

XiZang

话说西藏

HUA SHUO XIZANG

喜马拉雅山脉

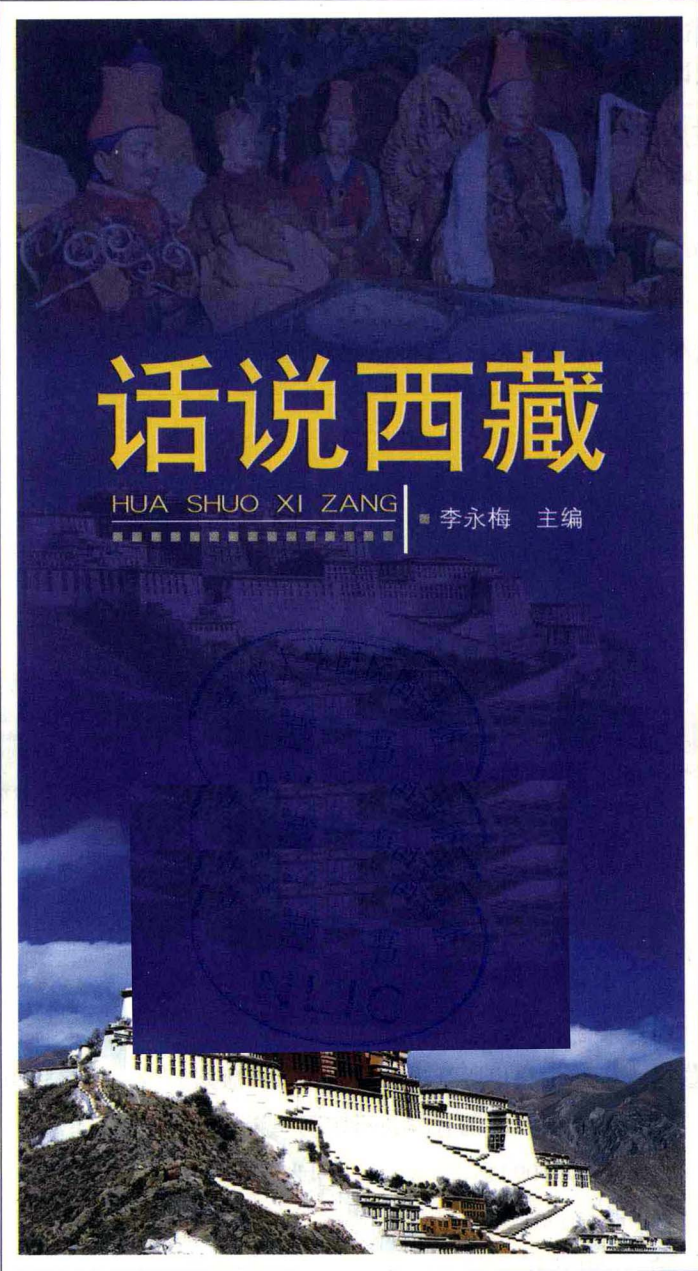
珠穆朗玛峰

扎耶巴洞窟群

纳木错湖

墨脱自然保护区

天津古籍出版社



话说西藏

HUA SHUO XI ZANG

李永梅 主编

天津古籍出版社

责任编辑 杨莲霞
封面设计 三石工作室
版式设计 贾玉杰

图书在版编目(CIP)数据

话说西藏/李永梅主编. —天津: 天津古籍出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80696-470-5

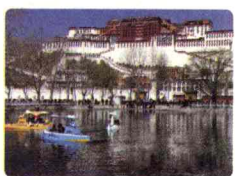
I. 话... II. 李... III. 西藏-概况 IV. K927.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第205485号

