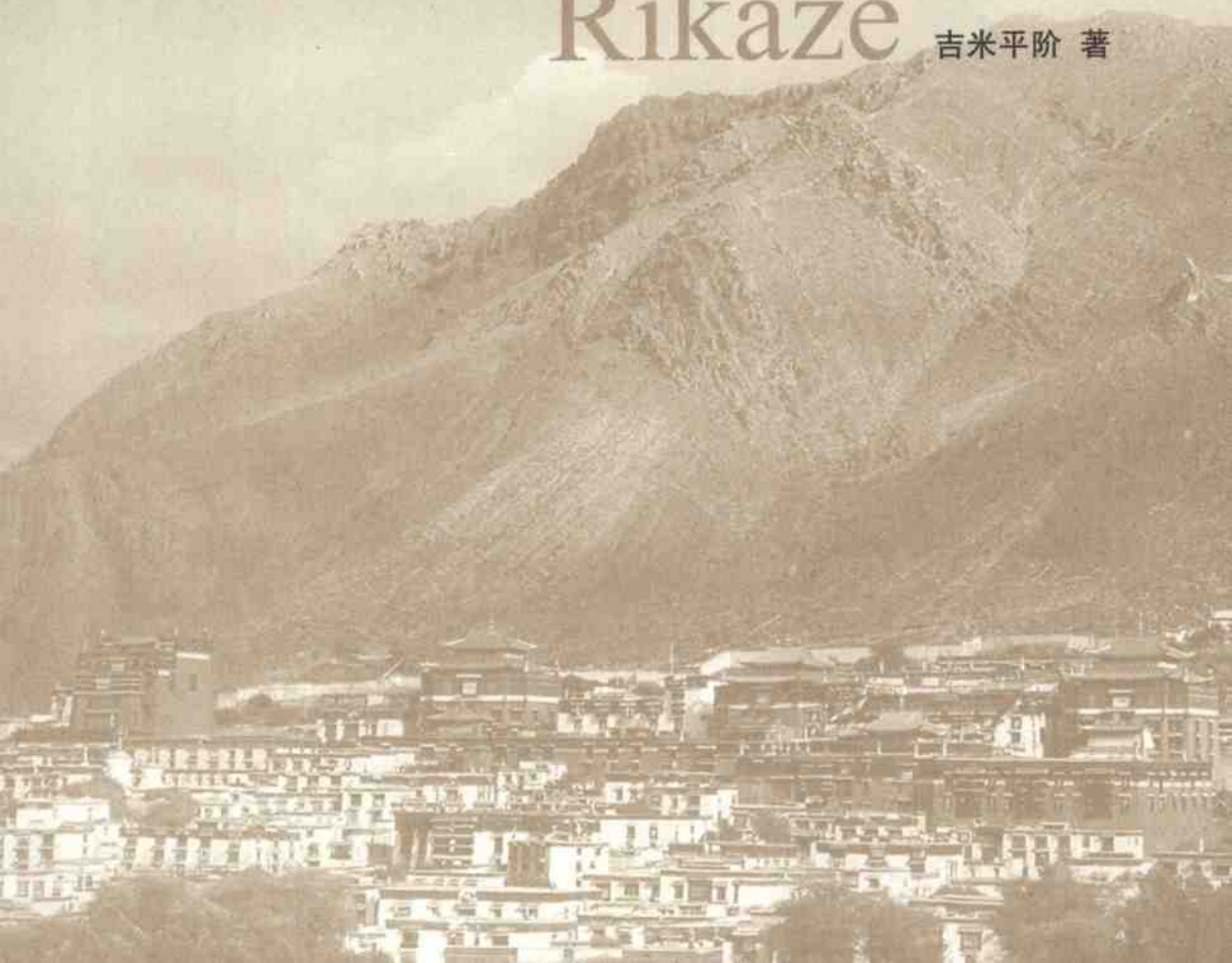


英雄中国
HEROIC
CHINA
大型系列丛书

高原明珠：

日喀则

Rikaze 吉米平阶 著



英雄中国

HEROIC
CHINA

大型系列丛书

ISBN 978-7-5006-8976-8



9 787500 689768 >

高原明珠：日喀则 Rikaze

吉米平阶 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目 (CIP) 数据

高原明珠：日喀则 / 吉米平阶著. —北京：中国青年出版社，2009.10
(英雄中国大型系列丛书)
ISBN 978-7-5006-8976-8

I. 高… II. 吉… III. 社会主义建设—成就—日喀则地区 IV. D619.753

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168049号

作 者：吉米平阶

总 策 划：张景岩

总 编 辑：续文利

责任编辑：熊耀冬

摄 影：扎顿 边巴 何胜科

装帧设计：翟中华

出版发行：中国青年出版社

社 址：北京东四十二条21号

邮 编：100708

网 址：www.cyp.com.cn

门市部电话：010-84039659

编辑部电话：010-64034340

印 刷：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

经 销：新华书店

规 格：700×1000 1/16

印 张：17.75

字 数：160千字

初 版：2009年10月北京第1版

印 次：2009年10月北京第1次印刷

定 价：88.00元

本图书如有印装质量问题，请凭购书发票与质检部联系调换
联系电话：010-84047104

“英雄中国”大型系列丛书 出版说明

