

人与生物圈

Man and the Biosphere

双月刊 2012 · 6

Man and the Biosphere

世界生物圈保护区

珠峰社区发展
专辑

理想的社区在哪里
天，在笑容中融化
地，在呵护中萌发
人，在丰收中欢庆
心，在喜悦中开花

潘得巴

全球最成功的可持续社区发展项目



定价：16.00元
邮发代号：82-253
刊号：ISSN 1009-1661
CN11-4408/Q

ISSN 1009-1661



9 771009 1660 8

.CN



摄影/蔡石



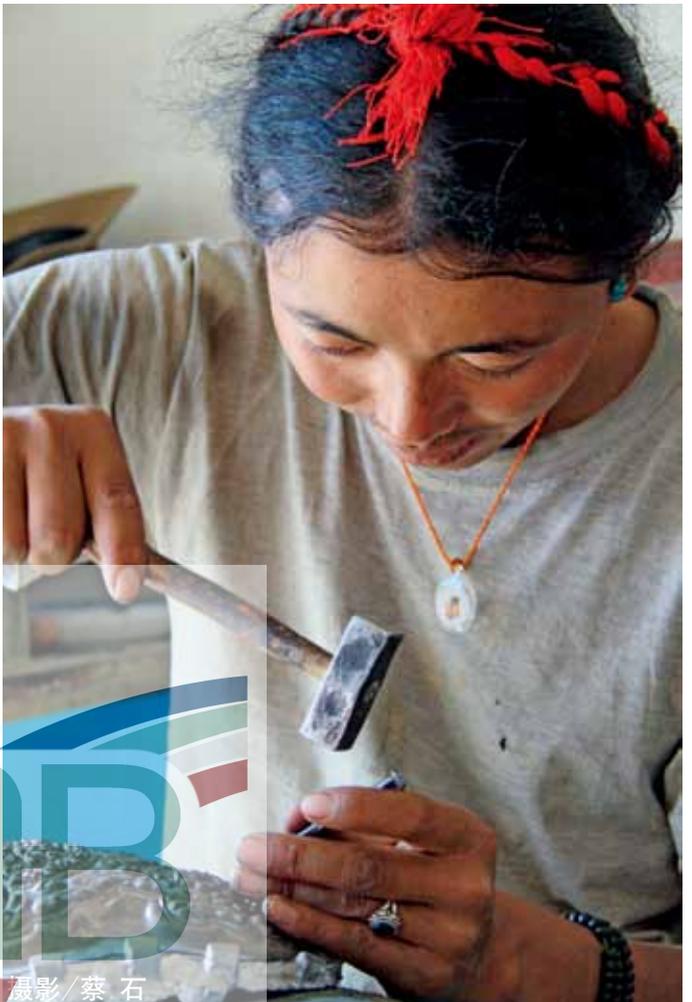
摄影/陈杨



摄影/雷维蟠



摄影/蔡石



摄影/蔡石

珠峰保护区的家庭经济。

理想社区

从国际范围来看，在有计划地进行的社会变迁进程中，社区发展显然已经是一种最重要的社会力量。

摘自《世界范围内的社区发展》

安居乐业

文/丁宗一

社区，英文名称：**community**。定义：通常是集中在固定地域内的家庭间相互作用所形成的社会网络。（摘自百科全书）。

“社区”的概念，似乎还不十分统一和明确，我以为，目前，我们说的“社区”，似乎是最基层的行政管理结构，相当于我们以前的“街道”。在某些民政管理事务上拥有行政权，是最基层的政权机构。但是，它的功能也不能完全覆盖政府的职责。

以最普通简朴的民间语言来表述这个高难的论题，那就是，安居乐业。

居安者，房屋宽敞，明亮，设备俱全，不求奢华，但可保持一个体面的生活。无论租/购皆在岗位工资可承担的范围之内，哪怕需要积攒多年。环境清洁优美，空气新鲜洁净，像大家耳熟能详的那首歌中唱到：“这里的人们可以自由地呼吸”。无噪音，不必因领取微薄的“扰民费”而饱受终日工地噪音。邻里和祥，无吵闹，也无邻居家庭争吵或家庭暴力的余音。外出购买日常生活所需，老者款步可及，不见物价又涨，也不见假冒伪劣进入囊中。拾物归来，静静的四合院，柳荫下自种的繁花似锦，瓜果梨桃硕硕而垂，饲养的禽鸟跃跃比翼。节次鳞比的高楼不是鸽子笼集成，而是充满居住气息的家庭之地。上网不会慢腾腾的时断时续，停水停电不会时时来袭，拆迁的梦魇不会暮去朝来。

业乐者，凭着自己的能力和劳动，可以获得不同水平的生存保障。不必因职位、专业等人为的沟壑而有人不劳而获，低能高得；有人竭尽忠诚，高能低得。职业和技能的分工与报酬和生活水平的区别也需服从市场经济的规律。所谓的垄断行业的高收入、高福利，无非是封建纹章斑驳的印记和腐败鲸吞公共财产的别名。无论什么职业或经济水平都享有基本的人权和社会保障。“外地人”、“乡下人”、“农民工”等代有歧视意味的低社会等级名称，是封建、封闭的“围子”和山寨部落时代的基本思维和管状视野。在全球经济一体化的浪潮冲击下，会无可奈何地消失殆尽。

社区建设，我以为还要重视的，一是环境建设，二是精神和心理建设。

环境建设，要正确理解现代化，这是一个长期被忽略和曲解的命题。保护老城区，定期维修，加固，维持历史的风貌。哪怕狭窄的街道，不大的空间，只要干干净净，经常使用，就有生命力。我们几十年的去文化拆迁，使我们在“面貌一新”的陌生环境里丢失自我。去欧洲看看，许多旧区仍有人居住，有的胡同窄到只能一个人通过（斯德哥尔摩市中心），亿万富翁居住在此，也是步行进出，车子远远地停在郊区。没有人敢拆旧扩宽，或驾车驶入，因为有规矩。巴黎市区每一栋旧建筑物都是私产，内里的装修，改造是你的“个人意愿”，你有权自己做主。但外表的性状，颜色不许改动。因为“市容”是国家财产，城市景观是历史遗存。也许有人按照大仲马的著作来探寻旧地，体验当年的巴黎，这就是人民的权利，国家的文化，历史的魅力。在巴黎，你想表达抽象派建



筑思想，可以，到拉德芳斯那边去，那是新思潮的乐园，超新建筑物栉次鳞比，引起你无限遐想的空间。从塞纳河到蒙赫马特高地你可沉浸在法兰西光辉的岁月里。如果，这里都变成了千篇一律的板楼式的钢筋水泥沙漠，你还想去巴黎吗？

精神和心理建设。多数人以为是说教，其实是从身边的“物质”开始。还以巴黎为例，每天清晨，天还不亮，缓缓地流水，在每一条街道静静地流淌，清洗着巴黎的大街小巷。这是巴黎的环卫工人第一道工序。空气里淡淡的羊角面包的沁人心脾的甜香，是从拱形石头窗里冉冉飘出的，弥漫整个巴黎。这些都是家庭作坊，几代传人，不变的原料和工艺，固定的时间，永恒的气味，从普通民众，到巴尔扎克，到诺奖获得者，都静静地排着队，看着费加罗报，等候入口即化的令人兴奋的儿时回忆。他们享受的就是巴黎的文化。星罗棋布的小小花园，浓荫密布的树木，香气袭人的繁花，你可以随意小憩，惬意闭目。或约亲友，或带孩子闲坐放松。这样的环境，人心自然宽舒。心态平和，无后顾之忧，恻隐之心时时泛起，乐于助人每每不断，社会和谐才能持续。和谐社会，取决于每个人心理和谐，心理和谐则在于每日每时的宁静。而这，又取决于环境提供祥和的生活。蓝天与雾霾，哪个让你心旷神怡？

我不敢奢谈社区建设的理论，那涉及太多社会学，历史学……的争辩。而辩论双方都无所适从，信口开河。其实，我们只是希望有那样一个生活环境。在这个环境里，扪心自问：活的舒服不舒服？方便不方便？轻松不轻松？麻烦不麻烦？这个环境是老少咸宜，还是少数人拥有？

家和万事兴

文/余谋昌

“家，世界上最重要的地方！”

所有人都有一个家，是每一个人之出生和生活，并终生为它的美好而努力奋斗地方。家又称家园或“住所”，是社会最小的细胞。人的一生和一切都与这个家相关。有一个美好的家是我们的梦。

社区是大一点的“家”，再大一点的家是城市和乡村；祖国也称为家，是国家；再大的是地球，称为“地球村”。从小到大，所有的“家”都是相互关联的。这是人类的家。人类的家相连着生物的家，每一个生物物种都有自己的家。它是生态系统的最基本的单位。所有生物为了生存和发展，都要营造一个安全和舒适，完美和完善的家。生态学关于生物及其环境关系的研究，是研究生物住所的，也就是关于生物的“住所（家）”的研究。这种研究让我们明白许多关于“家”的道理。

家的基本特征和要义有三点，称为家的“三要义”：第一是“保护”，是住所的成员生存需要的“保护地”和避难所。它必须是安全的。第二是“延续”，为了住所的成员的延续，它必须有完善和舒适的生活设施，除了必要的居室，还要具备孩子上学、医疗卫生、商品销售、出行交通、安全保卫、物业家政等各种服务。第三是“发展”，为了住所的成员发展，他们需要享受，满足充足的物质、社会、文化和精神的需求。也就是说，家是保证和满足人的生存、发展和享受需要的地方。



社区，作为许多家庭组成的“家”，社区建设要保证家的“三要义”到位，必须具备社区成员的保护、延续和发展这三个功能，实现社区成员生存、享受和发展需要的满足。

美好社区是我们的梦，最重要的是“和谐”，就如老话所说“家和万事兴”。

建设和谐社区，就是把社区建设成人与人的社会关系和谐、人与自然的生态关系和谐的家，能够保证实现和充分体现上述“家”的基本特征和要义。

一是社区社会建设。社区由不同社会阶层的家庭构成。它们或大或小，一个社区里，也许不同家庭收入不一样，或贫或富，有一定的贫富差距，但政府要有制度保证，公正平等地分配经济发展的利益，使贫富差距保持在一定的限度内，保证所有公民享有平等和公正的权利，自由和有尊严的生活。创新社区管理，建设安全、稳定和有序的社会生活条件。这样才有和谐，保证社区成员生存、发展和享受需要的实现。

二是社区生态建设。社区的居室和各种设施的建设要与环境一致，与和谐社区要求一致。1985年，笔者发表《建筑的生态设计》一文，第一次提出“生态建筑”概念，主张建筑设计师要以生态整体性观点，拟定建筑蓝图，保证建筑与人和谐、建筑与环境和谐，实现经济、节能和舒适的目标。我们的社区建设，应遵循生态观点，城市小区和农村居民点建设，或依山傍水，或在河流两岸，或沿主要交通线，必须依据自然环境特点，以生态学整体性观点进行设计，建设符合生态建筑要求的居室和其他设施，以实现家的“三要义”的要求。

早年，在关于现代城市建设的讨论中，我曾发表一种观点，工业文明的城市是城市中建设公园供人游玩休闲，生态文明的城市是城市建在公园中。例如，延庆新城是一个小城市，建在官厅水库上游河流两岸，社区里有森林、绿地和水泊，就像是在公园中一样，是一个气净、水净、土净的“三净之地”；又例如，四川遂宁以“环境立市”，建在两山三水之间，诗云：“涪江与中冷，共此一未水。冰盘存琥珀，何以糖霜美。”这是一个山美、水美、人美的“三美社区”。

三是社区文化建设。中国的社区建设，如北京四合院，江南河边小镇，西南少数民族山寨，依据环境特点，不同城市和乡村的社区建设，注意保留和保护自然多样性、社会多样性和文化多样性，建设多种多样居民住所，包括适当的文化设施，满足社区居民的科学与文艺，道德和信仰，交往与亲邻等文化需求。地球上山河大地是自然的创造，社区建设是人类的创造，人类在自然基础上创造历史文化，需要继承祖先遗训，道法自然，天人合一，和而不同，为万世开太平！

一个美好的家，一个和谐社区是我们的梦，遵循生态学整体性观点，进行社区的社会建设、社区生态建设和社区文化建设，一个美好的人与人和谐、人与自然和谐的社区美梦一定会实现。

丁宗一 中国医学科学院/协和医科大学研究生院教授
博士生导师、中国医师协会儿童健康专业委员会主任委员。
先后荣获国家科技进步二等奖、吴阶平医学研究奖、刘士豪儿科研究一等奖、中国医师奖等众多奖项。

余谋昌 中国社会科学院研究生院教授，中国环境伦理学研究会理事长，著作有《文化新世纪：生态文化的理论阐释》、《环境伦理学》《生态文明论》《环境哲学：生态文明的理论基础》《生态哲学》等。



社区发展与潘得巴

为纪念联合国教科文组织“人与生物圈计划（MAB）”实施四十周年，中国人与生物圈国家委员会在国家林业局、中国科学院和西藏自治区党委、政府，以及富群环境研究院、西藏登山学校、厦门大学、KAILAS、测绘出版社、Bestard、西藏旅游、信泓澄公司等社会各界力量的大力支持下，在全球最高的保护区——珠穆朗玛峰世界生物圈保护区，启动首次“中国MAB珠峰自然与文化综合考察”，2011年8月15日-9月7日，考察队一行31人，分成了四个小组：自然组、文化组、社区组（潘得巴组）和影像组，考察范围涉及珠峰自然保护区的全部四县（定日、吉隆、聂拉木与定结），各组考察里程累积数万公里，拍摄照片近万张，拍摄影像录音数十小时，采访了当地专家、官员、百姓等多层面人群。



2011年9月8日，中国人与生物圈国家委员会主席许智宏院士、西藏自治区政府副主席格桑次仁和环保部、国家林业局、中国科学院的代表及国内其它世界生物保护区代表和相关的专家学者与刚刚归来的珠峰考察队员一起出席了“联合国教科文组织人与生物圈计划四十周年纪念大会”暨第十三届中国生物圈保护区网络大会。格桑次仁副主席指出，西藏的生态环境地

位特殊，希望通过人与生物圈计划，进一步推动西藏生态安全屏障建设、生物多样性保护，同时合理地、可持续地利用自然资源。许智宏主席说，珠峰世界生物圈保护区有着世界上独一无二的高山生态系统，希望通过专家们的考察分析和案例总结，为珠峰的生态保护和社区发展提供更多的帮助。



社区组（潘得巴组），在考察**20多天**内，行程**数千公里**，涉及共**20多个村子**和部门，采访**达近百人**（包括各级官员、专家、医生、潘得巴、村民等），**拍摄照片数千张**，收集整理的相关资料达**数十万字**。



潘得巴徽标



摄影/蔡石、于良璞、王方辰、雷维蟠、郭晓涛



人与生物圈

《人与生物圈》杂志·1999年1月创刊
双月刊2012年第6期(总第78期)

主管单位 中国科学院
 主办单位 中国人与生物圈国家委员会
 出版 《人与生物圈》编辑部
 名誉主编 许智宏 李文华
 科学顾问 赵献英 王献溥
 总编辑 王丁
 副总编辑 陈向军
 本期特约顾问 胡敬萍 雷春光 此里农布
 本期特约编辑 曹天堂 普琼 余惠玲 王佳宁 程顺溪
 本期特约摄影师 蔡石
 编辑 罗娅萍 雷维蟠 先义杰
 校对 崔未
 图片总监 郭晓涛
 行政总监 王瑾
 行政主管 马雪蓉
 本期支持单位 珠峰世界生物圈保护区 富群环境研究院
 电脑制作 笑韬
 国际标准刊号 ISSN 1009 - 1661
 国内统一刊号 CN 11 - 4408/Q
 国内发行 北京报刊局
 订购处 全国各地邮局
 邮发代号 82 - 253
 国外发行 中国国际图书贸易总公司(北京399信箱,100044)
 国外发行代号 1383 BM
 编辑部地址 北京市三里河路52号
 邮政编码 100864
 电话 (010) 68597510
 网址 www.china-mab.cas.cn
 印刷 北京市新华印刷有限公司
 出版时间 2012年12月

MAN AND THE BIOSPHERE
 Founded in January 1999
 (BIMONTHLY)
 (Series No.78 No.6, 2012)

Authorized by: Chinese Academy of Sciences
 Sponsored by: The Chinese National Committee for MAB
 Published by: Editorial Division of Man and the Biosphere
 Honorary Editor-in-Chief: Xu Zhihong, Li Wenhua
 Science Advisor: Zhao Xianying, Wang Xianpu
 Editor-in-Chief: Wang Ding
 Executive Deputy Chief Editor: Chen Xiangjun
 The Special advisor: Hu Jingping, Lei Guangchun, Cili Norbu
 The Special Editor: Cao Tiantang, Pu Qiong, Yu Huiling, Wang Jianing
 The Special Photographer: Cai Shi
 Vision Director: Guo Xiaotao
 Editor: Luo Yaping, Lei Weipan, Xian Yijie
 Executive Director: Wang Jin
 Administrative Manager: Ma Xuerong
 The issue supported by
 Mount Everest National Nature Reserve
 FutureGenerations China
 Computer graphics: Xiao Tao
 ISSN 1009-1661
 CN 11 - 4408/Q
 Domestic Distribution:
 Beijing Bureau for Distribution of Newspaper and Journals
 Subscription: All Local Post Offices in China
 Subscription Code: 82 - 253
 Overseas Distribution:
 China International Book Trading Corporation
 P. O. Box 399, Beijing 100044, China
 Overseas Subscription Code: 1383 BM
 Correspondence to:
 Man and the Biosphere
 Chinese National Committee for MAB,
 52 Sanlihe Road,
 100864 Beijing, P. R. China
 Tel: 86 10 68597510
 http://www.china-mab.cas.cn
 Printed by: Colour, Beijing Printing Co., Ltd.
 All rights reserved.

40



© Daniel Taylor

25



© Daniel Taylor



© Daniel Taylor



摄影/蔡石



摄影/孙雅楠



53

摄影/蔡石

8



富群环境研究院提供

20



摄影/雷维蟠

61



© Daniel Taylor

76



© Daniel Taylor

42



© Daniel Taylor



联合国教科文组织发起的人与生物圈计划。
 是关于人与环境关系的全球性科学计划。
 Man and the Biosphere Programme launched by the
 UNESCO, is a global scientific programme related to
 the relationship between mankind and the environment.

CONTENTS

目录

- | | | |
|----------|-------------------------|---------|
| 1 | 理想社区 | 丁宗一 余谋昌 |
| 8 | 潘得巴简史 | 孙雅楠 雷维蟠 |
| 潘 | | |
| 18 | “潘”的含义 | 普琼 |
| 20 | 寻找潘得巴（一） | 孙雅楠 |
| 25 | 森林与草原的童话故事
生态保护从基层做起 | 雷维蟠 孙雅楠 |
| 36 | 信息的力量
从马帮到潘得巴 | 此里农布 |
| 得 | | |
| 38 | “得”的含义 | 普琼 |
| 40 | 寻找潘得巴（二） | 孙雅楠 |
| 42 | 文明从细节开始
卫生保健知识的推广 | 孙雅楠 雷维蟠 |
| 53 | 联接人与自然争取美好未来 | 特雷西·希克森 |
| 巴 | | |
| 54 | “巴”的含义 | 普琼 |
| 56 | 寻找潘得巴（三） | 孙雅楠 |
| 61 | 日子在净水花园中流淌
社区经济持续发展 | 孙雅楠 雷维蟠 |
| 75 | “参与式”的本土化 | 周圣坤 |
| 76 | 保护区社区共管模式的探索 | 雷光春 |

封面故事

再次经过定日朗嘎村，那是一个早晨，潘得巴米珍和村里百姓们一起清理河道淤积物，阳光洒在忙碌的身影上，依稀间，我们恍若看到了米珍的笑脸，就如拍照那天一样灿烂，一样美，一样生动。脸托着阳光，风掠过海浪般起伏的青稞田，一切都在飞扬，也许，这样的心情这样的笑脸才是我们寻找的真正幸福，这幸福印在了我们每个人心头。

封面、封底摄影/蔡石

版权声明 Copyright Announcement

作者向本刊所投稿件，凡一经采用，即视同作者同意将稿件著作权中属于《著作权法》第十一条第（五）项至第（十七）项规定的权利全部转让给本刊。本刊对已采用的作品可继续无偿使用，并决定使用的方式，包括但不限于改编、汇编、展览、表演；用于光盘、互联网、手机、可移动的平板电脑以及将来可能出现之任何传播形式；并可翻译为外文或转换为繁体字及其他字体形式。本刊将一次性向作者支付稿费并视为受让上述权利的全部费用。来稿文责自负，对于抄袭或涉密、侵犯他人版权或其他权利的稿件，本刊不承担连带责任；对所投稿件，本刊编辑有权根据本刊办刊要求对其进行适当删改或调整；如作者不同意上述声明，请在来稿时向本刊书面声明，本刊将作适当处理。

特此感谢



玛雅旅游用品有限公司提供本次考察户外服装



为本编辑部提供野外装备（徒步鞋）



潘得巴简史

文/孙雅楠 雷维蟠 图/富群环境研究院



全面正确贯彻落实党的民族政策，坚持和完善民族区域自治制度，深入开展民族团结进步教育，加快民族地区发展，促进各民族和睦相处、和衷共济、和谐发展。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》

当

生活呈现为一种不曾缺失的满足，群体的呼应便成就出文明的模板，镌刻出历史长河里最典范的一种态度与状态，凝结成推动力。

潘得巴，一个理想的社区模式在平均海拔4200米的高原诞生并发展，文明以最简单的淳朴质地在那人类生存最极端的环境里萌发出最深厚最纯粹的生命力。喜马拉雅山不会因为潘得巴而更有名，而珠穆朗玛峰却因此再次流淌出养育万千百姓的生命智慧。

故事追溯到上世纪九十年代。

珠峰自然保护区下发几千套太阳灶，想将其推广到每家每户中去，结果出乎意料的是村民们都接受不了。就在此时，他们出来向村民耐心示范，细致讲解：“太阳照在地上，地上长起草来，我们把树砍了烧就破坏了生态环境；改用这个灶，直接用太阳烧水，不砍树，是保护了自然生态。”不厌其烦地一遍又一遍，一户又一户，与此同时，还引用当地妇女用牛粪烧饭易引发肺部感染的真实实例，进一步把使用太阳灶的合理性和必要性讲解给村民们，矛盾终于开始缓解，保护区的村民开始慢慢接受太阳灶。太阳灶，现在已经是藏区家家户户的必备之物。

而他们就是潘得巴。

从改善生活入手，从每家每户做起，让每个人从被动保护环境到主动保护家园，加强植被生态保护管理，改善保护区内村民们的生活条件，这是一个双赢的策略。这一策略的成功展开，正是通过潘得巴们落实推广的。

潘得巴，正如一个奇美之地一定会有其完美模式与之应和相伴一样，它的酝酿和成立恰如天成。

1988年，自治区人民政府正式宣布建立珠峰自然保护区，这时期的珠峰地区，乃至到1994年保护区升级为国家级自然保护区，都还是非常闭塞和传统的。而潘得巴就诞生在这样的时期。

“当时的珠峰地区，环境保护和可持续发展并不是普遍认知的理念，很多人对于社区的概念是不清楚的。”老局长阎银良回忆道。

改革开放初期，经济发展相对落后，保护区人民的生活水平有待提高，而保护区的建设和保护工作，基本处于空白。而此时，自治区希望通过珠峰的建设，带动西藏的发展，并提出要做到人人有医疗保健，人人有安全饮水。这一目标的确定，为后来珠峰迅速进入国际化合作打下了基础。

为了制定保护区整体规划，国内一大批专家学者来到珠峰地区展开艰苦工作，随后来自美国、荷兰等7个国家的国际组织相继进驻到这一地区，其中对潘得巴项目帮助最大的是高山研究所。而当时卡尔·泰勒博士正担任联合国儿童基金会驻华代表，在卡尔·泰勒博士及高山研究所的提议和帮助下，西藏自治区政府与保护区根据整体规划正式提出了潘得巴项目。潘得巴，与保护区同时诞生，同步发展，彼此见证了成长和壮大。

珠峰自然保护区有自然地理和人文社会的独特性，即是：地广人稀，经济条件差，自然环境恶劣，管护人员少，因此，保护区要有独特的管理方法，要依靠当地村民参与社区共管，让当地村民知道自己居住地属保护区，参与到保护区保护中来，这样既减轻了管理难度，又缓解了政府压力。潘得巴，最先确定的目标是，在珠峰自然保护区实现社区共管。

“以社区为主的持续性人类发展”“以实际的数据自评自估”和“经过学习及实践来自我帮助的中心”以自力更生为出发点，佐以世界现已成型模式为参照，利用当地资源解决问题，基于地方社会发展知识，进一步扩大受众人范围，完善出自自我管理和调节发展的模型。

提高文明素质、提高卫生水平、提高生活水准、提高自然保护能力，这是潘得巴项目的核心宗旨。

在确定了潘得巴的总体发展理念和核心宗旨后，普琼便与卡尔·泰勒博士展开实地调查，制定发展规划。一连几个月，通过问卷调查和实地走访等多种方式，最终摸清了保护区村民们最匮乏和最需要的东西，第一是农田缺水，生活水平低；第二是缺医少药，基础卫生知识匮乏，医疗保健水平低。在这一调查的基础上，潘得巴制定了发展基本步骤。

