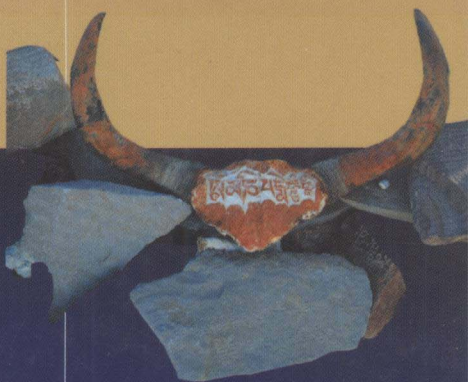


【中国旅游系列丛书】

旅游



跟着我走进西藏

饱揽世界屋脊的壮丽山河

领略独特的民族风情

寻觅神秘的历史遗迹

探索世界最高山峰的奥秘

西藏



成都地图出版社
CHENGDU DITU CHUBANSHE

西藏旅游



 成都地图出版社

责任编辑：赖 勇
编辑设计：赖 勇
撰 文：王建国 赖 勇
微机制图：刘浪忠 张东兰 刘仕全 彭亚男 张会玲
游世龙 丁占勇
校 对：刘光平 李晓依 卢 溶 邓开玉 饶盛勇
范 晔 何令达
版面设计：何 凌 赖 勇
封面设计：张国勇
摄 影：迟阿娟 周 社 张登洪 赖 勇 雷 芳
符 兵 那旅吴 于良璞 曾曙生 王富洲 等

（注：部分照片采用中华图片库和我社出版的中国登山指南图册及西藏旅游杂志社提供的图片。特此感谢！）

图书在版编目（CIP）数据

西藏旅游/成都地图出版社. —成都：成都地图出版社，2002. 1
ISBN 7-80544-697-0

I. 西… II 成… III…旅游指南—西藏 IV. K928. 975

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第091433号

西 藏 旅 游

成都地图出版社编制 出版 发行
（地址：成都市龙泉驿区 邮政编码：610100）
成都经纬测绘印刷新技术公司印刷
1092X787 1/24开 4印张
2002年1 月第1版 2002年 8月第2次印刷
印数：10001~15000
审图号：藏S（2001）004号
广告经营许可证号：5101031070004

ISBN7-80544-697-0/K · 659 定价:20.00元

本图上中国国界线系按照中国地图出版社1989年出版的1:400万《中华人民共和国地形图》绘制
本图里程数仅供参考；不作交通运输计价依据。

编者的话：

西藏——一个神秘的地方，也是人们非常向往的地方，每当人们将要迈开步伐准备踏上这片土地时，却又为他那进出之路的艰辛和他那高海拔缺氧的地理环境所困扰，使你久久下不了到西藏旅游的决心。那么人们如何才能迈进这块神秘而名著天下的土地呢？现在好了！我们出版了一本书，名叫《西藏旅游》，内容主要反映了西藏各地区的旅游资源分布及怎样到这些景点去观光的交通路线，可以向你提供一定的旅程帮助。不论你是自助或是跟随旅行团队进出西藏，他都是很实用的。

祝你在读了这本书之后，能顺利在世界屋脊上观光、漫游，尽情领略那壮丽无比的高原雪域风光和民俗风采。

旅游交通图图例（总图、地区图）

外国首都		国界	
省级行政中心		自治区、省界	
地级行政中心		地（市）界	
县级行政中心		县界	
乡、镇级居民地		停火线	
一般居民地		桥梁	
铁路		山峰及高程	
高速公路		隘口	
国道及编号		旅游景点	
主要公路及里程(千米)		庙宇	
一般公路及里程(千米)		湖泊	
乡村小路		航空线	

城市图图例

政府机关		企事业单位	
街道及街区		民航售票处	
河堤		桥梁	
体育场		电视转播塔	
医院		学校	
宾馆、旅社、饭店		公园或绿化地	
汽车站		河流、湖泊	
名胜古迹、风景点		泉	



- 跟着我走进西藏
- 寻觅神秘的历史遗迹
- 饱览世界屋脊的壮丽山河
- 领略独特的民族风情
- 探索世界最高峰的奥秘

目 录

认识世界屋脊——西藏	1~2
西藏自治区政区图	3~4
西藏投资环境简介	5~6
西藏自治区地理简图·地势剖面图	7~8
西藏民族简介	9~10
西藏自治区风景名胜分布及交通	11~12
西藏及区外部分城镇气温和旅游点 怎样进入西藏	13~14
川藏·滇藏公路沿线	15~16
新藏·青藏公路沿线	17~18
拉萨市城区	19~20
拉萨市风景名胜(一)	21~22
拉萨市风景名胜(二)	23~24
拉萨市风景名胜(三)	25~26
拉萨为起点的旅游路线简介 民航航班	27~28
日喀则地区旅游交通	29~30
日喀则市街道、近郊 怎样在日喀则旅游	31~32
日喀则风景名胜	33~34
那曲地区旅游交通	35~36
那曲县附近交通 怎样在那曲旅游	37~38
那曲地区风景名胜	39~40
昌都地区旅游交通	41~42
昌都县附近	43~44

目 录

昌都地区风景名胜·····	45~46
山南地区旅游交通·····	47~48
乃东县附近风景名胜·····	49~50
山南地区风景名胜·····	51~52
阿里地区旅游交通·····	53~54
噶尔县附近旅游交通·····	55~56
阿里地区风景名胜·····	57~58
林芝地区旅游交通·····	59~60
林芝县·八一镇·察隅民族风情·····	61~62
林芝地区风景名胜·····	63~64
雅鲁藏布江流域图·····	65~66
世界最深的雅鲁藏布大峡谷·····	67~68
西藏民俗风情旅游(一)·····	69~70
西藏民俗风情旅游(二)·····	71~72
藏族传统节日简介·····	73~74
西藏登山指南(一)·····	75~76
西藏登山指南(二)·····	77~78
西藏登山指南(三)·····	79~80
西藏宗教朝圣旅游·····	81~82
西藏边境口岸·····	83~84
西藏旅游服务设施 旅伴通讯栏·····	85~86
西藏旅游小常识 西藏特产·····	87~88