话说西藏
HUA SHUO XI ZANG



编 者 李永梅
总 策 划 李 梅
出版发行 天津古籍出版社出版 (天津市西康路35号 邮编300051)
印 刷 北京楠萍印刷有限公司印刷 新华书店经销
开 本 787×1092毫米 1/16 印张 15
印 数 1-3000
字 数 350千字
版 次 2008年6月第1版 2008年6月北京第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80696-470-5
定 价 29.90元



编 委 会

总 策 划：李 梅

主 编：李永梅

副 主 编：李 梅

编 委：张明林 王培霞

王雪芹 米翠竹

电脑制作：贾玉杰





Qian 前言 Yan

前

言

珠穆朗玛，你是我神圣的天堂；雅鲁藏布江水，映照着生命的太阳；长江源头的天河，让我为你歌唱，你是我心中神圣的地方，天上的西藏，圣灵的胸膛，抚育雪域众生的天堂。

这是一片神奇的土地！

这是一片万载空灵而又神圣的世界和天空！

青藏高原，世界上最高最年轻的高原。这里有万载以来亘古耸立在这里的世界上最古老而又年轻的山脉——喜马拉雅山；中国内陆最大的咸水湖——青海湖；巍峨壮丽的布达拉宫；还有雄伟而又神奇的雅鲁藏布江大峡谷、冈底斯山、西王母居住的圣境——昆仑山……

作为世界上海拔最高、线路最长的高原铁路，青藏铁路这条“通天之路”于2006年7月1日实现全线运营通车。沿着这条雪域“长龙”，国内外游客可以看到“世界屋脊”的雪山、湖泊、大漠、戈壁、草原、河流等多种特有地形地貌，雄浑壮丽的雪域风光将给游人带来新奇别样的感受。

西藏在神秘中透着陌生，除了那独特的自然风貌，藏民族独特的民俗风情、生活起居都使人在一知半解中充满迷茫与向往。当你进入藏族人家，迎接你的将是热情的藏族同胞，端上来的热腾腾的酥油茶。在充分了解到那种独特民族风情的时候，也许你已经融入到藏民族和生活中，从轻歌曼舞中感受到了快乐……

《话说西藏》就是这样一部全景扫描式的百科全书式图书。全书以西藏为主题，由5000年来的变革纵横交织起一幅历史画卷，所以既有凭高总览的宏阔，又有局部细微的精密。更难得的是书中收录的大量珍贵照片，使其成为几万年时间长河的逼真图鉴，成为个人纵目一览的斑斓收藏。

亲爱的朋友们，让我们翻开书卷，一起去欣赏这个万载以来一直以神秘著称的雪域高原神圣灵秀之地的动人风采吧。

目

录

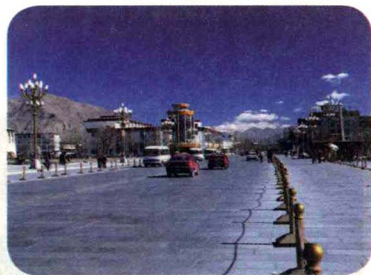
Contents

西藏概况

地理位置	2
主要地形	2
高原气候	3
河流湖泊	7
人口与民族	8
高原经济	9

西藏民族与风俗

藏族茶道	16
藏族民间文化艺术	22
藏戏及流传剧目	33
西藏民间娱乐习俗	37
藏族衣食住行	39

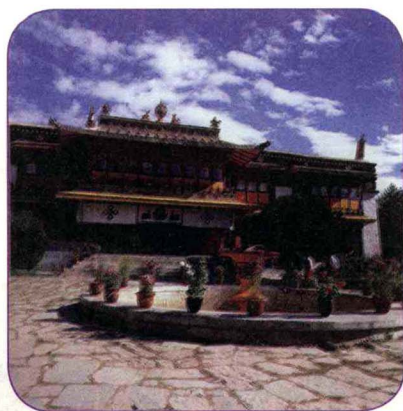
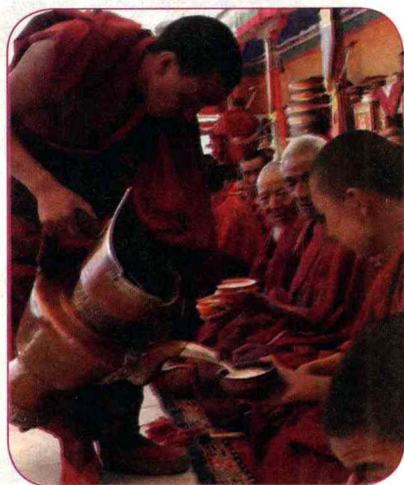