二〇〇八年，为纪念我国实行改革开放政策三十周年，中国青年出版社策划出版了“英雄中国”大型系列丛书，选取了在改革开放历史中具有典型性和推广意义的十六座城市，出版了十六种图书，以反映中国共产党人和中国人民一往无前的进取精神和波澜壮阔的创新实践。图书出版后得到广泛好评，被纳入中宣部正在实施的重大出版工程——民族精神史诗工程。

根据中宣部、新闻出版总署和团中央领导以及有关专家的建议，“英雄中国”大型系列丛书编委会决定继续推出第二辑。二〇〇九年是中华人民共和国建国六十周年，英雄的中国人民在党的领导下在六十年中创造了人间的奇迹，“英雄中国”大型系列丛书继续以城市为对象，荟萃光辉的范例，展示共和国前进的伟大历程，为我们的人民和青年提供更全面、更生动的历史画卷，为光荣的祖国记上浓墨重彩的一笔。

“英雄中国”大型系列丛书的目标是，一、将每一本书打造成为爱国主义教育的鲜活教材：通过一座城市六十年的发展历程和新旧对比，反映六十年来中国革命和建设的伟大实践，特别是改革开放以来的伟大实践，总结建设中国特色社会主义的经验，以科学发展观审视六十年来所走过的道路，为解放思想、建设和谐社会提供经验，向建国六十周年献礼。通过对城市精神风貌的描写，使每个城市的读者了解自己的家乡，热爱自己的家乡，从而使本书成为国情和市情教育的生动教材。二、将每一本书打造成城市名片：展示城市发展的伟大成就和城市特色，使本书成为世界了解该城市的工具和媒介。

每本书主要围绕下列内容展开：一、建国六十年来的发展道路和取得的辉煌成就，特别是改革开放三十年来的探索和实践历程。重点描述该市的地区优势（核心竞争力、发展模式）的探索和形成过程，诸如其间发生的标志性事件，所作的重大决策，出现的代表单位或人物。地区优势（特色）的形成对社会其他方面的带动。二、城市特色和成就展示。该市特有的自然人文景观：政治、经济、文化、教育、体育、旅游、风土民情等方面的事物（事件）、景观、单位、人物、民俗等。

希望这套大型纪实文学丛书能够为在全社会唱响共产党好、社会主义好、改革开放好的时代主旋律，推动社会主义核心价值体系建设等方面做出自己的贡献。

中国青年出版社

二〇〇九年九月

新亚的旗舰大“中华新报”

