为何要科学、适度采挖冬虫夏草

如果冬虫夏草都挖了，那么就在没有能钻进虫子体内生根的“种子”，就不会再有新的冬虫夏草了，所以一定要记得留一些虫草在草场上。

ཚད་ལོངས་ཀྱིས་བཏུས་ཏེ་དབྱར་རྩྭ་དགུན་འབུ་རྒྱས་ནས་རྩེ་བར་རྒྱུ་བཞུགས་པ།
适度采挖，留有虫草生长的种子

ལག་ཆ་ཚད་ལྡན་སྤྱད་དེ་ས་ལྟང་ལ་གཅེས་སྤས་ཕྱེད་པ།
用合适的工具采挖，不过度翻挖草皮

ཁོས་ཤུལ་ཕྱིར་གསུབ་པ།
回填翻起的土

ས་གོ་ལའི་སྟེང་གི་བཀོལ་སྤྱོད་ཆོག་པའི་རྒྱ་ཚད། རྩ་སྒང་ཁེར་བ་བཅས་ནི་ཚད་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཉུ་ཕོན་ལེས་པར་དུ་ཕོན་རྒྱང་དང་གཅེས་སྤས་ཉིར་དགོས།
地球上可以利用的水、草场和矿产是有限的，需要节约和珍惜。

དབྱར་རྩྭ་ཀོ་སྐད་ལོར་ཡུག་གཙང་དུག་བཙོ་བ། སྲོལ་རྒྱུན་ཟས་རིགས་དང། ལྷས་དང་ཁོར་ཡུག་དགེ་གང་སྲིག་ཟས་ཀྱི་ཁམས། མ་ཁྱེར་ལྟག་ཏུ་བཟང། འཇུག་གཞན་ཡག་པ་བཙན། མེ་སྐྱོན་གཞན་གཞན་ཐོན། ཕྱར་འགྲུར་འདུག་ཟེར་ཁ་ཤས། ཚུ་ལ་ཕ་ཁ་ཤ་ཆ། ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ནས། ཁ་ཤ་ལ་ཕ་ཁ། ཁ་ཤ་ཁ་ཤ་ཁ