西藏旅游资源

山地景观	56
体育探险登山旅游胜地	59
母亲河——雅鲁藏布	64
西藏第二大河——怒江	66
高原内陆生命的使者——内流河	67
冰雪景观	68
地热景观	70
建筑艺术	72
绘画艺术	77
民族工艺	78
传统节日	83

拉萨地区

拉萨概况	94
拉萨旅游	96
布达拉宫	96
大昭寺	107
小昭寺	112
罗布林卡	113



西藏博物馆	118
哲蚌寺	118
色拉寺	120
扎耶巴洞窟群	122
甘丹寺	122
松赞干布出生地	124
纳木错	125

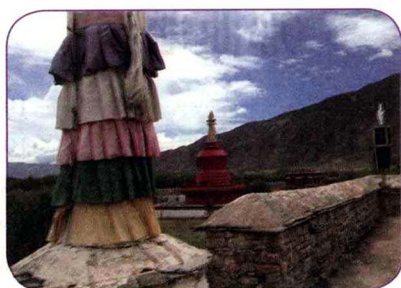
日喀则地区

日喀则概况	128
日喀则旅游	129
扎什伦布寺	130
金果斗牦牛节	132
帕拉庄园	133

金嘎溶洞	133
江孜宗山城堡	134
江孜达玛节盛会	134
乃宁曲德	135
塔格加间歇喷泉	137
色吾沟	137
珠峰游览区	138

山南地区

山南概况	144
山南旅游	144
泽当镇	145
雅隆沟景区	146
扎囊景区	150
羊卓雍错景区	151
圣湖景区	156



林芝地区

林芝概况	160
八一镇	161
苯日神山	162
巴结古柏保护区	164
巴松湖度假村	164
色齐拉神山	165
雅鲁藏布米林段景区	166
易贡湖	168
帕隆藏布景区	168
大峡谷景区	169
林芝境内的自然保护区	174

