

湖润生灵 人与自然共栖共生

——观生态人文纪录片《乌梁素海》有感



▲ 乌梁素海

坐落于黄河“几字弯”北端的“塞外明珠”乌梁素海，作为黄河流域最大的功能性淡水湖泊湿地，它是珍稀生物种宝库，也是两大国际候鸟迁徙的重要驿站。这颗守护黄河生态安全的“自然之肾”，还是抵御风沙的生态屏障与河套灌区的关键组成部分。然而 20 世纪 90 年代，受城镇化与工业化影响，昔日风光旖旎的湖泊一度沦为“生态之患”。这片湿地的命运，始终牵动人心。2018 年，随着相关指示落地，乌梁素海正式被纳入国家重点生态治理范畴，区域整治迈入全流域系统治理新阶段。历经数年综合施策、全域管护，乌梁素海生态环境持续向好，如今已然成为黄河流域生态修复的典范。如何讲好这段动人的北疆生态故事？内蒙古电影集团耗时两年打磨的生态人文纪录片《乌梁素海》，用国际化的影像视角和叙事语言，交出了一份令人称道的答卷。

纪录片大师雅克·贝汉曾说：“自然纪录片的真谛，是让观众学会俯身倾听生命的声音。”整部影片跳出单纯描摹山水风光的浅层表达，以湖泊为核心，搭建起自然生命、生态修复、人文传承三位一体的叙事框架，由浅入深、层层递进，将一片湖泊的浮沉，化作观察当代生态文明建设的生动微观样本。

全片分为《鸟的王国》《依河而生》《共同家园》3 集，立意各有侧重，却又一脉相承。第一集《鸟的王国》将镜头对准万千飞鸟，完整记录湿地四季更迭里的生命百态与自然生存法则，直观展现乌梁素海在全球候鸟迁徙网络中不可替代的生态价值。创作团队始终以平视姿态观察湿地生灵：疣鼻天鹅在湖面悠然起舞、寻觅伴侣，黑翅长脚鹬顶着狂风暴雨全力守护雏鸟，赤麻鸭辛苦产下的 22 枚鸟蛋一夜之间不见踪影……影片忠实记录不同物种最本真的日常生存状态，不刻意制造戏剧冲突，也不进行艺术化演绎，于平实画面中传递出“每一个生命都拥有尊严”的生态理念，让观众真切感受到自然生态系统的灵动与伟大。

第二集《依河而生》围绕“以水养田、以湖净水”的生态逻辑，讲述河套人民依托黄河打造生态家园、实现生态保护与农业发展双赢的探索实践。影片以今昔对比的方式，还原了乌梁素海由盛转衰、再

由衰转兴的完整历程。从山水林田湖草沙一体化系统治理，再到当地百姓转变生产生活方式，一系列治理举措被真实记录。影片没有刻意拔高治理成果，也没有渲染悲情色彩，而是冷静呈现生态修复过程中的久久为功。这一主题直指当下全球性的生态问题，以乌梁素海为缩影，展现中国在湿地保护、流域治理上的实践与探索，让纪录片具备了超越地域的现实意义。

第三集《共同家园》聚焦流域万物共生图景，是诠释人与自然和谐共生的人文内核，这也是全片立意的升华之处。影片中，既有扎根沙海的梭梭、迎风生长的万亩向日葵，也有辛勤劳作的农户、巡湖护鸟的工作人员、坚守湿地的当地居民。百姓不再一味向自然索取，而是学会尊重自然、顺应自然、保护自然；人间烟火与湖光水色相映成趣，农耕文明与自然生态达成完美平衡。影片清晰地传递出：生态保护不是隔绝人类，而是让人类成为自然生态系统的一部分，唯有彼此依存、彼此守护，才能实现长久的繁荣。这一立意将自然叙事升华为人文叙事，让《乌梁素海》脱离普通自然纪录片的范畴，成为一部兼具生态思考与人文温度的诚意之作。

叙事架构是一部纪录片的骨架。《乌梁素海》以四季流转作为整体时间脉络，串联起 3 集内容，同时并行“自然生灵”与“人类活动”两条主线，结构清晰，张弛有度，兼顾了叙事完整性与视听观赏性。乌梁素海地处北方内陆，四季景致差异鲜明，春生、夏长、秋收、冬藏的自然节律，恰好与候鸟繁衍、湿地荣枯、农耕劳作的周期同频共振。影片巧妙利用地域季节特征，让时间推进成为内容推进的内在动力。3 集内容与四季节奏相互呼应，

不仅展现了乌梁素海的自然风光变化，更暗合了生态系统循环往复、生生不息的规律；但又各有侧重，第一集《鸟的王国》侧重春夏，聚焦候鸟的栖息与繁衍；第二集《依河而生》兼顾夏秋，衔接自然生态与沿岸农耕生活；第三集《共同家园》横跨秋冬，总结生态治理成果，描绘人与万物共处的美好图景。这种叙事方式，让故事顺着自然节奏缓缓展开，使整部纪录片拥有了诗意的时间美感。

自然与人文两条线索贯穿全片、相互映照。自然线展现天地万物的本真，灵动鲜活，充满野性之美；人文线讲述人的坚守与改变，质朴温暖，饱含人间温情，一静一动构筑起影片沉稳温润的整体基调。乌梁素海的命运，从来都是自然与人类共同书写的。湖泊兴盛，则生灵安乐、百姓富足；湖泊衰败，则万物凋零、生计受困。双线交织的叙事手法，直观印证了人与自然休戚与共的紧密关系，让叙事逻辑与影片主旨和谐统一起来。

