

● 玉树藏族自治州融媒体中心记者 南加曲措

清晨的通天河畔，薄雾还未散尽，带着高原特有的清冽寒意。

这里是有着“万里长江第一湾”美誉的高原村落——青海省玉树藏族自治州治多县立新乡叶青村。盛夏的青藏高原绿意盎然，叶青村“绿源”党支部书记多玛多杰才仁和村民们踏上巡护路，草甸上的露水很快打湿了裤脚。

多玛多杰才仁胳膊上的红袖标，如火焰般在风中翻卷，格外醒目。生态管护员查尼玛挎着边角磨得发亮的巡护包，深一脚浅一脚地在草地上前行。

“你瞧那处河湾小坡……”查尼玛突然停下脚步，指着岸边说，“三年前我巡护到这儿，光垃圾就捡了满满三袋，现在你再看看，连个烟头都找不到！”

顺着查尼玛指的方向望去，晨光中的河岸干净整洁，青草在风中轻轻摇曳。

曾几何时，村里深陷生态困境：村民靠河吃河，过度放牧让草场被啃得露了土。如今，“共抓大保护、不搞大开发”的理念如种子落地生根，在这片土地上生长蔓延，水清岸绿的景象重现眼前。

蝶变，何以发生？记者8月3日来到叶青村蹲点，一探究竟。

通天河畔有“绿源”

“习近平总书记说要let长江永葆生机，咱村守着长江源头，就得先蹚出条路来！”多玛多杰才仁拨开挡路的灌丛，边走边聊起“绿源”党支部的来历。

2020年，为了更好守护长江源头生态，“绿源”党支部应运而生，肩负起筑牢长江源头生态屏障的使命。

“为啥叫‘绿源’？”记者追问。“‘绿’是咱这儿的生态本色，‘源’是长江源头的使命！”他拍着胸脯说，“长江源头的生态，咱得守得比金子还金贵。”

队伍中，72岁的老党员加多拉文拄着根磨得光滑的木杖，步伐虽缓却始终紧跟队伍。

“老人家，累不累？”记者放慢脚步来到老人身旁。

老人摆摆手：“常在这河边走，早就习惯了，长江是咱的母亲河，守着她心里踏实。”

天刚蒙蒙亮，加多拉文就揣着馍馍赶到了村口，手里攥着个干净的垃圾袋，嘴里念叨着：“党员得带头。”

在党员带动下，晨巡队伍从最初10余人壮大到60余人，村民们从旁观到参与，手里的垃



万里长江第一湾。 均为青海省玉树藏族自治州治多县委宣传部供图



叶青村“绿源”党支部组织垃圾日活动。

圾袋从“装不下”变成了“无垃圾可装”。

“袋子空空的，但我们心里满满的。”多玛多杰才仁乐呵呵地说。

“治多”在藏语中意为“长江源头”，这片土地既是109国道与青藏铁路交汇的咽喉，更是“野生动物王国”的核心地带。

多年来，治多县积极推进长江源国家文化公园生态文明示范区和长江第一湾国家公园生态展示窗口建设。叶青村的晨巡队伍，正是最鲜活的实践者。

太阳慢慢升起来，把影子拉得老长，“红袖标”在通天河畔移动的身影，成了最动人的风景。

“客约日赞”的歌声

党员带头只是起点。

如何让生态保护从“少数人干”变成“全村人忙”？叶青村用一套“立体防护网”给出答案。

“客约日赞——”清亮的歌声从远处传来，

夹杂着欢快的笑声。查尼玛笑着解释：“这是村里的环保组织在唱环保小调呢！”

2022年，叶青村村民自发成立“客约日赞”，80多名成员里既有放牧归来的汉子，也有刚放下锅铲的主妇。他们把环保理念编进藏语歌谣，让“清清河水平别弄脏，青青草原别受伤”的旋律传遍村头巷尾。

歌声未歇，查尼玛忽然停下，从包里掏出本泛黄的日记本：“你看这个。”

翻开本子，密密麻麻记录着今年的巡河见闻：“3月15日，发现新鸟巢”“5月2日，清理河岸枯叶”“7月8日，见到野生动物的脚印”……

他的指尖划过字迹：“这不仅是我的工作，更是全村的生态账本。”村里47名管护员像47个移动监测站，加上2名河湖长，守着5989万亩土地，森林草原防火、病虫害监测、垃圾清理，样样不落。

正说着，村民才仁尼玛弯腰捡起片枯叶扔进垃圾袋。“现在谁还敢随手扔东西？”他笑着晃

了晃袋子。

绿水青山的底气

“过去啊，村民靠放牧为生，草场越啃越薄，日子也紧巴巴。”多玛多杰才仁翻开手机里的老照片，十年前的草场稀疏浅薄，通天河岸边还堆着垃圾。

合上手机，他指着远处的山坡说：“你瞧现在，草长到能没过脚踝，河水清得能看见鱼，野生动物也多了，日子越来越有奔头。”

