大于陆地 2 米/秒。青海湖一年四季常盛行湖风，就是风从湖内吹向陆地，而夜晚盛行陆风，就是风从陆地吹向湖内。而风激起的湖浪对游泳者体力的消耗很大。青海湖特殊的地质环境，如湖中沙梁等也对游泳构成不利。张健横渡青海湖的活动的确充满了不少悬念。

青海湖让人心驰神往，并充满神秘感。但青海湖这个神圣母亲般的湖也不仅仅是风平浪静、温柔无语，更不是跳下去就能够畅快游玩的小湖。当张健 2003 年 1 月有些心急地来到青海湖时，水面因结冰没能试游。这位见过大海大洋，并在琼州海峡、渤海海峡、英吉利海峡横渡的勇士，在初识青海湖时就情不自禁地说道：“这里是湖，分明是海”。这是一句没有修饰的词语，是一句发自内心的深切感受。青海湖就是一个和海一样的湖，而且在海拔 3000 米以上，贸然横渡是十分危险的。5 月 4 日，张健再次来到青海湖，首次进行了试游。由于风大、浪高、气温低，勇士只游了 300 米就因体力消耗很大而返回岸边。2003 年 6 月 21 日，在绵绵阴雨中，张健在青海湖又进行了一次试游。但因水温极低为 12.8℃，风力达 5 级，他只试游了 52 分钟就停了下来。2003 年 7 月 25

日，张健再次到达青海省会城市西宁，开始了为期一周的适应性训练。

2003年8月2日，这是一个令人激动而吉祥的日子，勇士张健开始正式横渡青海湖。这一天，宽广的青海湖风平浪静，这预示着横渡时将极大地降低张健的体力消耗，还有，湖区上空一层薄云遮住了高原灼热的阳光，强烈的紫外线减弱了，湖水的温度也没有下降，而且视野也不错。古老的青海湖用自己博大、宽容的胸怀欢迎了这位中华民族的优秀儿子——张健。当时的媒体称这次横渡是“天公作美”。那么现在可否再加一句：这也是伟大的母亲湖——青海湖的深切关爱。

寄语环湖赛

人们的目光关注着碧波万顷的青海湖，人们的思绪随着湖浪起伏。终于有一天，我省的高层决策者，在参照大量资料、征询各方意见后，将普通得再不能普通的自行车与神圣的青海湖联系在了一起，提出了令世人刮目相看的大胆设想。这就是——在我省青海湖举办级别最高、水平最高、奖金最高、规模最大的国际自行车赛事。在一个高寒缺氧、区域偏远、经济基础差、文化体育设施落后的青海举办国际自行车赛事，引起了全省各族人民的关注。

2001年8月，在秋意渐浓的季节，开始了各项准备工作，各地区、各部门、各成员单位通力配合，整个青海都动了起来。环湖赛中最令普通民众担忧的是我们的道路状况，每一个在青海生活或生活过的人，对于路况的改善是非常关心的。青海高原特殊的地理环境，注定公路的破损最重、养护的代价最高。但是经过无数建设者的不懈努力，环湖赛公路的修、养，达到了国际赛事

的水平，这不能不说是一个奇迹。另外，人们还在服务设施的改善、工作人员的培训、接待人员的礼仪训练、歌舞演唱、保卫安全工作、气象信息服务、新闻媒体报道、群众参与和配合等等方面做了大量艰苦、繁琐而细致的工作。

2002年7月17日是个特殊的日子，这一天，倾注全省各族人民心血的首届环青海湖“庆泰杯”国际公路自行车赛的各项准备工作已顺利完成。这是在省委、省政府和国家体育总局的领导和指导下，全省各地区、各部门、各单位和广大民众无私奉献、通力配合的结果，是政府行为和市场机制、企业运作相结合的结果，是时代发展的必然结果。