阿里地区

阿里概况	178
阿里旅游	179
神山圣湖景区	179
古格王宫遗址	184
班公湖景区	188



那曲地区

那曲概况	192
那曲旅游	193
那曲东部景区	194
羌塘自然保护区	198
大湖区景区	199



昌都地区

昌都概况	202
昌都旅游	203
昌都县	204
丁青县	207
类乌齐县	208
江达县	209
八宿县	211
芒康县	212
曲孜卡温泉	213



通天大路话藏铁

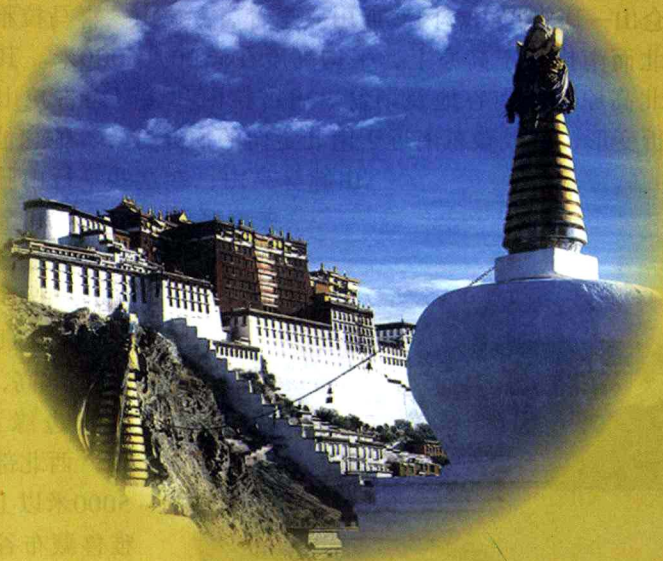
神奇的天路之旅	216
青藏铁路的桥头堡——夏都西宁	218
千年艰险化坦途——戈壁城市格尔木	219
雪域神女——玉珠峰	220
“戈壁精灵”的绿色通道——楚玛尔河	221
长江之源——沱沱河	224
至纯至美——布强格	225
“离天三尺三”——唐古拉山口美景	225
入藏第一大站安多	226
藏族人民心中的“神湖”——错那湖	227
羌塘草原上的珍珠——那曲	228
草原神湖的守护者——当雄	229
冰火交融的高原温泉——羊八井	230
雪域圣城神圣地——拉萨	231





西藏概况

XiZang GaiKuang



地理位置

西藏自治区位于我国西南边陲，跨距北纬 $26^{\circ}50'$ ~ $36^{\circ}53'$ ，东经 $78^{\circ}25'$ ~ $99^{\circ}06'$ 之间。南北最宽处约1000公里，东西最长达2000公里。北临新疆，东连四川，东北紧靠青海，东南连接云南，南与缅甸、印度、不丹、尼泊尔等国毗邻，陆地国界线长达3800多公里，是我国西南边疆的重要门户，战略位置十分重要。西藏自治区面积120多万平方公里，占全国国土总面积的 $1/8$ ，仅次于新疆维吾尔自治区，居全国第二位。



主要地形

西藏高原以辽阔的高原面为基础，纵横展列着长达千里的高大山系，构成西藏高原地形的基本骨架。近东西走向的昆仑山、喀喇昆仑山—唐古拉山、冈底斯山—念青唐古拉山、喜马拉雅山等著名山系由北而南排列于高原上，平均高度在5500 ~ 6000米。其间错落分布着藏北高原和藏南谷地及湖盆。唐古拉山和念青唐古拉山往东延伸发生转折变形，形成藏东南近于南北走向的伯舒拉岭、他念他翁、宁静山脉等高山，在这些平行山脉之间分别夹着怒江、澜沧江和金沙江等峡谷，构成世界上有名的平行岭谷地貌。



西藏高原地势总趋势是西北高，东南低；高原边缘高，中部低。西北部海拔多在5000米以上，到中部雅鲁藏布谷地海拔多在3200 ~ 3900米，到藏东南喜马拉雅山南麓一带，海拔降至1000米以下。

最低处的雅鲁藏布，江面海拔约110米，而最高的地方珠穆朗玛峰，海拔

8848.13米，两者相对高差8700余米，为世界之最。

青藏高原地域辽阔，地形千姿百态，区域地貌组合形式差异显著，按大的地理单元，可分为四个不同地形区，即藏北高原湖盆区、藏南山源湖盆谷地区、藏东高山峡谷区和喜马拉雅高山区。



高原气候

由于青藏高原地势高亢，地形复杂以及高空大气环流和太阳辐射等因素的影响，形成了以低温、干燥、多风、缺氧、区域差异和垂直变化十分显著为特征的高原气候。

空气稀薄，太阳辐射强，日照长

青藏高原所处纬度较低，与长江中下游流域大致相同，但由于海拔高，空气稀薄，所含尘埃和水汽少，干季云量少，雨季中白天也很少云层密布，太阳辐射强，日照长，是太阳辐射高值中心区，光能资源居全国第一位。由于高原上空气稀薄，含尘量少，高原天空分外碧蓝，在朵朵白云的衬托下，景色格外艳丽。游人登上高原则感到阳光灿烂、碧空如洗，极目所至，一览无余。太阳年辐射总量在586.2~795.54千焦/（平