倪文宙 著

谨以此书献给

中华人民共和国成立六十周年



1:4000万

日喀则在中华人民共和国地图上的位置

序言

中共西藏自治区日喀则地委副书记、行署专员 许雪光

日喀则地区地处祖国西南边陲、西藏自治区西南部，南与尼泊尔、不丹、印度三国接壤，西衔阿里，北靠那曲，东邻拉萨市与山南地区。全地区国土面积18.2万平方公里，平均海拔4000米以上。边境线接近全区边境线长的一半，是祖国西南边疆的前沿地区和与南亚各国友好交往的重要门户。

日喀则地区辖1市17个县，人口约69万，约占西藏总人口的1/4。经济结构以农牧业为主，农业产值居西藏第一，地方预算内财政收入、地方预算内财政支出、国内生产总值和社会消费品零售总额均排西藏第二位，全地区粮食产量占西藏的40%，商品粮占西藏的60%以上，畜牧业产值居西藏第二，在西藏自治区经济社会发展中的地位举足轻重。2008年，日喀则地区生产总值（GDP）达到67.27亿元（人均9783元），按可比价格计算，比1959年的0.41亿元（人均133元）增长了163.5倍，年均递增11%。

日喀则地区史称“藏”，早在远古时期，藏族先民就在这里繁衍生息。元朝，日喀则的萨迦派兴起，元中央政府倚重萨迦地方政权对西藏实施了有效管理，对实现祖国统一和西藏的经济社会发展产生了重要影响。清代以来，日喀则人民在维护国家统一，抵抗外敌入侵中做出了巨大贡献。西藏和平解放特别是民主改革以来，日喀则人民推翻了延续近千年的封建农奴制度，在政治、经济、文化、教育等方面获得了历史性的解放。从黑暗腐朽、政教合一的封建农奴制度到无比优越的社会主义制度，从一穷二白、民生凋敝到经济社会跨越式发展，日喀则在近60年的时间里足足跨越了上千年。党中央、国务院的亲切关怀，对口支援省市、企业的无私援助，日喀则各族人民团结一致、艰苦奋斗、同心协力，创造出了举世公认的经济社会发展成就。

日喀则资源丰富，风光绮丽，民风独具，各种高原自然景观齐备。这里有喜马拉雅山脉的巨大山峰群，有以“天上大河”著称的雅鲁藏布江为主干的江河湖泊网，有终年积雪的巨大冰川，有蕴藏丰富的各类矿产，有从寒带、亚热带到热带的种类繁多的动植物，有国家4A级旅游景区、历代班禅驻锡地札什伦布寺、被誉为“第二敦煌”萨迦寺等著名的国家重点文物保护单位，有日喀则市、江孜县两个国家历史文化名城，还有众多见证了日喀则历史变迁的文物古迹。

日喀则的高山大水和悠久历史，养育着千百年来的日喀则人民，孕育了璀璨多姿的后藏文化，造就了诗人米拉日巴、学者兼政治家萨迦班智达·贡嘎坚赞、元朝帝师八思巴、藏戏鼻祖汤东杰布、“药王”宇妥宁玛·云丹贡布、爱国领袖颇罗鼐·索朗多吉等众多历史文化名人，培育了蓝面具藏戏、拉孜堆谐

等一大批历史文化遗产以及丰富多彩的民族民间文化。

日喀则，是一个值得大书特书的地方。

“英雄中国”系列丛书，将日喀则遴选进来，是我们的荣幸和骄傲。作为对伟大祖国60周年华诞的献礼，这本书较为全面地反映了日喀则地区的概况，展示了日喀则美丽独特的自然风光和人文景观，简略再现了日喀则的久远历史，描述了日喀则丰富的风土人情，日喀则社会近60年来在中国共产党的领导下，从和平解放、民主改革、社会主义建设特别是改革开放以来的深刻变革，各援助省市企业对日喀则的无私支援，日喀则各族人民的团结奋斗，也在书中得到了较为生动的反映，可以看作日喀则全貌的简单指南和日喀则人民欢迎四海宾朋的见面礼。