2002年7月27日，由国家体育总局、国家广电总局、青海省人民政府主办，中国自行车运动协会、中央电视台体育中心、青海省体育局、青海创业集团有限公司、中国绿化基金会、中国环境学会承办的首届环青海湖“庆泰杯”国际公路自行车赛在青海省会西宁市举行隆重的开幕式。在开幕式上，舞台上热情奔放的各民族歌舞和舞台下欢欣鼓舞的青海百姓使得环湖赛赛前的气氛十分热烈。我们从那些来自澳大利亚国家队、比利时库尔斯普队、加拿大国家队、法国阿圭泰尼队、德国慕尼黑黑俱乐部队、日本国家队、荷兰马可波罗俱乐部队、荷兰泰戈托克俱乐部队、韩国国家队、南非国家队、西班牙阿尔得维队、瑞士国家队、美国混合队、南斯拉夫联盟共和国塞尔维亚国家队、中国国家队、中国香港队、

中国青海队队员脸上的笑容和身上散发出的热情也可以感觉到这一点。青海各民族的热情使运动员的赛前热身更充分、更自信了。

环湖赛使人们一下子感觉和享受到了青海高原所独有的自然风光、风土人情、人文历史以及发展建设带来的现代化韵味。人们从碧波万顷的青海湖、万亩农田中的金黄色油菜花，以及蓝天白云下的草原小城镇、骑摩托车的牧人、广阔草原上的牛和羊、入湖的条条小河、湖畔的沙洲，还有阳光、空气和纯朴的民风，感知到了完全不一样的大赛的“场景”。当运动员在如此景象中比赛时，电视主持人的解说更显生动诱人，众记者的笔下如有神助，可谓声声入耳、字字珠玉。那时刻在环湖公路上空飞行的直升飞机，灵巧得像盘飞的湖鸟，显得十分可爱，成为环湖赛的一景。而公路上飞驰的自行车运动员更像一群低空学飞的鸟儿，争逐着向前。沿途的牧民在路边边看边欢呼，忘了看护草地上的牛羊；田里的农民手持干活的农具，到道旁争看这一动人的场景。环湖的草原小城镇更是不得了，全镇出动，如迎伟人和高僧大德，气氛隆重、热烈、虔诚。首届环湖赛以环湖为中心外，还有几条放射性的比赛线路，这几条比赛线路释放了在青海湖聚积起来的热情和能量，使赛事锦上添花，更加美丽多姿。这届环湖赛使日月山更放光明，金银滩更加靓丽，倒淌河为之东顾，塔尔寺立显辉煌，还有号称我们亚细亚第一高坝的龙羊峡再起热潮，而贵德的黄河和丹霞地貌，一清一奇，显于世人。首届环湖赛

起始于青海省会西宁的新宁广场，结束也在新宁广场。在此举行第一阶段的比赛和最后阶段的比赛是有象征意义的，这象征意义就在青海以新的风貌、新的成就、新的精神来举办并成功举办举世瞩目的环湖赛。

在首届环湖赛中，经过一番激烈厮杀，最终，个人总积分、途中冲刺、爬山王、个人总成绩的四大桂冠分别戴在了中国香港队黄金宝、比利时队亨德里克、美国队汤姆（获爬山总分、个人总成绩两项第一）头上。中国选手王国章获个人总积分第三。团体前三名是南非队、美国队、荷兰队。

特设的“‘大中华’个人总成绩”、“‘大中华’团体总成绩”两个大奖，前者颁给了中国国家队王国章（第一）、中国香港队黄金宝（第二）、中国青海庆泰队王海利，后者颁给了中国国家队。

第一届“环湖赛”的成功，增强了全省人民继续举办环湖赛的决心和信心。在“环湖赛”组委会举行的颁奖仪式上，青海省副省长马培华评价这次比赛时说：这次大赛的成功举办，进一步显示了在青海高原开展自行车运动的独特优势和青海体育产业的发展前景。事实的确是这样。首届环湖赛以青海湖和“三江源”自然生态和环境保护为主题，依托青海丰富、独特而魅力无限的自然、人文、体育和旅游资源，充分发挥高原优势，走出了原本就已探索了很久的体育与文化、旅游相结合的路子，创出档次很高的、含金量很多的、前景很好的青海高原体育竞赛品牌，并推动了青海对外开放和经济社

