

2006

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

中国西藏

事实与数字

2006



外文出版社

FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中国西藏. 2006: 事实与数字 / 安才旦等编. —北京: 外文出版社, 2006
ISBN 7-119-04608-X

I. 中... II. 安... III. 社会主义建设—成就—西藏—2006

IV. D619.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075418 号

编委会: 董云虎 王进军 王丕君 王刚毅 李建国

主 编: 王刚毅 李建国

终 审: 董云虎 王进军 王丕君 李建国

审 读: 郭云睿 王琰文 格 勒 张小平

中文编辑: 安才旦 么建国

中文校对: 姜广平 宗 炎

图片编辑: 赵远志 王新森 石 刚

设计统筹: 王巍巍 龙 敏

封面与正文版式设计: 黎 红

排版制作: 北京维诺传媒文化有限公司

印 刷: 北京京都六环印刷厂

印 务: 王新森

督 印: 张亦兵

中国西藏: 事实与数字 2006

北京周报社编译制作

外文出版社出版

(中国北京百万庄大街 24 号)

邮政编码: 100037

2006 年 (32 开) 第一版

(中)

ISBN 7-119-04608-X

17-C-6767P

定价: RMB 98.00 元

目 录

1.

第一章 基本概况

● 地理位置 ● 行政区划 ● 地形地貌 ● 自然资源

21.

第二章 民族、人口与宗教

● 民族构成 ● 人口状况 ● 宗教 ● 宗教信仰自由

37.

第三章 历史沿革

● 公元 7-12 世纪 ● 元代 ● 明代 ● 清代
● 中华民国时期 ● 中华人民共和国时期

47.

第四章 民族区域自治

● 政治上的自治权 ● 社会和经济发展的自主权
● 继承和发展民族传统文化

57.

第五章 西藏经济

● 综述 ● 财政收支 ● 农牧林业 ● 工业和建筑业
● 固定资产投资 ● 国内贸易 ● 对外经济贸易
● 金融保险业

89.

第六章 交通运输与邮电通信

● 公路 ● 航空 ● 青藏铁路 ● 管道运输 ● 邮电通信

目 录

101.

第七章 旅游

● 旅游资源 ● 历史文化名城 ● 旅游项目与线路

109.

第八章 文化与教育

● 文化 ● 教育

129.

第九章 科技、卫生、体育

● 科学技术 ● 卫生事业 ● 体育运动

141.

第十章 人民生活与社会保障

● 人民生活 ● 社会保障

151.

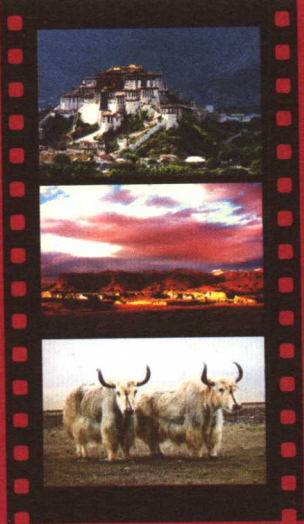
第十一章 生态环境保护

● 自然保护区 ● 水环境保护 ● 林业生态建设
● 生物多样性保护 ● 青藏铁路生态环境保护

165.

附录

● 附录 1: 西藏自治区行政区划一览表
● 附录 2: 西藏的主要节日
● 附录 3: 西藏的传统手工艺制品
● 附录 4: 有关西藏的部分网址



基本概况

- 地理位置
- 行政区划
- 地形地貌
- 自然资源

第一章 基本概况

地理位置

西藏自治区位于中华人民共和国西南部，地跨北纬 $26^{\circ}50'$ — $36^{\circ}53'$ 、东经 $78^{\circ}25'$ — $99^{\circ}06'$ 之间，面积 122 万多平方公里，约占中国陆地总面积的八分之一，在中国各省区中，仅次于新疆维吾尔自治区，位居第二，相当于英国、法国、德国、荷兰和卢森堡 5 国面积的总和。北面与新疆维吾尔自治区、青海省相邻，东面和东南面同云南省、四川省接壤；南部和西部自东而西与缅甸、印度、不丹、尼泊尔等国以及克什米尔地区毗邻，国境线长约 3842 公里。

