



大美日喀则

(上卷)

中共日喀则地委宣传部 编写

山东人民出版社



大美日喀则

(上卷)

中共日喀则地委宣传部 编写

山东人民出版社

《大美日喀则》编纂委员会

主 任：丹增朗杰

副 主 任：张洪波 熊刚毅 张宁波 欧珠卓玛

编 委：诺尔桑 曲 涛 周 民 扎 顿 张金波

主 编：曲 涛

副 主 编：田海燕 张泽浩

编 辑：杨 军 张理德 霍建坤 雷文开 王 莉 多吉才旺

图片提供：扎 顿 边 巴 何胜科 杨 军 蒋 涌

图片编辑：扎 顿

序

日喀则地区地处祖国西南边陲，是西藏的人力资源大地区，总人口 74.53 万人，接近全自治区的 1/4；是西藏的行政区划大地区，国土面积 18.2 万平方千米，辖 18 个县市，占全自治区的 1/4；是西藏的边贸大地区，共有 1753 千米的边境线，与印度、尼泊尔、不丹三国接壤，边境线长接近全自治区的 1/2，是通往南亚诸国的重要门户和主要商品集散地。

日喀则藏语称“喜噶次”，意为“如意庄园”，作为西藏的第二大城市，它是后藏地区政治、经济、文化、宗教和交通中心，也是历代班禅的驻锡地，以其优越的地理位置、壮丽的自然景观、独具特色的人文风情成为西藏旅游胜地之一。

日喀则地区地貌种类多样，河流交错，雪峰绵延，湖泊星罗棋布，名山圣水交相辉映，构成了一幅绚丽壮观的天然画卷。这里有以世界最高峰珠穆朗玛峰为首的巨大山峰群；有嘎玛沟、樟木、亚东、吉隆的原始森林风光；有以世界海拔最高的大河雅鲁藏布江为主干的稠密的江河湖泊网；有终年积雪的巨大冰川群；有蕴藏丰富的矿藏、矿泉、太阳能、风能和地热资源；有从寒带、亚热带到热带种类繁多的动植物资源；有曾见证过各个历史时期沧桑巨变的古化石、古墓群、古遗址……

这片热土呈现出绚丽多彩的日喀则文化，诞生了米拉日巴、萨迦班智达·贡嘎坚赞、汤东杰布、宇妥宁玛·云丹贡布、八思巴·洛追坚赞

等历史文化名人；产生了特色鲜明的喜马拉雅文化、古老的雅砻文化、茶马古道文化和正在为人们所熟知的珠峰文化；造就了萨迦寺、扎什伦布寺等国家重点文物保护单位；形成了日喀则市、江孜县两座国家级历史文化名城；孕育了拉孜堆谐、昂仁藏戏、萨嘎甲谐、定日洛谐等璀璨的民族歌舞。

为了展示美丽的日喀则，在山东省第六批援藏干部中心管理组的大力支持下，中共日喀则地委宣传部组织专家学者将日喀则丰富的自然、地理、历史、文化资源挖掘、整理出来，编写了《大美日喀则》这部书稿。这对于推动日喀则地区文化大发展、大繁荣，具有深远意义。

《大美日喀则》较为全面地反映了日喀则地区的地情，展示了日喀则美丽的自然景观和独特的人文景观，描述了日喀则独特的民风民俗，再现了日喀则的悠久历史，带您触摸这块土地曾经的辉煌和沧桑，感受今日的繁荣与希望。相信，《大美日喀则》对于了解和研究西藏尤其是日喀则的自然、地理、历史、文化和现代化建设都会有所助益，对关心西藏和日喀则发展的社会各界人士来说是一本有益的书籍。