西藏概况



3





方厘米·年)，年日照数2400~3400小时，日照率为40%~80%。生活在西藏高原，常给人一种阳光灿烂、极目舒天的感觉。

由于太阳辐射强，所以紫外线也特别丰富。拉萨太阳辐射紫外波段（小于400毫微米）



的相对通过量是东部平原（如苏州）的1.7倍，绝对通过量是平原地区的2.3倍。在强烈的紫外线辐射下，平原地区许多常见的病菌在这里难以生存、繁殖，西藏高原上人们患皮肤病和伤口感染的很少。这里的婴幼儿在发育阶段也较少出现平原地区大城市和工矿区常见的缺钙现象。

气温偏低，年温差较差小，日温差较差大

西藏高原年均温等于0℃的等值，大致沿冈底斯山—念青唐古拉山分布，此线以北和以西的广大地区年平均气温低于0℃，大部分地区1月平均气温低于-12℃，7月平均气温在10℃左右，可是在昆仑山脉南麓的高寒地带最暖月平均气温还不到6℃，终年有冰冻现象，为西藏自治区最冷的地区；此线以南的雅鲁藏布中游谷地年平均气温5℃~8℃，最暖月平均气温在15℃左右，为全自治区暖区；东喜马拉雅主脊线以南，年平均气温大于10℃，边境线一带高达18℃以上，为全自治区最暖区。