是为序。

目 录

001_ 序言 许雪光

001_ 第一篇 在喜马拉雅的怀抱

004_ 珠穆朗玛

008_ 珠峰自然保护区

010_ 美丽的嘎玛沟

013_ 第二篇 雅鲁藏布，日喀则的母亲河

016_ 杰马央宗

018_ 珍珠宝串

019_ 天下奇观

020_ 母亲河

025_ 第三篇 遥远的风

028_ 一封改变历史的信

031_ 《萨迦格言》

035_ 元朝帝师们

037_ 帝师之后

- 041_ 第四篇 诗人米拉日巴
- 043_ 复仇
- 044_ 修行
- 046_ 诗歌创作
- 055_ 第五篇 修桥师傅和藏戏导演
- 058_ 铁桥活佛
- 060_ 藏戏鼻祖
- 062_ 古老的藏戏
- 067_ 第六篇 格鲁派兴起
- 069_ 宗喀巴大师
- 072_ 宗喀巴的弟子们
- 075_ 第七篇 大师和宝刹
- 076_ 札什伦布寺
- 081_ 历代班禅
- 091_ 第八篇 战争与国运
- 093_ 两次廓尔喀战争
- 094_ 《钦定藏内善后章程》
- 095_ 两次抗英战争

- 100_ “西藏独立论”的起源
- 103_ **第九篇 帕拉庄园的今昔**
- 104_ 庄园和朗生
- 106_ 帕拉的发家史
- 108_ 帕拉庄园
- 109_ 朗生院
- 111_ 朗生的新生活
- 115_ **第十篇 藏历新年**
- 117_ 除夕的“古恰”
- 118_ 驱邪
- 120_ 吃“古突”
- 122_ 取“四新”
- 124_ 待在家里的初一
- 125_ 初二
- 126_ 快乐的初三
- 129_ **第十一篇 西藏粮仓**
- 132_ 第一个产量过亿斤的县
- 134_ 青稞和糌粑
- 136_ 罗布旦增的糌粑事业

- 138_ 《农民边多的幸福生活》
- 142_ 瓜果飘香
- 145_ 杂吴达村模式
- 147_ 靴子成了工艺品
- 149_ 江洛康萨，“酿”出来的美名
- 150_ 青稞酒是这样酿出来的
- 152_ 敬酒
- 155_ **第十二篇 飞弦踏春**
- 157_ 拉孜堆谐
- 158_ 扎念琴
- 159_ 远行
- 160_ 民间导演
- 161_ 跳舞也能挣钱
- 163_ 采访录
- 165_ **第十三篇 民间的瑰宝**
- 167_ 藏刀记
- 169_ 拉孜藏刀传人
- 170_ 世界三大名毯——江孜卡垫
- 171_ 卡垫的历史
- 174_ 式样繁多

- 176_ 扎西吉彩的亮点
- 179_ **第十四篇 两个名医宇妥·云丹贡布**
- 181_ 药王传奇
- 182_ 古老医学的发展
- 185_ 《四部医典》
- 186_ 独特的藏医理论
- 189_ 归国藏胞和他的藏药厂
- 195_ **第十五篇 新能源生活**
- 197_ 得天独厚的资源
- 198_ 沼气改变生活
- 200_ 新能源=未来
- 205_ **第十六篇 来自祖国的温暖**
- 208_ 以日喀则市为例
- 209_ 打牢农牧业基础
- 211_ 加快城市建设
- 214_ 大力发展二、三产业
- 217_ 招商和引资
- 218_ 加大扶贫开发
- 220_ 注重文化建设

- 223_ 培养执政能力
- 226_ 第五批援藏的新举措
- 228_ 硕果累累
- 229_ **第十七篇 欢迎你来日喀则**
- 230_ 高原明珠
- 234_ 发展的今天
- 238_ 民间工艺
- 239_ 歌的世界 舞的海洋
- 242_ 欢乐节庆
- 244_ 天堂般的后藏
- 246_ 我在这里等你

第一篇 在喜马拉雅的怀抱