衷心地祝贺同志们！

是为序。

西藏自治区人大常委会副主任

日喀则地委书记



目 录

序.....	1
--------	---

第一编 独特的地理环境

引子 诞生世界最高峰的地方	3
一、沧海桑田一瞬间——喜马拉雅地质变迁	5
二、万水千山总是情——多种多样的地貌	9
高山、极高山等地貌	9
宽谷河流地貌	10
湖盆地貌	11
三、穿行在云雾中的苍龙——高大雄伟的山脉	13
喜马拉雅山脉	13
冈底斯山脉	16
拉轨岗日山脉	16
四、人间万姓仰头看——巍峨耸立的山峰	17
珠穆朗玛峰	17
洛子峰	20
马卡鲁峰	21

卓奥友峰	22
希夏邦玛峰	23
卓木拉日峰	25
乃钦康桑峰	26
五、养在深闺人未识——喜马拉雅五条沟	28
西藏的香格里拉——嘎玛沟	28
人间仙境——吉隆沟	31
高原上的桃花源——陈塘沟	35
充满异域情趣——樟木沟	38
美丽神秘的地方——亚东沟	41
六、天藏地府别洞天——神秘的溶洞	44
金嘎溶洞	44
除龙溶洞	46
索布溶洞	47
天门溶洞	48
古如桑布溶洞	48
索布寺溶洞	49
七、荒莽的土林沙山	50
土 林	50
沙 山	51
八、晶莹剔透的冰雕世界——冰川	53
绒布冰川	54
杰玛央宗冰川	55
希夏邦马峰冰川	56
卡若拉冰川	56
九、奇异瑰丽的冰塔林	58
绒布冰塔林	58

加布拉冰塔林	58
珠穆朗玛冰塔林	59
十、条条玉带山中绕——纵横交错的河流	60
汹涌奔腾的雅鲁藏布江	60
有着优美动人故事的年楚河	63
珠穆朗玛峰脚下的绿丝带——朋曲河	66
一路欢歌、一路奔腾的波曲河	67
快乐的吉隆藏布河	68
多雄藏布河	69
湘曲河	70
康马河	71
十一、大珠小珠落玉盘——日喀则的湖泊	72
镶嵌在日喀则大地上的巨大翡翠——塔若湖	73
拥抱在森林中的佩枯措湖	73
别有韵味的高原盐湖——扎布耶湖	74
环境优美的多钦湖	75
世界上最高的湖泊——森里措	76
“能看到未来”的观相湖——雍则绿措神湖	76
城边上的蓝宝石——昂仁措	77
凄美的冲巴湖	79
出没“怪兽”的浪措湖	80
珍珠般的淡水湖——然巴铜措	81
世界上最高的“悬湖”——长芝湖	81
十二、景象万千的地热奇观	82
水热爆炸	83
间歇喷泉	83
高原沸泉	84

江心喷泉	84
沸泥泉	85
地热蒸气	85
十三、泉水叮咚响山涧——日喀则泉点景观	86
康布温泉	86
芒普温泉	87
查布温泉	88
拉布朗温泉	88
达荣温泉	89
玉龙温泉	90
卡吾法王温泉	90
如角沸泉	90
塔格架高温间歇喷泉	91
十四、疑是银河落九天——日喀则瀑布景观	93
十五、风季雨季恋恋三季——独特的高原气候	95
风	95
雨	96
雪	97
雹	97
日照	97
气温	98
十六、巨大的天然植物博物馆——日喀则植物资源	99
不是江南胜似江南——喜马拉雅南翼生态系统	100
高原上的田园风光——喜马拉雅北翼生态系统	108
奇花异草布满山——日喀则药用植物资源	120
吃在山林中——食用菌资源	126
山林中的天然美味——食用野菜	127