在我们这个星球北纬 $26^{\circ}25'$ ~ $36^{\circ}53'$ ，东经 $78^{\circ}25'$ ~ $99^{\circ}06'$ 之间，有一片大山的海洋。这里是青藏高原的主体，南有喜马拉雅山横亘，西有喀喇昆仑山险阻，北有昆仑山高耸，东有横断山的峻岭深谷。海拔5000米以上的山峰比比皆是，海拔6000米以上的高峰连绵不断，海拔7000米以上的高峰有50多座，海拔8000米以上的高峰也有11座。更有地球之巅珠穆朗玛峰，海拔8848.13米，刺破青天，昂首天外。雄伟气势，谁与争锋？

人们素来把这里称为“世界屋脊”，并把他与地球南极北极相提并论，称为地球上第三极。的确，尽管地球上的居民们在16世纪就飘洋过海发现了美洲新大陆，但在20世纪，却还有人在他的《亚洲腹地旅行记》中写到：“直到1907年1月为止，我们对行星面上这部分（西藏）就像对月球背面一样一无所知。”

原始、高寒、险峻、神秘，是人们对西藏的一般印象。现在，西藏的贡嘎机场和邦达机场已能起降大型客机，川藏、滇藏、青藏、新藏和中尼、中锡公路是穿行西藏南北东西的交通大道，青藏铁路也正在修建。一支支筑路大军、科学考察队、登山探险队相继入藏，人们逐渐揭开了向往已久的神秘面纱，原来，这里其实是世界上一个最神奇、最美丽的地方。

最让人疑惑的是这里的人类活动是那么古老，而这里的地质年代又是那么年轻。

那高高的喜马拉雅山，直至6500万年前的第三纪初期还是一片汪洋大海，在这一地区发现的鱼龙、飞龙化石就是证明。是什么力量以如此惊人的速度把他抬升到今天的高度？这个举世无双的高原经历了怎样的沧桑？怎样的巨变？对人类了解地球、了解自然有何意义……一连串的自然奥秘吸引着人们，吸引着旅游者，吸引着科学家。

昔日的大海成为地球上最高的极点已令人惊奇，如此险恶的生存环境，竟然在四五千年前就有人类活动更令人惊讶。珠穆朗玛峰自然保护区内中石器时代的石器表明，即使在那人类生存能力还处于相当稚嫩的阶段，这些勇敢的先民凭着自己的勤劳与智慧，就在这冰川雪岭间创造着人类古老的文明。

在藏西狮泉河、象泉河一带，即森格藏布和朗钦藏布流域，大约在春秋时期（公元前4世纪）创造的象雄文化，对后来的吐蕃以至整个西藏的历史文化都产生了深刻的影响。象雄人以牛羊为食，凭牦牛帐篷和洞穴而居。在达然科和琼宗等一些地方，还有水渠和房屋田地的遗存。由此证明，古老的象雄文化不仅创造了文字，创造了地方传统的土著宗教——“苯教”，而且形成了以牧业为主，兼有农业的历史脉络，产生过极高的古代文明。这一文明历史曾经在这里延续了1000多年。

公元645年，第33代赞普松赞干布统一了青藏高原，后来迎娶唐王朝的文成公主，汉文化传入西藏。在以后的数百年中，尽管吐蕃王朝上层发生过多次为争夺王权而进行的混战，又发生过奴隶平民的大起义，连举世闻名的布达拉宫也遭受浩劫，但西藏和中原的联系从未割断。到了元代，西藏正式归入中国版图。明、清两代以至后来的民国政府，都通过金瓶掣签或其他方式委任西藏地方长官。西藏在中华民族大家庭中，一直保留着自己独特的民族传统文化。

西藏的地形是复杂的，独有的；西藏的民族风情是独特的，丰富的；西藏的旅游资源是奇特的，珍贵的。为了便于读者了解和游览，我们大致把这里分为五大旅游区，现简介如下：

1. 以拉萨为中心的历史文化观光旅游区。这一旅游区包括羊八井、当雄、江孜、泽当、羊卓雍错等。拉萨是西藏政治、经济、文化、宗教、交通的中心，布达拉宫、罗布林卡、哲蚌寺、色拉寺、大昭寺、小昭寺等是著名旅游地。泽当是藏族发祥地，江孜是抗英名城，羊卓雍湖是高原圣湖，羊八井有世界上海拔最高的地热发电站。



屋脊——西藏

2. 以登山、徒步朝圣、探险为主的藏西南旅游区。这一地区以日喀则为中心,包括定日、萨迦、樟木口岸等。日喀则和萨迦在过去和现在都是后藏经济、文化、宗教的中心。重要名胜古迹有扎什伦布寺、夏鲁寺等。定日是登珠穆朗玛峰路途上最重要的补给站。本区南部有世界海拔高度第一、第四、第五、第六、第十四的珠穆朗玛、洛子、玛卡鲁、卓奥友、希夏邦马峰等5座高峰,海拔都在8000米以上。樟木口岸在珠峰与希夏邦马峰之间,是中尼公路交通的必经之地。

3. 以宗教旅游为特色的藏西旅游区。这里有号称“神山之王”的冈仁波齐峰,与神山相连的“圣湖之王”玛旁雍错。从普兰口岸进出的朝圣者,大多为中国西藏和尼泊尔、印度的佛教信徒,而神山圣湖是佛教最著名的圣地之一。圣城西面的古格王朝遗址原为古象雄的发祥地。吐蕃取代象雄王室后,统治西藏300余年,以后走向分崩离析之路,末代赞普之孙西逃象雄,其重孙德祖袞在今阿里扎达建古格王朝,长达700余年之久。因此,这里是象雄文化的发源地和吐蕃文化的延续地。