第一要普及基础卫生知识，经此作为切入点，将防病、治病、营养的提高放在最主要位置；

第二要强化创收意识，增强创收技能，寻找经济突破口。从实际出发，传授各种切实可行、行之有效的经营方法和策略，增加经济收入，提高生活水平；

第三要提高村民对保护区的认知度，增强保护意识，停止不良行为，引导其主动地参与到保护区各项保护工作中来。

在明确了步骤与项目后，保护区着手制定出潘得巴第一个十年发展规划及奋斗目标，即每一个自然村都要有一个潘得巴。至此，潘得巴正式诞生。

“潘得巴(pendeba)”这个名称是由当时全面负责这一项目开展实施的保护区副局长普琼提出来的，在藏语中，这个名称的意思是“福利员”，即指帮助别人、为人行善、助人为乐的人。其中“潘”字意为有用或有效的意思。“得(德)”本意为健康的意思。在藏语里“巴”则为工作人员的意思。同时，它的英语发音又特别象全世界人都喜欢的国宝大熊猫——panda，故此这个名称很快得到了中外朋友和社会各界的认可。而普琼因为一直负责推广潘得巴项目，被大家亲切地称为“潘得巴之父”。

正式诞生后的潘得巴试运行是在1994年，在西

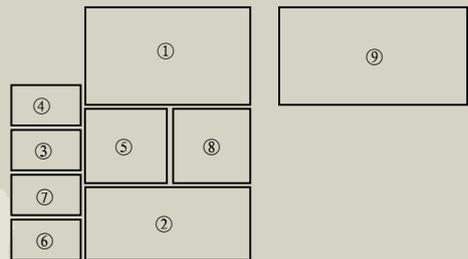






珠峰自然保护区定日、定结、吉隆和聂拉木四县人民政府历来十分关心和支持潘得巴项目。上世纪九十年代初期，在经济条件较差的情况下，各级政府为培训潘得巴，从人力、物力各个方面提供了力所能及的帮助和支持，使得潘得巴项目一开始就成为政府、当地群众和外来专家共同参与实施的典型范例。珠峰自然保护区乡村潘得巴一般每两年就会得到一次参加培训班的机会，每届培训班学习的内容和侧重点有所不同。当时感冒、腹泻、肺炎、肺结核、小孩麻疹和夜盲症等为珠峰地区的常见病和多发病，因此，潘得巴要在教员的指导下，重点学习上述疾病预防知识、家庭创收技能和野生动植物保护等方面的基本知识。潘得巴回到村里，将会把所学到的知识随时随地传授给村民。村村有潘得巴、人人成为潘得巴是珠峰自然保护区的社区发展目标。因此保护区管理部门在区内设有若干个潘得巴教学点。每个教学点由曾接受过多次培训的优秀潘得巴负责培训新潘得巴。截至2010年，全区潘得巴总数达到了373人。

- ① 1997年8月，次仁欧珠大夫（右）与潘得巴在讨论常见病和多发病家庭预防技能。次仁欧珠是定日县人民医院院长，是一位临床经验丰富的内科大夫，在珠峰地区从事常见病和多发病预防和治疗工作近30年时间。1997年，他被珠峰自然保护区管理局聘请为潘得巴教员以来，曾参与潘得巴培训10多次。
- ② 1997年，参加聂拉木教学点培训班的潘得巴分组讨论保护区社区共管案例。
- ③ 首届潘得巴培训结业典礼。
- ⑤ 1996年10月，保护区潘得巴培训班在聂拉木县人民政府会议室举行，来自吉隆县的7位潘得巴向毛主席像敬献哈达并合影留念。
- ⑥ 珠峰自然保护区的众多潘得巴中，已有10余名曾接受过多次培训，并有近二十年社区工作经验的优秀潘得巴被当地卫生部门聘用为各乡中心卫生院负责人。图第二排左二为聂拉木县人民医院古措分院院长旺嘉。
- ⑦ 1997年聂拉木老一代潘得巴培训新潘得巴。
- ⑧ 1998年定日县潘得巴教员在拉萨合影。
- ⑨ 1999年珠峰自然保护区潘得巴培训中心建成。自1999年以来潘得巴培训主要在此进行。每隔2-3年，潘得巴就会来此重新相聚，交流经验。图为落成时潘得巴和施工人员在庆贺。拍摄者卡尔·泰勒博士和普琼局长在这些人的对面。中心的建筑是由中国专家和美籍华人共同设计，外观风格上与当地的藏族民居相协调，室内布局追求现代化。保护区希望该建筑风格与室内布局作为整个保护区今后建筑的示范。其后当地许多老百姓跟着学这种与大自然协调，又能传承本民族特色建筑风格。



大力促进教育公平，合理配置教育资源，重点向农村、边远、贫困、民族地区倾斜，支持特殊教育，提高家庭经济困难学生资助水平，积极推动农民工子女平等接受教育，让每个孩子都能成为有用之才。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》





坚持面向基层、服务群众，加快推进重点文化惠民工程，加大对农村和欠发达地区文化建设的帮扶力度，继续推动公共文化服务设施向社会免费开放。建设优秀传统文化传承体系，弘扬中华优秀传统文化。繁荣发展少数民族文化事业。普及科学知识，弘扬科学精神，提高全民科学素养。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》

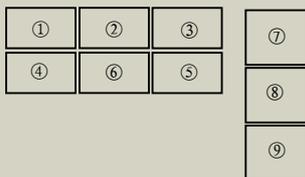
西藏自治区卫生厅和日喀则地区卫生局的支持下，卡尔·泰勒博士上了第一堂课，普琼、雄努桑布、次仁欧珠和白玛等参与了培训，卡尔·泰勒博士在课上对保护区潘得巴项目的负责人进行了考察，指出了他们方法和思维的不足，并为其进一步培训制定规划。

一年之后的1995年，在卡尔博士的帮助下，保护区选送普琼、定日人民医院的白玛医生和自治区人民医院的格桑次仁医生三人去美国学习，通过在美国的学习，他们对社区管理理念有了进一步的理解，回国后，他们在阎银良局长的指导下，与普达瓦、次仁欧珠院长磋商，正式开展对保护区潘得巴的培训工作。随后保护区便开始着手选拔潘得巴，为了选拔潘得巴，保护区四县定日、吉隆、定结、聂拉木管理分局的工作人员跑了很多村子，采用以村为单位，村民自主选举的方式。

1997年3月份，保护区选派普达瓦、次仁欧珠院长和普琼等人到尼泊尔学习，在加德满都学了两个月左右，学习的项目是“社区发展和卫生教育项目”，内容包括饮水健康、计划制定方法、食品营养、培训技巧和基础卫生知识普及等多个方面，除此之外，他们还去山区里参加了13天的实地考察学习。

尼泊尔学成回来后，普达瓦、次仁欧珠和普琼等人配合保护区各管理分局对选拔出来的潘得巴们展开培训，培训内容从妇产科知识、保健知识、潘得巴工作经验、家庭创收技能和生态环境保护问题等多个方面。教课教授范围逐渐扩展，潘得巴覆盖规模初步形成。随着，保护区潘得巴的培训工作全面展开，越来越多的自然村里被选举出的潘得巴们开始接受训练，并带着各项知识和服务理念回到村落里，开始打造起保护区的这一工程。

1999年，珠峰自然保护区管理局通过国际合作，在保护区中心——定日投资400余万元修建了珠峰自然保护区培训中心，并在此每年为来自珠峰四县



珠峰自然保护区管理部门历来十分重视人才培训。截至2000年，区内四县人民政府分管保护区工作的负责人、保护区管理部门工作人员和各乡村潘得巴共计70余人，先后赴尼泊尔、孟加拉、加拿大和美国等国家和地区考察学习世界先进的自然保护区管理和建设经验，以弥补保护区基础条件的不足。中国西藏自治区珠峰自然保护区与尼泊尔联邦民主共和国山水相连，两者自然环境和社会经济基础等有很多相似之处，特别是总部位于加德满都市巴珍医院的社区发展与卫生教育项目（Community Development and Health Project，简称CDHP）在喜马拉雅山地发展领域积累了丰富的经验。保护区管理局于1995年和2000年，分两次组织潘得巴项目的主要负责人员和区内较为出色的乡村潘得巴赴尼泊尔CDHP总部学习。

截至1995年，约40多个国家和国际组织在加德满都设有机构帮助尼泊尔发展，其中始建于60年代的CDHP是一家长期致力于尼泊尔山地社区发展的国际性组织。早期该组织单纯地以外部的视角认为尼泊尔山区缺医少药，因此不惜投入大量的人力、物力，为当地村民提供医疗卫生服务。但是后来逐步意识到单纯地在卫生设施建设、药品采购和人员费用等方面投入巨资并不能从根本上提高当地居民的健康水平，反而培养了其惰性，最后发展到CDHP项目财务不堪重负。因此，90年代初，CDHP项目逐步转向妇女、儿童食品营养与卫生保健教育，山地种植、养殖培训和环境保护教育领域，并且在山地社区发展方面取得了很好的效果。

我们在CDHP项目区考察学习期间，亲身体会到项目区居民通过CDHP多年的培训、引导，学到了很多东西，他们的生存状况也与近在咫尺的非项目区有着天壤之别。CDHP的老教师们务求实效的培训方法，令我们印象深刻：一，我们不是被动地灌输深奥而脱离实际的理论，培训课程和学习内容是由我们的需求而定。二，由德高望重的医学博士来教我们如何刷牙。在我们看来，博士去教人如何刷牙岂不是大材小用？但是在CDHP的老教师们看来，牙科疾病已成为影响儿童健康成长的世界性问题，因此，在社区普及科学刷牙方法是一件非常重要的事情。我们在加德满都培训时的第一课便是学习如何科学地刷牙（科学的刷牙至少要3分钟，牙齿还不能出血）。三，培训方法独具特色，令我们耳目一新。在我们的印象中课堂是严肃的一言堂的传统教学。然而，在CDHP学习却是一种老师与学生互动的过程，大家围坐一圈，老师扮演着培训班主持人的角色，在课堂上，提出问题、分析问题、寻找解决问题的答案时每个人都有机会发表自己的观点和看法。培训的过程又是一种从“玩耍中学习、从学习中玩耍”的愉快的学习过程。（普琼口述）

① 1995年，在尼泊尔加德满都巴珍医院，潘得巴培训班在通过做折叠纸游戏回答问题。

② 一本图文并茂的母婴营养食品授课手册和各种富含维生素的粮食及蔬菜样品。每当学习母婴保健与食品营养和与食品营养有关的疾病预防知识时，老师们将会把食品分为肉类、蔬菜类和水果类，并把这些食品样品搬上课堂，逐一讲解所含的营养元素和人体的关系。

③ 1995年3月，次仁欧珠大夫在尼泊尔学习期间，在当地山区儿童卫生教育点参观学习。

④ 图右起为珠峰自然保护区潘得巴项目主持人普琼、CDHP项目副总监桑吉达、珠峰自然保护区聂拉木潘得巴拉姆次仁、次仁欧珠大夫、CDHP项目副总监阿旺·桑格古荣在尼泊尔山区。

⑤ 1997年3月至4月，珠峰自然保护区潘得巴教员赴尼泊尔学习，期间普琼、普达瓦、次仁欧珠和拉姆次仁等四位潘得巴

在海拔1000多米的杂巴沟地区连续考察学习了13天，每天步行10余里山路，实地参考察CDHP项目，受益匪浅，后来他（她）们都成为珠峰自然保护区潘得巴项目的骨干力量。

⑥ 潘得巴在实践周期结束后在加德满都与培训班老师合影。

⑦ 德·哈尔丁博士（右）是美国哈佛大学公共卫生学院卡尔·泰勒博士的学生，自上世纪60年代初期直至90年代末期正式退休为止，一直致力于喜马拉雅山地社区发展与公共卫生教育工作，曾任尼泊尔CDHP项目总监。

⑧ 1997年，德·哈尔丁博士应邀来到珠峰自然保护区，参与培训潘得巴，图为他为潘得巴和当地妇女儿童演示儿童计划疫苗接种方法。

⑨ 2000年，普琼在尼泊尔社区发展与卫生教育中心补习英语。







解决了20万农牧民、2.3万农牧区师生的饮水安全问题，又有8.9万人用上了电，行政村通路率达86.4%，实施了1000个行政村的人居环境建设和环境综合整治。解决了6.39万户、34万农牧民的安居问题。农牧民人均纯收入4700元，连续9年保持两位数增长。培训农牧民14.14万人次……

摘自《2012年西藏自治区政府工作报告》

① 自1988年西藏自治区人民政府批准建立珠峰自然保护区以来，聂拉木县人民政府呼吁全县人民全面禁止乱捕滥猎野生动物的习惯，并取消县直属机关干部每户每年砍伐两卡车冬季取暖柴火的惯例，临近县政府的藏东乡全面禁止在波曲河流域砍伐灌木林，并将生态环境保护工作纳入乡规民约，使得聂拉木县自然保护区方面走在了整个保护区的前列。但是，聂拉木地处中尼边境贸易口岸和跨国旅游集散地——充堆镇，当地流动人口多，每天产生大量的生活垃圾，一直以来，城镇环境保护成为当地政府和保护区管理部门面临的挑战。为了学习聂拉木县在生态环境保护方面所取得的先进经验，1996年，珠峰自然保护区管理局先后在该县充堆镇和樟木镇举办了二期潘得巴培训班。图为1996年10月，来自珠峰自然保护区定日、定结、吉隆和聂拉木四县的潘得巴在聂拉木县藏东乡向当地村民介绍生活垃圾处理办法和饮水安全常识。

② 1996年聂拉木古措乡潘得巴旺嘉向当地村民宣传公共卫生与环保常识。

③ 随着登山探险和旅游业的发展，来自世界各地的登山爱好者和游客为当地经济发展提供了可观的经济收入，但与此同时给保护区自然生态环境保护工作带来越来越大的压力。1989年，进入珠峰大本营的国内外游客仅3000余人，但是截至2012年度发展到46000余人，景区门票收入达到了1408万元，保护区管理部门清理生活垃圾53车。如何在保护珠峰生态环境的同时，提高当地居民的环境保护意识和参与环境保护的能力是当地政府和致力于潘得巴项目发展的有识之士历来所关心的一件大事。因此，珠峰自然保护区潘得巴注重学习环保、家庭创收和公共卫生等方面的基本知识和实用技术。培训方法注重趣味性和实地操作能力；注重把课堂讨论学习与走进社区、走进大自然提高实践能力相结合。图为1996年5月参加定日教学点潘得巴培训班的18名学员在珠峰大本营清理景区生活垃圾，并在海拔5200米的登山营地合影。

④ 来自珠峰脚下第一村——巴松村的珍珠（左边第四个），作为珠峰自然保护区第二批潘得巴，于1996年第一次参加潘得巴培训班以来，先后参加了由保护区管理部门和当地卫生部门举办的各类培训班10余次。学习回来在村里工作的她，每次都会

从外面带来一些新的信息和新的思路供大家分享。图为1997年3月，珍珠同巴松村妇女现场商讨房前屋后植树造林计划。她向村民介绍日喀则、白朗和江孜等地的农民在自家房前屋后植树造林，美化人居环境的情景和感受，并在她的带领下，当地妇女在村子里建起了小园林。由于她在社区工作，尤其是在农村初级医疗卫生保健工作成绩突出，被当地卫生部门聘用为扎西宗乡中心卫生院卫生员。

⑤ 1996年4月，潘得巴在聂拉木充堆村家访时，当地村民拿来热气腾腾的酥油茶接待潘得巴。酥油茶因营养丰富、抗嘴唇干裂，被视为高原第一饮品，是由牛奶通过充分搅拌后提炼出来的酥油、熬好的砖茶和食盐搅拌而成，是藏族人家家家户户一日三餐必备的食物。每逢接待远道而来的客人、外出劳动、或者是亲朋好友举办红白喜事，人们不由自主地会带来一瓶清香的酥油茶敬献对方以示问候。图右起为曲丹、阿牛、嘉姆。

⑥ 曲丹（左三）是定日县恩巴村潘得巴，年近40，家境贫寒，但是，她以女性特有的认真、细致的性格，主动与村民交朋友，争取村干部对自己工作的支持，探讨和评估村域环境保护、村民卫生保健和家庭创收等方面存在的问题，并和大家一起探讨解决问题的具体措施。以往村民们在外部的推动下，往往被动地干成某件事情，如今，由潘得巴、村干部和村民一道，按照轻重缓急，依靠社区成员集体行动，逐步解决。例如，如今村民们定期不定期地清扫村子周边生活垃圾，能够降解、氧化的生活垃圾作为有机肥料用于农田，反之则集中填埋处理。无论身处田间地头，还是在放牧点上，曲丹在和村民交谈过程中，随时随地向村民们介绍环境保护、个人和家庭卫生常识，并在县卫生局的支持下，又扮演起村卫生员的角色，为村民提供疾病预防和基本卫生服务。一次为了给一位妇女接生，怀有身孕的她差点掉进冰冷湍急的朋曲河中。由于工作出色，她赢得了村民们的认可。





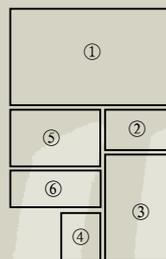
① ② 中外专家与来自珠峰自然保护区的潘得巴在讨论1998年度《潘得巴》项目评估会前期准备工作。

③ 1998年8月，珠穆朗玛峰自然保护区管理局邀请232名潘得巴参加在日喀则举行的保护区成立十周年庆祝大会，并随即出席在拉萨举行的珠峰自然保护区潘得巴项目自治区级专家评估大会。图为定日县潘得巴代表在拉萨合影。

④ 1998年8月参加潘得巴项目评估会的女性潘得巴。图左起聂拉木县充堆村拉姆次仁、吉隆县普拉村阿牛和吉隆县萨勒乡边巴等三位潘得巴在《潘得巴》项目评估会上。

⑤ 1998年8月，珠峰自然保护区管理局特别邀请保护区全体潘得巴参加在拉萨举行的《潘得巴》项目评估会。图为来自定日、定结、吉隆和聂拉木四县的潘得巴。

⑥ 1998年8月，珠穆朗玛峰国家级自然保护区《潘得巴》项目顺利通过自治区级专家鉴定，同年该项目被联合国评定为“全球50个最成功的可持续社区发展的样板项目之一”。



的潘得巴提供培训。与此同时，由普达瓦、白玛、次仁欧珠、普琼、雄桑桑布、卡尔·泰勒、杉穆麦雅等担任教员，由保护区各管理分局承办，珠峰自然保护区四县各自举办潘得巴培训班，截至1999年，区内潘得巴总数达到了323人，几乎遍及保护区每个角落，他们像火种一样，根据各自社区、村落的实际情况，创造出了多种传播方法，以知识和爱心，拓展和推动着潘得巴社区发展之路。

藏区百姓并不是个个都上过学，即使会说藏语，有的也不会写。为此，潘得巴培训教材自主开发，培训方式强调鲜活生动，以实际和讨论相结合，边学边做，培训者不是以老师的身份而是以主持人的身份参与培训，这样进一步拉近了与接受培训的潘得巴之间的距离。此外，保护区对潘得巴的培训还采用老潘得巴带新潘得巴的方式，一代带一代，让知识成为了自发的传承。

为了吸纳知识，开阔眼界，培训探索出多种思路和方法，一种是学习，把潘得巴派到尼泊尔等周边国家，考察和学习先进社区管理经验；第二种是比较，到日喀则、拉萨等地方去参观，自我比较不同地域百姓观念和模式；第三种实践，以为新潘得巴培训教课的方法，激励老潘得巴授业解惑的能力。

培训的内容则以珠峰地区特点为出发点，以基础卫生知识普及为重点和切入点，课程系统化。从环保教育课程、家庭创收课程、计划制定方法、项目评估方法到村民组织方法等等，从县级专家到地区专家，乃至国际友人、国外学者，潘得巴们是珠峰自然保护区较早接受先进知识和管理经验的群体之一，这为环保领域中著名的珠峰模式的创立也打下了基础。

互利共赢。一方面通过潘得巴，保护区与村民们在环境保护上取得了同发展共收获；另一方面，潘

得巴在为村民们服务的同时，完善了自我，健全了体系，使潘得巴们广受村民们尊重。这也让潘得巴项目具有了强大的自我繁殖和再生能力，也因此，珠峰自然保护区在当地百姓学习环保政策与自我探索自然保护方法的结合中夯实了基础工作，珠峰的百姓开始了新生活。

第一批、第二批、第三批，一批一批潘得巴在成长，为了保障知识技能的落实，保护区还特别安排人员到潘得巴所在村落进行回访调查其工作情况，并进行再次实地培训以及技术补给。

第一个十年过去了，潘得巴项目取得了显著的效果，很多潘得巴被政府纳为村医，有些优秀的还成为了乡卫生院的院长。

第二个十年也将过去，在这十年当中，村民们的基础卫生知识得到极大普及，医疗保健水平有较大提高，家庭创收项目多种多样，生活质量有了显著改善。环保意识和对保护区的认知度近乎完全落实到村户，保护区的多项保护工作得到村民们的大力协助，社区建设在潘得巴们的努力下取得了丰硕的成果。

“潘得巴项目的核心意义是通过从培训基础卫生常识入手，建立可持续的生活方式，”保护区副局长普琼如是说，“也正是因为如此，其效果需要从长远来看，需要从未来来看，需要从全民素质来看，需要从每个家庭生活质量来看。”

潘得巴，为百姓谋福利的人亦在福利着自我，更在服务着人类。

一滴水入海，养之于海，成之于海。滋养大地天空，众多生灵。

珠峰自然保护区，遥望南北极，扛鼎人类文明，壮美朴实，坚韧无比。





潘得巴

“潘得巴”一词是藏语，意为福利员(为社区谋福利的人)。其中“潘”字意为有用或有效的意思。“潘”字广泛应用于藏族的日常生产和生活之中。例如，为人行善、助人为乐，善待生命、拒绝杀伤则是藏族人民的育人之道和优良的传统。例如，父母常常为自己的女孩取名叫“潘多”（既有用的意思），以此寄托着子女长大了多做些有利于家庭或社会的事情的

文 普琼



MAR .CN



期望。特别是在几乎全民信教的西藏，信徒们每逢宗教节日来临之际或是在出门、回家途中就会顺手挪走山间小道上滑落的岩石或障碍物，为行人提供便利的同时祈求菩萨宽恕自己一生中所做的各种孽，认为以自己的自觉行动，多做为人有利的善事，来世的道路则会宽敞而明亮。在家庭里，为了祈祷离世的人和动物等一切生物来世安息，人们则会以各种方式行善追思。例如，位于珠峰东坡的定日县曲当乡的村民，每当家人去世后，无论家境如何，总会准备好上等的藏白酒、青稞酒、牛羊肉和糌粑等食物为死者招待父老乡亲，这种传统习俗也不仅仅是为了离去的亲人而做善事，更加可贵的是忌讳杀伤的价值观和寄托来世的人生观，使得保护野生动物成为全民的自觉行动。



寻找潘得巴

文/孙雅楠 图/雷维蟠



珠

峰自然保护区，寻找潘得巴，出发。

阳光，渐渐地爬上山顶，风静止在悬浮的云下，一切在忽尔而起的灿烂与光明中变得静止般安然。

溪水，流淌着，在阳光渐融的冰川下，一滴水珠坠入河流，随波而去。

喜马拉雅山南坡的热玛村，如丝绸般跳跃且长而细腻的浓雾中，孩子的啼哭声打破了山脚的宁静。村边经塔上的铃铛，摇曳着轻响了一下，小而清脆的音波在山谷中荡漾开，村子在铃声中睁开了惺忪的眼睛。

北坡，佩枯错湖畔，卡芒巴村里的牦牛打着响鼻，鼾声在一阵拖拉机的隆隆发动声里，被打断。佩枯错一半深蓝一半浅蓝，像希夏邦马峰的睫毛，忽闪着苏醒了。

喜马拉雅，珠穆朗玛，开始了一天的忙碌。

渐浓渐起的酥油茶味道，和着雾与聚散无常的云，一起蔓延滋润着喜马拉雅山的全部。

汽车，进入珠峰自然保护区北大门，沿朋曲河支流洛洛曲一路南下。雪花，如天女般在琼山碧水间，轻歌曼舞，让一切有了不真实的感觉。





这里，人们会在夏天到草地上拿糌粑喂虫子，因为他们觉得，虫子也需要吃饭；会在草原上自然放牧，因为草需要休息；会在森林中格外小心地说话，担心惊了住在这里的精灵。这里，珠峰自然保护区，一个因山峰最高而命名的保护区，事实上，却是因为一条生命之沟的独立世外而享誉环保界，沟的名字叫吉隆。吉隆，藏语“舒适村”“欢乐村”之意。

在高原上行进，柏油路极好走。站在历史的天空望去，中尼公里只是一条细长弯曲的线，喜马拉雅山也不过是一道蜿蜒如城墙样的山岭，而吉隆沟只是看不到那条浅浅山脉划痕。而今，我们还能否听到唐蕃古道上马铃的叮当，或是那些经年累月行走于此马帮的身影……

原本以为绕道湖北岸，才可以找到那位在珠峰自然保护区第一个成功种出蔬菜的潘得巴——塔杰老人，不想在车子为路上牦牛让路时，竟然打听得知他就在佩枯错湖畔路边的牧区。当我们见到他时，他安详地坐在黑牦牛毛织就的帐篷里，帐篷的缝隙间撒下丝丝的天光，与不时落下的雨雾交汇在一起，让那有些寒冷和简陋的屋中闪烁出温暖的安逸。他似乎正在等待我们的到来。

折巴乡卡芒巴村和珠峰北坡很多村庄一样，大多数吃水依靠妇女们从山上背，一趟往返两三个小时。而缺水严重时，也存在人畜饮用水不分的状况。

1995年，珠峰自然保护区招募当地居民参加潘得巴培训。当时的村主任，已经54岁的塔杰在征询人选未果的情况下，决定自己亲自参加培训。回来后，他运用自己学到的知识和方法，找水源，确定管道挖掘路线，买管子，动员村里百姓出工出力。对于赶惯了牛的村民来说，铺设自来水管是个新鲜事物。