会发展，而且这次国际赛事就在全中国非典之后举行，这对增强国民信心，树立我国对外开放新形象起到了积极作用。首届环湖赛受到国际自行车运动联盟和各国运动员的高度重视，引起国内外的广泛关注。

2003年8月10日，第二届环湖赛开始，这次比赛规模超过了首届，最引人注目的是：比赛总距离比首届增加了400公里，总长达1173.1公里，成为名副其实的千公里大赛。另外，与首届环湖赛比赛路线不一样的是，这次运动员由青海湖而北，向青海北部海北州府西海镇和互助威远镇进发。人们在一睹青海及鸟岛的无限风光、无限情趣后，近距离仰视了具有神圣光彩的原子城——西海镇，扑入民族风情独特、自然风光优美的旅游景区，汇进青海美丽的风光和民族盛情之中。第二届组织实施更成功，策划更精细，群众参与的程度更广。人们明显感到“环湖赛”的作用已超出了赛事本身，其在国内外产生和形成的影响，比我们期望的还要好。环湖赛不仅给全省人民带来振奋和激动，更重要的是给我们一个至关重要的启示。正如当时的省长赵乐际代表大家道出的心言：“这给我们一个启示是，一要坚持不懈以赛事为载体，进一步让青海走向世界，让世界了解青海。二要把赛事发展成为青海人民的节日”。这些话体现了青海人民的魄力、魅力和智慧，表达了各族人民的自信和热情。

2004年夏季的第三届环湖赛由2.5级升至2.3级，一跃成为亚洲最重要的自行车赛事。比赛以青海湖为中心然后绕回飞向青海东部。湟水谷地盈满欢乐和兴奋。

据有关部门统计，观看这次环湖赛的各族群众达到 200 多万人，这意味着全省有一半的民众目睹了各国运动健儿的风采。观看的人群站立在道旁，为运动员助威、喝彩，溶入欢乐的情感世界。

在连续举办三届并取得圆满成功，第四届环青海湖国际公路自行车赛升格为亚洲顶级赛事。这届环湖赛起于藏传佛教圣地——塔尔寺，以青海湖环湖地区和西宁市为中心，延伸至周边一些地区。这届参赛队伍的水平 and 实力超过以往，而青海民众参与赛事的热情程度，更为这届比赛注入了无穷的动力。

环湖赛开启了青海的又一扇大门，给我们指出了一条发展的途径，我们可以自信地提出“依托体育竞赛，弘扬高原文化，宣传生态环境，促进旅游发展，塑造开放形象，加快经济发展”以及“以人为本”、构建和谐社会的目标，也深信一定能很好地达到这一目标。

结 束 语

走进青海湖的次数多了，目光自然就会从碧波万顷的湖面、万鸟栖息的鸟岛和金黄色的油菜花转向沙化严重的草场、来水减少的河水，以及称之为沙岛的荒漠之地。

历史上，青海湖有过自己的辉煌，她旺盛的生命力令人类完全拜服在她的脚下，人类称她为仙海、西海、神湖，那时的青海湖，鸟儿可以驱动天上的云，鱼儿可以搅动起整个湖水，珍奇动物布满辽阔的草原。那时的青海湖比现在大许多。

但是，由于全球性大气的干旱，降水的减少，再加历朝历代人们把青海湖视为索取的对象，特别是近现代以来，人们对环湖周边过度进行农业等开发，大量从上游筑坝截水，导致注入湖中的水减少。人们还大规模捕捞湖中的湟鱼，使鱼量骤减，并直接对依靠其生存的各种水鸟造成威胁。还有，上个世纪50年代至80年代初的近30年的时间内，人们猎杀的野生动物，数目也是惊