4. 以森林生态、地貌科考、探险漂流为主的藏南、藏东南旅游区。本区以林芝为中心,包括工布江达、米林、朗县等地区。这里的雅鲁藏布大峡谷被称为地球上最后的秘密,直到20世纪末才将其神秘面纱揭开。他一出现,立刻改写了多项世界记录。他的长度、深度、河水流量、森林植被、生物种类、地质奇异现象等,远远超过美国科罗拉多,尼泊尔喀利根德格,秘鲁科尔卡等世界知名大峡谷,其雄奇壮丽的自然景观,丰富多彩的生命世界,朴实无华的民族风情,纯洁无瑕的自然环境,强烈地震撼着每一个来访者的心灵。

5. 以野生动物观赏及藏北草原民俗风情为主的藏北旅游区。本区为世界上地广人稀的地区之一,每平方千米的人口不足一人,有的地区根本就是无人区。因过于高寒,降水少,人类活动稀疏,这里就成为野牦牛、野驴、藏羚羊等野生动物集居的场所。藏语把这一带叫“羌东门梅龙东”,意即“北方空地”。四周山岭平均海拔5500~6000米之间。中间的高原面一般海拔4500~5000米,呈波状起伏。这里湖泊密布,在太阳的折射下闪闪发光。这些数以千计的大小湖泊周围,是广阔的湖滨平原和湖相阶地。紫花针茅、驼绒藜、阿加蒿水草、披碱草、羊茅、燕麦、雀麦等牧草是藏系绵羊、山羊、驮羊、牦牛、犏牛、黄牛喜爱的食粮。冬春季节,人畜向居民点集中;夏秋时节,人畜又转场远牧。蓝天、雪岭、草甸、牛羊和牧民的歌声,组成一幅幅美丽的画卷,空阔无比,风光无限。

各旅游区既有鲜明特点个性,又有多种多样的旅游形式,既有交叉,又有独自的特点。这特点大致可分为:

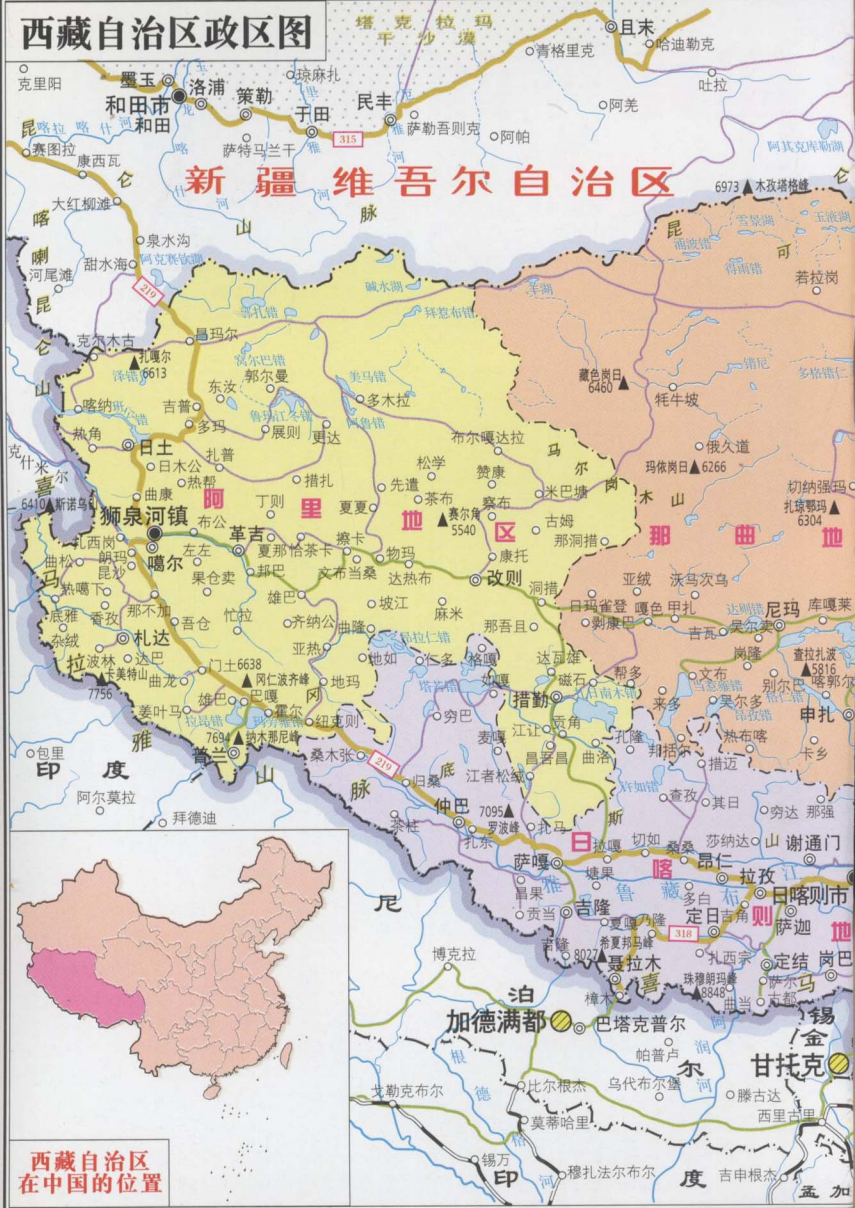
娱乐性旅游,包括游览名胜古迹,了解风土人情,观赏湖光山色,参加传统节日,以及新婚旅游、家庭旅游等。

体育性旅游,包括登山探险、江河探险、滑雪、汽车(摩托车)、自行车、徒步、骑马、划船等。在高原,狩猎、钓鱼、温泉浴和日光浴别有风味。在这里,同样项目与在其他地方的情趣大不一样。

专业性旅游,包括组织科学考察和召开各种学术会议,由个人或社团对诸如藏学、藏医、民族、气象、地质、地理、贸易、建筑、宗教、历史、考古、文化、艺术、高原动植物等进行考察。这个在地球上离太阳最近的地方,地球上地质变化最年轻、最神奇之地,相信有志于此者收获一定不小。

目前,西藏对外开放的市、县有5个,山峰44座,国家级历史文化名城2座,列入《世界文化遗产名录》1处,国家风景名胜区1处,国家级文物保护单位13家,自治区级文物保护单位11家。随着雅鲁藏布大峡谷的发现,藏南旅游业的开发,青藏铁路的建成,西藏的明天将会更美好。