当时潘得巴项目负责人、珠峰自然保护区副局长普琼现场指导，安排好施工后他即刻赶回日喀则开会。但等他开会回来一看，愣住了。原来村民们直接按照山势挖了一条曲曲弯弯的沟，根本无法下管道，而作为村里的潘得巴塔杰，也不懂这些技术。于是，一切又重新开始。重新挖沟、埋管子、设立储水区、过滤区，当清凉的水从高于村子300多米的泉眼通过管道一泄而下时，全村沸腾了，一连庆祝了三天。而塔杰在这当中真真切切地体会到了作为潘得巴给村民带来利益后的喜悦。

之后，他又率领村民尝试种植蔬菜。日喀则地区平均海拔在4000

米以上，而海拔4500米的卡芒巴村是青稞生长线的最高极限，要想使农作物成活下来，就要克服风大、缺水、昼夜温差大等难题。过去村子种过菜，种下去就死。现在水的问题解决了，塔杰带着村民找技术员，一遍一遍地实验，最后摸索出了深坑薄膜种植法。“种出的萝卜有这么大！”塔杰老人用手比划着，黑黑的脸上闪现出当年挖萝卜时的欣喜。那年，塔杰一家家送完萝卜后，留了最大的一个作为礼物，和村民代表一起捧到了普琼面前，当老人把像宝贝一样揣在怀里的萝卜拿出来，憨憨地送到普琼手里时，它不仅是全村人的骄傲，也是塔杰内心的幸福。随后，村里又实验了土豆，后期又种过白菜，都获得了成功。而这种有效的深坑薄膜蔬菜种植法目前在珠峰北坡被广泛使用。

作为潘得巴，老人告诉我们：“我修了两条自来水管，建了三处草场围栏。自打禁止砍伐灌木，老百姓就靠拾柴，柴量减少，这给一些家庭带来了麻烦。藏族的糌粑就是炒青稞，可是炒青稞用柴量很大，这还是个需要解决的问题。”

雨停了，家里的孩子与大人挤做一团，拥在门口。亮亮的，亮亮的，眼睛。也许，正如很多到藏区的人们都有的共同记忆，就是眼睛。在这扇一直称为心灵窗户的地方，佩枯错湖畔的塔杰老人，眼睛中折射出的是那一汪纯净湖水雪域蓝天。

路，在延伸着，偶尔擦肩而过的是旅游的车队，插着旗帜，刷着标志，很热闹的成队奔珠峰而去。也有相互照应，却相距很远略显孤单的骑行者。就像所谓的幸福，并不是你拥有多少，而是你满足拥有多少。潘得巴们的付出，不是以得到多少回报来衡量成就，而在于他们改变多少苦难去面对未来。

61岁的卓玛，就是在这样不断尝试中努力坚持着的潘得巴。卓玛，是藏族女性最普通的一个名字，藏语的解释，就是“度母”，解脱人们走出苦难的意思。卓玛所在的帮来村位于定日县扎果乡，地处珠峰北坡，朋曲河畔。地表多是裸岩与砾石，植被以高山稀疏植被、灌木、草甸为主，人工植被近乎为零。

1995年，作为村妇女主任的卓玛参加了潘得巴的培训。在培训班，卓玛把种树作为项目报了上去，领得400元项目费。回来就在中尼公路的道班工人手里买来100棵柳树苗。卓玛和丈夫从远处农田的水渠劈出一条小小的引水渠，又夯起了一个土围子，把100棵树全部圈在里面。“土围子是为了不让牲畜啃咬树木，种树就是前三年辛苦，我每天早晨起来都去看，会不会被羊啃啦，被牛啃啦，要不要浇水。过了三年就好了，现在有一半多活着。”

卓玛的树成为了村里识别她的标识，因为至今还没有人敢冒这个险，还在观望。卓玛说，等树长大成材了，就可以用来做生产工具，还可以卖木材。看着直径只有四五厘米粗的树，我们明白，这离卓玛的愿望还有很远。然而，就如这位胆大的潘得巴又在尝试养鸡致富一样，虽然六七平方米的鸡棚只剩下1只鸡，另外4只已经被狐狸叼走，但是，卓玛仍在坚持。这种坚持，就像一柄烛光，总会在某一天，你会感知到它的存在本身就是引领生命的种子。

沿希夏邦马一路西行，希夏邦马主峰8012米，“希夏邦马”藏语意为“气候严寒”，车驶过一片盆地之后冲上了马拉山山口，这里是世界上最高的通车点，海拔5380米。穿越过宗嘎盆地，挺进吉隆沟。手里捧着的是200多位珠峰自然保护区潘得巴的名单，他们小到从14岁就成为潘得巴，大到70多岁还奔波在村里村外。这感动沉甸甸的！

汽车行驶在吉隆沟，我们听着吉隆藏布流水的急促与隆隆呼声。

强拉雪山、乔古拉雪山、日吾班巴雪山、佩枯岗日雪山由西向东参差排列，巍峨挺立。深谷飞瀑，雪岭连绵，森林叠嶂，草甸如毯，繁花似海。吉隆，深藏在人间的一片乐土。

吉普村、多普村、朗久村、江村、噶玛村，一个村子一个村子找着。我们的车就像闯入一个未知的惊喜世界里，拿着名单找不到人，却也会在失望的拐角看到一束光明。我们安心于找到和找不到之间。那份无常的自得清静着每一个心灵跳动的瞬间。



“热玛”藏语意思是“最美的草场，最好心的人，最美的水，最美的神山，最美的林子”。

热玛村曾经是“互市贸易”所在地，昔日房子的遗址还依稀可见。

“潘得巴？不在！”

“没有吧？好像？”

“他是村医吧？出去干活没回来呢”

乳白色的云海势如破竹，浩浩荡荡，带着遥远蓝色印度洋的海风直扑喜马拉雅山，海与山的较量在此处演变成为一种俏皮而雄伟的气氛，养育了每颗海洋水滴过的土地，热玛在雾中品着人间烟火。

我们也在云里雾里等待着名单上的欧珠。

普琼说20年前他来过这个村子，那时，村中满都是高大的树木，最粗的要两个人才可以合拢抱住。乔松、高山栎、冷杉、铁杉，郁郁葱葱，相隔几尺不见人，整个村庄完全隐在林中，可谓“空山不见人，但闻人语声”。

“现在树少多啦！”普琼叹道。

我们被邀请到村边的房子歇息等待，家的主人是卫生员尼玛。

从尼玛、村主任到村支部委员，再到孩子们，三两个人到七八个人，越来越多人挤进屋子，你一言我一语地讲着潘得巴的故事。从深夜急救生病的村民，到为建立村卫生所出谋划策，再到维护街道卫生，以及和村干部一起宣传禁挖虫草等等，欧珠的故事在他未出现前几乎被记录了全部。

当38岁的欧珠出现的时候，我们看到的是一张憨厚甚而有些迷茫的脸。

欧珠说，在他之前还有两个潘得巴，一个叫嘉姆，后来嫁到了外村。而他当时是以卫生员身份参加学习的，医疗卫生知识最多，环保和生产创收方面不多。欧珠认为自己是潘得巴，但也是卫生员。

潘得巴，在很多村子里与卫生员、护林员有着交叉。

潘得巴，对于组织者来讲，名单中在册的人是潘得巴，而对于老百姓来讲，不在乎师从哪里，只要是为他们带来好处和益处的人，他们都是潘得巴。

潘得巴在改变着，也在被改变着。



森林与草原 的童话故事

生态保护从基层做起

文/雷维蟠 孙雅楠 图/蔡石

汽

车行驶快到木材检查站的时候，突然来了个急刹车，司机快速拿起枪蹿出车子，朝着一群岩羊举枪射击。罗布的第一反应就是下去劝阻，不过他的话并没有被听进去，三只岩羊死于非命。从检查站回到村里后，罗布当即向林业部门举报并带他们到现场调查，证据事实确凿，林业部门对作案人做出了1万多元的处罚决定。

可惜罗布却因此事丢了工作。当问及以后遇到这种事情还管不管，他说还会管。“野生动物吃它的草，喝它的水，又不惹我们，看到打枪的特别难受。”罗布说。他相信在他的努力下，别人也会和他一样不会再去伤害动物。

罗布是吉隆冲色村的一名潘得巴，1998年在吉隆参加了潘得巴培训。罗布的理念和行动正是潘得巴项目所想要达到的使命，改变人们的概念，从而改变人们的行为。这也正是珠峰自然保护区面对广阔的保护面积和薄弱的基础条件，选择让当地居民成为保护的主要力量的首要使命。





改变行为，从“放下”开始

珠峰自然保护区成立于1988年10月，随后被国务院升格为国家级自然保护区（QNNP）。保护区中的百姓信仰和尊重天地间万物，野生动物向来与当地居民和谐相处而生生不息。然而上世纪50年代以来，由于历史原因，开始有大量野生动物丧生在枪口之下；与此同时，人们对木材的巨大需求如黑洞般吞噬着原始森林。在保护区成立之时，民众发展的需求和环境所受到的巨大威胁难以调和。

当自然在人们的眼中从精神价值变为物质价值，人们的行为就会异化并可能对自然造成伤害。珠峰自然保护区成立的推动者之一丹尼尔·泰勒博士，一次去参加村民会议的途中看到一头藏羚羊，司机便调转吉普车头开始追逐这只动物。在加以制止之前，他从座位下面抽出一把手枪，从车窗内向藏羚羊连开了数枪。“即便是身处一种珍视生命的文化之中，要改变人们的行为，也必须改变人们对于其资源的思维方式。”泰勒博士发出这样感慨。要转变思维方式需要来自外部的启发，但最终得靠自身的领悟和传播。

潘得巴项目希望潘得巴们将自然保护的理念带回村子中，虽然多数潘得巴没有受过太多的教育甚至是文盲，但这并不影响他们理解、接受并传播这些理念。罗布结合了培训和自己的思考来进行自然保护的宣传，他说“尽管我不懂，但我知道树不砍留给后代是非常有好处的。”

在项目开始的1995年，保护区中的百姓还没有人知道珠峰自然保护区在哪，更没有人知道自己就在保护区中。在保护区建立之前村子里砍树管得不严，路边随处可见成堆的木头，为了让村民自觉地不去乱砍滥伐，罗布参加了保护区来村里进行的自然保护宣传。从2005年开始和他与村子另外13个人承担了护林员的角色，轮流巡山防火，并防止盗猎、盗伐。

按照规定，现在老百姓只有通过向林业部门申请才能进行指定的砍伐。森林的保护也引起冲色村生

计来源的变化，从以往的以木头为生到现在的虫草采集，以及小麦、荞麦、青稞等种植为生。另外还有公益林补贴，18岁以上每人每年400元。

黑熊躺在园子里吃苹果

“今天奇怪了，旁边的果子都没了，叫谁吃了！”米玛的母亲一大早上从自家的果园转了一圈后回来抱怨。米玛感到疑惑，跑到园子一看，在大石头底下躺着一团黑乎乎的东西——一头黑熊正躺在那儿吃苹果，米玛赶紧往回跑。第二天再去黑熊已不在，果子也被吃得差不多了。

米玛是多普村的一位潘得巴，也是在1998年在吉隆镇参加培训，当年他才18岁。米玛说自保护区成立后各种野生动物比以前多了好多，胆子越来越大，金钱豹敢闯进农民的牛圈，不仅杀了牛还把鸡也偷走；黑熊跟猴子一样也会来偷吃果子，把他们家的苹果、梨都吃光，因此村里人都认为“最坏的坏蛋”就是黑熊。上世纪60年代村里还发生过黑熊伤人事件，米玛现今91岁的叔叔旺堆曾在路上撞见黑熊，后背、脸全部被黑熊抓伤，所幸的是保住了一条性命。

多普村“捣蛋”的野生动物众多与其地理位置有关系，村子位于吉隆镇北侧的一处高地，居高临下可俯瞰吉隆镇和向南奔流而去的吉隆藏布，地势较高，原始而偏僻，深受野生动物的“青睐”。除了黑熊，还有野猪，长尾叶猴也来捣乱，村主任巴桑说：“长尾叶猴最喜欢在青稞三叶一心或四叶一心嫩嫩的时候来偷吃，跟人一样，用手拨着苗青吃。”毁坏庄稼的数量排名第二。黑熊出现得很少，大家对其他野生动物也不恨，最恨的就是野猪，“大家见了都打”。

多普村村民没有狩猎的习惯，虽然在保护区成立前，偶尔有人套熊取熊胆，但杀害野生动物最多的是一些外来的人，打小熊猫、羚羊等等，“甚至猎物肚子里的胎儿也不放过”。保护区成立后，再没有人打野生动物，除了野猪。为什么村民心中最恨野猪？



面对资源约束趋紧、环境污染严重、生态系统退化的严峻形势，必须树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理念，把生态文明建设放在突出地位，融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程，努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》

据村主任巴桑介绍，野猪能将村子里130亩的地造成70亩绝收，因此“广大人民群众没有不恨野猪的”。虽然大家心中有怨恨，但没有了猎枪，“用刀子赶也赶不上”。但对于其他的野生动物村民还比较宽容，这除了自身的文化因素外，米玛也起了重要的作用。

米玛聪明伶俐，林子里的红豆杉、高山栎、乔松等等，没有他不认识的。通过培训他还知道了哪些是珍贵稀有受国家保护的树种，哪些是受保护的动物，向村民宣传哪些树是不能砍的，哪些动物是绝对不能打的。虽然村民们也知道每种树的用途，却不懂哪些是珍稀的树种。村里以前建房子的柱子会用红豆杉，甚至也将其用作薪柴，现在政府和保护区管理部门将红豆杉围了起来不让砍。

但对于多普村附近的森林，砍的最凶的是上世纪七八十年代。头10年是外来人，后10年是当地人。吉隆曾经作为木材砍伐基地，在那个砍得越多越光荣的年代，最多一天有三四百辆卡车往外运原木，并建立了水锯厂，运行了三年。“小时候，吉隆沟里边林子的铁杉用五个人才能抱起来，又高又粗，林子里根本走不过去。”米玛回忆小时候的场景。

为了防止盗猎盗伐，米玛和村里其他6人组成了护林队进行巡山。八九月份的山谷里，偷猎者很多，成为他们的防范重点。防火，捡套子，一次巡山一整天都回不来。



扎村。摄影/雷维蟠



冲色村。摄影/雷维蟠



多普村。摄影/雷维蟠



吉普村。

问米玛自然保护的宣传容不容易，他说：“这个讲一次不行，要多次讲，肯定会听我们的。”乐观而聪慧的米玛希望村子的森林恢复成过去那样，“树长得高高的，得使劲仰头才能看树顶，当年我爷爷、爸爸看到的景象，我也希望看到。”

为长尾叶猴种庄稼

“这里抱一个，那里抱一个，就像超生游击队！”潘得巴嘎玛顿珠的母亲描述长尾叶猴来袭的情景。顿珠一家生活在江村，是吉隆与尼泊尔最近的村子，从吉隆镇顺着吉隆藏布一直往下游去，过了路右边的一座桥往山上走盘山公路1个多小时才能到达，公路刚修不久却频繁遭遇塌方。从山下的桥到吉隆口岸的车程也不过半个小时。

与多普村相似，偏僻的江村也常受野生动物的滋扰。不过与多普村不同的是江村祸害庄稼最厉害的是长尾叶猴，其次是野猪，还有鹿子。一年最多有80%-90%的庄稼被野生动物吃掉。

由于村子常年交通不便并受野生动物的侵扰，江村的第一个潘得巴扎西次旺在2003年与其他5户人家搬到了冲色村上游的新江村，2005年嘎玛顿珠在吉隆镇接受了培训成为新的潘得巴。顿珠参加完潘得巴培训后，就利用在田间山头劳动的时候给村民普及自然保护的知识。

据顿珠59岁的父亲白玛仁增介绍，上世纪60年代，当他只有顿珠那么大的时候，江村附近大概有100多只长尾叶猴。当时猴子的栖息地一般离人远，比较怕人，种了庄稼也不来袭击。尽管猴子从来没袭击人，有人见了却还会打，一年有两三只因此丧命。

但现在只要有庄稼就会有猴子来吃，房前屋后的果树皆不能幸免。在每年三月份青稞出苗的时候，猴子能来一大片。顿珠的母亲说，母猴从林子里出来，两手各夹着一只小猴，母猴将小猴放到田地里就开吃了，青稞苗、油菜花都不放过，吃饱了就在地里打滚玩耍，把地里的庄稼弄得乱七八糟。

仁增推测猴子的数量可能翻了几百倍了。村子还有人说猴子一群有30-40只，一来好几群，也有人说最多来了15群，一群100多只，但顿珠的母亲则表示猴子的数量谁都搞不清楚，“刚刚还在桥（吉隆藏布桥）那里，一下子就到了山上。而且是遍地都有，到处都是。”

长尾叶猴给村民的感觉是数量增加迅速，可能有两个方面原因，一是保护区成立后在严格的保护下长尾叶猴数量确实增长了，村里人说它一年能产两次仔；另外可能是猴子与以前相比不怕人了，所以让人看见的机会就多了。

与多普村类似，江村在保护区成立前后主要收入来源也发生了变化，从以前传统农业如青稞、玉米、小麦、土豆、油菜，转变到现在以竹编、外出务工为主要收入来源，收入多的1年有1万多元。庄稼收入变得很少，因为总是要被长尾叶猴等损失大半。“我们现在就是为野生动物种庄稼的”，顿珠和家人都笑着说，仿佛它们都是附近不听话的小孩。

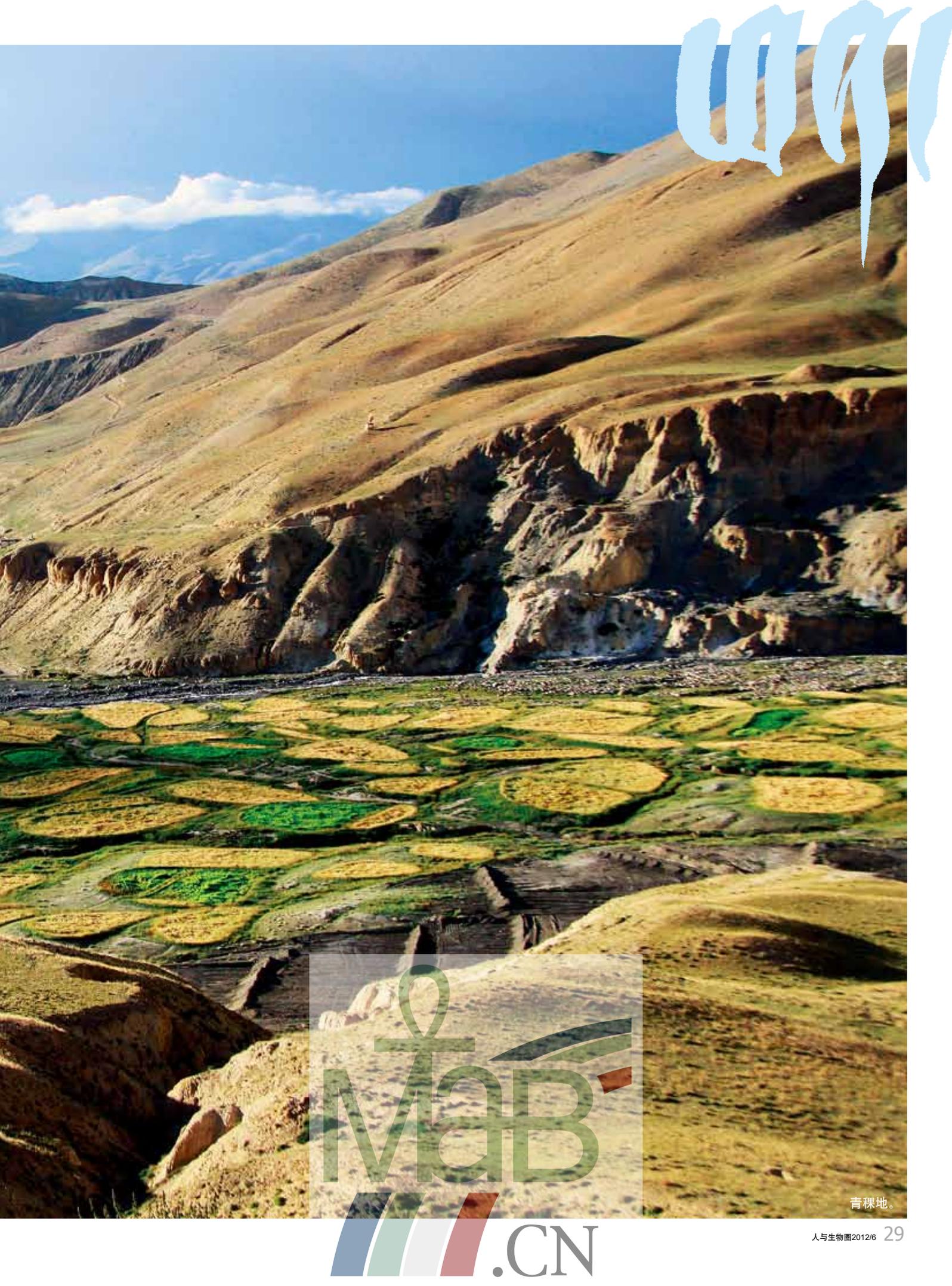
吃羊是给狼的回报

当被问及村里的牲畜被狼吃掉后大家怎么看的，恩巴村的潘得巴索朗次仁道出他们从先辈流传下来的理念。“吃羊是给狼的回报，这是可以理解的，这是

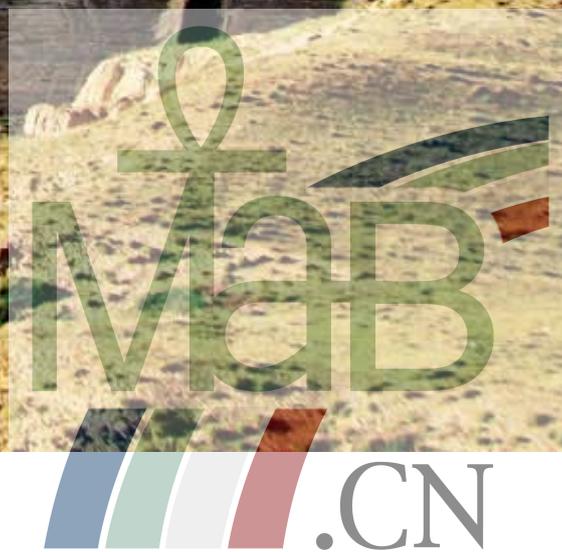
坚持节约资源和保护环境的基本国策，坚持节约优先、保护优先、自然恢复为主的方针，着力推进绿色发展、循环发展、低碳发展，形成节约资源和保护环境的空间格局、产业结构、生产方式、生活方式，从源头上扭转生态环境恶化趋势，为人民创造良好生产生活环境，为全球生态安全作出贡献。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》





青裸地



青裸地。



索朗次仁站在被挖过草皮的湿地边上，他告诉我们这一块草皮应该是一年前挖掉的。摄影/雷维蟠



用草皮盖的羊圈，不牢固容易坍塌。摄影/雷维蟠



这样的草皮大概已经恢复了5-6年了。摄影/雷维蟠



用其他材料修建的永久性羊圈，可以用上10年时间。

加强生态文明宣传教育，增强全民节约意识、环保意识、生态意识，形成合理消费的社会风尚，营造爱护生态环境的良好风气。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》

村里自古以来的传统。”

恩巴村位于珠峰自然保护区的定日县，海拔比吉隆要高许多，这里地域更广，植被稀疏。不过恩巴村位于朋曲河畔，有着大片的湿地。在这里，野生动物肇事的问题存在却不严重，严重的是湿地的危机。

在珠峰自然保护区内，大部分的牧场都位于高山草甸，只有沿流域和高山湖泊周围才有湿地草场，朋曲河流域即珠峰自然保护区内重要的一块，是位于岗嘎附近众多村子的天然牧场。

恩巴村实行轮牧，湿地是春天和夏天的牧场。夏天6至8月，整个村子的羊都在湿地中放养，之后湿地全面封闭，村里的羊都到北岸的山上吃草，到了第二年春季3至5月，湿地又作为接羔育幼草场。

朋曲河湿地不仅为沿河的村子提供了丰美的牧草，也为村民提供了燃料和建材，这是由岗嘎附近特殊的地质和环境决定的。岗嘎附近的朋曲河流域缺乏石头，基质以沙土为主，缺乏用于做土坯的粘土，因此建材成了一大难题；而高寒地带又缺乏树木等作为燃料。大自然的神奇之处在于它关了一扇门却会开启另一扇门，很早以前村民就发现湿地里的植物根系发达、结构紧密、腐殖质高，不仅是非常好的燃料，而且是非常好的建材。村民们用草皮修建院墙，在牲畜存栏数量较大的恩巴村、岗嘎、克玛、东巴等村子，羊圈和院墙成了草皮最大的去处，因为轮牧每家需要的羊圈还不止一个。



碧波荡漾的湿地远处就是恩巴村。



进入湿地的羊群。摄影/雷维幡



在湿地中的牧群。摄影/孙雅楠

早年，湿地附近的人、羊不多，消耗的草皮用量也少。如今，仅恩巴村就有98户人家，8000多只羊，这需要耗费大量的草皮作为燃料和盖羊圈。为了保暖，许多羊圈上还盖有灌木，等到冬天再将晒干的灌木作为引火材料，第二年草皮和灌木都得重新采集。据恩巴村村主任估计，平均下来，每年每家要消耗3个手扶拖拉机的草皮，平均每块草皮长宽在30-40厘米，深度20厘米，可想而知破坏力度非常大。