绿水青山就是金山银山。持续向好的生态，悄然转化为高质量发展的底气。

今年6月，治多县重点文化旅游项目——万里长江第一湾景区正式开门迎客，吸引了大量游客前来游玩。在这里，游客不仅能饱览壮美的自然风光，更能沉浸式体验当地独特的生态文化和浓郁的民族风情，听村民讲长江源头的故事。

“越来越多的游客走进我们村，13个村民在

要闻

责编/易勇 美编/余宁山 校读/肖应林

因为热爱中国文化，一群年轻人从世界各地来到星城长沙，不同肤色的他们想用中医“把脉”世界

把《本草纲目》唱到地球村

● 长沙晚报全媒体记者 舒薇 李霞 徐媛

“哪里痛？zhé里么？”他一字一句地问。“是的。”躺在治疗床上的老人答道。“hà o的。”

白大褂，黑脸庞；口里说的是不那么熟悉的中文，举手投足间却是娴熟的中医推拿手法。7月16日，湖南湘江新区金山桥街道金坪社区卫生室里，长沙医学院加纳籍留学生亚瑟，正在为社区老人推拿、义诊。这两组反差强烈的画面，在记者眼前真实地呈现着。

不止亚瑟一人，就在卫生室身旁的长沙医学院里，有一个国际医药学院，十几年来，已有来自美国、加拿大、阿联酋等30多个国家和地区的千余名留学生在此求学深造。到旁边诊所现场“实习”，是留学生们的“家常便饭”。

心领神会，一张穴位图的秘密

凯文来自非洲南部的博茨瓦纳。不仅是他，每天一起学习的同学们，很多也来自非洲。非洲和巴基斯坦是学院的主要生源地，就在当下，有来自13个非洲国家的20余名留学生在哪里学习。

盛夏的长沙，蝉鸣都透着无力的慵懒。说到长沙天气，非洲留学生们异口同声地用不那么流利的中文笑称：“长沙太热了，比我的家乡热得多！”

他们的学习热情与天气有一比。“腋窝最高点的‘心经之泉’——大家记住这个比喻，就能找到极泉穴了。”长沙医学院的针灸学实验室里，丁乐老师举起人体腠穴模型的手臂示范着，30多张肤色各异的脸庞凑向模型，凯文紧紧盯着老师指尖划过的腋窝部位，纠结着怎么用英文记录和表达。

“经络看不到，气摸不到，怎么证明它存在？”这是学生最常问的问题。中国学生学把脉，指感要上千次才出功夫，更何况外国学生，要从不同的文化背景中感悟“浮、沉、迟、数”的微妙差异。为了让学生易于理解，老师会把穴位名称拆解成外国学生好懂好记的解释，方便学生从穴位名称入手，更快地

人物介绍
热爱中国文化的亚瑟来自非洲西部的加纳，爱听《本草纲目》的凯文来自非洲南部的博茨瓦纳，跟随朋友来长沙学习的全玲来自巴基斯坦……因为热爱中国，他们从不同国家汇聚到长沙，在学习过程中被中医的魅力深深吸引。
他们说
等学成归国，一定要把中医带回自己的家乡，让更多人感受到中医的妙处，让这门古老的学问在异国他乡绽放光彩。

住穴位定位及功效。

当老师在黑板上写下“极”与“泉”两个汉字时，大家依然一脸茫然。但当她将“极”译为“top”，指极泉穴定位在腋窝正中顶点、腋动脉搏动处；将“泉”译为“spring”，指自然涌出的地下水，解释为“气血涌出的源头”时，凯文恍然大悟。

“就像我们家乡山顶的泉水，从最高处流淌下来滋养大地。”凯文向身边同学解释，大家很快就记住了这个能调节心脏功能、疏通气血的重要穴位。

“学习中文很难，遇到中医相关的中文更难，但当我们知道每个穴位名称里都藏着治病的秘密时，就觉得很神奇和伟大。”22岁的罗美慈来自尼日利亚。这个非洲姑娘的课堂笔记里贴满了穴位示意图，为了不错过穴位，她上课时用拼音和英文标注着老师讲解的典故。下课后，她在自己身上进行穴位定位和简单操作练习。当她发现针感不仅局限于穴位局部，而是会随着经络循环传导，她慢慢理解了“气”的存在。经过两年学习，她已经能准确找到许多常用穴位，甚至能为同学进行简单的推拿调理。



身体力行，一套八段锦的奇效

八段锦对我们并不陌生。但令记者惊叹的是，留学生们也会打八段锦，竟然还很有范。

国际医药学院的体育课中开设了八段锦课程。留学生们跟着老师一招一式练习，抻拉、俯仰间，不仅缓解了久坐学习的肩颈酸痛，更在肢体舒展中慢慢体会到中医“气血流通”的深意。来自巴基斯坦的21岁留学生金玲告诉记者，每天清晨练上一套八段锦，一整天都觉得浑身轻快。