西藏自治区政区图



西藏自治区
在中国的位置

西藏简介

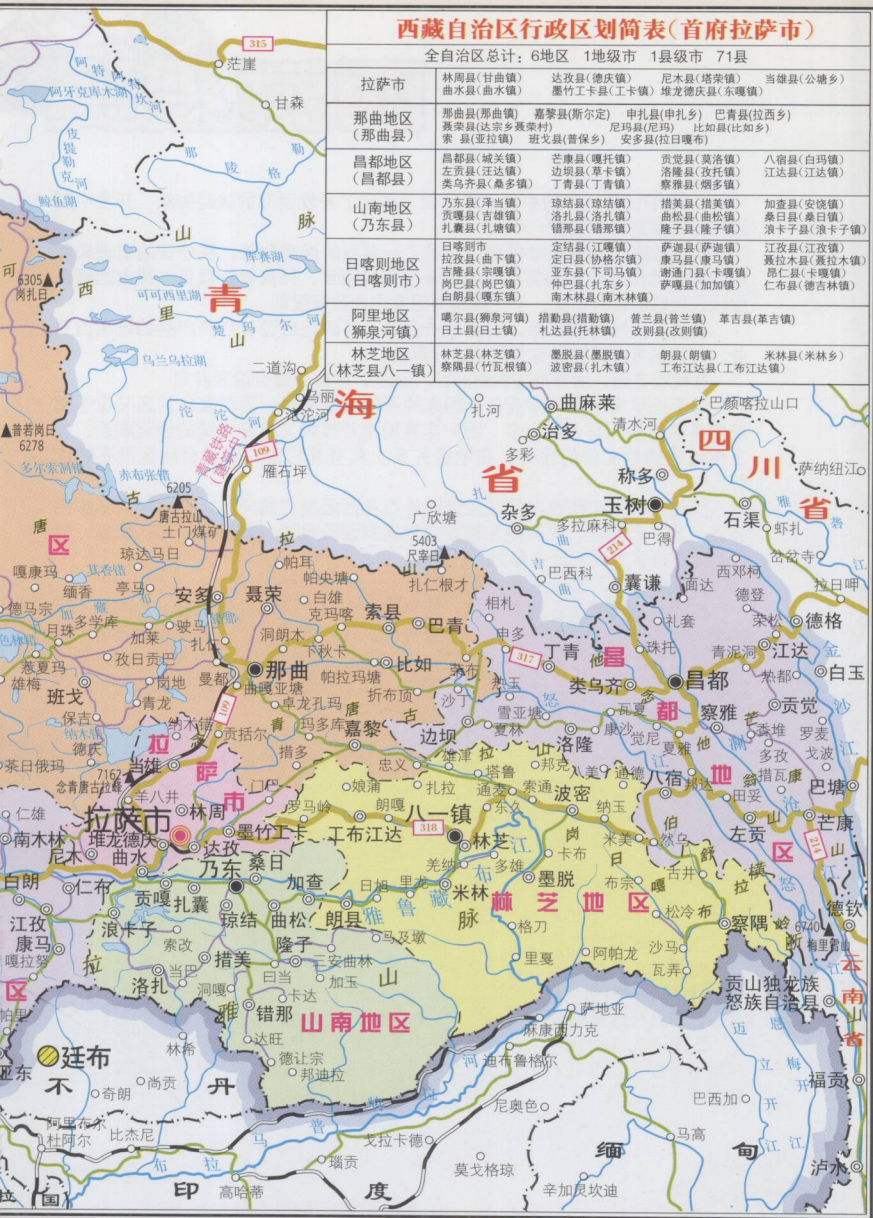
西藏自治区简称“藏”。因地处中国西南边陲，所以在康熙二年以前就称“西藏”。

西藏在汉以前分成许多小邦，西汉时称为羌、戎之地。唐时松赞干布推翻象雄王朝统一西藏高原，建立了吐蕃王朝。到宋时又因王室内部争斗而分崩离析，直至被奴隶和平民起义所推翻。部分王室后裔在今阿里地区建立古格王朝，其历史延续数百年。13世纪初期，蒙古太宗窝阔台汗皇子阔端同西藏地方有实力的萨迦派宗教领袖们达成协议，结束了西藏长期的混乱和分裂，将西藏正式归入中国版图。以后，元世祖孛儿只斤忽必烈又封宗教领袖八思巴为“帝师”，管理西藏政事，开创西藏政教合一的局面。元成宗元贞二年（公元1296年），孛儿只斤铁穆耳在西藏设三路宣慰使司都元帅府，直接管辖当地军政事务。公元1374年，明太祖朱元璋在西藏设置指挥司、宣慰司、招抚司、万户府、千户府等行政机构，进一步加强了西藏的行政组织。公元1709年，清康熙派大员进藏。以后，

清世宗雍正又开始设驻藏大臣二人分管前藏后藏政事。这种制度一直沿袭到民国时期。19世纪中叶以后，以英国为首的帝国主义势力侵入西藏，进行政治、经济、文化和领土侵略，妄图损害中国对西藏的主权，均未得逞。1951年5月23日中华人民共和国中央人民政府和西藏地方政府签订和平解放西藏的十七条协议，中国人民解放军进驻西藏，实现了中国大陆的解放和统一。

1956年，中央政府将原西康省的昌都地区并入西藏。至此，西藏自治区面积达120.24万平方千米，约占全国陆地面积的八分之一，居各省、自治区土地面积中的第二位。现今人口248万，每平方千米的人口约2人。居民有藏、汉、门巴、珞巴、回、纳西、羌、怒等民族，其中藏族占总人口90%以上。全区设6个地区，1个地级市，1个县，71个乡。分718个乡（镇），6483个行政村。自治区首府设在拉萨市。

西藏北界昆仑山、唐古拉山与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东隔金沙江与四川省相望，东南有金沙江、澜