人的。当年曾是环湖一景的普氏原羚，今日已是极度濒危的动物。由于天气因素，再加人为因素，沙化逐渐威胁到整个草原，使草原上的植被变得越来越稀少，沙子却越来越多，以致形成连片的沙丘，对人类本身的生存造成直接威胁。青海湖变得越来越小了，并呈现出裂变现象。

青海湖的变化到底有多大，我们从历史的记载中可以明显感觉到。《魏·吐谷浑传》记载：“青海湖千余里，中有小山”。《旧唐书·西戎传·吐谷浑传》载：“有青海，周回八百里，中有小山”。《西宁府新志》载：“西海……周围海面有七百余里，东西长亘而南北狭焉。”青海湖的周长由北魏时的千余里，唐时的八百里，到清末的七百里，呈逐步缩小的趋势。而如今据有关资料记载，青海湖周长仅有 600 余里。更令人不安的是，青海湖由于水源补给不足，不断地退缩，而且分离出许多个子湖泊。从 1908 年以来的 96 年中，青海湖水位下降了约 13 米，水域面积缩小了 700 多平方公里，尤其近 30 年来，水位下降速度比以往更快了。由于水位下降，出现了 60 年代的尕斯库勒湖（面积 49 平方公里）、80 年代的沙岛湖和海晏湖（面积 130 平方公里）。而在 2004 年 2 月 17 日，青海省卫星遥感中心发布的最新遥感卫星照片中，人们可以清晰地看到从青海湖分离出来的又一个子湖，据说该子湖面积达 96.7 平方公里，青海湖已从单一的高原大湖分裂为一大数小的湖泊群。从人们所拍摄的照片上看，青海湖就像一个病危者。

青海湖流域在历史上是有名的天然牧场，游牧者的乐园。但是青海湖流域又是个高海拔地区，其生态和植被非常脆弱，破坏后自然恢复和再生的功能很弱，根本不适于大面积的农耕。由于时代的局限，先民没有能够认识到这一现象；更由于人们思想的僵化和观念的陈旧，缺乏科学的发展观，使近现代的人没有能够重视这一现象。从历史的角度分析，落后无序的传统式农业，就是将丰美的草地直接而简单地翻转成大面积的耕地，可以说青海湖流域的农耕就是“剥掉大草原的草皮搞农田，截住入注青海湖的河流灌农田”。农田的面积越来越大了，截住的河流越来越多了，不断开荒之后的撂荒地随之越来越多。人们说这是大自然的报复，笔者认为，真正意义上讲，是大自然无法承受人们无节制、无限度的索取了。

157

根据调查，造成青海湖不断裂变的主要原因之一是沙子，每年流入青海湖的泥沙有近 1000 吨，其中有 60% 即 600 吨泥沙来自被人们开荒而又撂荒了的土地里。20 世纪 50 年代，随着青海湖地区人口的不断增加，耕地面积也在不断扩大。而现在我们注定要吞下自酿的苦果。要树立科学的发展观，努力使青海实现山青水秀人富裕的目标，这是全省各族人民在长期的艰苦奋斗中用汗水和心血以及在惨痛的教训中总结出来的。