西藏高原气温年较差一般较东部同纬度地区小，阿里的狮泉河镇

是西藏年较差最大的地方，达26.1℃。气温日较差大，年均日较差11.1℃~16.1℃，其中1月份日较差为12℃~20℃，7月份为11℃~15℃。



降水量偏低，且分布不均

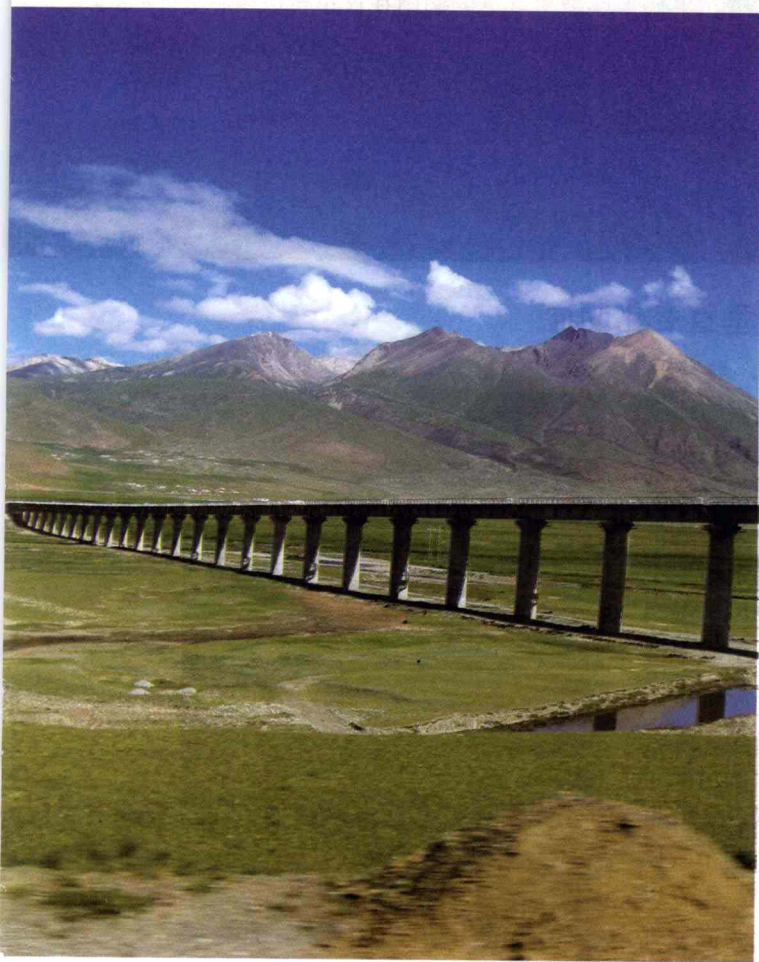
高原大部分地区属于半干旱和干旱气候，降水

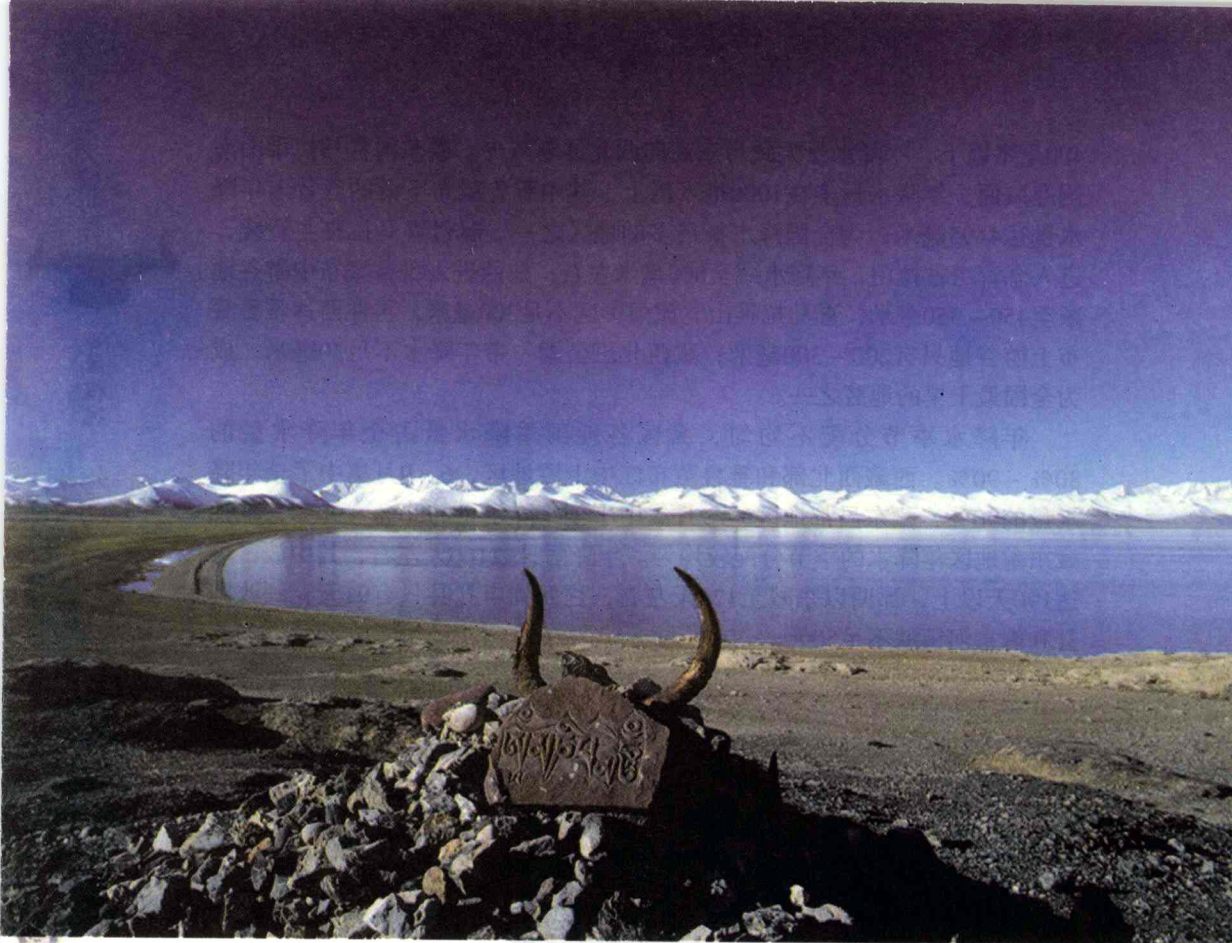


400毫米以下，年降水量大致自东南向西北逐渐减少。藏东南喜马拉雅山南侧迎风面，年降水量多在1000毫米以上，其中雅鲁藏布下游的巴昔卡年降水量达4495毫米，为全国降水量最多的地区之一。越过喜马拉雅主脊线，进入念青唐古拉山，年降水减至600毫米左右；往西进入雅鲁藏布中游谷地减至450~350毫米，喜马拉雅山北麓雨影区不足300毫米，再往西达雅鲁藏布上游谷地只有200~300毫米；藏西北班公湖一带年降水不足30毫米，成为全国最干旱的地区之一。

年降水季节分配不均匀，藏区各地雨季降水量占全年降水量的80%~90%。西藏西北部和雅鲁藏布江中上游地区，6~9月集中了全年降水量的90%，藏东昌都地区5~9月集中了全年降水量的80%~90%，唯独藏东南地区年降水的季节分配较均匀。年降雨日数160天左右，其中波密可达190天以上，那曲以东减至120天左右，往西到申扎县只有91天，到改则县和狮泉河镇就不足50天。