沧江、怒江等与云南省相连,南界喜马拉雅山与尼泊尔、锡金、不丹、印度、缅甸等国接壤。自然资源和旅游资源十分丰富。全区已发现矿种94种,矿产地2000多处。已探明储量的主要有水晶、刚玉、铬、铜、火山灰、镁、硼、硫、云母、石棉、天然碱、石墨、瓷土、石膏、泥炭、花岗岩、铝、重晶石、盐等矿种。地热资源也在世界有名,已发现600多处地热田和地热显示地区,有的温度竟达90℃以上。藏南特别是藏东南的水能资源得天独厚,蕴藏量达20056万千瓦,居全国首位。可开发水能资源至少在5659万千瓦以上,水能蕴藏量在1万千瓦以上的河流达356条。

虽然地处高寒地带,西藏仍有耕地36.05万公顷。主要种植青稞、小麦、豌豆、蚕豆、土豆等作物,其中有水浇地25.57万公顷,主要分布藏南地带。天然草场有6479.68万公顷,面积居全国之首。藏系绵羊的羊毛质量好,很有特色。牦牛、黄牛、犏牛等是知名畜种。西藏的藏犬很有名,个头犹如小牛犊。

西藏的原始森林也较著名,有林地面积达717万公顷,居全国第4位。木材蓄积量达20.84亿立方米,居全国第1位。植物有6143种,水生的原生动物458种,鸟类473种,兽类127种,鱼类64种。共有国家重点保护动物64种,植物39种。

其他资源如太阳能、风能等自然资源也十分丰富。有些资源,如温泉、瀑布、冰川、湖泊、森林、草原等,既是自然资源,也是旅游资源。在西藏这个地方,由于地理位置独特,具有举世无双的雪域风情,旅游资源丰富多彩,可开发的地方很多,旅游潜力巨大。

目前,西藏自治区基本上完成了“一江两河”中部流域地区和其他小区域农牧业综合开发计划。能源工业和一批有西藏特色的加工业发展较快,交通、通讯及第三产业有较大发展。

全区正在向2010、2020年连续翻番的目标前进。

西藏投资

1999年12月召开的中央工作会议，制定了开发西部的战略决策。开发中国西部，西藏是其中重要一环。

中央政府为帮助西藏发展，赋予了一系列的优惠政策。在外资的引进和利用方面，除国家禁止和需要国家综合平衡的项目，外商投资项目一律由西藏自治区人民政府自行审批，不受规模和国家产业政策限制。

在进出口经营权方面，西藏生产企业，科研院所经营自产产品的进出口业务，自治区可参照国家有关规定自行审批。

在税收方面，所有地方税的开征、减免，均由西藏自治区自定。

由于近年来中国与南亚各个国家关系的不断发展，而西藏自治区又位于南亚贸易的前沿，与人口众多、物产丰富的南亚市场又有着传统的经贸联系，加上传统的佛教文化的纽带，在地缘关系上具有其它省、市、自治区没有的优势。

因此，中央和西藏自治区在鼓励外商在西藏投资的同时，也同样鼓励国内各省、市、自治区，尤其是东部发达地区到西藏投资。党的好干部孔繁森，曾经为此作过多方面的巨大努力。

在西藏投资，潜力巨大，前景广阔。

在能源资源方面，西藏水能、地热、太阳能、风能资源丰富，是取之不尽的廉价能源。河流、湖泊众多，水量充沛，江河落差大，是西藏水能资源的特点。全区河流径流总量约3590亿立方米，居全国第2位。天然水能理论蕴藏量达2亿多千瓦，超过长江三峡。其中雅鲁藏布江的水能理论蕴藏量在8000万千瓦以上，仅雅鲁藏布大拐弯处就有4000~6000万千瓦。

全区的水资源除作为能源外，对人们的生活，农业的发展起着重要作用。这在西部缺水的几个省来说，也是一大优势。有些天然矿泉水的质优、甘甜、无污染的程度，远远超过现今世界上最具声名的矿泉水，商业价值明显。全区大小湖泊1500多个，总面积近30000平方千米，约占全国湖泊总面积的30%。纳木错是我国第二大咸水湖。著名的羊卓雍错面积638平方千米。除作为旅游资源外，还有“西藏鱼库”之称。

西藏的地热蕴藏量居全国首位，现已查明的地热显示点有600多处。著名的羊八井地热田，全年释放的热能相当于470万吨标准煤，估计发电潜力达15万千瓦，而且不需要煤炭运输、污染处理，经济效益和环境优势十分明显。

西藏在全球范围是离太阳最近的地方，且大部分地区年日照时间达3100~3400小时，平均每天9小时左右，太阳能资源丰富。因此，利用太阳能的设施、设备、器具在这里应该大受欢迎，尤其是在交通不便的地方。

西藏西北部的大风区，每年有200天以上风速超过了每秒3米。那曲、阿里两地区冬春季风都在八级以上，风能资源丰富，是最卫生的电力。风能设备设施应该大受欢迎。

西藏旅游业将会发挥他巨大的价值



环境简介

在矿产资源方面，已发现的黑色金属有铬、铁锰，有色金属有金、银、铜、铝，稀有金属有锂。锂的储量占世界总储量的一半，硼、铬、铜等矿的含量在全国占有重要地位。投资开采上述资源也较有意义。

目前，西藏有4万多公顷荒地可供开发。由于这里日照时间长，温差大，生长期长等特殊原因，西藏的农作物和蔬菜产量高，质量好。主要出口产品有蚕豆、油菜、大蒜、蘑菇、苹果等。绝大部分为高山雪水灌溉，无污染，是“绿色食品”的理想开发地，产品市场竞争能力极强。

西藏同时又是全国五大牧区之一，其中还有可利用草场可供开发。各类牲畜存栏2300多万头（只），年产羊毛9000吨，牛羊绒1400吨，牛羊皮400多万张。投资畜产和轻纺加工大有可为。

同时，西藏野生动物种类约占全国野生动物种类的22.7%。其中珍稀动物约占全国的40%，主要有羚羊、野牦牛、野驴、雪豹、獐、鹿等。有鱼类资源44种，科研开发大有可为。