为了让我们对羊圈造成的湿地破坏有更直观的感受，索朗次仁带我们去湿地。湿地里青草茵茵，碧波荡漾，已经荒废的传统羊圈就在湿地与山的交界处。羊圈大概1米多高，每一堵墙的下层用草皮平铺三层，上层再斜放草皮三层。不过羊圈多已经破损不堪。据村主任介绍，修建一个羊圈需要3-4人花4-5天的时间，由于羊喜欢往上跳而使草皮粉碎垮塌，每年很多外出打工的人还得回家参与修缮，这种羊圈一般只能用三年。

村主任指着远处波光粼粼的水面说那就是长期挖



定日县协格尔镇周边终年气候干燥，但位于朋曲河畔的楚西村得益于附近一片非常漂亮的湿地，该村周边的空气湿度合宜。尽管湿地面积不大，却拥有丰沛的水草，涓涓流淌的泉水，为村民、村子的牲畜以及农田灌溉提供水源和草料。春天，村民通常在湿地上放养马匹和牛羊。为了防止马匹乱跑，村民经常把马匹拴在很小的区域里进食。这样的放养方式容易对草地造成破坏，尤其是马匹把草吃完后，就会刨草根。在海拔4300米的地区，一旦草根被破坏，草地就很难恢复。假如拴马的绳子扎得不牢固或者断裂，马更会跑到附近的农田，破坏刚刚发芽的庄稼。为了帮助楚西村更好地保护这片珍贵的湿地和草地，防止牲畜践踏农田，2011年7月16日潘得巴协会对楚西村进行了实地考察，决定在该村开展一个湿地保护项目。项目通过搭建湿地草场围栏，让马匹在围栏内自由吃草，并推行草场轮休，从而达到保护湿地的目的。这个项目可以保护大约1公顷的农田和大约10公顷的湿地以及湿地拥有的水源，以供人畜用水和农田灌溉，使得楚西村400多村民、2000多头的牲畜受益。该项目于2011年8月31日在珠峰自然保护区的定日县协格尔镇楚西村正式启动。

草皮形成的。凑近看，一个个黄色的补丁镶嵌在绿草地上，正是挖掉的草皮。大大小小的补丁把美丽的湿地变得“衣衫褴褛”。我们看到有些补丁上已经长了少许的草，看似刚挖不久，然而村主任却告诉我们这已经被挖了1年了，稍微好点的已经恢复了5-6年了。普琼局长说高原地区湿地的恢复很慢，这些“补丁”完全恢复至少要30年，而且即使恢复也与原来的湿地不一样了。村主任从水里拿出了一把黑乎乎的植物跟我们说，草皮被挖后会会长这种叫“冉巴”的杂草，这是一种根紫色、生命力强、耐水性很强，但牛羊不喜欢的植物。湿地没了根系发达的草皮后其蓄水功能将降低，生物种类也随之减少，普琼补充道。

有些地方甚至挖了上层的草皮还往下挖，当来了暴雨洪水就会将草皮冲走，而且容易出现泥石流。据岗嘎镇书记介绍，镇里曾组织一百多人用了十天修筑的防洪坝，前几年的一次突然的洪水一两天就被冲毁了，原因可能就是草皮破坏后难以蓄水，无法让洪水降速。传统羊圈不仅对珠峰自然保护区最大的河流朋曲河沿岸的湿地生态系统带来巨大的干扰和破坏，同时也减少了可供牲畜食用的草料的数量。

早在1995年，珠峰自然保护区实施UNDP的“推进21世纪议程——珠峰自然保护区人类可持续发展项目”时，就曾注意到岗嘎镇挖草皮对湿地的危害。保护区曾向村民们宣传湿地保护，动员村民不要再挖草皮，但这种效果却不见好。“大家挖了之后都知道草皮越来越差，大家都在说不能再挖了，说挖了羊不能吃草了，但只是嘴上这么说，一旦自己羊圈要修还是去挖。”索朗次仁讲述了当时村民的心态。

到了1999年，岗嘎镇政府开会动员禁止村民挖草皮，到2000年要求全面



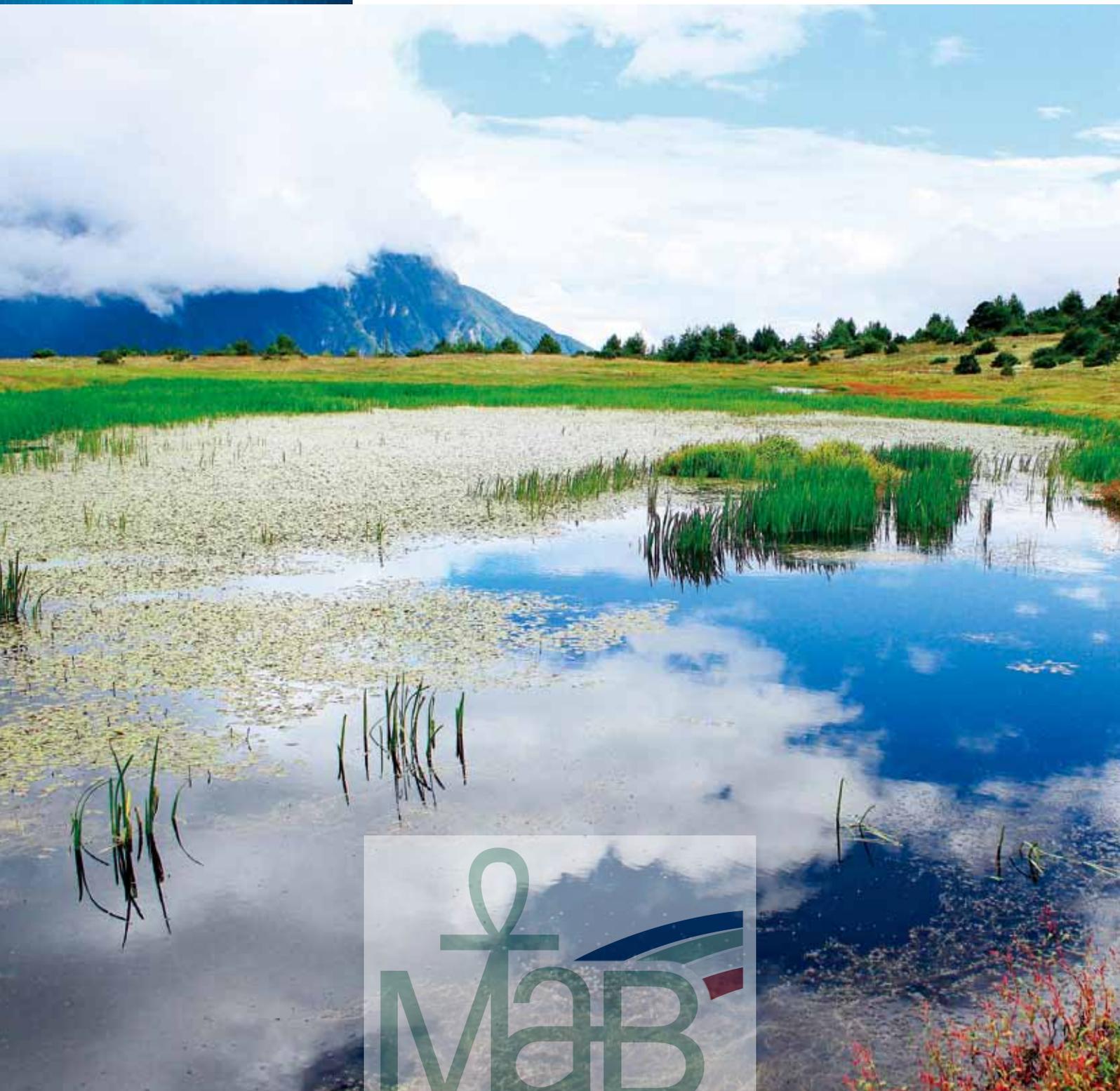
禁止挖草皮。为了解决羊圈建设用材问题，保护区要给一些村子资助修建永久性的羊圈。由于保护区财力、人力有限，就选择一些村子作为示范点。保护区召集分局局长开会，恩巴村进入保护区的项目范围。在保护区的支持下，恩巴村部分传统羊圈改造为土砖结构的永久性羊圈，或者以加固现有羊圈的方式，代替挖掘周边湿地的草皮搭建而成的羊圈。这次保护区的改造羊圈工作涉及到了聂拉木、定日朋曲河流域的村子。通过使用土砖或夯土结构的羊圈牢固性非常好，一般可以用10年以上。

由于每家都需要两个以上的羊圈，有些村民材料不够，在充分利用之前已挖出的草皮的前提下，村里还允许挖少量的草皮用于羊圈建设补充，但不允许作为燃料。在燃料的利用方面提倡改烧牛粪，并规定每户每年在指定区域可以砍伐2个手扶拖拉机的灌木。村民对这个事情非常理解，有村民就说：潘得巴让我们保护草皮，的确是对我们家乡有好处，保护草皮不是他们要带走，而是我们自己的，是为了我们长远想着的。

保护区的羊圈改造给了政府启示，随着后来朋曲河两岸多次遭受洪水的袭击，政府也意识到要更加全面地保护好整个珠峰地区乃至西藏的湿地，开始推行“牲畜暖棚建设工程”。这是借用了政府曾在更高海拔的地区为防止接羔育幼的母羊和小羊在寒冬死去，而修建带顶棚的羊圈的

在全国率先启动了生态功能保护区建设。草原生态保护补助奖励机制全面实施，森林生态效益补偿机制逐步健全，扩面工作加快推进。国家重点生态功能区生态补偿中央财政转移支付政策得到落实。植树造林、防沙治沙、天然林保护工程、自然保护区建设和湿地保护工程稳步实施。开展了自然保护区核查和调整工作。

摘自《2012年西藏自治区政府工作报告》





吉隆的高山湿地。

工程名称。在湿地进行的仍是用永久性的羊圈来替代草皮结构的羊圈的方式，减少草皮及灌木的损失。从2009年开始，岗嘎镇政府大力宣传湿地保护，2010年开始坚决控制破坏湿地的行为，同年在岗嘎镇牧局项目下修建了20个羊圈，其中恩巴村13个，岗嘎村7个。

为让更多的羊圈得到改造，2011年，恩巴村村主任向珠峰自然保护区潘得巴协会提出申请，潘得巴协会很重视，开始在多个村庄开展羊圈改造工程。2011年10月18日，潘得巴协会之恩巴村湿地保护项目正式启动，在村主任索朗次仁的带领下，160多名村民参与了项目的开工和建设，项目于2012年4月完成，总共建了22座永久性的羊圈，这个项目的完成可以保护大约100公顷湿地生态系统以及湿地水源。

湿地的保护来自保护区、政府、潘得巴协会三方的合力及社区的配合。上世纪90年代末，保护区的工作是一种前瞻性探索。2009年开始，政府接过接力棒在全区开展，不过由于政府所面对的村子数量太多，无法面面俱到，而潘得巴协会则有针对性地对一些村落集中进行改造。不过就目前来看，保护区内羊圈全部改造的路还很远，预计需要10年时间。

珠峰的潘得巴项目自启动已十多年过去，当我们重访潘得巴时，欣慰地感到当年政府、保护区和富群环境研究院付出的心血没有白费。潘得巴作为先行者，他或她的任务不仅仅是教会当地百姓疾病预防的方法、提供基本医疗服务，还要肩负着引导当地百姓认识和保护周边自然的任务。从森林到湿地，潘得巴一直在传播着自然环境保护的理念，引导着珠峰周边的百姓对自然的认识。许许多多的潘得巴带着从培训获得的知识和理念影响和改变身边的乡里乡亲，珠峰的生态保护的工作正是从这样的基层开始。

自然保护向来不是仅靠耍耍嘴皮就能解决的问题，要既不让村民伤害野生动物，又尽可能地保护好村民的利益，这需要他们不断地将学习到的知识结合新的实际情况加以调整。然而仅仅一两次的培训，深度和广度毕竟有限，罗布曾经组织村民将垃圾收集后倒入河中，可见如果没有后续的知识理念跟进，潘得巴因为自身的局限性将无法跟上时代的脚步。基层的生态保护任重而道远，现在随着珠峰潘得巴协会的成立，相信潘得巴和村民能继续保护着属于他们的也属于全世界的珠峰保护区。



信息的力量

从马帮到潘得巴

文/此里农布

上世纪90年代，珠峰自然保护区的潘得巴项目脱颖而出，十多年来两百多名潘得巴广受村民的称赞，为什么潘得巴这个项目这么受人关注并持久发展下去，闭目回想自己伴随潘得巴项目成长的环境和历程，答案似乎若隐若现。

我出生生长在云南德钦，一个康巴藏区的大山里，这里是茶马古道的重要驿站。在我出生的上世纪70年代，偶尔还能见到曾经辉煌，而今已经开始渐渐走向历史尘埃的马帮。据长辈讲，在那个未通公路的年代，从云南到西藏的大山里穿梭着成百上千的马帮，他们进出西藏、云南，往来四面八方，川流不息。

马帮来往于汉地与藏区之间，有的甚至远渡中东，他们输送物资，也为路上的朋友熟人捎带东西。我身边也有很多马帮及马帮的家人，在我的印象中，他们的社会地位非常高，尤其马帮的首领——马锅头。当他们到某个人家借宿，这个家里的人会感到无上光荣。这时藏民会把把上座让给马锅头，同时拿出最好的饭菜来招待。

那个时候，大家也没有什么文化娱乐活动，一到晚上五六点钟，一家人就围坐在火塘边。听马帮聊外面的世界，聊他看到和经历的事情，关于汉族人，白族人，傈僳族人、纳西族人的生活，当然偶尔也难免会吹个无伤大雅的小牛。大家都喜欢听见多识广的马帮们讲故事，尤其是马锅头。他除了有知识，掌握最新的信息，而且也很有号召力。马帮就像一条线，串起茶马古道上一个个村落，不仅交换着各个地方的物资，也在承担着重要的信息文化交流，因此马帮在社会中扮演着很重要的角色，广泛受到沿途人们尊敬。

到了50年代，滇藏公路通车，马帮就开始越来越多地被汽车等现代交通工具所替代。在路刚开通的时候，路上还没有什么私家车，如果能开个解放大货车就是很牛气的了。一般县政府大院里才能见到绿皮的北京吉普车。改革开放刚开始，司机是个新兴行业，也是极为稀缺的人力资源。那个年代要成为一名司机非常不容易。我清楚地记得，当时最想做的职业就是当司机和去县里的商业局上班。在我印象中，当司机是我们那代人很多人的梦想。司机可以走出大山，看到外面的世界，司机与曾经的马帮一样，是连接大山与外面世界的桥梁与纽带。

到了90年代初，社会开始追崇能够上大学的人，大学生仿佛头顶光环，成了无数村民崇拜的对象。到了90年代末，20世纪初，懂电脑、会打字的人开始受到越来越多的追捧。所以在这三四十年中，在藏区，社会上受尊重的群体随着时代的发展不停地在变化，但都有一个不变的共性，无论是马帮、司机还是大学生，他们都是掌握知识和信息的人，因此他们在藏族社会中受到很高的礼遇。

上世纪90年代初的珠峰地区还相对闭塞，所以当潘得巴这个群体作为掌握知识

和信息的人，作为能走出村子参加培训并了解外面世界的人，自然备受关注而且受人尊重。潘得巴就像曾经的马帮，80年代的司机，90年代的大学生，被认为是见多识广的人。

世代生活在高原上的藏族百姓对信息和知识的渴望比任何地区都更为强烈。对知识和信息非常崇尚，这种传统自小就根植在孩子们的教育中，我们知道只要有文字的纸张、书页、废报纸，藏民都不会用来解手，甚至不会丢到地板上踩踏，我们认为用有文字的东西做肮脏的事情是一种罪孽。从这些微小的习惯中可以解读出藏民对知识的重视和尊重。

对知识和信息的尊重还体现在我们藏民对活佛和喇嘛的尊敬，因为他们在寺庙里接受了系统的教育，知道历算、天文、医学。他们能传道解惑，治病救人。信息在藏族文化里具有很重要的含义。藏族相信人拥有很多获取信息的能量，我们生来可以看到更远的风景，听到更远处的声音，嗅到清风携来的各种气味，但由于我们的心被各种诱惑所干扰，而这些诱惑就像一层层污垢慢慢包裹了我们本该具有的敏锐的知觉，所以我们在现实生活中慢慢失去了这些能力，知觉也因此变得迟钝。活佛、潘得巴以及过去的马帮、司机都有共同的特性，他们都是掌握信息和掌握知识的人。

回顾潘得巴项目，从1995到2000年那些潘得巴们曾经获得过很多社区老百姓的喜爱，因此成为潘得巴也曾经是一件无上光荣的事情。然而从2000年到2008年，潘得巴培训的内容几乎没有做过太大的改变，应对新需求的培训没跟上，讲的知识很多都是村民已经掌握的内容。这也就是为什么潘得巴项目到了后期没有像90年代中期那么受百姓欢迎的缘故。当潘得巴项目转到林芝、昌都地区，当地老百姓的参与度、热情远远没有早期在日喀则那么强烈。时代变了，后期潘得巴的受欢迎程度变小，倘若一直如此，潘得巴将会慢慢地失去他本该赋有的功能。随着科技的发展，信息覆盖的广泛，包括我们潘得巴培训的内容也应该及时得到提升，如今还说10年前的老套东西就不合时宜了。

对社区来说，我们除了传递环保、医疗、包括发展自我的信息外，也让其了解外面的世界，我们不只是一定要帮着老百姓富裕，也要让百姓加强和发达地区的文化交流沟通。

政府已经做了大量的工作，网络、远程医疗、电视已经进入到越来越多的村子，而我們也在考虑如何结合政府的项目，对潘得巴项目有一些新的定位和设计。在湖南和西藏的项目点，我们也在给社区建图书室，建太阳能，给他们带来新的科技和获取知识的渠道，并要开展教他们如何发展自我和保护环境相关的培训。我们现在最大的挑战是如何让潘得巴能够有真正的凝聚力，通过潘得巴把社区组织到一起探索自我发展的道路。通过潘得巴网络可以达成信息的互通，互相帮扶，保护区政策的宣传，用社区网络的力量为珠峰自然保护区的保护奠定坚实的。自下而上的基础，让社区中的潘得巴成为保护工作的精英和骨干。

相信潘得巴们有足够的智慧和能力将保护珠峰自然资源和促进社区可持续发展的的工作继续往前推动，并取得更大的成就。

潘得巴项目成功强化了保护区内老百姓对自己自然资源和文化的认同感，通过重新打造保护区人民对自己文化和环境的自信心，培育出源自内心的意识和能量来保护好自然资源，让美丽的家园和灿烂的文化世代延续。“美丽中国”是每一个公民，每一个社会组织向往的未来，我们有责任和义务为之努力。

本文作者系富群环境研究院执行院长





得

文/普琼



ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་སྐྱོང་།





© Daniel Taylor

“德”（得 音译）本意为健康，在藏语中“姑述德唐”则指贵体健康的意思。例如，为了祝福子女一生平安、幸福成长，父母常常为自己的女儿取名叫德吉，而在藏语中“德吉”便是幸福、吉祥的意思。在日常人际交往过程中人们也会经常以“扎西德勒！”（吉祥如意！）一词来相互问候、相互祝福。其中“扎西”是吉祥的意思，“德勒”则是身体健康或好运的意思。因此，在藏族人群中就会有很多叫扎西的同名男子。

过新年，藏族和汉族也有很多习俗上的相似之处，例如，在藏历初一，人们一般不出门，更不消费，但是，当天早晨人们须手捧“切玛”和上好的青稞酒，身着传统的节日盛装，走村串户、互致拜年，道一声“扎西德勒！”即便是在远离山外放养的牛羊，还要召回于自家的房前屋后，喂些上等的饲料，以祝福来年牛羊肥壮、五谷丰登！



寻找潘得巴 ②

文/孙雅楠 图/雷维蟠



生

和死，在这块土地上如此的淡定和安然。就如我们路过的天葬台，煨桑的烟轻柔地融到云中，鹰优美盘旋转瞬降落到地面，人们安安静静地等待着。生于哭泣，死于静寂，西藏的人们让自己回到自然。没有墓碑，没有哭泣，存留于人们心里的只是曾有的善良和感恩。

岸边的花，抖了一下，车驰过的风擦伤了她的面颊，但是，晃了晃身子，俨然，这样的风雨对于她来讲，是成长的历程。水，吉隆藏布，在沃玛小小的拐了一个弯，与伫立在岸边的塔打了声招呼，呼啸南去。风，即便轻掠，也会扬起些许的尘。土，略显红色，有着斑驳的铁锈印记，印痕中仿佛诉说了曾经被深藏在地下的那段古老岁月，有着生动，有着热烈和奔腾。眯起眼，不算太远的山体岩石漫延出乳白色的光晕，混杂着尘埃，让沃玛笃定安静地活在一个历史的岩层上。

这是1975年中科院综合考察队首次发现三趾马等脊椎动物化石的考察点。

普琼局长和普达瓦院长蹲在地上，拿着瓶子和糌粑、食盐，一个步骤一个步骤地操作讲解着ORT——把糌粑和在水中加食盐控制脱水，防止慢性腹泻的方法。

39岁的平措，点着头。

平措，沃玛村的潘得巴，曾经两次参加了潘得巴的学习，然而，在第一次学习的时候，因为没有学习到ORT，他的儿子因为慢性腹泻，不幸夭折。而他觉得和别的村子姑娘结婚，搬离沃玛，就不再是潘得巴了。平措，有些伤感。

普琼纠正他，潘得巴是“为百姓谋福利的人”，到任何一个地方，只要坚持这样做，就是潘得巴，潘得巴的称呼在于行动。

我们在平措的眼中看到了一丝丝兴奋和小骄傲，也许，我们又从新点燃了他心中最渴望的那盏明灯。他可以重新做回大家的依靠和指导。

带着淡淡的辛酸，我们再次行进在吉隆河谷中。

从沃玛村，往大山深处前行，单程4个小时的步行路程，据说是藏传佛教米拉日巴大师尊者的出生地，而西藏活佛转世的制度就是从尊者开创的噶举派中诞生的。生死轮回，在古老的藏族风俗中，由于受到藏传佛教的影响，认为躯体是灵魂的寄宿处，每个生灵之间都可能存在关系，所以，死亡的悲伤更像一种告别的礼赞。

对死的尊重，让他们活得坦然和自在。于是生，就成了天成自然的接受。



上学的孩子，带孩子的孩子，出家的孩子，放牛的孩子，西藏的孩子相互支撑着成长着。

母亲、父亲，每一代人都在小心看护中，听任上天的命运。于是，我们觉得，孩子更像是上天养育的，所以，他们是那么的爱森林，爱并没有看见过的海洋，爱也没有去过的珠峰，爱所有美好的东西。

苍蝇，在屋中偶尔穿行，这是它熟悉和生活的地方，它也有过繁荣的时候，然而，自从潘得巴的卫生知识普及以来，苍蝇的日子就变得艰难，因为它需要搬家了。

在我们走过的潘得巴的家庭中，基本可以保持基础卫生，有的院子干净到使你在心中有了莫名的冲动，说，在这里度假真是神仙的日子；而有的家庭，也不断有苍蝇家族出来溜达散步，偶尔在茶杯的边沿视察一下，不满意的远去。

藏族的女孩子非常好看，好看在她们有着白皙的牙和快乐的笑容。但是，我们也知道，是从潘得巴慢慢普及知识以来，牧区的她们才开始意识到要到一个专门的地方上厕所，要穿内衣，要进行妇科检查，要去医院生孩子，要计划生育。当然，这无数个“要”，让她们开始睁开眼睛看世界，让她们觉知，有种力量可以帮助她们更美，帮助家里的亲人生病，帮助自己的孩子不夭折。所以，潘得巴的学生中，有很多是女性，她们是潘得巴知识的第一批受益者。也许，就如藏地人们愿意相信的“度母”，可能，她们也愿意这样成就自己的善良美好，用这力量再去成就西藏这块纯粹的土地。

无欲而乐，喜因恩起。

走了很多地方，巧遇了无数故事，碰到了若干

潘得巴，普琼，这位潘得巴的老教师忽然就又有新的干劲，原来，他以为潘得巴是明星，现在他发现潘得巴是星星，因为就在你不知道的相遇中，在河边，在法会旁边，在卫生所门口，你竟可以遇到煮茶的潘得巴姑娘，抱孩子的潘得巴阿妈，送病人出来的潘得巴院长，甚而在采访别的潘得巴时，一声不响的听着的老卫生员也竟然是第一次培训的潘得巴，普琼的学生……

“我是潘得巴”

“我是潘得巴”

……

普琼的心热了，我们的考察犹如一个未知剧本的探索，美丽而动人。

当然，也有，我们奔赴采访一个潘得巴下乡医疗队，由于泥石流断路，而未果。然而，也正因为如此，他们像天使一样，在我们的心目中，充满了想象，那一切都是可以撼动最寒冷冰川的温暖和问候。