现在，人们从品牌和旅游业发展的角度来讲青海湖，来开发青海湖，青海湖因此而开始热起来了。国际环湖自行车大赛已成功举办了四届。青海湖又一次帮了我们

的大忙。人们乘环湖赛的势头，在流域各风景区搞不同类型的开发建设，其内容丰富多彩，并充满青春般的律动。有人甚至在沙岛生态旅游区开展了诸如沙地摩托车、滑沙、沙滩排球和足球、射箭，以及骑牛、骑马、骑骆驼进行沙漠探险等活动，月牙湖泛舟、游人与雏鸟嬉戏、进牧人之家体验生活等等“旅游小餐”开始兴起。还有人准备启用豪华大游轮，吃、住、玩、乐为一体，打算“泛轮游湖”。恕笔者直言：青海湖各项旅游项目借环湖赛之机，乘势而上，确有些热了，但各项活动有些显得过时和简单，有追随他人之嫌。笔者认为，青海湖地区的沙地摩托车、滑沙、沙滩排球和足球、沙漠探险等应少而精，最好在模拟的环境中进行，不要在实地大范围进行。骑马、骑牛比赛，应设专门赛跑场，不要任意选择水草丰美之地进行。选择固定的小范围沙地和荒地设比赛场或许更能吸引人。月牙湖泛舟、进牧人之家体验生活的方式很好，应大力提倡。但启用大型豪华游轮若不能将排污、污染等问题很好解决，“急上”不如“缓待”。“游人与雏鸟嬉戏”不好，说难听点，分明是人戏弄甚至在欺负雏鸟。这样的嬉戏只能是人的一厢情愿，而非雏鸟的本意，更不是雏鸟父母的本意。我们应该知道，当你与雏鸟尽情“嬉戏”时，其父母早已忍无可忍了。有人说，旅游不上项目，没有标志性建筑，不走大众观光、规模型旅游道路，青海湖旅游就热不起来。旅游业只有产业化发展的路子，才可承载经济发展支柱产业的希望。也有人说，青海湖旅游应走效益型和生态型

旅游发展道路，但效益和生态要以生态为先。针对上述各种论述，面对青海湖现状，在旅游发展上，无论走什么类型的道路，在有一点上是有共识的，即我们要顾及这片土地的生态环境，要顾及濒危珍稀动植物和生物多样性，更重要的是我们要帮助世代生活在这里的广大牧民能找到一个更高生活质量的平台，使他们在生活有全面保障和提高的同时，依据制定好的法律、法规，加紧进行退牧还林还草这项功德无量的大好事。因而旅游管理者和经营者的意识，特别是领导决策者的意识就显得尤为重要。

青海湖旅游业及其他产业发展的主要制约瓶颈之一是青海湖周边土地的沙化，这是许多人亲眼看到和意识到的。那么，青海湖地区沙化面积有多大？扩大的速度有多快？是什么原因造成这一严重后果？这是许多人想知道的事。据青海省林业局调查统计，目前青海湖流域土地沙化面积已达 765 平方公里，比上个世纪 50 年代初扩大了 304 平方公里。青海湖沙化现在仍以每年 10 多平方公里的速度继续扩大。又据资料显示，有占 36%、面积达 69 万公顷的青海湖草场已开始退化和沙化，而且草场的退化每年仍以 3% 的速率增长。而造成这种生态恶化的主要原因，据有关专家说，一是气候变得恶劣；二是青海湖周边大量开荒特别是大面积种植油菜以及随便撂荒所致。青海湖被列为青海省生态治理和建设中的重中之重，她已引起青海乃至全国上上下下的关注，也引起世界的关注。人们正在采取措施：青海湖保护区已升格

为国家级，对青海湖的湟鱼已实行了禁捕，退耕还林还草这项重大举措已开始实施，与此相结合，还颁布了《青海湖流域生态环境保护条例》。

在青海湖流域生态治理中，人们还提出这样一种理念，即应充分利用科考成果以及广大民众的智慧和办法，为青海湖流域生态综合治理的总体思路提供科学支撑点和方式方法。特别是群众，是真正治理青海湖的最大动力。正如2004年7月25日至29日来青海省开展青海湖流域科学考察活动的科学家之一、中国科学院院士、地球科学、大气和海洋动力学家丑纪范院士就青海湖流域最紧迫的任务和制约我们整个理论成败的制约因素时指出：“我个人认为，是提高我们广大干部群众的认识，因为再好的措施，还是由当地的数万群众去执行、去做。如果我们真正让这个地区的干部群众从内心里认识整个治理工作是自己的事情，它可能比10个研究所提出的办法还要多。他们会有办法协调眼前的利益跟长远的利益。……一句话，治理、保护靠的是我们自己。群众了解这个重大意义，在建设小康社会的过程中，在生态治理中，能真正把它协调好，我相信这个力量是非常非常大的。”