行政区划

西藏自治区是中国五个少数民族自治区之一，下辖 1 个地级市（拉萨市）和 1 个市辖区（拉萨市城关区），6 个地区（那曲地区、昌都地区、林芝地区、山南地区、日喀则地区、阿里地区）、1 个县级市（日喀则市）和 71 个县。

西藏自治区首府为拉萨市，第二大城市日喀则，主要城镇还有泽当镇、八一镇、那曲镇、城关镇、狮泉河镇、江孜镇、樟木镇等。

拉萨市

地处西藏中南部，位于雅鲁藏布江支流拉萨河中游北岸，面积 31622 平方公里，生活着藏、汉、回等 30 多个民族，藏族人口占 87% 以上。年平



拉萨市是西藏自治区的政治、经济、文化中心，图为列入世界文化遗产的西藏标志性建筑布达拉宫。

均气温 7.5°C ，1月平均气温 2.3°C ，7月平均气温 15.4°C ，属温带高原季风气候。粮食作物主要有青稞、小麦、玉米等；经济作物主要有土豆、萝卜、白菜等；药材有冬虫夏草、贝母、红景天、雪莲花、人参果、麝香、鹿茸等；野生动物主要有野牦牛、野驴、黄羊、藏羚羊等；传统工艺品有腰刀、卡垫（毛织座垫）、地毯、邦典（藏族妇女用的彩色围裙）、木碗、金银首饰等。

拉萨市已开辟风景名胜旅游景点 200 多处，重点旅游景点 20 多处，其中，著名的人文景观有布达拉宫、大昭寺、小昭寺、罗布林卡、哲蚌寺、色拉寺、宗角禄康、甘丹寺、楚布寺、热振寺等；主要自然景观包括纳木湖、羊八井地热田、念青唐古拉雪峰、德中温泉、堆龙温泉，林周、墨竹工卡自然保护区等。

那曲地区

地处西藏北部，北邻新疆、青海。总面积约 28.65 万平方公里，藏族人口占 98% 以上，是西藏的主要牧业区。

那曲地区中西部，属于“羌塘”的一部分，海拔多在 4500 米以上，地理环境独特，自然景色雄奇，一切似乎都保持着原生态。纳木错、色林错、当惹雍错等千余个大小湖泊翡翠般散布，温泉、地热区众多。矿产资源、石油天然气资源极为丰富。还有蔚为壮观的野生动物群落和高山植被，仅国家一级、二级保护动物就有 20 多种。主要土特产包括牛羊绒、克什米尔山羊绒、虫草、雪莲花、瑞香狼毒、贝母、麝香等。主要景区景点有：那曲县的藏传



那曲镇是藏北主要农牧区的中心，也是藏北畜产品的集散地和重要交通枢纽。

佛教名刹——孝登寺，嘉黎县的阿扎湖风景区、忠义乡风景区，比如县怒江两岸沿江风光、彭盼原始林区、白嘎——羊秀自然风景区、苯教名寺巴仓寺、龙卡寺、鲁普寺等。

昌都地区

位于西藏东部，东邻云南省、四川省，北接青海省，是重要的交通枢纽，川藏公路、滇藏公路、青康（青海至昌都）公路干线在这一地区交叉，并连通各县。总面积 13 万平方公里，主要人口为藏族，还有汉、蒙古、纳西、傈僳、回等民族。

昌都地区 5000 米以上的山峰有 80 多座，群山脚下的河谷地带，有森林、良田和天然牧场，活跃着雪豹、小熊猫、滇金丝猴、白唇鹿等野生动物 600 多种，出产虫草、麝香、鹿茸、贝母等药材 1200 多种。

昌都的主要旅游景观包括：位于昌都县的强巴林寺、卡若新石器时期文化遗址，左贡县的梅里雪山风景区，察雅县的仁达丹玛摩崖造像、隆龙石雕群等。

林芝地区

位于西藏东南部，地处雅鲁藏布江中下游。南部与印度、缅甸两国接壤。面积 9.97 万平方公里，除藏、汉民族外，是门巴族、珞巴族等少数民族的聚居区域。

受印度洋暖湿气流影响，林芝地区夏无酷热，冬无严寒，雨量充沛，气候湿润，林地面积达 264 万公顷，密布树龄 200 多年的巨大云杉，巨柏中最大的树龄达 2500 年，林木蓄积量达 8 亿多立方米。已知高等植物 2000 多种，是名副其实的植物宝库。海拔最低处只有 1000 米左右，有些地方可以生长水稻、柑桔、香蕉、柠檬等。珍稀野生动物有孟加拉虎、滇