从生到生活，潘得巴给了这块土地，最踏实的希望和保障。

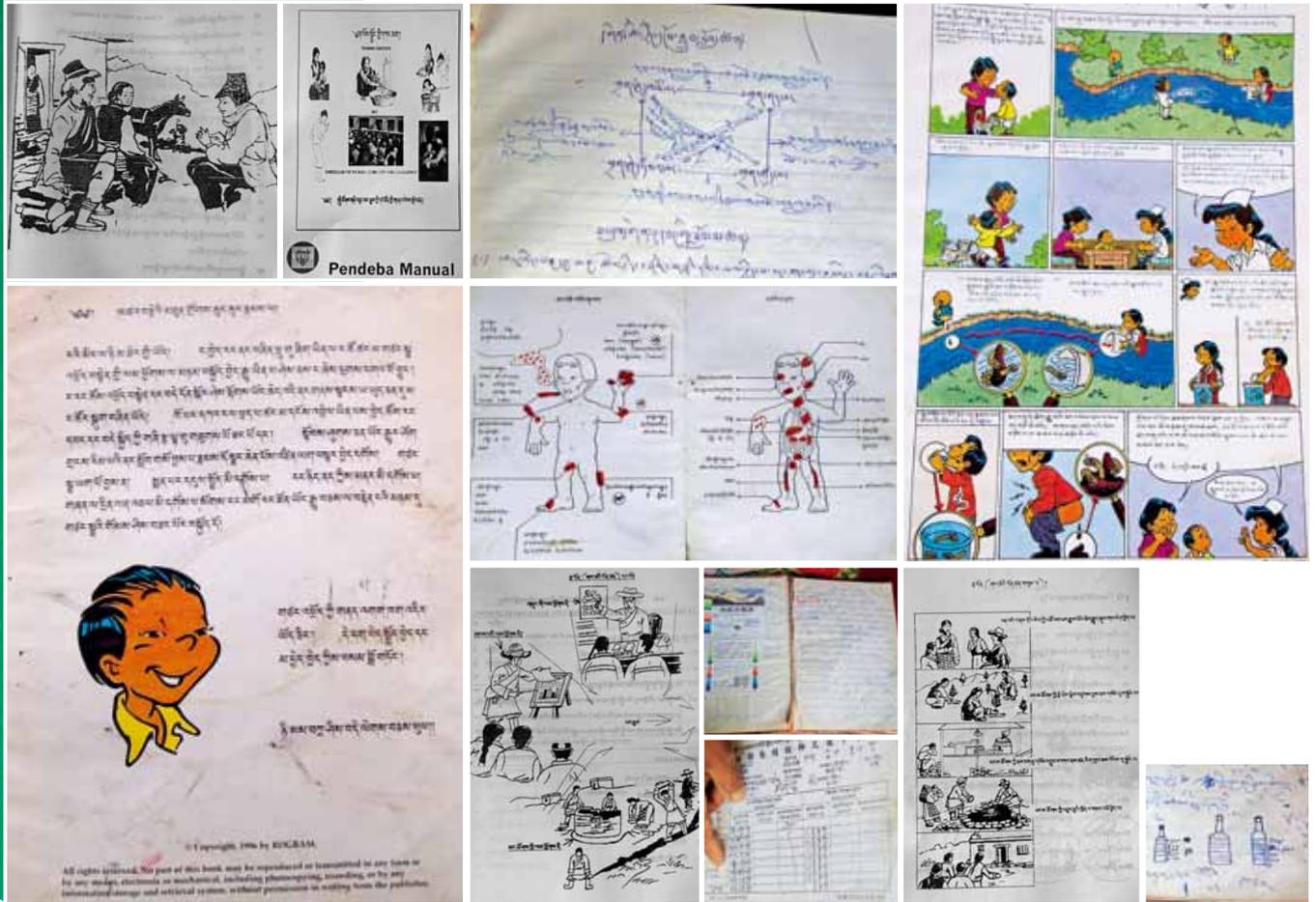
我们默默看着普琼，远离潘得巴项目许久的他，我们知道，即便他不再有那么长时间可以去讲解卫生知识、垃圾掩埋、妇女保健、经济发展等等，但是，我们清楚，有一种精神在他心中从未磨灭，就是潘得巴，为百姓谋福利的人，用他此生，用他来生。

普琼，我们敬仰赞叹的老大哥，和所有潘得巴一样，用知识，用行动，用双手，用心去呵护着生命。

爱你们，美丽的潘得巴。

因为生。





潘得巴培训教材和笔记。

文明

从细节开始 卫生保健常识的推广

文/孙雅楠 雷维蟠 图/富群环境研究院

透

过有着千余年历史的拉姆曲丹塔群，正午的太阳下，略有些迷离的光线中，并不遥远的村落掩映在一片青稞地后面，灰白色的土夯成的院落围墙，斑驳着经年久月的味道，户与户之间仿佛有了隔年的遥远，恍然中贡唐古城的喧嚣旧尘，伴着马蹄起落慢慢砸在村子的街道上，随着我们车一过的风，再度飞扬起来。

生命的印痕在这起起伏伏中沉沉落落，一撇雨后的彩虹，遥遥的挂在遥远的天空，那里一定下过雨。雨落后，尘出虹，万物复苏。我们带着笔，带着心，走上这条潘得巴开创并率领下行走的生命之路。



健康是促进人的全面发展的必然要求。坚持预防为主、以农村为重点、中西医并重，……为群众提供安全有效方便价廉的公共卫生和基本医疗服务。健全农村三级医疗卫生服务网络和城市社区卫生服务体系，深化公立医院改革，鼓励社会办医。扶持中医药和民族医药事业发展。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》

全村学会大扫除

56岁的朗嘎村支部书记洛桑站到了小广场上，抿抿嘴，端起白色螺号，吹起来。长长的号声打破了村里的寂静，慢慢，嬉笑和细碎的说话声以及铁门上锁的哐当声，隔着院子洒落在村子的街道上，村的小街巷口，三三两两的妇女端着簸箕、拿着扫把打着招呼聚集到了广场上。

27位妇女围拢在广场，一个小伙子推来了一辆三轮车。潘得巴米珍开始为大家分配任务。洛桑和村主任朗杰也支着铁锹认真听着安排。

妇女们迅速分成小组，有的扫广场，有的进胡同，有的用木棍疏通渠道，有的捡拾被风吹刮到墙上的塑料袋。垃圾堆成小堆后，洛桑和朗杰负责把垃圾铲进车，一会儿工夫，就装满了一车，小伙子小跑着，把车推到了村边专门设立的垃圾掩埋坑，等待全部结束后再处理。

不到一个小时，朗嘎村整洁如初。大家掸着衣服，笑着各自回家，村子又恢复了平静，只剩下几个孩子在广场的运动器械上，玩着跑步和攀爬。

这是定日县朗嘎村每周一次的全村大扫除。清洁卫生从清扫垃圾开始，这是潘得巴米珍培训回来传递的知识。

吃饭从洗手开始

罗布的妻子拉姆端过脸盆来，请我们洗手吃饭。

饭是蒸土豆。吉隆的土豆小而且圆，每个都和鸡蛋大小差不多，剥开皮，嫩白松软，沾着吉隆沟特有的花椒和辣椒美味无比。冲色村，现在几乎家家知道饭前便后洗手，这简单的习惯，是罗布“言教不如身教”建立起来的成果。

当年才14岁就成为了潘得巴的罗布说，自己首先从身边的朋友和伙伴教起。

从小一起长大的小伙伴们，玩起来和孩童时代一样，弄得手上和脸上全是泥巴。过去，大家不顾手脏，用手抓起饭就吃。罗布告诉朋友们，吃饭前先洗手，手上的泥巴表面上就是泥巴，但实际上里边有很多细菌，如果不洗手吃饭，会导致各种疾病。但朋友们不信，起哄罗布，认为罗布在撒谎骗人，经常这么吃，都没有拉过肚子，怎么就有细菌了？

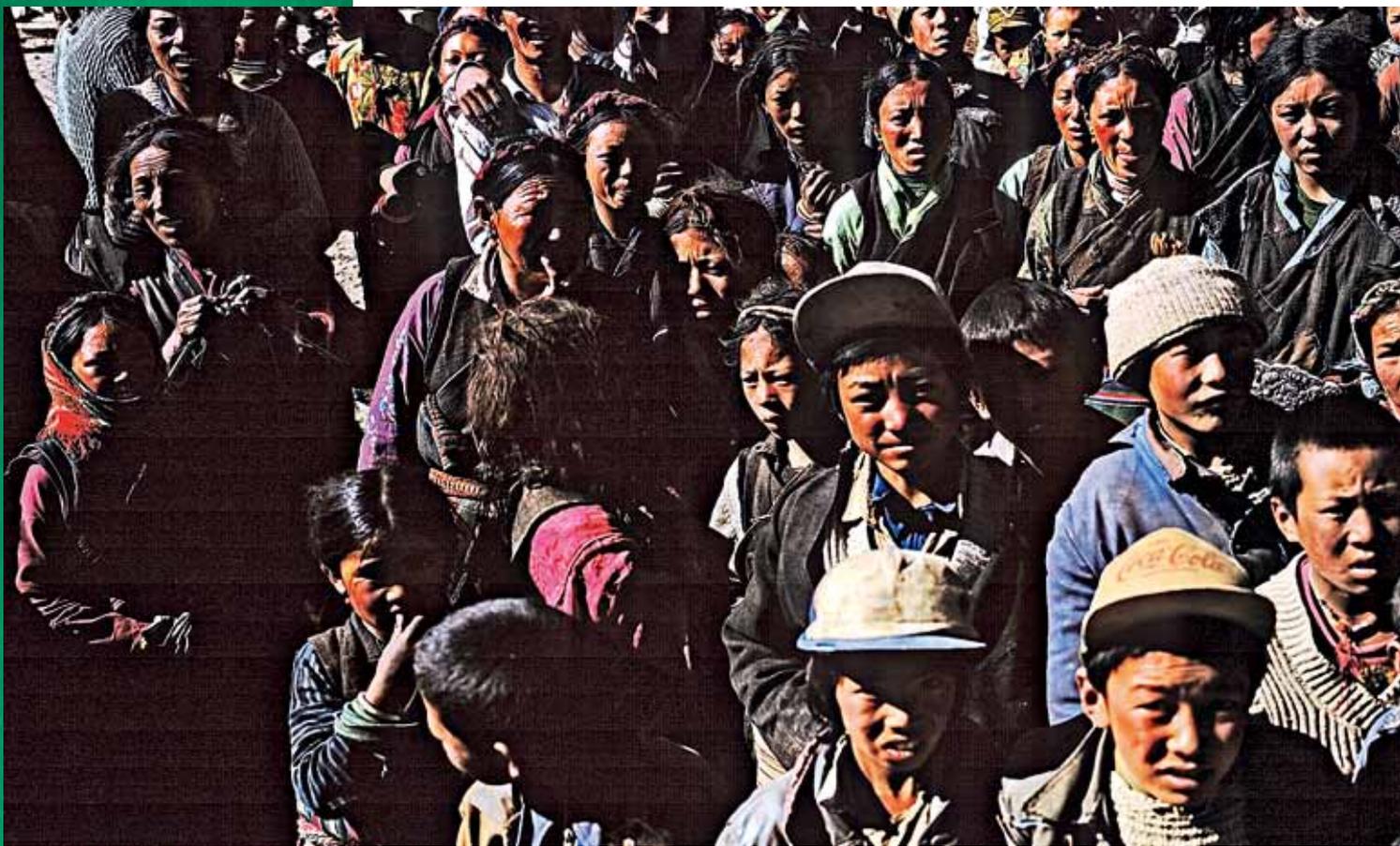
罗布没有强迫大家相信，而是做给他们看。每到和朋友们一块吃饭，不管在谁家，他都是先打水洗手，擦干净再吃，久而久之，朋友们也学会了。随着罗布和伙伴们长大懂事，成家生子，他们已经在把自己的文明播种给自己的孩子，而冲色村的家庭，也都一传十，十传百的模仿改变，有着溪流水声相伴的冲



冲色村的次旺罗布和他的伙伴格桑达瓦、丹真演示如何包扎骨折的病人。摄影/雷维蟠

普达瓦院长在给沃玛村的潘得巴平措传授ORT方法。摄影/雷维蟠

聂拉木县人民医院古措分院院长旺嘉在给孩子听诊。摄影/蔡石



© Daniel Taylor

色，干干净净。

而罗布的妻子在给大家斟茶的时候，羞涩地插话，她也和罗布学了一些知识，比如要多吃水果，讲究个人卫生，保障孕期母婴健康，拉姆又就把这些卫生常识告诉村里怀孕的女人。冲色村年轻的一代学会了健康生活。

丹增想学接生

在潘得巴的培训知识中，希望每个潘得巴敦促育龄妇女要去医院检查身体、生育分娩。然而，对于路远山高的上扎村来讲，有个经验丰富的接生员是处理妇女孕期应急问题最稳妥的办法，丹增想接拉巴的班，学会接生，而他想更正规的学习。

拉巴，57岁，丹增妻子的母亲，上扎村的村医，潘得巴的第一批学员，而且她还是瑞士红十字会日喀则培训班的学员，是个手脚麻利、经验丰富的老村医。尽管村医的主要工作是打针治疗，然而作为潘得巴来讲，她清楚地知道预防疾病重于治疗疾病，所以，她平时不断嘱咐大家要从防病做起，未雨绸缪。

丹增，36岁，跟着拉巴出过诊，因为全家知道潘得巴的光荣，所以，丹增在1998年争取到了这个机会，成为了上扎村的潘得巴。

2010年，村子的产妇尼玛潘多临近生产，潘多的丈夫吓坏了，跑着来喊“我老婆要生了，两天都生不出来，你快点过来看看吧！”阵痛每半个小时一次，婴儿胎位不正，横卧在子宫，是难产，母子都非常危险。丹增要求家



① ② ③ ④ 潘得巴在保护区培训中心接受学习。

② 潘得巴在做社区调查统计。在接受培训之后，潘得巴有时要组织进行调查统计村民的健康状况、家庭收入来源、有无通电、柴火来源等，为制定下一步发展计划做评估。潘得巴项目是对人进行文明教育的工程，是将最基本的知识传授给村民的工程。潘得巴学习防病治病常识、食品营养、妇幼保健，为村民提供最基本的医疗服务。

④ 2010年5月10日，定日潘得巴培训中心，定日分局局长普布给参加培训的潘得巴敬上哈达，这意味着曾经中断的潘得巴培训再一次启动。

⑤ 2006年7月25日，潘得巴在保护区培训中心学习“社区活动内容计划制定方法”，这个课程的内容是解决社区活动的方案制定，课程涉及方案制定的7个方面，时间、地点、人物、事情、为什么做、怎么做、资金哪来。比如说社区里要修建水磨，得解决在哪里修，石头、泥巴、木板从哪里来，技术谁负责，需要多少人参与，什么时候修完，坏了怎么办，修的费用从哪来等等细节。图中左边电脑前的是在现场授课的阿旺·桑格古荣老师，他是一个有藏族血统的尼泊尔人，是尼泊尔CDHP项目的人，有长期的社区工作经验，在参加潘得巴教学后很快与潘得巴们融为一体。

富群环境研究院供图



要多谋民生之利，多解民生之忧，解决好人民最关心最直接最现实的利益问题，在学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居上持续取得新进展，努力让人民过上更好生活。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进
为全面建成小康社会而奋斗》

属立即送产妇到镇医院。后由于时间拖得太久孩子未能保住。

这以后，丹增立志要学习接生知识。

丹增说，即便藏族风俗是兄妹，父母之间都不能谈男女关系的，我也还是要学习接生，不能再让村子的孩子在去医院的途中死了。

上扎村，下扎村，合称为扎村，共计人口495个人。扎村所依靠的山是拉朵山，藏语“拉朵”有“融合”之意，在杜鹃花开的时候，远远望去，仿佛处在粉色云雾中，美丽动人。

ORT一种腹泻治疗法

在联合国对于潘得巴项目评估会议资料中这样提到ORT。

“腹泻和脱水是这里造成婴幼儿死亡的主要原因之一。口服防脱水的方法是将盐加入糌粑里服用。”这个方法就是简称的ORT。是珠峰自然保护区潘得巴在培训和工作实践过程中，根据ORS的基本原理和当地实际创造出来的。

曲丹是1996年在聂拉木参加培训，成为了潘得巴。她因为十五岁那年当过村医，并在村里做过妇幼保健工作，就理所当然地被妇女们推选参加潘得巴学习。人们认为潘得巴就是村医，这是最早的概念。

曲丹学习回来，一心想带动社区开展一些公共卫生方面的基础性工作，可是村民们并不愿意接受卫生知识，他们生病时对打针、输液更感兴趣，村庄建设发展时对环保更感兴趣。

而曲丹坚定地认为，必须先从个人和家庭卫生改起。曲丹通过拜访帮助有母亲的家庭以及医院的病人，从医疗卫生入手普及潘得巴知识，获得了医生和护士逐步认可，潘得巴“为社区服务”的理念慢慢走进了恩巴村。

腹泻是农牧区的常见病，更是春夏两季的多发病。曲丹把“水加入糌粑和食盐控制脱水”的ORT方法教授给村里妇女，并且要她们懂得腹泻的时候，仍然需要给孩子喂食物，妇女们基本都学会了，村子再没有一个因腹泻而死亡案例。而过去，孩子因腹泻而脱水，同时父母人为地减少对患儿的食物（水）量是影响珠峰地区婴幼儿健康成长的主要原因之一。曲丹成为了恩巴村的福星。

“以前当地人吃水，就喝夏天冰融化后形成的沼泽湿地或湖泊的水，吃完这个水小孩说话不正常，结巴。”曲丹说。

以前恩巴村没有清洁的饮用水系统，所有村民要从一口井里打水，水不够时，就出现人畜共饮的状况，很多人都得了病。曲丹和村子领导讨论，向定日县政府及当地致力于饮水系统的非政府组织请求帮助，在珠峰自然保护区管理部门的协助下，安装了带有3个水龙头的饮水系统。并为了整体环境的改善，陆续栽种了1000多棵树。

曲丹还被人称为活菩萨。

12年前的一个黄昏，伦措村的一个临盆产妇不小心摔了跤，难产在床，三天三夜孩子都还没生下来，产妇丈夫赶到恩巴村找曲丹，也近临盆的曲丹二话



没说，让自己的丈夫陪着，在大雨滂沱的黑夜涉险闯过水位抬升的朋曲河，救下了产妇。而产妇的孩子因为摔伤严重，一出生就死了。而曲丹则推迟了十天的预产期，大腿内侧因为过河时骑马被冲撞流血的疤痕，过了很久才消下去。

曲丹是潘得巴的榜样力量。

阿姐家的厕所

阿姐，五十岁，话不多，利落能干，说到潘得巴培训，就立刻进屋，找出了当年的培训资料。

这是我们一路采访考察看到的学员保存的最完整的一套图片资料，全部漫画式彩图，即使上面全是藏文，我们也可以看懂每一个操作步骤。内容包括生理卫生、环境保护、商品交易等等。

阿姐说，自己是1996年参加的潘得巴培训。第一次、第二次都有中外专家来讲座。

众所周知，西藏的牧区家庭，过去是没有厕所的，虽然现在的安居工程建设中设计了厕所，但是，在上个世纪九十年代西藏的农村，家庭挖建厕所的风毛麟角。

关于珠峰自然保护区的村落家庭用厕所，并不是一件小事情，无论是潘得巴的培训，还是联合国开发计划署，都做出了专题推广和专业设计要求。比如在我国西藏和青海等地使用的厕所样式，为阁楼式厕所。类型属旱厕、造价低廉。设有粪坑、粪坑壁和厕所围墙以及发酵粪坑(池)，和堆肥处理技术等。它的推广使用对于相对落后的牧区农区是生活质量的质的飞跃。

对于厕所工程，阿姐身先士卒，自己照着图，比划着教丈夫，两个人成功挖了普拉村的第一个简易厕所。可是，由于还不太清楚什么位置是最科学的，阿姐家的厕所挖在了门口，村里百姓认为这样影响道路交通。阿姐最后把厕所改造到了房子侧边隐蔽之处，并且留出了堆积肥料的地方。院子变干净整洁了，还为家庭节省出了肥料开支。

群众纷纷仿照，不到一年时间，普拉村家家户户都建起了厕所，这是一个生活方式革命性的转变。

预防为重点

普达瓦是县医院第一个做剖腹产手术的医生。

吉隆县谷深山高，有的地方车子和马匹都无法到达，只能步行，孕产妇在求医途中有时会发生意外。

1990年，县人大代表会上让普达瓦去一个村子进行医疗服务，但却没讲清楚具体的服务内容。从镇里到该村子需骑马6个小时。跟着普达瓦学习的普尺医生也一块去了。艰难跋涉到了村子后才知道要做的是避孕，可器具都没带，不得已普达瓦又骑马返回。

妇女们都不习惯由普达瓦放环，就让他的女学生普尺操作。普达瓦在门外喊着指挥，后来，因为一个妇女要刮宫，普尺医生解决不了，普达瓦才被允许亲自处理。

而当时，村民认为刮宫是杀人，包括吃药、放环都是隐瞒家人的，所以，最开始这样的手术都是不被村民认可的。普达瓦说被村民接受需要一个过程，不要着急。

普达瓦是1994年最早成为潘得巴的，事实上，他是先成为潘得巴老师，才又成为潘得巴。他向我们讲述了他作为潘得巴教员的种种经历和感受。

潘得巴培训的一个重要内容是预防卫生知识，由于培训时间只有一个月，不能讲太深，我们只能从最简单的生理知识讲起，比如人体有多少骨头，有多少种细菌，然后再结合图一个个解释。

当我讲妇产知识的时候，由于我是男的，她们也很不好意思。当挂出人体生殖器官的图或标本，他们甚至钻到桌子底下。但随着课程一步步推进，她们也渐渐理解了这是科学，最后就都能接受了。

她们听了课以后，还要到县医院来实习，让她们亲自接触病人。潘得巴之间的文化水平参差不齐，有些人汉文能力比较强，有些人根本不懂，为了便于她们记住药品的名称，我们就在中文青霉素上面写藏文青霉素。最后通过笔试来考核潘得巴的学习成果，但如果不会写字的就用口头答。但并不是一定有文化才能学好这些知识，有个叫多普米玛的老太太，汉语藏文都不懂，但在长时间的实践中摸索后用药非常好。



摄影/蔡石

所谓“远亲不如近邻”，我们医生技术再好，因为离村民太远，县医院能起的作用也毕竟有限。分布在各个村子中的潘得巴才使得老百姓就医治疗才变得方便。

潘得巴通过提高个人卫生预防意识，提高保健能力，降低产妇、新生儿死亡率，帮助妇女儿童等弱势群体，正是通过潘得巴这个群体完成和落实了这些国家政策。

政府在医疗卫生方面以治病为主重点，潘得巴应该以预防为重点，作为政府工作的基础和补充。

能感到普达瓦的心又走在了传授潘得巴的路程上了，这条路迎着光明，历经艰难。

画图教学法

协格尔是定日的县城，在这个不大的镇子里，最显眼的是位于山腰上夕阳下神采奕奕的曲德寺。寺庙依山而筑，山下一条河流绕山脚而过将镇子分为两半。

次仁欧珠，定日县医院院长，1994年潘得巴试运行的时候潘得巴，他作为教员参加培训，一直到后来项目中止，232名潘得巴多数是次仁院长的学生。

面对一群文化层次偏低的学员，院长和其他教员都知道他们不可能一下子

接受所教的知识，教学只能一步步来。写在黑板上的知识，有点文化会写字能记点笔记，没文化的或者仅上过一两年的学很难记住。就只能大量用图画传授知识，比如想要学员了解腹泻，就画胃、小肠、大肠等器官结构，用画图的形式一点一点地教。又比如教ORT，就画个瓶子，画出水、盖子、火柴盒子、糌粑的样子，让他们有这个意识，如果一次记不住就下次再教，直到记住为止。

在教的前提下，培训提倡让大家一起来讨论，互换做病人，实习临床操作。

知识改变命运，而学习过程本身就是对一个人的改变。

院长说潘得巴刚开始上课的几天，有些人擤着鼻涕直接甩地上，手上有纸张就玩着撕，撕了就当场扔。但等到第二、三次来就不一样了，手上的纸用完卷起来放兜里，下课后扔到垃圾筒。刚开始有些人衣服长短不一，扣子错位，后来穿着也变得整齐了。

除了个人的卫生，潘得巴在后期对整个村子的环境卫生改变起到了卓越的改善作用。

藏区几乎所有的家庭都生炉子取暖做饭，以前的炉子没有烟囱，牛粪烧起来后油烟混在一块，屋内烟雾弥漫，呛得人无法呼吸，早年老百姓患慢性支气管炎的特别多。

潘得巴的培训课程着重讲到烟对人体的危害，以及为什么和如何使用带有烟囱的炉子。1994-1995年，珠峰地区还只有县城少部分条件好的家庭用带烟囱的炉子，条件一般及偏僻地方还是用旧炉子。改变习惯是需要费很大力气，随着潘得巴的努力，以及百姓生活水平提高，近20年来，农牧民基本上改用带烟囱的炉子。如今40岁以下农牧民中得慢性支气管炎的几乎看不到了。