野生植物更是种类繁多，光高等植物就有4000多种，药用植物相当丰富。其中，中药材药用植物有500多种，藏药材药用植物1100多种。主要有虫草、贝母、大黄、雪莲花、胡黄连、红景天、天麻等。有野生沙棘资源6700多公顷。这些都具有很高的开发、利用价值。

有“雪域”之称的西藏具有举世无双的旅游资源。孔子登泰山而小天下，不知登上珠穆朗玛峰有何感想。且色彩斑斓的地貌，丰富的野生动植物，古老的文化，虔诚的宗教信仰，纯朴的民俗风情，构成谜一样的神秘，诗一般的风采，有如无数幅多姿多彩的，风格情调各别的画卷。这种特殊的魅力令人神往，吸引着日益增多的旅游者、科学工作者和登山运动员、探险家前往。因此，投资西藏的旅游业，在不久的将来也是一大热门。

现在，西藏已有青藏、川藏、新藏公路和一条连接尼泊尔首都加德满都的国际公路。以此为骨架，有干线公路15条，支线公路315条，通车2万多千米。中尼两国汽车可以互开直达运输业务，投资交通事业也大有可为。贡嘎机场和邦达机场分别可起降波音747和757级的机种，两机场间有定期航班，拉萨可直飞成都、重庆、西安、北京、西宁，并有至加德满都的国际航线。

全区现有60多座卫星地面通信站，已开通了国内、国际直拨和移动电话、电视电话等业务。从青海格尔木至拉萨的输油管线已经建成，两点间的青藏铁路也正在修建。所有这些投资环境的建设，必将有利于西藏的发展。

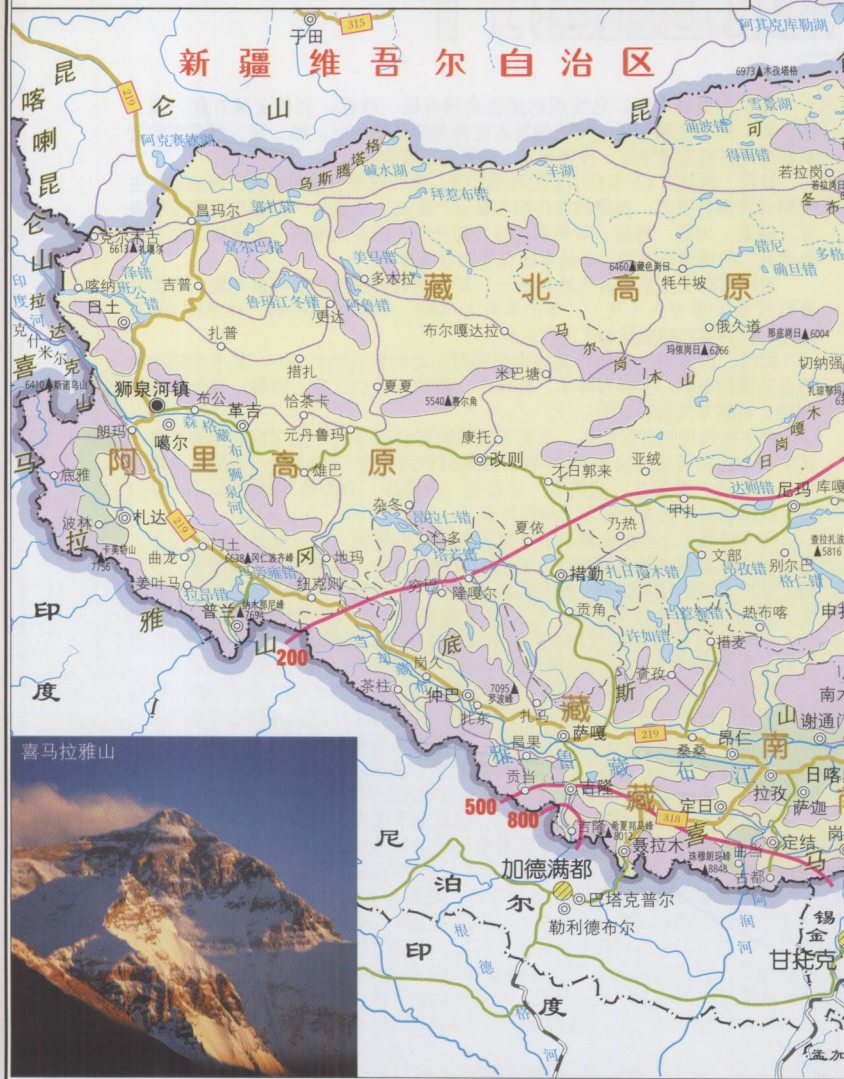
全区现有食品、纺织、电力、采矿、建材、印刷、制革、藏药、化工等10多个行业。国有工业企业511个，产品50余种，部分产品打入内地乃至国际市场。民族手工业具有几千年的悠久历史。卡垫、氍毹、地毯、藏被、腰刀、民族服装、民族家具、玉器、金银首饰等，都有着独特的工艺特色和民族风格，品种达1600多种。应当相信，随着西藏的开放、开发和旅游业的兴起，这些具有独特魅力的产品，将发挥出他巨大的潜在价值。

西藏农业一景

西藏有丰富的水利资源



西藏自治区地理简图·地势剖面图



西藏地形

西藏位居青藏高原主体，地形以高原地貌为主。由于这一地区在地壳演化过程中相互作用的影响，加之范围又大，所以藏北藏南、东部和西部，在其地貌形态上又各别不同。即使同样位于藏南地区，山势地貌也相当复杂。地壳运动，地震活动，河流切割，冰川侵蚀和风刮雪崩等，造成了这一地带地形地貌的复杂性和多样性。

从总体上看，全区地形大致可分为藏北高原，藏东高山峡谷，藏南谷地和喜马拉雅山地这4个自然区。海拔4000米以上的地方占全区总面积的86.1%，海拔超过5000米的地方超过全区总面积的45.6%。海拔7000米以上的地方山体雄奇。即使同样为海拔五、六千米的地方，如有峡谷深淵相伴，其相对高差引起的视觉感观，也与相对高差较小的藏北地区大不一样。