林芝地区气候宜人、土地肥沃，素有“西藏江南”美誉，这是林芝鲁朗的田园风光。

金丝猴、豹、熊、羚羊、小熊猫等；土特产主要有天麻、三七、贝母、红景天、冬虫夏草、灵芝、三颗针等著名药材和松茸等 120 多种食用菌。此外，朗县的藏帽、木碗，波密的“珠峰圣茶”、易贡藏刀，察隅的竹编、藏式木碗等也都闻名遐迩。

林芝的风景名胜被分为 8 个景区 40 个景点。有被世界旅游组织列入世界级旅游景点、被国家旅游局评定为 4A 级旅游区并被列为国家森林公园的巴松措景区，有多重旅游资源价值的南迦巴瓦风景区，有雅鲁藏布大峡谷国家级自然保护区、易贡国家地质公园、色齐拉国家森林公园等多处自然保护区。

山南地区

位于雅鲁藏布江中下游地区，南部与不丹、印度接壤，总面积 8 万多平方公里。生活着藏、汉、回、门巴、珞巴等民族，其中藏族人口约占 98%。

山南是藏族古代文明的重要发祥地之一，悠久的历史给这里留下了大量著名文物古迹，仅全国重点文物保护单位就有十处：藏王墓、桑耶寺、昌珠寺、扎塘寺、吉堆吐蕃墓群、烈山墓地、拉加里王宫遗址、朗色林庄园、吉如拉康、色喀古托寺，还有远近闻名的“神山”和“圣湖”。

雅鲁河国家级风景名胜是西藏目前惟一的国家级风景名胜区，雪山冰川、高山植被、田园牧场、河川谷地、历史古迹和古朴民风交相辉映。集人文自然景观于一体的旅游景区主要有 3 处——羊卓雍湖自然风景区、桑耶风景区、“圣湖”景区。

土特产品主要有氍毹、藏香、卡垫等。

山南地区是西藏交通条件较好的地区之一。拉萨贡嘎机场就坐落在山南地区贡嘎县甲竹林乡境内。

日喀则地区

在西藏中南部，南与不丹、尼泊尔接壤，总面积 18 万平方公里。以藏族为主，还有汉、回、蒙古、纳西等民族及夏尔巴人。

日喀则地区是西藏不同类型的自然景观最集中、最完整之地，既有辽





羊卓雍湖上的牛皮筏。羊卓雍湖被藏族百姓视为“圣湖”。

阔的高原牧场和秀丽的田园风光，也有茫茫林海、亚热带丛林，更有林立的皑皑雪峰。珠峰自然保护区是世界上垂直带最高、最完整的生态系统，风光无限。主要名胜古迹有扎什伦布寺、萨迦寺、宗山抗英遗址、夏鲁寺、曲德寺、卓玛拉康、大唐天竺使之铭等全国重点文物保护单位，以及纳塘寺、绒布寺、白居寺、帕拉庄园旧址等。

日喀则地区是西藏发展登山探险旅游的重点区域。5座海拔在8000米以上的山峰——珠穆朗玛峰(8844.43米)、洛子峰(8516米)、马卡鲁峰(8463米)、卓奥友峰(8201米)、希夏邦玛峰(8012米)都在日喀则地区。近20多年来，中国先后开放了44座山峰及登山路线，到珠峰地区登山探险的外国团队平均每年有20多个。

土特产品有银包木碗、茶盘茶架、藏毯、金丝帽、藏刀、卡垫等。

阿里地区

位于西藏西部，西面和南面分别与克什米尔地区、印度、尼泊尔接壤，有116公里的边境线，有60多道山口通向境外。所辖7个县中，3个县为纯牧区，4个县属半农半牧区，面积为30.3万平方公里，人口密度很低。