影片在单集内部的结构编排上，还采用“碎片化叙事 + 主题聚合”的方式，全片没有单一核心主角，而是选取众多典型场景、鲜活生命、普通人物，一个个独立的小故事围绕单集主题汇聚成篇。北京师范大学艺术与传媒学院副院长陈刚评价，这种“去中心化”的叙事方式，也是当下国际传播行之有效的表达语言。

《鸟的王国》以不同鸟类的生存片段为单元，多角度展现湿地鸟类的生存状态；《依河而生》以黄河水系、沙地植被、农耕田园为单元，梳理水土、草木与人之间的依存联系；《共同家园》则整合生态治理、护鸟行动、乡土生活等内容，完成主题总结与升华。短小鲜活的故事降低了观看门槛，每

一个片段都有看点，统一的内核又让整部作品浑然一体。

优秀的旁白，是影像作品的灵魂注解。本片旁白温润典雅、诗意内敛，文学性与通俗性兼备。解说语速平缓、语气真挚，与画面、配乐浑然一体，恰到好处地完成叙事解读与情感升华，从不喧宾夺主。影片解说词摒弃晦涩的专业术语，也拒绝空洞煽情，走诗意写实的路线，寥寥数笔便勾勒出动人画面。“秋风掠过河套平原，向日葵垂下金黄的花盘，田野飘香，候鸟整装，天地间迎来一场盛大的告别与奔赴。”白描手法质朴动人，声画相融，意境悠长。描摹生灵时，语言轻柔灵动：“湖水是家园，羽翼是征途，每一只飞鸟，都在这片驿站里积蓄力量。”讲述生态变迁时，文字沉静厚重：“曾经碧波蒙尘，如今清水重来，一片湖泊的轮回，也是一方土地的觉醒。”克制的表达里饱含着深沉的感慨，悲喜有度，契合纪录片客观纪实的基调。

在语气与节奏的把控上，旁白语速舒缓平和，与乌梁素海静谧悠远的环境、影片温和的创作基调相得益彰。同时严格把控“留白”，当镜头给到特写、空镜，或是鸟鸣、水声等自然声响成为主角时，解说便适时停歇，把视听空间交还给自然。百万候鸟腾空而起、鸣声响彻湖面的瞬间，唯有天地原声回荡，给予观众充分的感官体验。

旁白的功能划分也十分清晰，分工明确：一是为科普补充，用通俗语言讲解地理风貌、生态原理、治理举措，让观众读懂画面背后的生态逻辑；二是为串联过渡，在镜头切换、场景转换时承上启下，让叙事流畅自然；三是为主题升华，在关键段落提炼思想、引发共鸣。结尾处的解说尤为点睛：

“水滋养生命，生灵守护湖水，人善待自然，自然回馈人间。乌梁素海的故事，是一片湖的重生，更是一场关于共生的永恒修行。”寥寥数语，将观众从具象的画面引入深度思考，完成主题的升华。

同期声、环境音、背景音乐与解说词交织融合，构建出层次丰富的声场。百姓闲谈、劳作声响，风吹芦苇、流水鸟鸣，原生态的声音让整片湿地变得触手可及。

值得一提的是：《乌梁素海》全程采用 8K、4K 超高清拍摄技术，捕捉生命微观之美，让影片能够放大肉眼难以察觉的生命细节。如国际纪录片大师大卫·爱登堡所言：“高清镜头拉近了人与荒野的距离，让我们看见生命最细腻的模样。”疣鼻天鹅脖颈舒展的曲线、羽翼上细腻的纹理、湖面划开的层层水纹；黑翅长脚鹬纤细的长腿踩过浅水，脚趾触碰水草的细微晃动；雏鸟破壳而出时稚嫩的身躯、颤动的绒毛；水草在水中舒展的枝叶、水面泛起的粼粼波光……暴雨来袭时，雨水击打羽翼、鸟类身体颤抖的细节清晰可见，无需多余解说，生命的坚韧便直击人心。微观镜头的运用，让冰冷的技术有了温度，观众不再是远距离的旁观者，而能够近距离感受生命的鲜活与脆弱。

整部影片始终坚守客观平视的拍摄视角。拍摄野生动物时，摄制组隐匿于芦苇、水岸之间，远距离隐蔽拍摄，绝不干扰动物的正常生活，恪守自然纪录片的纪实底线；记录人类生活时，镜头贴近寻常百姓，田间劳作、巡湖值守、日常起居皆是真实状态，质朴又充满烟火气。

《乌梁素海》深挖地域自然禀赋与人文底蕴，尽情展现黄河湿地的独特魅力与河套人民的精神风貌；面向国际舞台，影片首次用世界听得懂的影像语言讲述中国生态故事，用真实可感的治理成果、温暖纯粹的共生理念，传递出中国推进生态文明建设的决心与实践。整部影片安静记录、真诚讲述，光影流转之间，观众得以读懂生命之美、生态之变、人文之暖，而这片塞外湖泊的重生故事，也将伴着一湖清水、万千生灵，久久流传。

（火马）