全区总体地势是由西北向东南倾斜，海拔从平均5000米上，渐次降到海拔4000米左右。

在高原面上，纵横延展着的许多高耸山系，构成了高原地貌的骨架。喜马拉雅山、冈底斯山、念青唐古拉山、喀喇昆仑山、唐古拉山、昆仑山等山系，山脉近于东西走向，由

南而北依次排列。但唐古拉山和念青唐古拉山在往东延伸过程中又发生转折变向，形成了藏东南近于南北向排列的横山系。芒康山、他念翁山和伯舒拉岭等，就是这一山系东到西的平行排列，它们的这种地理走势分别形成了金沙江、澜沧江和怒江。大山挟持着江水，江水冲刷着峡谷，而又构成了世界上有名的平行岭谷地貌。

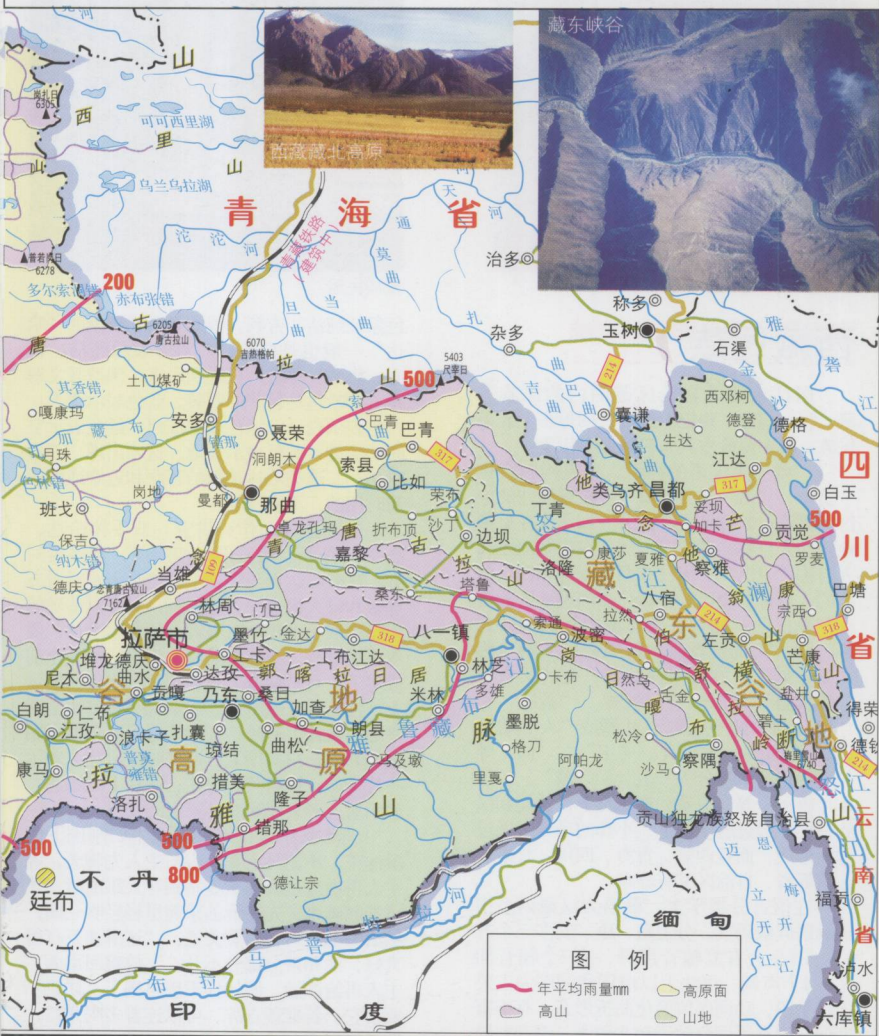
在东西向和南北向的山脉之间，还有许多次一级的山存在，如阿隆岗日等。总之，高原上这些巨大的山岭普遍孕育着现代冰川。冰川的融水是长江、雅鲁藏布江、怒江、澜沧江、印度河等主要大河的源泉。

在高原面以下，交织着内流河与外流水系。藏北高以内流水系为主，并形成一些以湖盆为中心的向心状水系。有的湖盆蕴藏着众多矿物。在高原东、南、西外围地带，要是南北向和东西向的外流水系。这些水流湍急的江河，藏丰富的水能资源。中游宽阔河谷区，是西藏主要农业布地。

现将西藏四大地理单元介绍如下：

1、喜马拉雅高山区，位于藏南，平均海拔6000米，高峰珠穆朗玛峰海拔8848米。整个喜马拉雅山东西2450千米，南北宽200~350千米，呈向南凸出的弧形

西藏地理通名汉藏对照：山—日、日居 雪山—岗日 山峰—日则
山口—垭口—拉 沟—隆、隆巴、绒、普、囊 江—藏布 河—曲 湖—错
泉—曲米、琼果 温泉—曲灿、擦曲 川、滩、坝—塘 寺庙—贡巴 渡口—竹卡

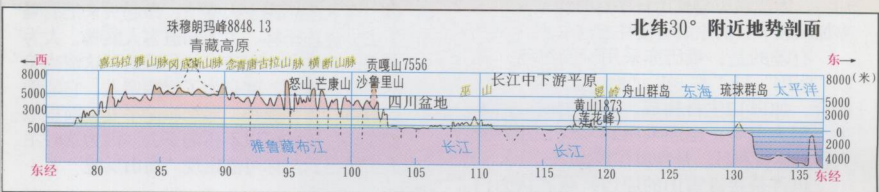


2、藏南山原湖盆谷地区，位于冈底斯山脉和喜马拉雅山之间，即雅鲁藏布江及其支流流经的地方。这一带有许多宽窄不一的河谷平地 and 湖盆谷地，如拉萨河、年楚河、尼洋曲等。流域地土肥，沟渠纵横，是西藏主要农业区。主要湖盆谷地有札达盆地、马泉河宽谷盆地、喜马拉雅山中段北麓的湖盆谷地和羊卓雍湖高原湖泊区等。