十七、野生动物的乐园——日喀则动物资源	129
家养动物	129
野生动物	132
鸟类动物	142
鱼类动物	148
十八、金山银山玉满山——日喀则矿产资源	152
十九、水能、风能、太阳能	153
二十、行政建置及县市简介	154
日喀则地区概况	154
“水土肥美的庄园”——日喀则市	154
“法王府顶”——江孜县	156
“两姓氏名”——白朗县	159
“急流深谷”——亚东县	160
“绕在脖子上的边贸之地”——聂拉木县	162
“光明最先照耀的金顶”——拉孜县	163
“长长的沟谷”——昂仁县	165
“定声小山”——定日县	167
“胜利之地”——南木林县	168
“灰白色的土”——萨迦县	169
“一见则喜”——谢通门县	171
“水底长出”——定结县	172
“聚宝盆”——仁布县	174
“可爱的地方”——萨嘎县	175
“红房子”——康马县	176
“舒适的村庄”——吉隆县	178
“野牛之地”——仲巴县	179
“雪山附近”——岗巴县	181

二十一、名城名镇览胜	182
历史文化名城——日喀则市	182
历史文化名城——江孜	185
风光旖旎的小镇——樟木镇	188
古老的贸易集市——拉孜镇	191
贡塘王朝故地——吉隆镇	192
萨迦地方政权所在地——萨迦镇	192
传统边贸名镇——下司马镇	193
草原名镇——帕里镇	194
珠穆朗玛峰脚下的古镇——协格尔镇	196
草原小镇——帕羊镇	196
盛产贡品酥油的名镇——桑桑镇	197

第二编 悠久的历史

引子 绕不开的珠峰地带	201
一、珠峰脚下的原始部落——远古时期日喀则之历史	203
旧石器时代遗址	203
细石器时代遗址	205
亚木“扎西宗”石圈遗址	206
门吉岩画遗址	207
其他部落遗址	208
二、群雄并起，逐鹿高原——西藏十二小邦时期日喀则之历史	210
三、叶茹、茹拉与吉隆古道——吐蕃时期日喀则之历史	214
四、白阔赞及其后裔——吐蕃分裂割据时期日喀则之历史	219
五、万千河山归一统——元朝时期日喀则之历史	224

六、“城头变幻大王旗”——明朝时期日喀则之历史	232
江孜法王与夏卡瓦	232
仁蚌巴与帕竹地方政权	234
辛夏巴与第悉藏巴地方政权	235
经济社会状况	238
七、血与火的年代——清朝、民国时期日喀则之历史	239
甘丹颇章地方政权	239
康济鼐与平淮安藏	241
颇罗鼐与卫藏战争	243
反击廓尔喀入侵	245
隆吐山拒敌——第一次抗英战争	248
血染红河谷——第二次抗英战争（江孜抗英战争）	252
经济社会状况	265
八、激情燃烧的岁月——中华人民共和国时期日喀则之历史	267
《十七条协议》的签订	267
中国人民解放军挺进日喀则	267
年楚河爆发大洪水	268
驱逐外国侵略势力出日喀则	269
平叛	270
民主改革	271
中印自卫反击战	272
人民公社化	273
改革开放	274
援藏工作	277
九、群星闪耀的历史人物	282
为祖国统一奔走呼号的苦行僧——萨迦班智达·贡嘎坚赞	282
萨迦地方政权的奠基人——八思巴	283

爱国民族英雄——颇罗鼐	285
一世班禅额尔德尼——克珠杰·格勒巴桑	286
八世达赖——强白嘉措	287
藏医名医——宇妥萨玛·云丹贡布	288
铁桥活佛——汤东杰布	289
高原上的焦裕禄——孔繁森	290

第三编 灿烂的文化

引子 拉孜踢踏舞跳进了春晚	295
一、日喀则人的歌	298
酒歌	299
情歌	300
劳动歌	301
二、日喀则人的舞	302
谐钦	303
甲谐	305
堆谐	306
果谐	308
司马卓	310
同甲	311
达果米果	314
羌姆	315
吉达吉姆	317
三、街头上的说唱艺术	319
折嘎	319
六弦弹唱	319