阿里地区在中西交通史和东西方经济文化交流史上居有重要地位，这里孕育过辉煌的象雄古文明及苯教文化，是探寻西藏古代文明的一块宝地。



阿里地区的土林地貌是该地区最著名的自然景观

阿里地区平均海拔4500米以上，雪峰冰川、高山草甸、荒漠戈壁、河流湖泊、农田牧场、土林地貌和数量可观的各类野生动物，构成了独具特色的自然奇景。著名的狮泉河、孔雀河、象泉河

和马泉河，分别是印度河、恒河、萨特累季河、雅鲁藏布江的源头。古格王朝遗址、托林古寺、东嘎——皮央壁画，日土岩画等等，深深地留下了西部高原古代文明的印记；地处普兰县境内被多种宗教尊奉为“神山”的冈底斯山主峰冈仁波齐和被视为“圣湖”的玛旁雍错，在亚洲宗教史上具有特殊地位。阿里地区众多的自然人文景观中拥有世界级旅游资源 5 个，国家级 18 个，省区级 48 个，旅游已成为阿里经济发展的重要产业。

地形地貌

青藏高原是世界上隆起最晚、面积最大、海拔最高的高原，因而被称为“世界屋脊”，被视为南极、北极之外的“地球第三极”。

青藏高原总的地势由西北向东南倾斜，地形复杂多样、景象万千，有高峻逶迤的山脉，有陡峭深切的沟峡，有冰川、裸石、戈壁等多种地貌类型，



以西藏为主体的青藏高原，是世界上最高的高原，她气势磅礴、景象万千。图为念青唐古拉山远眺。

有分属寒带、温带、亚热带、热带的种类繁多的奇花异草和珍稀野生动物，有垂直分布的“一山见四季”、“十里不同天”的自然奇观等。地貌大致可分为喜马拉雅高山区，藏南谷地，藏北高原和藏东高山峡谷区。

——喜马拉雅高山区，位于藏南，由几条大致东西走向的山脉组成，平均海拔 6000 米左右。其中位于中尼边境、地处西藏定日县境内的珠穆朗玛峰，海拔 8844.43 米，是世界最高峰。喜马拉雅山顶部长年覆盖冰雪，其南北两侧的气候与地貌截然不同。

——藏南谷地，位于冈底斯山脉和喜马拉雅山脉之间，即雅鲁藏布江及其支流流经的地域。这一带有许多宽窄不一的河谷平地 and 湖盆谷地，地形平坦，土质肥沃，是西藏主要的农业区。

——藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，约占全自治区面积的三分之二。由一系列浑圆而平缓的山丘组成，其间夹着许多盆地，是西藏主要的牧业区。

——藏东高山峡谷区，即著名的横断山脉。大致位于那曲以东，为一系列东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷，其间挟持着怒江、澜沧江和金沙江三条大江。山顶终年不化的白雪、山腰茂密的森林与山麓四季常青的田园，构成了峡谷区三江并流的壮丽景观。

气候

西藏的气候，由于地形、地貌和大气环流的影响，独特而且复杂多样。气候总体上具有西北严寒干燥，东南温暖湿润的特点。气候类型也因此自东南向西北依次有：热带、亚热带、高原温带、高原亚寒带、高原寒带等各种类型。在藏东南和喜马拉雅山南坡高山峡谷地区，由于地势迭次升高，气温逐渐下降，气候发生从热带或亚热带气候到温带、寒温带和寒带气候的垂直变化。

随着海拔增高、气压降低、空气密度减小，每立方米空气中的氧气含量逐渐递减，海拔 3000 米时相当于海平面的 73% 上下，4000 米时约为 62%—65.4%，到 5000 米时为 59% 左右，6000 米以上则低于 52%。



高度、气压、空气密度、含氧量、沸点对应表

高度 (米)	气压 (毫巴)	空气密度 (克/立方米)	空气含氧量		沸点 (°C)
			(克/立方米)	相当于海面(%)	
7000	420	573	133	47	77
6000	481	644	149	52	80
5000	549	719	166	59	84
4000	624	802	186	65	87
3000	707	892	206	73	90
0	1013.2	1292	260	100	100