是啊，青海湖生态建设和发展与广大环湖民众的努力是密不可分的，两者就像鸟的双翅、车子的双轮，环湖人民正是按着这一思路，创出了一条条新路。以环湖牧区为例，你看，西部大开发战略实施以来，环湖牧区加大草原基础设施建设力度，几乎全部的牧民在冬春草

场建起了定居点。近 70% 的牧民实现了定居、围栏、种草、畜棚“四配套”，不少地方开始向通水、通电、通路等多配套迈进。这从而很大程度上改变了以往靠天养畜的局面，大幅度提高了畜牧业生产效益。在市场经济引导下，环湖“羔羊经济”成为牧民增收的主渠道，并加速了绵羊畜群结构的优化，在现代科学指导下，牦牛提纯复壮、藏系羊串换和绵羊改良三大“种子工程”的实施，为环湖牧区现代畜牧业建设插上了科技翅膀，并形成环湖特色。再加环湖牧区坚持以人为本，推进小城镇建设，基础设施建设日臻完善，城镇面貌日新月异，现代气息扑面而来。而在旅游方面，由于政府在重视环保的前提下投巨资对青海湖、原子城等景点进行建设，“首届金银滩草原王洛宾艺术节”、“环青海湖国际公路自行车赛”、“张健横渡青海湖”等活动，使人们看到了这个得天独厚的旅游资源。这些活动也增强了当地牧民的旅游发展意识，有些牧民勇敢地牵出一匹马，支起一顶帐房，开始走向简单而再初级不过的旅游发展的路子。这种现象的确在有些人看来，就像小孩的游戏，但它向世人宣告了这样一个重要信息：那就是在着力开展畜牧业内部结构的调整、朝着现代高效环保的牧业方向持续发展过程中，环湖牧民观念在更新，素质在提高。对于这一现象，人们更应该在关键的时候帮上一把，在沟沟坎坎上扶助一下，使其能更快、更好、更科学以及更环保、更持久地向前发展。

在环湖广大牧区，“一区、二线、一中心”的确定，

使人们看到了青海湖畜牧业的发展前景。“一区”即以祁连山以南、青海湖周边的区域为饲养系羊和牦牛基地。二线，即以国道315线和227线沿线为舍饲、半舍饲畜牧业基地。一中心，即以默勒及哈尔盖以东、青石嘴以西为发展肉毛兼用半细毛羊和牛羊育肥贩运基地。除此之外，环湖地区的农业区经济布局则立足于“设施农业”、“防灾农业”和“生态农业”，在“建基地、改单产、创特色、增效益”的同时，大力发展“牧繁农育”、“自繁自育”式农区畜牧业，努力使畜牧繁育成为青海湖农牧民一个非常重要的增产增收的特色经济。

历史上，青海湖的西北部有一个与自己相似的湖——罗布泊。这是个地处塔里木盆地东部的湖泊，其湖面最大时达到12000平方公里。西汉时罗布泊还有3000多平方公里的面积。20世纪初还拥有500平方公里的面积。可到1972年时，罗布泊彻底干涸，唯余一片茫茫荒漠。若身临其境，根本无法将它和水、草、鱼及其他野生动物联系上一点点。青海湖会不会步罗布泊之尘呢？有一种乐观的看法，认为湖水下降到一定程度达到一种平衡是可能的。但愿此话能够“灵验”。面对青海湖仍呈不断缩小的趋势，如何使这一趋势变慢甚至最终停下来，应成为我们规划或策划中总的思路。

青海湖从远古走来，可她不会停留在我们同情的视野中并黯然收场，她毅然会走下去，走向遥不可知的未来。只要有蓝天白云，只要有全人类的爱心，相信青海湖永远碧蓝、永不干涸。