多夜雨、雷暴、冰雹和霜冻是西藏降水的一个显著特点。藏南各地夜雨降水量占全年总降水量的80%以上。雷暴、冰雹全自治区分布广泛，以申扎、那曲、索县一带最多，平均雹日有28~35天，是全国雹日最多的地区，其次为藏南湖盆区，全年雹日有10~20天。除喜马拉雅山南坡外，其余各地都有不同程度的霜冻现象，藏北高原最严重，无霜期不超过70天。喜马拉雅山北麓及丁青、索县等海拔3800~4200米之间的地区次之，无霜期只有100天左右。

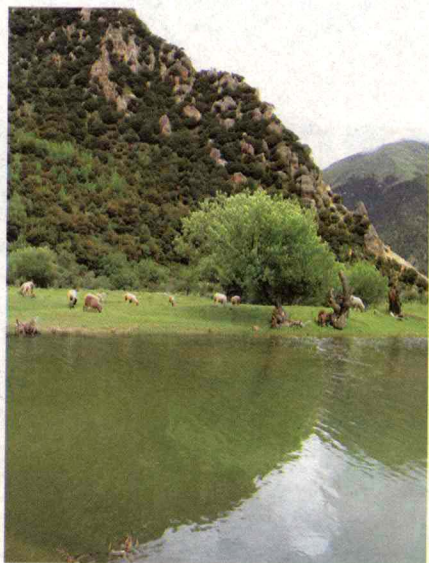




气候类型多样，垂直变化明显

6

青藏高原幅员辽阔，地势高耸，地形复杂，破坏了气候的纬度地带性，使气候的水平变化与垂直变化交织在一起，气候类型复杂多样。自东南向西北依次分为：热带山地季风湿润气候，亚热带山地季风湿润气候，高原温带季风半湿润半干旱气候，高原亚寒带季风半湿润半干旱和干旱气候，高原寒带季风干旱气候等各种气候类型。根据西藏各地的水热条件和干湿情况，可把西藏划分为两个气候区、五个气候带、十个气候地区。两个气候区是喜马拉雅山主脊为界，主脊以南为非高原气候区，以北为高原气



候区。五个气候带为由藏东南向西北依次为热带、亚热带、高原温带、高原亚寒带和高原寒带。十个气候地区及气候小区为喜马拉雅山南麓热带、亚热带湿润气候区，藏东南温带湿润高原季风气候区，雅鲁藏布中游温带