四年前，金玲在长沙求学的朋友总在电话里兴致勃勃地说起这座城市的热闹街巷、独特韵味，还有让人入迷的中医文化，这些话在她心里悄悄生了根——没多久，她便收拾好行囊，踏上了前往长沙的路。

刚接触中医针灸时，金玲对针刺的疼痛感十分恐惧，紧张不已。但有一次，她颈椎疼痛难忍时，老师为她进行针灸治疗，几次之后症状明显缓解。从那以后，金玲就“很喜欢”针灸了。“对风寒感

冒引起的恶寒，针刺昆仑穴有散寒作用。”淋雨后她感冒了，立刻想到用草药泡脚散寒，再针灸昆仑穴驱寒；同学肩膀酸痛，她为其拔罐，同学也说“好多了”。

一次次身体力行，让留学生们渐渐被中医“征服”。一次，25岁的亚瑟踢足球后踝关节扭伤，过了一周多仍未好转。老师在实验课上为他进行针灸治疗，亲身体验到针灸即刻止痛的效果后，亚瑟惊叹不已。“老师，我胳膊疼”“我腰扭伤了”……很快，一群皮肤黝黑的小伙子排起队，争相体验针灸魅力。

学习针灸一段时间后，亚瑟开始在自己和老乡身上尝试。有一次他头痛犯了，“以前都是买药吃”，但有了那次针灸的神奇体验后，他自我斗争了一番：“可以买药，又可中医，选哪个？”最后，他果断放弃买药。而是和同学一起拿起银针，找准合谷穴，在轻轻针刺、微微抖动间，感受着头痛症状逐渐缓解。

中医西用，一把撒向世界的蒲公英种子

老师，中医里的“风邪”是不是和我们国家文化中“能量失衡”的说法有相似之处？和非洲传统的自然疗法有什么不同？

老师，针灸时针的材质、粗细，对疗效是不是也有影响？……

来自法国里昂的雷霆今年25岁，去年3月开始学中文，他说，有认识的人学了中医，所以他也想学；亚瑟学过《老子》，凯文知道《本草纲目》，在中文和中医的学习过程中，他们时常会有困惑，迸出“十万个为什么”。用他们的话说，在学习中就会有“成就感”。

数千年历史的古老中医，为他们打开了一个崭新的世界。留学生们，就像蒲公英的种子，带着中国智慧飘向世界各地。

金玲假期回巴基斯坦时，会用针灸和推拿为家人治疗颈腰椎间盘突出。她告诉老师，奶奶的病通过针灸已明显好转；她告诉记者，现在还会寄中药去巴基斯坦，妈妈的子宫肌瘤通过中药调理缓解了疼痛。五年前，凯文第一次走进校园时，对中医还是懵懵的，但如今，马上就要毕业的他，成为一个“中医迷”。

从临床医学专业毕业后，留学生们绝大部分回到自己的家乡，投身医学相关领域——有的进入医院就职，有人到足球队当了队医，还有的则开办了自己的中医诊所。

记者了解到，2022届毕业的孔琳Indriani Safitri来自印度尼西亚，毕业后，她在美国纽约累计完成450个小时的医疗救助服务项目，不仅把自己在中国的所学和经历分享到印度尼西亚和美国，去年底，她还回校看望并给学弟学妹分享经验。“几年前毕业的巴基斯坦学生Bacha Hamad，毕业后娶了我们望城的姑娘。他只要到长沙，就会回来走一走、看一看。”老师感慨地告诉记者，饮水思源，他们有着的，不仅仅是对中医医术、更是对这片土地的浓情。

我在中国 学中医 4



扫码看辣视频 外国人学中医

《上接1版①》

绿水青山的价值化作百姓眉宇间的笑意、口袋里的充实——这是绿色变革最真实的写照，也是最长久的动力。

翻山“阅”岭，看二十年变化，长沙的答卷早已超越山水本身，走出了一条以生态资源为基底、科技创新为引擎、民生福祉为归宿的可持续发展道路。这背后蕴含着发展哲学的深刻转向——生态保护与经济发展并非二元对立，而是辩证统一的生命共同体。当推窗见绿成为科创园区的标配，当生态账户与民生账本同步充盈，“人不负青山”便不只是生存智慧，更是文明向度的校准，衡量现代化的标尺，从来不只是经济数据的高度，更是人与自然和谐共生的厚度。

历史终将铭记，当千万个余村在中国大地苏醒，长沙以山水洲城为砚台，饱蘸湘江之水，写下这样的启示：唯有将生态理念刻入发展基因，才能让文明永续的薪火，照亮现代化征途上的万水千山。人不负青山，青山定不负人——这是星城跨越二十年的誓言，更是面向未来的生存智慧。

《上接1版②》

长江作为世界第三大河流，保护与发展具有全球示范意义。本次联动报道中，各媒体将建立报道协同机制，凝聚传播合力，发挥媒体新质生产力优势，以图、文、视频、手绘长图等形式推出全媒体报道，并通过国际传播外宣渠道进行传播，向国际社会展示中国在生态治理方面的实践和成果，讲好“人与自然和谐共生”的中国故事。