博士生导师教刷牙

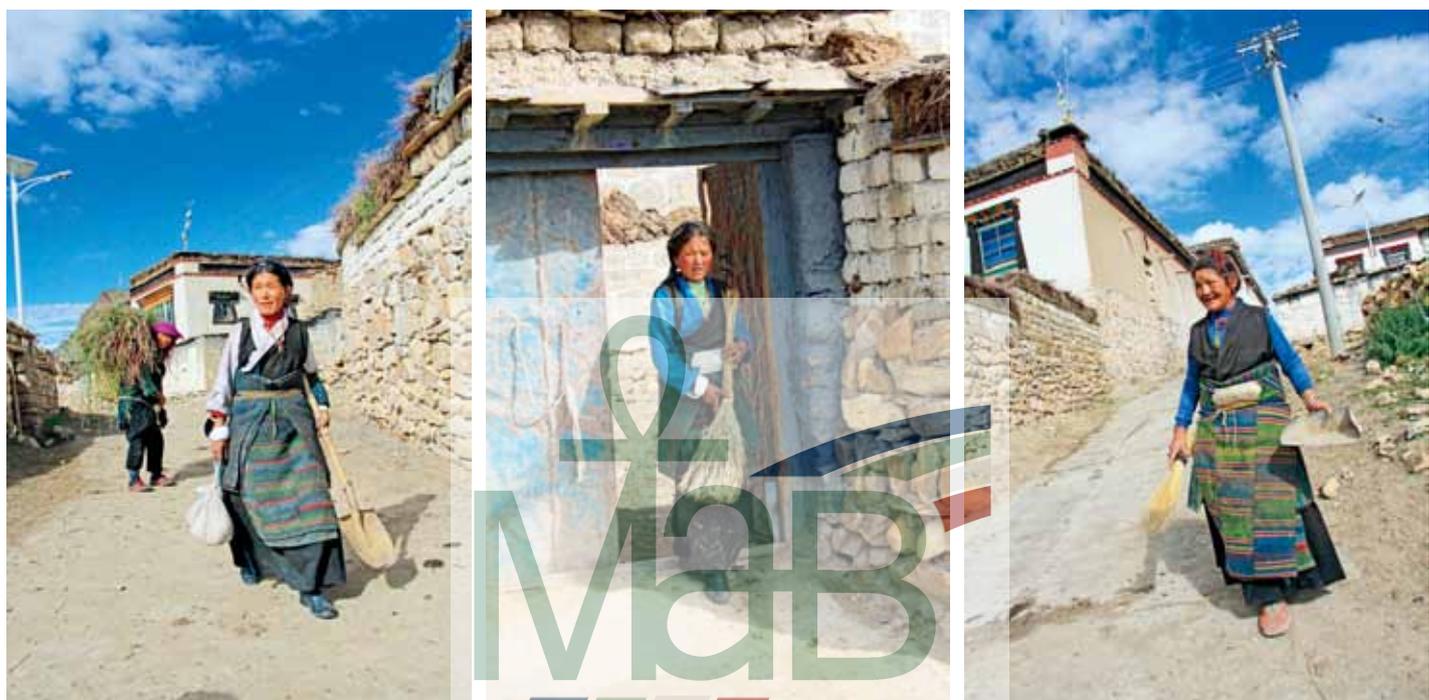
聂拉木古措分院院长旺嘉，1996年参加了聂拉木举办的潘得巴培训。

盘腿坐在院子中，旺嘉回忆起近二十年的历程。

参加潘得巴培训之前，除了政府安排的免疫工程在基层实施之外卫生教育较少。下去后宣传通常是以召开妇女大会的形式来，男人喜欢聚在一块就喜欢喝酒聊天，对妇女进行宣传的效果会更好。

2000年1月18日我和普琼等5人去尼泊尔学习。在尼泊尔学习了卫生知识宣传教育，教我们的老师来自世界各地。

在个人卫生方面，印象很深的一堂课是关于刷牙。令我们惊讶的是教我们刷牙的是个博士生导师，我们一人一个新的牙刷，老师教我们如何正确刷牙，



摄影/蔡石



摄影/雷维蟠



摄影/雷维蟠



摄影/蔡石



摄影/蔡石

MAB
/ / / .CN

开工建设自治区第三人民医院，改扩建18个县卫生服务中心、12个县急救中心、16个中心乡镇卫生院，为58个县、16个乡镇配备了医疗用车；组建自治区首家应急流动医院。农牧民健康促进行动深入开展；免费为近4000名贫困白内障患者实施了复明手术；农牧民住院分娩和生活补助政策得到落实；计划免疫和传染病、地方病防控防治加强，食品药品监管工作不断强化；藏医药事业稳步发展。

摘自《2012年西藏自治区政府工作报告》



朗嘎村的村民在北海螺吹响后，纷纷出来打扫卫生。摄影/蔡石

时间至少要三分钟，如果没有牙膏牙刷，就把木头削成尖尖的东西代替。前面提到的阿妞，卫生普及学到的第一个知识就是刷牙。阿妞腼腆不爱说话。她就从每家的母亲教起，一口气找来了50位母亲，手把手地示范，拿牙刷的方式，和刷的动作，一个一个的矫正，不厌其烦，其中的二十多个较年轻点很快就学会了。

此外我们还学会了癫痫病的预防方法、发病原因和症状确认方法。在没有足够药物的情况下就以物理方法去防治。

我们去了一个典型的案例户，他接受过培训，类似我们这边的潘得巴。由于他住的山上又缺水，田少、草场也少。于是他养鸡又养鱼，在鱼池周围种果树、各种蔬菜，变得富得不得了。他还种了养蚕的桑树，说是来自中国的。

学习回来后当上了潘得巴教员。

潘得巴项目上有个要求，叫“老子带儿子，儿子带孙子”。潘得巴培训对我帮助最大的是使我培养了做计划的习惯。以前尽管卫生分院的行政主要由院长承担管理，我作为副院长以前做事根本没有什么计划，盲目地想到什么事做什么事，没有目标、过程和结果。潘得巴培训班上老师教做任何事情要有详细计划，一是要有目标，二要有措施，三由谁来做，四在哪里做，五怎么做，六为什么做，七对结果的评估，这是制定计划的7个要素。

我成为副院长，就更有利潘得巴工作的开展了。我将工作重点前伸到预防，这也是我最自豪的事，群众卫生预防水平提高了，医院的压力会大大降低。

浓浓的笔墨，耳畔是普琼局长清晰的翻译声。一段藏语，一段中文。这样的录音弥足珍贵，在一个人一生中，在一个社会的发展中，在一个文明的进程中。

录音机放着——

做了十年潘得巴的罗布说“每当自己做了好事，老百姓拿着鸡蛋和酥油上门感谢时，我都非常感动，下决心以后要为百姓做更多的事。”

“青稞熟了，我出去参加潘得巴课程学习，村民们集体替我把成熟的庄稼全部收割运回了家，这不仅是奖励，而是对我和潘得巴们的信任，对娘子军的信任。”曲丹说，言语中充满了成就感。

普达瓦院长说“我作为一个医生，我一个人做不了那么多服务，有了潘得巴，对百姓来讲是件好事。我会毫无保留得把我的技术知识都讲给他们。我的愿望就是我和他们都能更多地为人民服务，解决更多的病人，这是我最大的心愿。”

“虽然自己生活很艰难，可是我是共产党员，是潘得巴，老百姓遇到难题，我必须来帮助解决。不管白天黑夜，看病或拿药，我力所能及一定要去。潘得巴是为人谋幸福的人，从小老一辈人也教导我们要向善。我想，我会一直这样做下去，到死也不会有怨言。”阿妞刚毅的说。

静静的录音在时空中回响……



联接人与自然 争取美好未来

文/特雷西·希克森

保护自然需寻求加强和保持各种连接，也就是存在人口之间、生态系统之间、流域之间、迁徙走廊之间，以及存在于基因多样性之间的连接。更加强大的连接可促使生态系统保持更完整和更富有弹性。在社会层面，要使社区生活条件得到改善和适应变化也需要各种连接。

珠峰自然保护区的潘得巴项目代表着一种富有创意的新模式，以用于加强环境保护和社会成果改善所必需的核心连接。

潘得巴是一些以村为基础的社区服务志愿者，他们联接人与自然，以确保社会与环保成果双丰收。他们拥有基本保健、环境保护、创造收入和社区组织方面的知识和技巧。

保护区建立之初，通过听取民众的意见和了解情况，基础保健需求被确定为工作中的重中之重。社区健康服务凸显出了健康、营养、卫生和环境保护之间的关联性。

首期潘得巴培训课程曾就卫生保健、自然保护和生计发展等核心议题提供了操作培训。这使得当地人的健康状况得到很大改善。

随着潘得巴的技术和自信心的增强，他们组织制定了村子工作计划，用以改善供水条件和为获取燃料和饲料创办树木苗圃。他们鼓励发展自家菜园，鼓励村民家庭种植各种蔬菜。近年来潘得巴培训将重点放在了生态旅游和发展畜牧业等新机遇新技能方面。

潘得巴来自村子，倾听群众的呼声，能够对当地的走向和重点做出直接反应。他们在自家村子与政府和外部支持性组织之间的连接中扮演着关键性角色。

作为一个沟通桥梁，一方面，潘得巴提倡保护野生动物，另一方面，他们也同时就村子关心的雪豹、

藏野驴等野生动物肇事问题与政府伙伴方进行沟通，并为建设牲畜安全护栏而做出努力。

村潘得巴还和乡潘得巴，如一些已经成为政府公共卫生人员的潘得巴保持着沟通。这种伙伴关系能够让村潘得巴为常见的健康问题，如腹泻和肺炎，提供及时治疗，并为较为急重的病例提供诊断和转诊。

每位潘得巴代表着一个完整村子，他们有责任与邻里分享其所学的新知识和新技能。培训一名潘得巴可使全村受益。当潘得巴培训结束返乡之后，新理念和新知识可以通过全村的发展势头得以迅速传播。

珠峰自然保护区各处村子直接对本村潘得巴均高度信任和充满信心。各个村子不但提名参加潘得巴培训的人选，而且还以日益提高的认可度对潘得巴志愿者所做的贡献进行褒奖。

藏文化和许多现代环保解决方案存在一种平行关系。对于土地的深切敬畏和行善的个人动机为潘得巴义务服务提供了持续动力，并激励着当地民众的环保工作。珠峰自然保护区的许多解决方案之所以能够持续，是因为这些解决方案成功地将传统与现代加以连接。潘得巴还推广了太阳能照明技术，这种技术现在游牧家庭的帐篷中十分普遍。他们在乡村计划生育教育的实践中发挥着举足轻重的作用，如今计划生育对妇女健康和家庭经济的好处已被广泛接受。

潘得巴连接了村子的民间知识和外部世界的科学技术。培训计划将珠峰自然保护区各村子的潘得巴聚集在一起交流，而这种交流给学习应对类似挑战社区的集体经验创造了巨大机会。中国现有2500多个自然保护区，都面临着类似的挑战，因而具有采用这种低成本模式的潜力。

本文作者系富群环境基金会/富群环境研究生院自然保护协调员



巴

文/景 琮



ལག་ལྷན་དྲུག་



.CN



© Daniel Taylor

在藏语里“巴”则为工作人员的意思。因此，由“潘、得、巴”这三个藏语字母所组成的“潘得巴”一词的意思为福利员（为社区谋福利的人）的意思，既指帮助别人、为人行善、助人为乐的人。



寻找潘得巴 ③

文/孙雅楠 图/雷维蟠



朗久村村口的孩子们。

来云去，太阳总在那里。

全部考察20多天，采访近百人，涉及共20多个村子和部门。从普通的放牧老人到村妇女主任、村支部书记以及绒布寺的阿尼；从牧区、河谷、雪山、湖畔到新的居民点；闯泥潭、遭车坏、人消瘦、住帐篷、宿地震危房，珠峰自然保护区首次自然与文化综合考察队历经风霜雨雪。而社区管理潘得巴项目考察小组则重新梳理和开启了潘得巴的新纪元。

从1994年成立到现在，近二十年的光景，从第一次听课的潘得巴听不懂钻到桌子下，到现在潘得巴成为一种荣耀的象征，潘得巴在发展，而潘得巴的力量更积淀起知识的地基，让富裕和文明更为真实地呈现在珠峰脚下。

上扎村，巴桑拉姆正在织着氍毹。这是她从母亲那里学来的手艺。拉姆说，女孩子在20岁以前要学会剪羊毛、冲洗和捻羊毛线，直到编织腰带、氍毹、藏被和卡垫。她织的腰带每条可以卖到100到115元。

桑丹林村，罗布与村民在商量今年从羊绒销售到购买药品的规模是否调整。

巴松乡，珍珠又在她和村民一起修建起来的“潘得巴林卡”中巡视，看着长高起来的北京杨，珍珠拍拍树干，好开心。

吉普村，确次仁在计划今年竹编品和苹果的销售渠道。

上扎村，丹增说，村子的路已经修得非常好，全村人们都在考虑开展家庭旅游接待。

多普村，下俯视吉隆河谷，上依宽阔的原始森林，不是画中，恰如画中。米玛的小院前面20米不到的地方就是河谷的最佳观景点，我们猜测，也许未来会有人过来写生画画。多普村，旅游正在计划中。





考察队员走基层，深入了解珠峰脚下的潘得巴家庭和他们的生产生活。



江村，噶玛顿珠把竹编生意经营得越来越红火……

从潘得巴到UNDP小额信贷，再到关心世界发展组织，一个又一个利民的项目在珠峰自然保护区中绽放着。

达娃，我们听到看到的最光彩照人的小额信贷受益者。她，参加小额信贷之前，家庭的人均年收入才100元左右。1996年，第一次贷了500元，买了一头奶牛。之后每年贷一次，四年贷了四次。最后她在扎西宗贷了一万块，作为两个女儿开餐馆的经营资本。现在餐馆生意一天的收入不低于300块。而达娃一家一年大概有4万块收入，纯收入是2万块左右。

吉普大桥，横跨吉隆峡谷，长60米，宽1.5米，从桥面到水面高达250多米，由关心世界组织投资建设，美国桥梁公司设计，国外专家勘探选址，材料进口。从考察到设计用了几个月的时间，是保护区难度最大、落差最大、跨度最大的桥梁。过去吉普村百姓到吉隆镇需要爬山绕路达两三个小时，现在只需要20分钟。当大桥交付使用的那一天，全村百姓为大桥和建造者献上了哈达，欢歌跳舞，老人们流下了眼泪。

而这一个个欢腾喜悦的场面，自从珠峰自然保护区成立以来，总会在某个不经意的山坳或者河谷传递过来。

饮水历来是保护区最大的难题，国家水利部门在保护区和国际NGO之前的工程上，进行了大规模延伸和改善，大力发展饮水工程。截至2010年，日喀则地区农村饮水工程普及率已达83%。全地区累计投入资金3.9526亿元，共解决2045个村、50.6589万人饮水困难及饮水安全问题。但目前，日喀则地区仍有一些人口处于饮水不安全状态，地区计划到2013年基本解决农村饮水安全问题。

站在珠峰脚下，仰望这座年轻的高峰。她俊美俏皮、高挑冷傲、温和妩媚。许许多多登山爱好者把登上珠峰视为一生的追求，于是，每年登山季节来到时，这里都因为五彩帐篷的次第相接，而变成了花园。也因此，为了这块最高的圣洁之地，潘得巴在珠峰脚下建了垃圾箱和厕所。我们想，这该是世界上最

高的正规厕所和垃圾箱。

山，在那里，日日夜夜生活在珠峰脚下的人们，从不把珠峰之顶顶在头上做标志，而是好好的护在心中当宝贝。也于是，登山是山之外人们最爱干的事。

珠峰的人们不只是生活在珠峰，他们是珠峰的一部分。

他们天然乐观、坦荡好客，搬家？！好哦，欢天喜地，敲锣打鼓，有不舍更有向往，也许，在这氧气稀薄地带，生命的珍惜，让每个人更加看护好之间的和睦友情，守护好每个呼吸里最真实的四季变迁，只要生命在，一切都是美好。

记得早年采访潘得巴项目的材料中写到，这里的百姓在接到捐赠的太阳灶时，坚决不用，说，太阳每天给我们照亮，还要帮我们做饭，她太累了！

太阳就在那里，静静地，热烈地，悠然自得。

潘得巴，有着雪域的纯粹，有着悲天的情怀，有着现代理念的项目，在这样一群朴实的人手中延伸出人类最温柔和坚强的力量，生命的传承。

潘得巴所属富群环境研究院的农布院长深有慨叹，他说，当他在乡下考察时，一个本来不在潘得巴培训名单的村子中，随他考察的团员开玩笑说，院长你试试看，这里有没有潘得巴。当农布略有迟疑地试探着问在村口嬉戏的孩子们时，孩子们争先恐后地说，有潘得巴，我们带你去。农布在惊诧的瞬间，从心底暖到了脚底。

有这样一幅画面，轻轻柔柔地在脑海中不散。

定日，夜晚，青稞酒从屋内飘飘的散到了清冽的空中；屋外，窗户下的狗儿伸伸懒腰，蜷着香甜入梦。摩托车和屋子里的人挥了挥手，跨上车，嘟嘟的远去，车上因为搬新居插着的各色花朵，摇曳了一下闪进黑夜。路灯幽幽暖暖的亮着，妈妈哄着孩子入睡的呢喃声丝丝碎碎的散落门口。

天上的银河跨空而过，细数星光无数，大而亮的星砸在心里，满是清澈，安然无比。

幸福，也许就该是这样，在这漫天星光中酣然入梦，甜甜醒来，爱着爱的和被爱的，一切，不舍一个。



在净水花园中流淌 社区经济持续发展

文/孙雅楠 雷维蟠



打场子。收割后将所有的青稞堆起来，拉到房前屋后放在打场上（粘土硬化或用石板铺出来的地面），成堆地晾晒。进入冬季，等青稞等晒干，就可以进入第二道工序——打场子。打场子现在一般是几家一起用脱粒机，把青稞等和秸秆碎片分离（青稞是不去壳的，过去只有所谓藏族高等糌粑是去壳的，现在越来越认识到不去皮更健康）。过去没有机器，将青稞等铺场地上，用牦牛、黄牛、马匹等这些牲畜用绳子串起来，人牵住里边的牛转小圈，外边的牛转大圈，不停地踩青稞。一般年轻的牛在外边，年纪大的在里边。用牲畜的蹄子把谷粒踩出来的秸秆比较碎，作为冬季牲畜的草适口性非常好，牛羊喜欢吃自己踩出来的这种秸秆，不过对牛羊的体力消耗很大，掉膘。图中还有村民在打油菜籽。一般将青稞、豌豆、油菜三种一块播种，基本上同时成熟，一块收割。把谷物和秸秆分离出以后，通过鼓风机或自然风分离。使用不同网眼的筛子把青稞、豌豆和颗粒很小的油菜籽分离出来。将青稞和油菜和豌豆一块播种是有科学道理的（虽然百姓说不出来），豌豆可以固氮，和青稞混播，来年土壤有机肥和腐殖质要比单种青稞的地要好得多。© Daniel Taylor

继续实施区域发展总体战略，充分发挥各地区比较优势，加大对革命老区、民族地区、边疆地区、贫困地区扶持力度。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》

吉

隆藏布的水深沉且急促地奔腾而下，溅起的水汽如燃起的香，轻轻柔柔的沾染在每个生灵的衣衫上，天的颜色、树的颜色，就那么谦卑和煦地微笑起来。

转过一个树丛，屋子与世无争的镶嵌在深绿色里，五色的经幡守护着大门口，平和的迎来送往，不多言不多语。

热气从锅沿偷偷溜出来，土豆伴着香葱的清香慢慢扶摇飘散开，阳光斜斜的从窄小的窗户钻进屋内，悄悄地看了看，决然地钉在木地板上。金黄色的光，从这坚决中反射给了原本安静地有些模糊的物品，一切在光中，展示着生机。

青稞饼在炉子上一点一点的鼓起了泡，松软白皙，有些糊了的酥皮不小心破开，饼瞬间洋溢出诱人的欢快，塌出了一张幸福满足的脸。打着酥油茶的女主人喊着孩子的名字。一阵咕咚咚的声响，跑上楼梯的孩子手里抓着辣椒和花椒，放进了摆在地上的石臼里，这是中饭的作料。孩子俨然还没玩够，嘿嘿的笑了，一溜烟就又冲下了楼，院子里瞬间泛起一片追逐声。

珠峰自然保护区与吉隆沟，千百年来就如此淡定安逸地生活着。

蕃尼古道上的冲色

吉隆河谷，风很弱。云穿行在山林，仿佛每一张叶子都可以拧出水。日出的静谧与日落的金色余辉，泼墨一样大片地染着树梢，仰起头，闭上眼，花的香和草的浓郁总是这里最丰富的气味。吉隆，是大唐古国与尼泊尔之间的交通要道，传说中的莲花生大师进藏之路，赤尊公主嫁给藏王的联姻之旅。大师的手印，据说还可以见到；而公主不知道是喜还是忧，在那分手处，我们猜想，可能会有眼泪落入了这条河谷，那时送公主而来的大象的嘶鸣，耳力好的也许还可以听到回响。

一路想象，一心清翠，一耳清净，我们停在了冲色村村口。

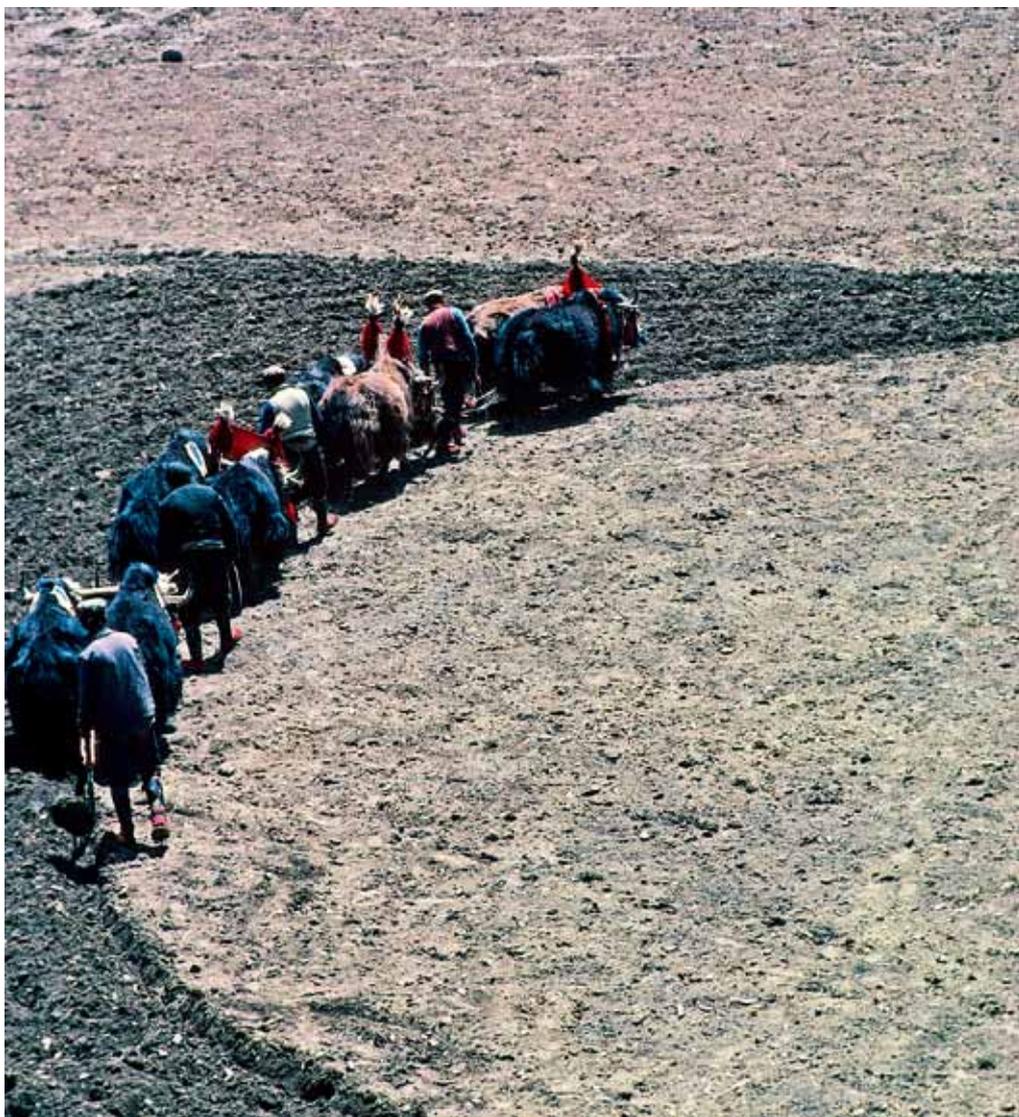
冲色，藏语的含义是商场或市场。从自古以来的商贾要道，到1961年设立海关，吉隆镇在1978年成为了国务院确定的国家一级陆路通商口岸，活跃的边境贸易让镇子成为了商业往来中心，而冲色村则以文字的含义留存了吉隆的历史。

冲色村的潘得巴是次旺罗布，今年31岁。我们停车的村口恰好是罗布的家。



西藏耕地用的有牦牛、黄牛和犏牛（牦牛和黄牛的杂交后代）。牦牛既是传统的运输工具，也是生产工具，是藏族群众生活过程中很重要的牲畜。牦牛肉风干以后，就成为逢年过节必不可少的食物；牦牛皮子可以做生产工具，也是鞋子的原料（藏靴用山羊毛扎底，外面用牦牛皮包起来，上面用氇毡羊毛做的扎起来，非常暖和）；牦牛绒毛做藏族毯子。作为耕牛一般不会被宰杀，因为它们掌握劳动技巧的牲畜。有经验掌握技巧的牦牛能在拐弯的时候留出余量使得拐弯处的地能被耕到。藏族百姓喜欢多家耕牛合在一块耕，这样效率高，速度快，他们会唱着歌进行劳动，觉得边劳动边唱歌就心情舒畅，劳动是个自娱自乐的过程。每个地方都有祖上传下的歌，没有上过学的也会唱得很好。

© Daniel Taylor



次旺罗布像个刚刚高中毕业的学生，腼腆而白净，说话的声音低低的，平静温和。孩子不时跑过来，拉拉爸爸的手，罗布的妻子拉姆小声的呵斥着孩子，示意孩子出门去玩。这是个四口之家。罗布、妻子、孩子和母亲。这在只有18户101人的村子是人口比较少的家庭。