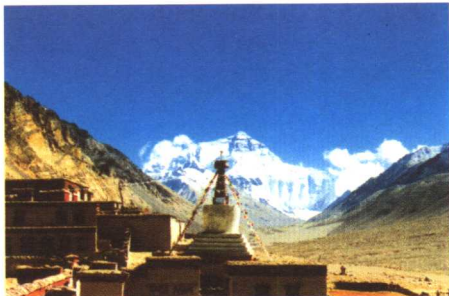
在冬季西风和夏季西南季风的交替控制下，西藏干季和雨季的分别非常明显，一般每年10月至翌年4月为干季；5月至9月为雨季，雨量一般占全年降水量的90%左右。各地降水量也严重不均，年降水量自东南低地的5000毫米，逐渐向西北递减到50毫米。

藏南和藏北气候差异很大。藏南谷地受印度洋暖湿气流的影响，温和多雨，年平均气温8℃，最低月均气温-16℃，最高月均气温16℃以上。藏北高原为典型的大陆性气候，年平均气温0℃以下，冰冻期长达半年，最高的7月不超过10℃；6—8月较温暖，雨季多夜雨，冬春多大风。仅就气候而论，到西藏旅游，3—10月较为适宜，其中6—9月为最佳时节。近年来，钟情于冬季进藏旅游的国内外游客也在不断增多。

西藏是中国太阳辐射能最多的地方，比同纬度的平原地区多1倍或三分之一；日照时数也是全国最高的，拉萨市的年平均日照时数为3021小时，而成都是1186.84小时，上海是1932.5小时。与中国内地相比，西藏多数地区气温偏低，年温差小但昼夜温差大。拉萨、日喀则的年平均气温和最热月气温比相近纬度的重庆、武汉、上海低10—15℃。拉萨、昌都、日喀则等地的年温差为18—20℃；阿里地区海拔5000米以上的地方，8月白天气温为10℃以上，而夜间气温会降至0℃以下。

山脉

青藏高原北有连绵千里的昆仑山脉及其支脉唐古拉山脉，南有喜马拉雅山脉，西有喀拉昆仑山脉，东有山高谷深的横断山脉，境内还有纵贯东



西藏是世界高山最密集的地方，山与寺庙构成了西藏旅游主题。图为世界上最高的寺庙绒布寺，背景为珠峰。

西的冈底斯——念青唐古拉山脉及其支脉，平均海拔在4000米以上，其中海拔在7000米以上的高峰有50多座，8000米以上的有5座，自然景观独具风采。

西藏高原的山脉，基本分为近东西向和近南北向两组。主要有：

喜马拉雅山脉 蜿蜒

于西藏高原南侧。是地球上最高、最年轻的山系。由许多近似东西向的平行山脉组成，其主要部分在中国与印度、尼泊尔的交界线上，全长2400公里，宽约200—300公里，主脊山峰平均海拔6200米，其中海拔8844.43米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山中段的中尼边界上，周围有42座7000米以上的山峰，其中4座超过8000米。

昆仑山脉 自西向东横亘在西藏高原的西北缘，平均海拔5500—6000米。中国永久积雪与现代冰川最集中的地区之一。最高峰是新疆境内的慕士塔格峰，海拔6973米。

喀拉昆仑山—唐古拉山脉 前者主体部分在新疆与克什米尔的交界线上，这条山脉以东山体零散；在东经90°附近，形成了东西延伸的唐古拉山脉，其最高峰格拉丹冬峰，海拔6621米，为中国第一大河——长江的发源地。

冈底斯山—念青唐古拉山脉 位于藏北高原的南缘，为藏北与藏南、藏东南的自然分界线，也是西藏内外流水系的主要分水岭。冈底斯山脉的主峰冈仁波齐，海拔6656米。念青唐古拉山的主峰念青唐古拉峰，高7162米。

横断山脉 位于藏东南，由几条平行的山脉组成，山脉之间有深邃的河谷。这些山脉由西向东是：伯舒拉岭、他念他翁山、芒康山脉等，它们分别是由念青唐古拉山脉和唐古拉山脉延续转向而来，平均海拔4000—5000米。