夏	320
四、绚丽多彩的民族文学	321
富含哲理的格言、谚语、歇后语	321
优美动人的神话故事和传说	324
名人名作	336
五、东方戏剧的“活化石”——藏戏	339
昂仁迥巴藏戏	340
仁布江嘎尔派	342
南木林湘巴藏戏	344
藏戏演出	345
六、包容兼蓄的绘画艺术	349
古老的岩画	351
闻名中外的壁画	352
高原上的工笔卷轴画——唐卡	355
散发着特有墨香味的版画	356
别具一格的彩沙坛城画	357
七、技艺精湛的雕刻雕塑艺术	359
华贵而又精致的金属雕塑雕刻	360
逼真而又传神的泥塑	361
拙朴的石刻	364
古拙而又质朴的陶器	367
精美的木雕	369
酥油花	370
八、凝固的交响乐——日喀则建筑艺术	373
帐房、碉房、木房及庄园	373
华丽肃穆的寺庙建筑	382
豪华气派的宫殿建筑	385

雄伟壮丽的城堡建筑	386
典雅幽静的园林建筑	389
充满着张力的现代建筑	390
九、中华医学的奇葩——藏医藏药	395
日喀则藏药经典	398
十、日喀则宗教概况	401
主要教派	401
主要宗教仪轨及节日	404
主要信仰方式	406
十一、美轮美奂的民族手工艺品	412
藏毯代表——江孜地毯	412
高原上的“丝绸”——江孜“谢玛”氍毹	416
工艺精湛的金银铜器——日喀则扎西吉彩金银铜器	418
千年冰雪练成的“屠龙刀”——拉孜藏刀	420
木轮旋出来的艺术——吉隆木碗	421
仁布日暖玉生烟——仁布玉碗	422
香中佳品——仁布藏香	424
十二、独具魅力的名胜古迹	426
历代班禅额尔德尼的驻锡地——扎什伦布寺	426
第二敦煌——萨迦寺	431
艺术明珠——白居寺	436
藏汉建筑风格的交融——夏鲁寺	438
千年石窟——定结羌姆石窟寺	442
具有尼泊尔风格的寺庙——帕巴拉康	444
英雄峰——江孜宗山古城堡	447
苯教寺庙——热拉雍仲林寺	448
聂拉木古碉楼群	450

拉孜曲玛古墓群及布玛石棺墓群	450
西藏农奴制的缩影——帕拉庄园	452
印证着历史变迁的百年老街——江孜加日郊老街	454
汤东杰布的大手笔——日吾其铁索桥	455
日喀则的避暑山庄——贡觉林卡	457

第四编 古老的民族风俗

引子 悠悠古风笼后藏	463
一、别具一格的民族服饰	465
二、舌尖上的日喀则	472
独特的日常食品	472
源远流长的饮茶习俗	477
浓烈而又风趣的饮酒习俗	481
三、情趣盎然的休闲娱乐	488
掷色子	488
赛马	489
跑马射箭	491
赛牦牛	491
抛石	492
抱石	493
拉牛	493
乌朵	494
丢窝窝	494
拔腰与互背	494
四、古朴的生产生活习俗	495
开春第一耕	495

盖房与乔迁之喜	497
五、日喀则传统交通工具	501
六、古老的婚俗	503
独具特色的传统婚俗	503
抢婚	511
七、奇特的葬俗	513
土葬	513
天葬	514
塔葬	515
水葬	515
火葬	516
崖葬	516
八、桃花源里的夏尔巴人——夏尔巴风情	517
夏尔巴人的由来	517
夏尔巴人的信仰	518
夏尔巴人的生活习俗	519
善于攀登的民族	527
九、古风尚存的礼仪与禁忌	528
礼仪	528
禁忌	530
十、欢快热烈的民俗节日	532
别样的新年——日喀则藏历年	532
两强对峙勇者胜——白朗者下斗牛节	541
洗尽铅华换新颜——沐浴节	544
丰收的期盼——望果节	545
跑马射箭领风骚——江孜达玛节	549
日喀则的“狂欢节”——林卡节	551