1998年的一天，一张用藏语写的关于潘得巴培训的通知放到了罗布家，那时还健在的罗布的父亲是冲色村村主任。

罗布回忆说：“我想参加潘得巴，学习知识。可是，父亲不同意。他说，如果我去，群众会有意见。所以，父亲就组织全村召开了两次讨论会。因为村子里只有我识字，虽然由于我照顾父母自动退学了，但是，我自己还是坚持在家读书。通知上也写了，需要读过书认识字的人才可以参加培训，所以乡亲们支持我去。当年，我才十几岁，父亲根本不愿意，极力反对。村里人就说，年轻人是村子的未来，最后我如愿以偿，成为了潘得巴。”

培训回来后，父亲问罗布都学到了什么，罗布就把潘得巴的课程转述教授



给父亲。从卫生知识、环境卫生到致富技术，罗布逐一介绍着。

普琼局长作为潘得巴早期创建人之一，此次不仅承担着繁重的翻译工作，还尽最大限度矫正了潘得巴培训落实过程中，所出现的操作技术模糊与疏漏，听取现有各个村落中社区管理亟待解决的问题，这不仅为潘得巴项目未来拓展做了一次科学化梳理，更为珠峰自然保护区的社区规划进行一次前沿探索。

采访中，罗布告诉我们，在珠峰自然保护区建立之前，这里砍树管得不严，路边堆了很多木头。保护区建立之后，林业部门、保护区进行了大量宣传。而潘得巴的培训中更强调环境保护的重要性。

罗布用吉隆县城和吉隆镇的天气做比较来告诫百姓，对环境破坏的后果，罗布形容，县城没有树，天气变化无常，或者太阳大大的晒人，或者阴雨连绵久下不停，没有一点规律可循；而吉隆镇森林多，下雨晴天，大家都可以预测出来，百姓认为罗布分析的有道理，冲色村停止了伐木，尽管过去这里是阿里驻吉隆地区的伐木场，但是村子决定重新寻找生存之道。

吉隆是珍稀药材的宝地，拥有天麻、贝母、灵芝、手掌参等200多种中药材和20多种菌类的资源。同时更是藏区冬虫夏草基地之一。罗布在仔细研究之后，通过潘得巴的环保知识，从教育入手，配合政府政策，推广科学合理的草虫采挖，使虫草的采集成为了冲色村可持续发展的主要经济来源之一，人均收入达4000至5000元，占全村全年收入的50%左右。

25岁的普布丹增和27岁的次仁顿珠从罗布的传授中，学会了潘得巴的知识。三个年轻人在相互支撑与鼓励中，引领着冲色村的文明。

做了十年潘得巴的罗布说，每当自己做了好事，老百姓拿着鸡蛋和酥油上门感谢时，他都非常感动，下决心以后要为百姓做更多的事。

丹增设想着“如果让我成为潘得巴，我一定把村里变得更干净，要努力学习知识，保护动植物，为老百姓增加收入”。

次仁顿珠的理想就是成为潘得巴。

路颠簸坎坷，近乎一天的采访，我们感慨万千，这块土地也许需要更多知识来架构，然而，这片森林却不缺乏真挚与热情。

吉隆藏布的水，远远和着林间的鸟鸣汇成了最原生态的乐曲。

冲色村，潘得巴的希望，潘得巴的荣耀。

美如莲花的曲丹

孜布日山的倒影在朋曲河河湾的静寂中与天上的云应和着，荡漾出清澈的涟漪。羊群呼啦啦的挤着上了吊桥，几百头瞬间拉散成一条直线，长而整齐，偶有的牧羊人的吆喝，让头羊欢实威武地按照熟悉的路线，雄赳赳地踏上了河北岸的山坡。一脉远山的清翠与白皙羊群的柔和让这片嫩绿的湿地生机盎然。

小而活跃的虫子，一下从草丛蹦到河边，俨然没有估量好距离，一只脚踏到了水中，弹了弹脚，虫勇敢自在的窜到了另一边草地，跃进着。地上散落的茶叶挡住了去路，它好奇的嗅了嗅，翘翘头，转弯跳远了。勤快的蚂蚁发现茶叶欣喜地搬运着收获的果实，摇摇晃晃的拖向远方的家。

茶热腾腾的冲入碗中，曲丹掰着饼子分给姐妹们，燃烧的火焰中牛粪与羊粪的气味在广袤的湿地上蔓延出日子的鲜活，一个阿佳站起身，拎起空桶走到河边打水，这群开心的藏族妇女笑声朗朗的给孜布日山挂上了一层喜悦，鲜亮的服装让恩巴村的女人有了很浓的过节味道。

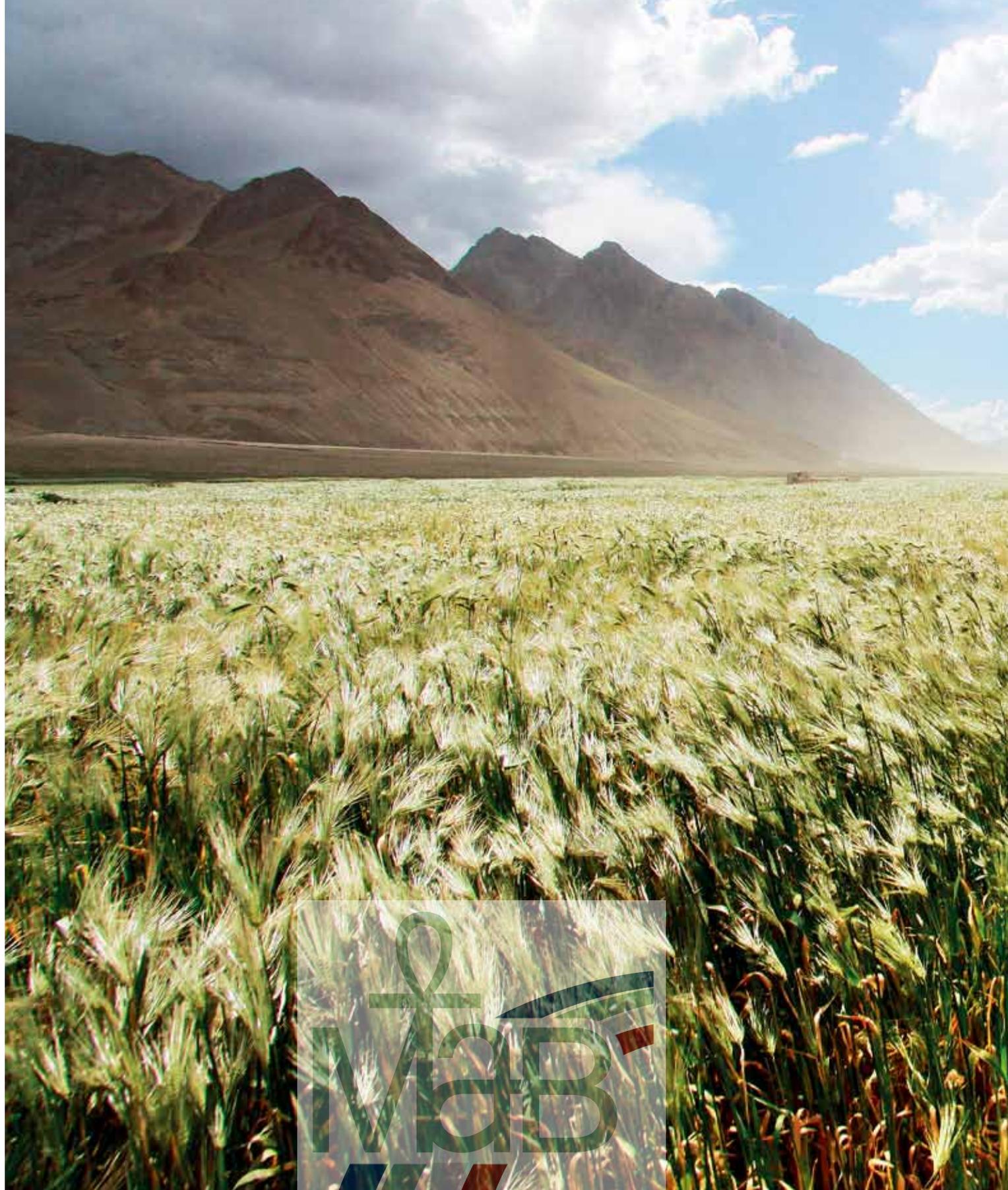
饼子、热茶、奶渣滓，曲丹说，这样的歇息聊天是她传授潘得巴知识最常惯用的方式——姐妹相聚的时候，喝着茶说着家长里短，讲解着知识，分享着文明点滴。以这样的茶聊，恩巴村的女人几乎都听过曲丹的课。

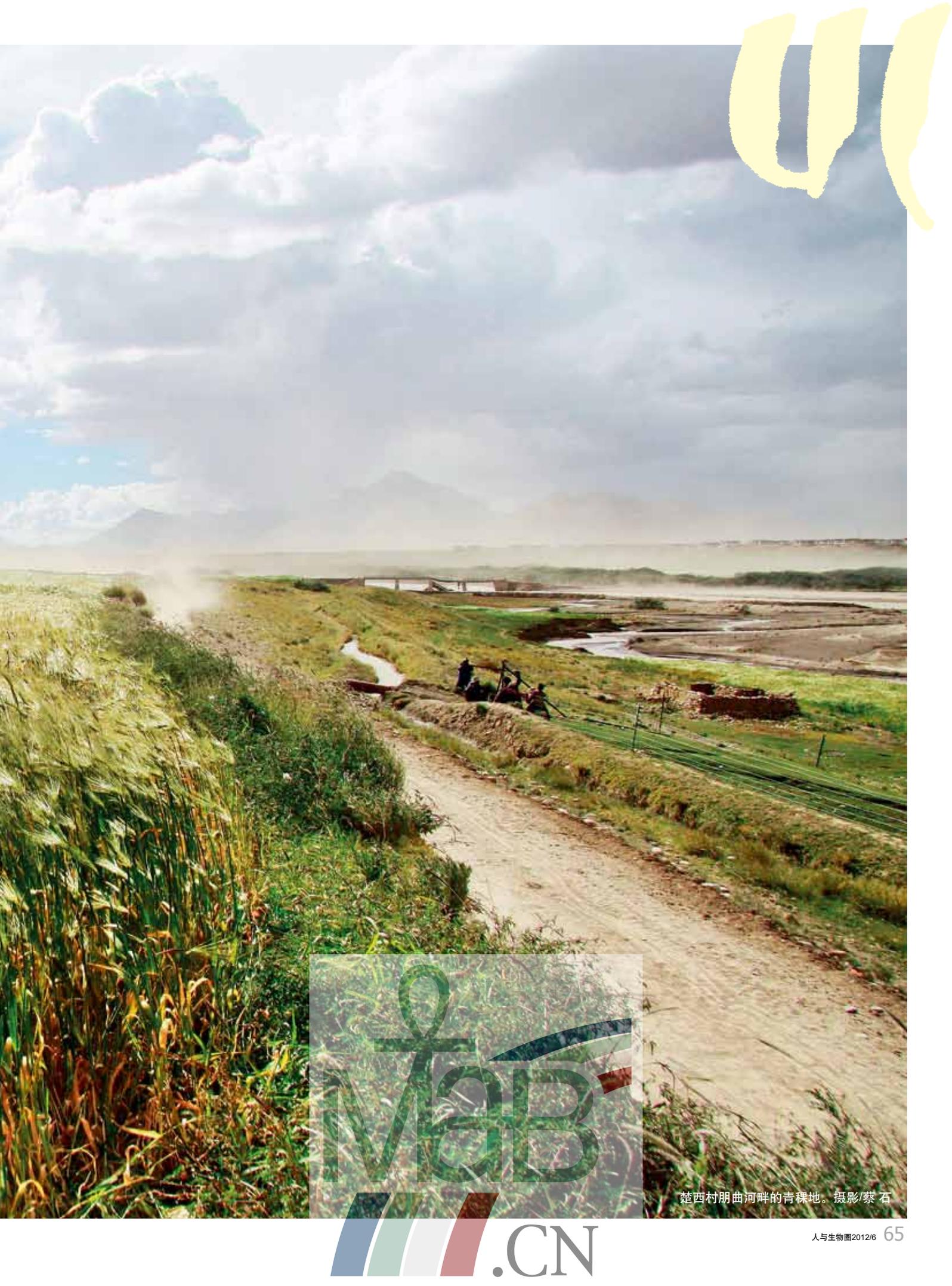
朋曲河又称“彭曲”“喷曲”“朋出藏布江”，意为“花瓶河”“净（佛）水壶河”。流域面积约25307平方公里，发源于聂拉木县希夏邦马峰北坡的野博康加勒冰川，河长376公里，是日喀则境内的一条独立外流水系，为印度恒河的主要支流之一。河



国家要加大对农村和中西部地区扶持力度，支持这些地区加快改革开放、增强发展能力、改善人民生活。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》





楚西村朋曲河畔的青裸地。摄影/蔡石

要加大统筹城乡发展力度，促进城乡共同繁荣。加大强农惠农富农政策力度，让广大农民平等参与现代化进程、共同分享现代化成果。深入推进新农村建设和扶贫开发，全面改善农村生产生活条件。坚持和完善农村基本经营制度，构建集约化、专业化、组织化、社会化相结合的新型农业经营体系。

摘自《坚定不移沿着中国特色社会主义道路前进为全面建成小康社会而奋斗》

两岸集中了珠穆朗玛峰地区一半的乡镇，河流两岸的村子大都农牧业较发达。而恩巴村就是其中的一个。恩巴村，定日县岗嘎东侧，守着朋曲河，日复一日的悠闲安逸在简朴的生活中。曲丹是这村的潘得巴，1996年在聂拉木参加培训的。当时，社区还很保守，村民们不愿意接受计划生育等新的卫生技术和知识，但是对于村庄建设发展及环保工作，期望值非常高，大家渴望通过潘得巴得到政府资金支持，而对于环保措施和技术的使用并不感兴趣。

曲丹没有放弃努力，从医疗卫生入手普及潘得巴知识，通过拜访帮助有母亲的家庭以及医院的病人，获得了医生和护士逐步认可，潘得巴“为社区服务”的理念慢慢走进了恩巴村。

曲丹为村子带来的变化让恩巴村的妇女有了家庭地位。

“妇女心细能干，负责料理家庭各个方面的事务，比男人勤快，所以，现在在家里，妇女权利大于男，这是我们村的特色。”曲丹说着话，忽然示意我们停了一下，原来外屋正在染布，她要确定一下染的程度。

环顾曲丹的家，紧凑拥挤，二层楼的二楼为休息、吃饭和接待客人的地方，一楼主要储藏杂物，院子宽敞空旷，在紧贴院墙墙角的地方有一排矮小的蔬菜，这是曲丹在实验蔬菜种植。

恩巴村共有98户420人，曲丹组织了一个潘得巴娘子军团，一共有46位女性，在这其中，曲丹确定了一些能力强的骨干力量，分散管理，集中意见，通过拜佛烧香、草坪上烧茶聚会、一起上街购物等机会，组织妇女学习，探讨村子的发展，家庭矛盾纠纷的处理，如何协调夫妻关系等事关恩巴村生活的点点滴滴。很多家庭的男性就是在妻子、母亲或者姐妹的引导管理下，掌握了环保知识、食品卫生、个人卫生知识，杜绝了挖灌木根、挖草皮等破坏自然环境行为的发生。

“即便我不在村子，这些妇女也会起到和我一样的作用，这完全能做到。”曲丹擦了一下沾了蓝色染料的手，自信地说。

恩巴村地处中尼公路旁边，外出打工的人非常多，无论家里还是村里的农田管理几乎全部落在了恩巴村的妇女身上。有一次，村里需要清理水渠的淤泥，曲丹带领八十多位妇女完成了工程，村主任开会回来赞叹不已。“做事情不能等，要把妇女组织动员起来，先做，做完等村主任回来检查。”村主任用

行政管理带领着村子里的青壮年与曲丹率领的娘子军相互呼应，完善着恩巴村，完善着老百姓的茶米油盐的普通幸福日子。

曲丹认为现在村子妇女地位的提高，主要是国家政策好，家家户户生活提高了，妇女们学习的积极性和过去相比天壤之别，她为她的娘子军自豪。曲丹得意的说“现在我们村的妇女在内衣上都开始讲究喽”。

曲丹凭自己的能力获得了珠峰自然保护区生态保护和社区发展突出贡献奖，收到了5000元的奖励，而曲丹更重视的是村里的百姓们给她的奖。获奖那年，曲丹跟着普琼局长去了拉萨深造学习，回来以后村民们集体替她把成熟的庄稼全部收割运回了家，“这不仅是奖励，而是对我和潘得巴们的信任，对娘

子军的信任”曲丹说，言语中充满了成就感。

潘得巴项目强调社区参与，让每个社区成员参与到社区共同事务的讨论中。在村民掌握知识和方法的同时，建立对社区事务参与的能力。索朗次仁见识了曲丹学习潘得巴的知识所产生的生产力，自愿成为了潘得巴，随后，他按照潘得巴培训的思维理念，大胆改革行政管理体系，将村民每十人为一组，共分为30个小组，每组有一位小组长。在每次安排工程任务之前，首先使用潘得巴的知识论证项目的可持续性；第二步，各个小组分组讨论研究提交建议和意见，由组长汇总整理；第三步召开村民大会，融合意见，深化措施，提炼提高执行力度，最后全体表决通过。索朗次仁说，村里的重要修建项目都是以这种方式确定施工的。



佩枯错周边遍地的小野花，远处是云雾缭绕的希夏邦马。摄影/雷维蟠



其中比较大的项目有：饮水工程的维修和周边工程的建设，村子对外村开拖拉机前来偷灌木的打击和守护的办法和湿地保护项目。

“我们村子原来在朋曲河河岔子的一个台子上面，是块洼地，“恩巴”，在藏语上就是不在地上的意思。每年一到河水涨水，村子都会受影响。后来政府帮助老百姓建了新居，我们从2006年就陆陆续续搬到现在的村址，靠近路边，来往方便多了。过去几乎没有人出去打工，现在家家户户，不管贫富都出去打工，家里也就越来越富裕起来。”索朗次仁很欣慰。

“政府和保护区鼓励我们通过各种途径，根据自己实际情况，增加收入，劳务输出，外出打工，现在已经成为自觉行为，我们鼓励劳务输出潜力比较大。”外出打工有各种类型，有技能有体力劳动，体力占80%以上，比如说牧工、石匠、机械操作人员。出去打工的人由于各自能力的不同，收入多少也不同，多的一年可以带回家七八千元，少的一年也有三四千元。去那曲和拉萨地区收入较高，在附近则收入较低。

“劳务输出是日喀则地区政府，甚至是西藏自治区人民政府非常鼓励的手段。潘得巴起到催化剂的作用。”普琼局长补充说。

索朗次仁认为，随着群众生活水平的提高，更多的村民需要掌握一技之长。他通过考察认为应该为恩巴村提供木工、绘画等手工艺技术的现场培训，当地村民喜欢老师来村里，不愿意外出，费时费力费钱，学习代价太高了。



佩枯错边的卡芒巴村。潘得巴项目以对村民实施基础教育为主，村子如果提出来一些社区建设方面的建议，潘得巴项目会根据村子的实际情况决定是否支持。当时卡芒巴村提出村里小学生上学路途远，村里二十几个小孩，上学要到大概30公里之外的折巴乡，村民建议建个学校。因此，1995年潘得巴项目在该村修了一个小学。同时村里还有饮水困难，虽然村子下方就是佩枯错，却是满湖咸水而不能饮用。村子后山有泉水，潘得巴就协助修了饮水工程，上面修建了一个简易蓄水池，用水管引下来，解决了人畜共饮水的问题。在引水的过程中，还发现水源附近有一个小水塘的遗迹，在早年水大的时候村民引水塘的水到下面用于种地。受此启发，保护区修了水管引水用于浇地，带领村民开荒了十来亩地，教牧民种菜，种萝卜、青稞、土豆等。普琼局长曾拿这里产出的萝卜给吉隆副县长煮面，听说是卡芒巴种出来他大吃一惊。不过当时野兔对蔬菜破坏比较厉害。现在水源也少了，已无法种植蔬菜，后因国家集中办学，孩子们又去折巴乡上学。© Daniel Taylor

“珠峰自然保护区是无价之宝，是西藏著名的保护区。”索朗次仁提到，自从珠峰自然保护区建立后，突出变化是环境卫生变好了，百姓的生活有了明显的提高，同时也为村民带来一些小麻烦。

“前几个月，在河的北面，狼一次咬死了7只羊。当时牧羊人看到三只狼。4月份，村里的欧珠和边巴等几户的人家的一群羊也受到了袭击。这样的事情，一年就发生了四五次。”

恩巴村和其他沿河岸村子有多宗野生动物袭击牲畜肇事的事件。按照规定，受害者要提供野生动物袭击现场证据，现场照片、证人、受害户主信息等，此后，要由村主任签字确认，最后等待珠峰政府补偿。这套程序，对于普通的牧民来说着实不易。

“恨不恨野生动物？”我们问。

“按我们老人讲，土地是要分成6块地，有一块是野生动物的，狼吃了羊是可以理解的，我们不怪它们，这是村里自古以来的传统。”

索朗次仁的话一下子让考察队员无语了，有一种

感动在蔓延出来，也许这才是真正的保护理念，相互尊重，相互理解，谋求共融，共同生存。

曲丹、索朗次仁的身影在恩巴村口，随着车的远行，渐渐模糊，然而，我们的耳边依稀响起曲丹和姐妹们的歌声，仿佛再次嗅到茶香。

“和睦四瑞”中的财富

阳光撒在屋地的正中央，柔和地给整个房间罩上了一层金色，12户家庭的女主人盘腿坐在地板上，或相互梳着头或缝着衣服，两个年轻的母亲则低头看着怀里吃奶的孩子，拉巴顿珠和弟弟的妻子照顾着大家。另外两个家庭的男主人则坐在藏床上，吸着纸烟。拉巴顿珠确认剩下的4户全都外出劳动才清静了下来，宣布开会。女人们叽叽咯咯的笑着推搡着慢慢静了下来，睁大眼睛不时羞怯地扫望一眼并不庞大的考察队伍，显然这些穿着冲锋衣的家伙们和她们有着本质的距离，他们的脸比较白，严肃感远远比给她们讲知识的拉巴顿珠还强，也许城里人都爱这样板着脸



吉隆贡当乡，是雪豹和喜马拉雅塔尔羊的主要分布区域，这个乡也有潘得巴。

© Daniel Taylor

抓好青稞、牦牛、藏药材等优势产区和产品基地建设，扩大饲草饲料种植面积，扶持发展农牧民合作经济组织，密切基地、企业、协会与农户的利益联动。抓好……藏医药业、高原特色食品业、民族手工业等支柱产业；建立健全藏药标准化体系；……扶持改造藏毯、民族服饰、唐卡、藏香等民族手工业企业。深度开发旅游产品，提升旅游接待能力和服务水平，扶持发展乡村旅游，注重旅游安全，力争全年接待游客突破1000万人次、收入达到120亿元；大力支持国有、集体、混合所有制、私营企业和个体工商户、农牧民专业合作社等各类市场主体，提升发展层次，壮大实体经济规模。

摘自《2012年西藏自治区政府工作报告》

孔。女人们欢喜地听着她们“闺蜜级”的拉巴顿珠说话。

这里是吉隆县的朗久村。全村19户119口人。村里的潘得巴——拉巴顿珠，43岁，他与弟弟和妻子组成了一个家庭。

我国婚姻法第三十六条规定，结合西藏自治区各少数民族婚姻家庭的实际情况，对婚姻法的有关条款作出变通。其中的第二条为“废除一夫多妻，一妻多夫等封建婚姻，对执行本条例之前形成的上述婚姻关系，凡不主动提出解除婚姻关系者，准予维持。”

过去西藏有句俗语：“一家分开，乞丐一堆”。据藏学家说，过去的一妻多夫制是特定生存环境逼迫的原因，恶劣的生存条件下大家庭可以壮大力量，



维持一个家族的延续，随着社会生产力的发展和现代文明的普及，这种婚姻方式正在逐渐消逝中。

拉巴顿珠是个老潘得巴。

1998年，朗久村特别举行村民大会选举潘得巴。当时候选人共有三位。都是上过学认识字的，三个人都想出去继续学习知识，于是，谁做潘得巴就成为了当时仅有17户人家的朗久村的头等大事。最后，拉巴顿珠以13户推选的高票率当选。

潘得巴之所以成为村里的大事，是因为全村百姓眼看着周围环境变化所带来的忧患，人们都明白一个道理，再这样下去，森林保不住了，日子就无法过下去了。

1998年，拉巴顿珠从培训班学习回来之后，立刻召开村民大会，全村一起学习。拉巴顿珠说，我不是发布命令，是讲解知识，推广措施，通过常识的普及，改变思维，把被动学习变成主动行为，从而改善生活。

“如果一个人喜欢吃鱼，不会打渔，你就把他带到河边或者湖边，教他学会钓鱼，他才能长期有鱼吃”拉巴引用了“授之以鱼不如授之以渔”的道理。拉巴形容自己像个老师。

阳光的折射有些晃眼，拉巴顿珠挪了下凳子。

他举着例子，比如，不许村民砍伐树木，一开始全面制止不了，就规定出公路两旁100米内不能砍，水源林、溪流两旁不能砍。慢慢来，会好的。这是藏地最喜欢用的一句话。

拉巴的妻子又从电动酥油茶桶打出一桶茶，逐一为每个人添茶，一层淡淡的油花浮上来，茶暖暖香香的。从酥油的口感知道，这是一个相对富裕的家庭。事实上，整个珠峰自然保护区都比过去日子过好很多，其中一个原因，就是每家每户开始计划生育了。