青海湖，
草原盛情挽留住的一片蓝天；
青海湖，
母亲无私捧出的一颗真心；
青海湖，
天马古今驰骋的神奇宝地；
青海湖，
万鸟成云鱼儿逐浪的幸福家园；
青海湖，
见证沧桑引导未来的一面明镜。

(在书稿即将修改完成之时，很高兴地看到“高原之海”——青海湖被《中国国家地理》杂志社联合全国34家媒体共同推举为“中国最美的湖泊”之首。更让人激动不已的是，今年青海湖水位出现15年来的首次上涨，比去年涨了70厘米，湖水在有的地方向岸边延伸了四五米远！)

后 记

《青海湖漫话》在大家的关心和支持下完成了。这本小册子力争从不同侧面和角度，以漫话的形式向广大读者浅浅地展示一下青海湖。青海湖是一个历史悠久、内容博大精深，并与我们的生活息息相关的伟大之湖。笔者所写的这本漫话式的小册子，主要的目的就是抛砖引玉。

在撰写过程中，省志办谭奇主任，以及同仁李泰年、任斌等给予了支持、帮助和鼓励。在此，表示感谢。

2005年11月30日

主要参考文献

1. 崔永红, 张得祖, 杜常顺主编. 青海通史. 西宁: 青海人民出版社, 1999
2. 青海省地方志编纂委员会. 青海省志·青海湖志. 西宁: 青海人民出版社, 1998
3. 彭启胜主编. 青海寺庙塔窟. 西宁: 青海人民出版社, 1998
4. 止贡巴·贡却丹巴然杰著, 星全成, 尼玛太译. 安多政教史. 西宁: 青海民族研究所铅印本, 1988
5. 夏嘎巴自传 (藏文版). 西宁: 青海民族出版社, 1986
6. 青海省地方志编纂委员会. 青海省志·水利志. 郑州: 黄河水利出版社, 2001
7. 青海省地方志编纂委员会. 青海省志·公路交通志. 合肥: 黄山书社, 1996
8. 青海省地方志编纂委员会. 青海省志·畜牧志. 合肥: 黄山书社, 1998

• 主要参考文献 • _____

9. 李智信著. 青海古城考辨. 西安: 西北大学出版社, 1995

10. 青海民族学院民族研究所编. 西海风情. 西宁: 青海人民出版社, 1995

11. 朱世奎主编. 青海风俗简志. 西宁: 青海人民出版社, 1994

12. 阿旺尖措, 韩生魁, 李泰年主编. 昆仑神话与西王圣母. 合肥: 黄山书社, 1998

13. 杨贵明, 马吉祥编译. 藏传佛教高僧传略. 西宁: 青海人民出版社, 1992

14. 天峻县县志编纂委员会. 天峻县志. 兰州: 甘肃文化出版社, 1995

15. 海晏县县志编纂委员会. 海晏县志. 兰州: 甘肃文化出版社, 1994

16. 共和县地方志编纂委员会. 共和县志. 西宁: 青海人民出版社, 1991

17. 刚察县志编纂委员会. 刚察县志. 西安: 陕西人民出版社, 1997

图书在版编目 (CIP) 数据

青海湖漫话/云公保太著. —西宁: 青海人民出版社,
2005. 10

ISBN 7—225—02706—9

I. 青... II. 云... III. 青海湖—概况
IV. K928. 43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 123865 号

青海湖漫话

云公保太 著

出 版：青海人民出版社 (西宁市同仁路 10 号)

发 行：邮政编码 810001 总编室 (0971) 6143426

发行部 (0971) 6143516 6123221

印 刷：青海省政府机关印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：5.5

字 数：107 千

插 页：2

版 次：2005 年 10 月第 1 版

印 次：2005 年 10 月第 1 次印刷

印 数：1—5000

书 号：ISBN 7—225—02706—9/Z·174

定 价：8.00

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)