半湿润高原季风气候区，藏南温带半干旱高原季风气候区，藏南温带干旱高原季风气候区，那曲亚寒带半湿润高原季风气候区，羌塘亚寒带半干旱高原季风气候区，阿里温带干旱高原季风气候区，阿里亚寒带干旱高原季风气候区，昆仑山寒带干旱高原季风气候区。

气候的垂直变化在高原东南和东部高山地区峡谷特别明显，在水平距离仅数十公里的范围内，自下而上呈现出热、温、寒三带的自然景观，真是“一山有四季，十里不同天”。气候的垂直带谱自东南向西北递减，藏东南迦巴瓦峰南坡有九个垂直带谱，而藏西北的喀喇昆仑山只有两三个垂直带谱。

河流湖泊

西藏高原海拔5000米以上的土地面积占西藏土地总面积的35.6%。这些高山地带冰川广布，终年积雪，成为亚洲著名的国际河流

恒河、布拉马普特拉河、印度河、萨尔温江、伊罗瓦底江等的发源地，故有“众河之源”的美称。全自治区有流域面积大于10000平方公里的河流20余条，大于2000平方公里的河流100条以上，大于100平方公里的河流数以千计。全自治区河流分外流河和内流河两大区，大致以青藏公路，南沿念青唐古拉—冈底斯山，再往西止于冈底斯山支脉昂龙岗日—亚龙赛龙日为界，此线以西和以北为内流区，以南

为外流区，其间又零星分布藏南

内流水系。外流水系的河流主

要有雅鲁藏布、金沙江、怒

江、澜沧江、森格藏布、

朋曲、察隅曲、丹龙曲、

西巴霞曲、卡门河、朗钦

藏布、马甲藏布等，其流域

面积总和约占西藏土地总面

积的49%。这些河流大多顺地

质构造线发育形成羽状、梳状、格



西藏概况



7





状和树枝状等水系。除金沙江外，均系国际河流，使西藏自治区成为国内国际河流最多的省区，其中雅鲁藏布是西藏最大的河流，也是世界上海拔最高的大河；内流水系除少数分布在喜马拉雅山北麓外，绝大多数分布在藏北高原，总集水面积约61万平方公里。主要河流有流入依布茶卡的江爱藏布，流入色林错的扎加和扎根藏布，流入扎日南木错的措勤藏布，流入班公湖的麻嘎藏布等，还有许多季节性的河溪，其中扎加藏布是西藏最长的内陆河。

西藏自治区湖泊星罗棋布，大小湖泊约1500个，其中湖面大于1000平方公里的有3个，超过100平方公里的有47个，超过1平方公里的有600余个。湖水总面积约2.4万平方公



里，占我国湖泊总面积的30%，湖泊率居全国首位，成为世界上海拔最高、分布范围最广、数量最多的高原湖泊区。其分布主要集中于藏北高原内流区，湖泊面积占全自治区湖泊面积的85.5%；其次分布在藏南，占10.5%；藏东最少，仅占1%。主要湖泊有纳木错、羊卓雍错、玛旁雍错、班公错、色林错、当惹雍错、昂拉仁错、扎日南木错、莽错、然乌错、佩枯错、普莫雍错、易贡错（藏语“错”意为湖泊）等，其中纳木错是西藏最大的咸水湖，也是世界上海拔最高的大湖，湖面面积1920平方公里，湖面海拔4718米。

西藏自治区高原江河纵横、湖泊密布。从东部平原低地或南亚次大陆平原仰望西藏高原，那里气势雄伟的高山顶上终年银光四射，湖光熠熠，奔腾的江河之水从数千米高空飞流直下，景象非常壮观。

人口与民族

自古以来，西藏高原是以藏民族为

主要的多民族聚居地区之一。全自治区居住着近30多个少数民族，其中藏族、门巴等世居西藏高原，形成比较一致的民族特点。据2000年西藏自治区统计年鉴：全自治区的人口分布很不平衡。藏