拉巴顿珠的母亲生了7个孩子，孩子多，没钱上学，连生活都是难题。而他作为潘得巴以来，村里的计划生育进行了质的转变，从原来每个家庭平均生九或十一个孩子到现在每户基本生育三四个孩子，这中间，拉巴用了十年的光阴不断宣传和推广，而每个接受过计划生育教育的妇女又成为了拉巴的业余宣传员。

拉巴告诉大家“人要讲质量，要少生孩子，每个孩子都努力去上学，这样人的素质才能提高，日子才能富裕。”拉巴把在潘得巴学到的生育与避孕知识，细致讲解，细到什么时候可以受孕，什么时间打避孕针最科学，带环起什么作用，等等。慢慢的村民们从不敢听到认真听，一直到现在，妇女们跑到拉巴家里



西藏的百姓一日三餐要烧火做饭，还要炒青稞加工糌粑，而到了冬季还得烧火取暖。在吉隆等林区，村民们会利用每年的一周时间去砍树枝、或收集枯枝来烧；在藏区另一些地方，百姓会用牛粪、灌木作为主要燃料，甚至还有草皮。© Daniel Taylor

来要避孕药，朗久村的妇女们都知道了计划生育是让家庭过上好日子的关键。

拉巴介绍，邻居家在他动员下，只生了三个孩子，最后男主人主动要求做了绝育手术，这在朗久村是一个里程碑。

同时，拉巴强调人要学习，掌握知识能让人学会做生意。一次培训回来，拉巴告诉大家该如何做生意，比如从镇上批发小商品，五元钱进货，六元钱卖出，每件商品可以赚一元钱。虽然赚得不多，但是可以补给基本生活费用。拉巴选出两户人家，让他们带头开小商店，于是，拉巴被两家变成了义务采购



员，经常从镇上顺便带方便面、白酒等货品回村。别的家庭看到这两户人家真的开始赚钱了，也准备让拉巴想致富点子，拉巴正在思考中。

拉巴顿珠在朗久村百姓中的威信非常高，他说的话，大家认为有智慧，是值得尊重的，所以大家听。而拉巴自信地说：“老百姓给了我信任，我就必须为百姓做事，为大家服务”。

“希望我们的村子越来越漂亮，环境越来越好，子孙日子越来越好，没有水灾。”这是拉巴顿珠的未来展望。

“现在野生动物越来越多了，虽然它们也糟蹋粮食，可是我们不要杀它们，政府给我们补助就可以了。”36岁的曲珍说。

“我想养鸡，希望学会怎么创收”这是39岁的曲珍的愿望，说这话时，曲珍大大的眼睛满是求知，美极了。

“希望村子里未来全是柏油路，路边是我们村子栽种的树木，山上绿油油一片，有很多游客来观光。”47岁的噶玛渴望着。

“我们不可以砍树，砍树会风沙很大。”

“不能砍森林，树少了虫子就多了，人们会生病。”

……

“如果砍树，大海就会干枯。树多了，地结实，不会地震，雨水会流到大海，海才有水。”

“如果不砍树，再强的太阳，人们都不怕，我们会在树下休息，很舒服。”

这一组话，是朗久村百姓关于珠峰自然保护区环保理念的调查问答，这是拉巴顿珠作为潘得巴，一点一点，一个字一个字教会普通百姓最真挚的声音。

我们的心暖到眼里，浅浅的出了泪。知识给了朗久村一笔丰厚的礼物，给了保护区最安全的防护。

朗久村，美如电影的画面刻在了我们的记忆中。

再见，朗久。好样的，拉巴顿珠。

和睦四瑞，藏族人民心中团结、友好、美满生活的象征。

格桑梅朵盛开在朗嘎

清晨，中尼公路开始热闹起来。

远远地，太阳从东边的山顶爬上了山巅，薄薄轻雾挂在河面，两三只狗前后地跑到村口，之后结伴打闹着钻回了村子。

米珍，45岁，朗嘎村妇女主任，2009年参加了潘得巴培训，成为了这个只有30户195人的小村庄唯一的潘得巴。

书记洛桑介绍到，之前大家都不知道潘得巴是做什么的，但是关于珠峰自然保护区的环保知识，村里早就有宣传，比如不可以挖草皮，不能打野生动物。而垃圾处理、水渠改造维修等，全都是米珍从培训班学来的知识。

米珍不好意思地说，当时听说潘得巴之后，想去学习，就把想法告诉了村委会，大家一致认为是一好事，村书记和主任给米珍定下了一个条规，每次学习回来，先要和村委会汇报和传授，如果是好的可行性方案，可以召开全村全民大会，一起来学习，并纳入朗嘎村未来发展规划中去。

米珍带着这样的任务参加了潘得巴。

从环保基础措施、妇幼保健、建立青稞地围栏等等，米珍带回来的新鲜知识让村干部们眼前一亮。

村中的河道分隔开了生产区和居住区，每次去农田都要绕道，而且丰沛的河水并没有被开发利用。于是，米珍向村委会提出修建导流坝，既可以科学灌溉农田，还能架出一条人行通道。村委会全票通过了这个方案。第一次实施后，由于对于水量和水动力考虑不足，坝很快被激流冲开了，村里请来推土机，再次加固堤坝，最后终于完成了这个对于朗嘎村整体村貌有改观的大工程。

来朗嘎村农田的野驴有五头。它们每次从山上直冲下来，把青稞全部吃完以后，再回到地里打滚“洗个澡”，最后睡上一觉，醒了以后才懒洋洋的欢快而去。老百姓发现这个规律，几次想办法围追堵截，都没有用。有家农户一年下来只剩下了160斤青稞，而最倒霉的人家，仅有的两亩田地都绝收。

米珍传授给大家一个非常简单易行的方法，用破



衣服、塑料袋等东西做成近似人形的物体，绑在木杆上，插在田边，再把废旧的磁带拉出来缠在围栏上，风一吹，各种响动会恐吓走野生动物。一试，果然奏效。保证了朗嘎村粮食产量基本不减产，保住了每户老百姓的几千斤粮食。

现在米珍带领全村92个妇女负责监督检查村容村貌，并从家庭做起。米珍认为，只要每个家庭都幸福了，全村就都好了。

村主任朗杰对于潘得巴项目的评价是，这是一个对未来有好处、对未来负责的项目。非常好！

村支书洛桑提出一个小小的意见，希望潘得巴的藏文教材再多些，他希望更多的村民能自己读懂看懂知识和技能。

采访结束后几天，我们偶然从朗嘎村路过，发现米珍和全村百姓又一起在清理淤积的河道，我们向并没有看到我们的米珍挥了挥手，米珍那张在拍摄照片中最灿烂的笑脸，迎着风，脸托着阳光，背后是如海浪般的青稞田。也许，这样的笑脸才是我们寻找的真正幸福。

后来，2012年6月22日，潘得巴协会淡水河谷第六个子项目之定日县朗嘎村沙棘林及农田防洪坝项目又在朗嘎村启动。项目将保护朗嘎村附近20亩左右的沙棘林河滩及河滩附近的农田免受夏季洪水冲刷，保护住水土，防止农田毁坏，为西藏农村土地可持续利用及发展做着努力。

潘得巴尽己之力，成就着朗嘎村的未来。

格桑梅朵，即格桑花，象征着幸福吉祥，也称幸福花。

幸福之地

珠穆朗玛峰，在藏语中有“大地之母”的说法，而且据传说它的五座山峰为五位仙女化现，分别管理吉祥福寿、智慧神通、农田耕作、畜牧生产和人间财宝。甚至传说还描绘出，曾经的珠峰是一个临近海洋，有着无边森林、奇花遍地、异草漫坡、鹿嘶鸟鸣的花园。

我们无法还原那传说或者真实存在过的一切景像，然而，也许我们可以还原那份无忧常乐。拾起埋在沙砾中的海螺化石，沉甸甸的，深睡了千年万年的海螺，纹路细腻清晰，未吹，耳中已经满满的螺号声，绵远悠长，在这纯如净水的日子中渗透回荡。珠峰顶上的雪，下了，也化了，积水成河，蜿蜒下去，广袤的平原大地上，渔舟唱晚，稻谷飘香。

日出而作，日落而息，敬天畏地，恭敬自然。居住在这世界最高处的人们酣然的、憨厚的、含蓄地生活着。他们爱笑，这份笑容瞬间可以放晴喜马拉雅山上的天空。这安宁与稳定给予这蔚蓝色星球清净与温暖。

潘得巴，在这高原中植根、繁衍、开花、结果，栽种出了人间最芬芳的美好一切。

心如满足，生亦富足！



“参与式”的本土化

文/周圣坤

潘得巴项目的成功要素之一就是社区群众在上级的支持下，以主动的精神和贡献参与到社区发展过程中，同时实现了社区发展和自然环境保护的双重目标。实际上，作为一种理论和方法体系，参与式发展是在上世纪国际上对于解决贫困和不发达等发展问题的探索和反思的基础上慢慢产生的。

说到参与式发展不能不提到著名学者罗伯特·钱伯斯。他出版的《农村发展：以末为先》、《挑战专家：农村发展前沿》以及《谁的现实有价值？以先为末》等书籍，带动了参与式方法和参与式发展理论慢慢成为了一套独立的理论体系。事实上，“参与”反映的是一种基层群众被赋权的过程。同时“发展”的内涵已大大超出了传统以经济增长为中心的发展，强调必须以人为中心、可持续性的发展。

参与式发展的核心是赋权，而赋权的核心则是对发展活动全过程的参与权和决策权进行再分配。简言之，即增加社区中穷人和妇女在发展活动中的发言权和决策权。参与式发展倡导遵循以下主要原则，包括以人为本、平等参与、团队工作的原则，及在应用科技知识的同时重视乡土知识和乡土人才、以可持续发展为目标等。

从国际上来说，应用参与式发展的援助项目自上世纪80年代以来纷纷在广大的发展中国家开展。国际机构和援助组织大力倡导和推广农作系统分析、快速农村评估和参与式农村评估等，把参与式发展理论和方法推向前沿。

参与式发展通过国际发展合作项目介绍到中国，给中国带来了新鲜的理论视角和方法，产生了较好的效果，对于中国政府从基层到高层也产生了相当的影响。中国政府的公共决策也经历了从“官员决策”到辅之以“专家咨询”再到加上“公众参与”这三个阶段，体现了更加民主和平等参与的思想。同时，很多决策者也认识到了参与式的好处和优点，懂得了把主要利益相关群体纳入到问题分析和决策过程中，使得问题解决方案不仅切实可行，而且调动了主要利益相

关群体的积极性。参与式发展也为自然保护提供了新思路。

众所周知，自然保护区或自然资源的保护和管理是一个世界性的难题，往往容易陷入保护与发展的矛盾之中。而于1994年在珠峰自然保护区实施的潘得巴项目则另辟蹊径，把自然资源 和环境保护与当地社区发展有机地结合起来。与以往把当地居民从保护区中转移出去的自然保护区管理方式不同，潘得巴项目是对当地社区进行授权、培训潘得巴、由他们和村干部一起与社区成员共同分析和解决社区的问题，包括缺医少药问题、贫困问题、环境脏乱问题以及砍伐森林等不可持续的环境问题等，并由潘得巴与社区群众一起组织和实施管理项目。在这个过程中，项目资助方和当地政府充当协助者角色，在提供非常有限的社区发展经费的情况下，不断地开发和培养社区能力来处理本社区的事务。

因此，正如潘得巴项目和模式的发起人之一卡尔·泰勒博士所说，“对于促进社会变迁和生态恢复的一个更有效的、更通用的基石不是资金，而是人的主观能动性”。当地人通过能力建设后完全可以去开展与他们的生产生活息息相关的社区发展和自然保护工作。潘得巴模式的精髓是把保护与当地社会发展和受益有机地连接起来，当然，我们也需要看到潘得巴模式在西藏地区的成功并不一定能够在其他地区完全机械地复制。因此，我们需要进一步分析研究潘得巴模式，总结该模式中的好经验去推广应用。

国际上在推广应用好经验的优势、劣势、外部机遇和风险（SWOT）分析框架也是值得我们借鉴的。例如，潘得巴的参与式自然保护作为一种好经验在推广时，需要提出如下的问题：谁会对好经验感兴趣？推广的主要理由是什么？好经验本身的优势和劣势各是什么？有哪些外部机会？又有哪些限制性因素？有哪些克服障碍的办法和措施？采取这些措施又需要哪些条件和资源？通过对这些问题的分析和总结，能够帮助我们制定出推广应用好经验的战略和途径。

本文作者系中国农业大学人文与发展学院博士、副教授

保护区 社区共管模式的探索

文/雷光春 图/富群环境研究院



© Daniel Taylor



二年前，在联合国千年首脑会议上，世界各国领导人就消除贫穷、饥饿、疾病、文盲、环境恶化和对妇女的歧视，商定了一套有时限的目标和指标，并明确到2015年，实现全球贫困人口减少一半（以1990年的水平为标准），普及义务教育，扭转环境恶化和生物多样性退化的趋势的具体目标。十二年过去了，贫穷、饥饿、疾病、文盲、环境恶化等问题仍然一直困扰着全球的发展，当初确定的具体阶段目标基本上无望实现。



为什么制定的千年发展目标无法实现？究其原因，可能三个重要因素。一是履行目标的政策没有和全球问题挂钩，由于各国都有不同文化和管理体制，现行的政策缺乏针对性。其次，尽管千年发展目标达成了一致，但国际社会对如何实现既定目标的认识并不相同，一些关键问题还在国际社会的广泛争议之中。第三个因素或许更重要，即社区发展的问题没有引起国际社会和各国政府的足够重视。本文将重点探讨社区发展模式。

全球可持续发展面临的这些问题都出现在基层社区，大部分与环境退化相关。环境退化，首当其冲的受害者就是依靠环境资源为生的农牧民百姓。因而，最迫切需要解决这些问题的应该是社区老百姓。只要对策得当，符合当地的传统与习惯，就能充分调动社区的积极性，若辅以外界的支持，并能够将这种支持转化为适合当地发展需求的正能量，就会发挥积极的促进作用。所以，解决社区发展问题是由谁提出解决方案。是社区？还是上千公里之外不了解的社区的决策者？生活在社区的老百姓对他们社区至少是有几代人的了解，远比一个专家蹲点研究几次、或领导现场考察对问题的认识更深刻。因此，实现联合国千年发展目标，社区发展需先行。

人、社区、自然

人类社会的发展始终离不开自然的恩赐和庇护。但随着人口的不断增加，世界经济的不平衡发展，人类活动对于生态系统的影响不断加强。据世界自然基金会研究表明：从1961年到2007年，人类社会对

生物圈可再生资源的利用需求翻了一番。2007年人类对地球生物圈可再生资源的索取强度超过生态系统年生产能力的150%。2010年全球森林资源评估表明，尽管与1990年代相比，近年来的毁林速度有所减缓，但毁林率之高，仍然令人震惊。自2000年以来，世界每年约有1300万公顷的森林丧失或退化，其中每年原始森林减少面积达400万公顷以上，主要是由于伐木和农业扩张所致。毁林和森林退化使得森林生物多样性正在以惊人的速度消失。仅热带森林每天丧失多达100种动植物物种。同时毁林造成的碳排放占全球年温室气体排放量可能高达15%以上。

为了制止和扭转生物多样性的进一步丧失，世界各国采取了一致行动，建立自然保护区，对具有代表性的生态系统和珍稀濒危野生动植物进行有效保护。自1872年世界上第一个保护地——黄石国家公园建立以来，至2008年，全球各国相继建立各类保护地数量超过12万个，总面积 2.1×10^7 平方公里。为了协调全球生物多样性、野生动植物及其生境的保护与管理，一系列的国际环境协定相继签署，包括1971年签署的《关于特别是作为水禽栖息地的国际重要湿地公约》，“联合国教科文组织‘人与生物圈计划’”、1972年签署的《保护世界文化与自然遗产保护公约》，1979年签署的《野生动物迁徙物种保护公约》和1992年全球首脑大会上签署的《生物多样性公约》。

我国的生物多样性的就地保护具有悠久的历史，在遥远的古代，人类文明之伊始，就已经产生了一些初步的自然保护思想，深刻影响着我国自然保护与可

保护区成立十周年232个潘得巴的合影。1998年，在保护区成立十周年庆典前，232个潘得巴在定日县集中接受了一个月培训。这张培训结束时的合影，是泰勒博士在楼顶往下拍摄。这当中有新潘得巴也有老潘得巴，进行分班培训。1998年8月，培训结束后赴日喀则参加保护区成立十周年庆祝大会，庆祝大会结束后紧接着去拉萨参加潘得巴项目评估会。© Daniel Taylor



持续发展实践，如“不涸泽而渔，不焚林而猎”。这是2100年前的《淮南子·主术训》，它告诫世人需要有节制、理性的利用自然资源，为子孙后代的发展留有余地，是我国最早的“可持续发展”观念。

我国传统的“风水林”，孕育了华夏文明自然保护的原始思想。为了保持特定地区的良好风水，古代的人们都会特意保护风水林，并进行后期的栽种和维护，严禁任何人进行破坏活动，有效地保护了那里的自然环境和生物多样性。在我国藏族的民间信仰中，神山圣湖的顶礼膜拜也是促进自然保护的典型案例。神山圣湖，是人们世代代崇敬和膜拜的对象，任何人不得破坏这里的一草一木，使得神山圣湖的自然生态环境得到了最有效的保护。

现代保护区的设立是一种生物多样性抢救性的保护措施，是自上而下的决策程序，极少征求周边村民意见。一旦领导决定要建立自然保护区，则由有关工程技术人员在1:50000地图上勾画边界，然后进行的实地综合科学考察，仅听取县、乡、村干部的意见，很少做深入的调查研究和征询周边村民意见，因而不少村民的集体林、自留山、责任山、甚至耕地都划入了保护区。当地村民无法利用自然保护区内资源，不能随便动用保护区内一草一木的规定，影响了村民的生产和活动。管理机构一直把村民当成防范对象，没有社区共管的理念，保护与管理效率不高，许多地方经常发生保护区官员与当地社区村民之间的矛盾冲突。这种保护的建立与管理模式有别于历史上的风水林、神山、圣湖的自下而上的保护模式。

上世纪60年代末提出的人与生物圈计划，让大家重新认识人与自然的关
关系，在实施人与生物圈保护区网络计划时，需要考虑的核心问题是人类发展与
自然资源保护与利用的平衡问题。我们为什么保护自然？是将一块土地圈起来



任其演变？答案没有是或否这么简单。在人类社会发展的过程中，生态足迹几乎覆盖地球每一个角落，仅极少数的生态系统从未受到人的干扰，绝大多数的生态系统演变早已与人的传统生活方式息息相关。

英国人对蝴蝶的热爱或许超过了世界的任何国家，他们为此建立了几十个专门保护蝴蝶的保护区，从此就不再允许外界干扰。然而等到20世纪90年代，对保护区重新评估时才发现，正是过度地保护使得很多蝴蝶走向灭绝之路。芬兰赫尔辛基大学蝴蝶研究非常出色，他们发现蝴蝶的生境需要人为干预下才能保持适宜它的状态，比如有放牧。如果没有牛吃草或其他人为干预，草原中优势植物会疯狂生长，蝴蝶生存所依赖的植物就会被排斥，导致蝴蝶种群濒危。

居民的参与

社区共管的核心是要吸收本地人的参与。自然保护需要依靠力量强大而又充满智慧的本土社区居民。一次出差调研中听到一个生动的故事。一地方政府为了招商引资，欲将一片红树林砍掉修码头，而周边的老百姓坚决反对。老百姓认为：砍了红树林，他们的村子就不保了。用石头和钢筋水泥垒起来的防洪海堤面对台风和海啸防御功能远比不上红树林。而且，红

树林是渔业生产的重要保障，是老百姓的生计。在老百姓坚定反对下，红树林最终保住了。

2005年印尼海啸也印证了这点。这场灾难导致30多万人死亡，罹难的大都是因城市发展，砍伐红树林而拓展住到海边的人，或者前来度假旅游的外地人、外国人。当我们到红树林保护地周边的村子调研惊喜地发现，这里的人员伤亡很低。村子的老百姓了解海洋的脾气，知道红树林的价值。他们将红树林比作村子的生命线。因而，祖祖辈辈将红树林保护的很好。这就是本土社区的智慧所在。传统的文化都是源于周围的环境，环境破坏了，文化的根基也就没了。

社会发展的诸多问题来自每个社区，社区老百姓其实具有解决这些问题的智慧。一旦社区的意愿得不到尊重，社区的弱势地位就显露无疑了，只有被动地贯彻执行上边的政策了，一旦政策失误，就被动地成为了受害者。

让社区参与社区管理，必须让社区的百姓先有主人翁的精神。如果社区机制不健全，社会职能就没法行使。藏区的文化传统让很多人有这种主人翁精神。他们将村子及附近的山、湖看成大家共同的家园。保护好周边的山山水水，对每一个村民来说是一种行善积德的行为。这不仅仅是宗教约束，更是一种文化认同。社区机制的瓦解和不健全会导致对社区缺乏文化认同和凝聚力。

示范的作用

潘得巴是一种社区共管模式，潘得巴由村民选举产生。在专家、政府、社区三方合作下，开展对潘得巴的培训，提高其认识问题、解决问题的能力。受培训后潘得巴又回到社区开展医疗卫生，环境保护，家庭创收的教育和服务，与村民一道协商解决社区问题。潘得巴是一种理念的传播，不管推广到哪个地方，都需要和当地文化传统结合，改善当地人与自然的关系，让社区的人知道破坏其生存的环境可以使生计无法持续。潘得巴关注卫生医疗、环境保护，替代生计问题，可以和千年发展目标紧密结合起来。从本

质上讲，潘得巴模式是一个很好的示范。在实施千年发展目标时，用潘得巴的模式做社区工作，会很快得到老百姓的认可，执行目标就会变成一种自发行为。很多潘得巴同时也是村委会的干部，和其他干部一样起着促进社区发展的作用，潘得巴和能工巧匠的参与，有助于共同带领村民走向富裕。

社区的力量是无限的，而政府的能量是有限的。要充分认识社会的多元性质，每个人都各司其职，潘得巴是在政府还顾及不到的地方，替政府分忧解难。用民间的力量解决民间的问题，鼓励民间的力量参与社会的解决，这是政府力量的一个积极补充。

未来的社区发展要建立在多方共赢、公平发展的基础上。潘得巴项目在珠峰自然保护区的实施，为成立保护区的社区共管机制——珠峰潘得巴协会打下了良好的基础，国际机构在这过程中起到了难得的孵化器的作用。尽管珠峰潘得巴项目中断了若干年，但是珠峰自然保护区潘得巴协会诞生了，潘得巴们又继续开展社区共管工作，并得到了老牛基金会、淡水河谷基金会、福特基金会等等的支持，他们开展草场管理，牲口管理，羊圈改造等项目和培训。未来，潘得巴会进一步接受环保、家庭旅馆、地方手工艺品开发、生态旅游等培训。这种培训将真正让老百姓成为主体，着力于展示传统文化与自然的关系，让生态旅

游收入和自然环境保护挂钩，和老百姓的收入挂钩。当老百姓直接从生态旅游中得到实惠。到那时，当地居民就会更加热爱自然，保护好自已的资源，并拥有更强的主人翁意识和发展带来的满足感。

2011年，湖南省桃源县获批兴建沅水国家湿地公园，桃源县的沅水两岸有着丰富多样的生物资源，是珍稀野生动物“中华秋沙鸭”的重要栖息地。在国家湿地公园建立后如何让农民的生产生活也因此获益，如何让公园与社区共同管理建国家湿地公园？当地政府邀请潘得巴项目来到此地，开始了湿地公园建设之前潘得巴项目的推广试点。富群桃源示范生态社区项目旨在保护当地生物多样性的同时，帮助周围农村社区通过可持续发展的方式获取经济效益。

党的十八大明确提出建设生态文明，是关系人民福祉、关乎民族未来的长远大计。面对资源环境双重约束趋紧的严峻形势，我们必须树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理念，把生态文明建设放在突出地位，并将其融入到经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程去，努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展。潘得巴项目正是生态文明建设的实践者，可以期待，这个项目在当地的生态文明建设中的示范作用将会变得越来越明显。

本文作者系北京林业大学自然保护区学院院长、教授、博士生导师

富群环境研究院
FutureGenerations China

富群环境研究院，是一个国际性的公益组织，致力于在全球范围内推动社区的可持续发展。同时，经美国教育部核准，富群环境研究院可以面向全球招收“社区发展与自然保护”专业的研究生，拥有美国高等教育认证委员会(HLC)的认证。富群环境研究院在中国的工作始于Daniel Taylor博士在西藏的自然保护项目。为了长期、系统地支持社区发展和自然保护事业，1992年，富群环境基金会在美国西弗吉尼亚州创立。2007年，“富群环境基金会/中国”正式在香港创立；2010年，富群环境研究院在北京注册。目前，富群环境研究院在中国的项目主要关注以社区为基础的自然保护和社区发展，项目包括西藏生态保护、生态示范社区、绿色长征以及中国自然保护论坛等。

择善
ZESHAN
FOUNDATION

择善基金会是富群环境研究院长期的赞助商和合作伙伴，从2007年开始一直在支持“绿色长征”项目，此次“潘得巴”专刊也得到该基金会的大力支持。择善基金会，是由陈氏家族创立的私人家族基金会由家族成员组成拨款委员会，基金会资助范围包括：医疗卫生、教育、促进策略性公益慈善、香港的人文及社会服务、赈灾及社区重建。感谢“择善基金会”的大力支持



幸福之地。摄影/蔡石



IVAB
/ / .CN

充满酥油茶香的日子。摄影/蔡石