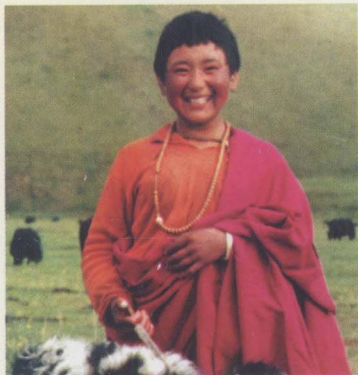
3、藏北高原湖盆区，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山—念青唐古拉山之间，包括南、北羌塘高原湖盆和昆仑山区，约占全区面积三分之二。山丘浑圆平缓，相对高

差仅100~400米。其间许多盆地积水成湖。“羌塘”是西藏主要牧业区。

4、藏东高山峡谷区，即著名的横断山地，为西藏的东部三江地带。大致位于那曲以东，地势北高南低。伯舒拉岭是唐古拉山延续部分，也是帕隆藏布与怒江水系的分水岭。他念翁山是唐古拉山的东延部分，是横断山中最长的一支，是怒江与澜沧江的分水岭。芒康山是唐古拉山东延的另一分支，是澜沧江与金沙江的分水岭。本区山顶积雪终年不化，山腰森林茂密，山麓田园四季常青。



西藏民族简介



藏族

西藏民族

居住在西藏自治区范围内的民族有藏、汉、门巴、珞巴、纳西、回等多个兄弟民族。其中藏族占其人口数90%以上。

“藏”是汉语的称谓，藏族同胞自称“蕃”、“博”或“博日”。根据居住的地区，藏语对其称谓也有区分。如居住在后藏地区的人自称“藏巴”；居住在前藏地区的人自称“卫巴”；居住在西藏东部和四川西部的人自称“康巴”；居住在阿里地区的自称“兑巴”；居住在藏北境内和四川西北部、甘肃南部及青海地区的藏族则自称“安多娃”；在四川西北部，有的又自称“嘉戎娃”。以上所述统称“蕃巴”。“巴”和“娃”在藏语里都是“人”的意思。“蕃”、“藏”、“卫”、“康”等与历代将这里划分为“卫”、“藏”、“喀木（康）”等有关系。在历史上，他们和汉族一样，经过若干部落、小邦的融合发展过程而形成，而且西藏、青海、四川、甘肃、云南等省、自治区都有分布。

在语言分类学上，藏语为汉藏语系中藏缅语族藏语支，分卫藏、康、安多三个方言。语音上有复辅音声母，有7个辅音韵尾，4个声调。语法上以虚词和词序为主要表达手段，动词保留简化曲折形态，有丰富助词。固有语词分敬语和非敬语，语音差异较大，文字大约出现于7世纪。不管方言区的语言有何差别，但其书写形式是统一的。

藏族的历法与汉族的夏历历法近似，都以月亮的圆缺周期作为一个月。大月30天，小月29天。平年12个月，全年354日。闰年13个月，全年384日，用以调整月份与季节的关系。由于藏历的“望”日必须在每月十五，“朔”日却不一定在每月初一，因此藏历与夏历历序有时相差一天。参加藏族节日的旅游者要注意这一点。

有趣的是，藏历亦采用干支纪年，并以“阴阳”与“木、火、土、金、水”五行配合，加以12生肖构成。如阳木鼠、阴木牛、阳火虎等。也还采用24节气，并对五大行星运行和日、月食也作预报。

也许是接近雪山的原因，藏族认为白



藏族民居

色象征纯洁、吉利。因此表示礼节献的“哈达”一般也是白色，对对方表示纯洁、诚心、忠诚、尊敬。只是到后来，佛教教义解释五彩哈达是菩萨的服装，蓝色表示蓝天，白色表示白云，绿色表示江河，红色表示空间护法神，黄色表示大地，这才出现“五彩哈达”。这类哈达是献给菩萨和近亲或做彩箭时用的，不能乱献。

献哈达的动作有讲究。双手捧哈达，高举与肩平，然后再平伸向前，弯腰给对方。这时哈达正与头顶平，这是表示对对方尊敬和最大祝福——吉祥如意，对方以恭敬的姿态用双手平接。对尊者、长辈献哈达，要双手举过头，身体向前倾，将哈达捧到座前或足下；对平辈或下属，则可系在他们的颈上。佳节之日献哈达，表示祝节日愉快生活幸福；婚礼上献哈达，意味着祝愿新婚夫妇恩爱如山，白头偕老；迎宾时献哈达，表示一片虔诚，祈祷菩萨保佑；葬礼上献哈达，表示对死者哀悼和对家属的安慰。

到藏家作客，到主人或主妇刚倒下的酥油茶，不能马上喝，应与主人先聊天，等主人再次提过酥油茶壶站到客人跟前时，才可端起碗来，先在酥油茶碗里轻轻吹一圈，然后呷上一口，并赞美道：“这酥油茶打得真好，油和茶分不开。”放碗回桌面，主人再给添满。假如你不想再喝了，就不要动它。若准备告辞，可以连着多喝几口，但不能喝干。

每当喝酒，主人要给客人敬三杯青稞酒，客人先喝一口，再添满，连喝三口，再添满，然后满杯喝干。如果客人不会喝酒，就用无名指蘸点酒弹三下，主人就不再劝。如果你酒量小，喝上一口就让主人添酒，这样连喝两口，添满后一饮而尽。虽然喝得不多，主人也很高兴。假如你既不弹酒，也不喝酒，主人就会端起酒杯，边跳舞边唱敬酒歌。客人应感谢主人盛情，昂起头来把酒喝下去，连连干杯。主人知道客人能喝，大为高兴。直到主人唱道：“我酿造了这清凉美味的青稞酒啊，就是为了招待亲人，它能助你健康，为你提神。愿您旅途平安，前程似锦……”这才可以不再喝下去。因为这时主人大约已看出你可能出现“高山反应”了。