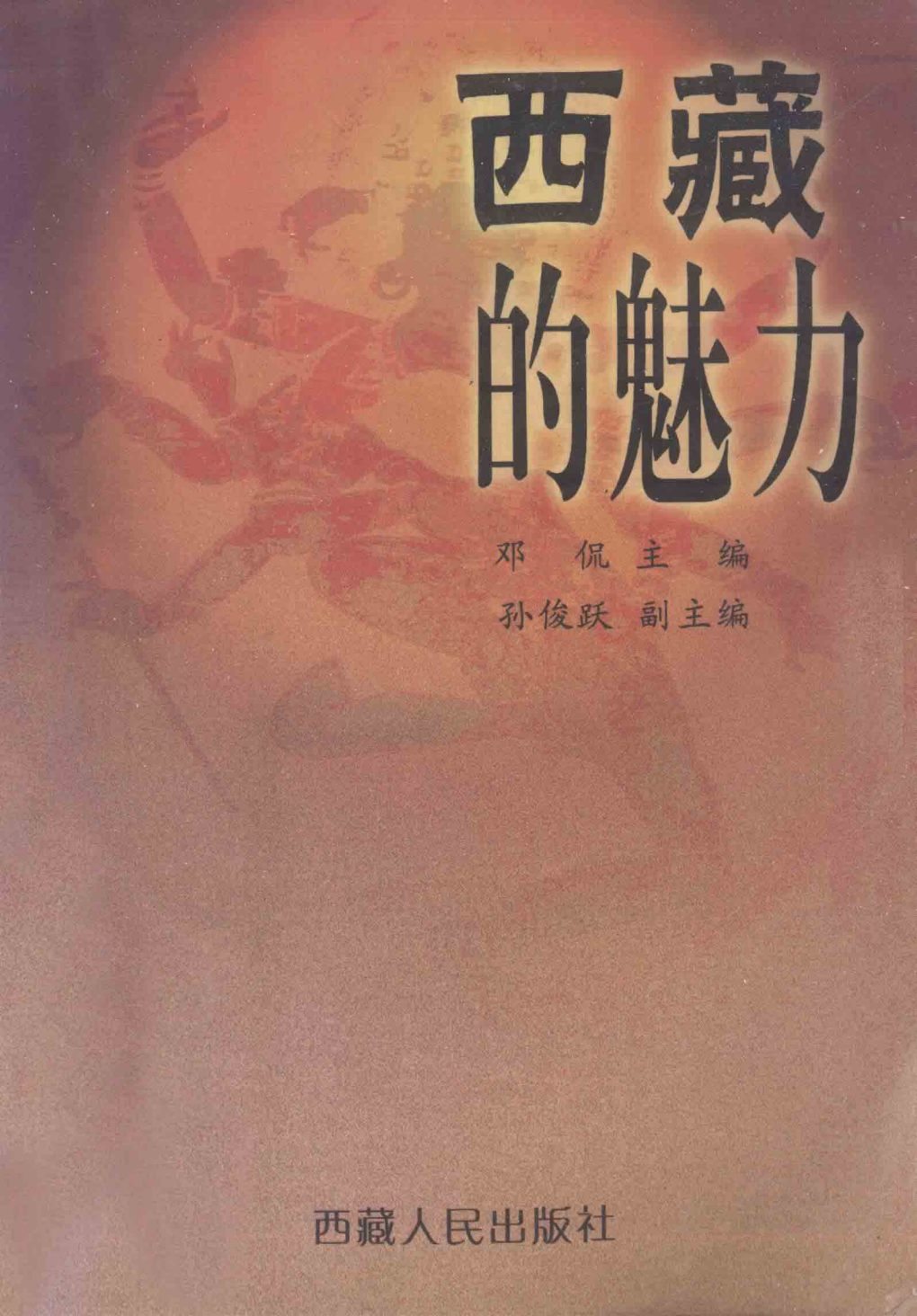


The background of the cover features a traditional Tibetan painting style illustration. It depicts several figures in traditional Tibetan clothing, including long robes and hats, engaged in what appears to be a dance or a communal activity. The color palette is dominated by warm, earthy tones such as reds, oranges, and browns, creating a rich and textured visual effect.

西藏 的魅力

邓侃 主编

孙俊跃 副主编

西藏人民出版社

西藏的魅力

邓侃 主编
孙俊跃 副主编

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏的魅力/邓侃主编. —拉萨:西藏人民出版社,
2005.6(2008.8重印)

ISBN 978—7—223—00985—0

I. 西… II. 邓… III. 西藏—概况 IV. K927.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043541 号

西藏的魅力

编 著 邓 侃 主 编

责任编辑 杨芳萍

重版校对 梁惠敏

封面设计 格 次

出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)

印 刷 西藏山水印务技术有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 20.625

字 数 480 千

版 次 2005 年 6 月第 3 版

印 次 2008 年 8 月第 2 次印刷

印 数 4,001—8,000

书 号 ISBN978—7—223—00985—0

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

邓 侃

12年前，我完成大学学业后主动要求到西藏工作。那年，从内地大专院校毕业的许多血气方刚的年轻人也自愿来到了西藏，有人称这一批人为出卖青春的人。

对于一个对世界充满幻想的人来说，把青春年华留驻在西藏，十二分地划算，因为西藏有太多的东西能激发青年人的想象力，与之派生出的冒险探索精神融于性格发展形成之中便可得益匪浅，终生受用。

西藏高原的形成太富传奇浪漫色彩，面对如此浩莽雄峰的雪山、地球上最高的苍茫大地，人们怎么也想象不出从前这里竟是一片汪洋大海，近代地质科学神话般地描绘了这一不可思议的事实：很久很久以前，现今西藏的这块地方叫作“特提斯海”，从遥远的南边飘来的一块巨大的称作“冈瓦纳古大陆”的板块在此与欧亚板块相撞，从此，地球上隆起了一块最高的地方。这确实如同神话，但它不是神话，于是，无数好奇的人们千万次地试图在这块土地上探求、重温远古时代那惊心动魄的壮观场景。我来西藏分配到科技报工作不久，便有幸同来自20多个国家的地质科学家们在西藏进行地质旅游科学考察。我第一次观看高耸的世界第一峰——珠穆朗玛峰，便被她那磅礴的气势所折服。更令我自豪、惊喜的是，在珠穆朗玛峰脚下，我在岩石隙缝间亲手采集到沧海桑田的见

证——海洋生物化石菊石。随行的一位印度地质科学家竟在海拔5000米的喜马拉雅山脊上拣到一块几百万年前生活于此的三趾马头颅化石,这说明西藏不但经历过波涛汹涌的海的时代,还有过一段漫长的气候湿润炎热、热带森林遍布的自然景观。这位年近半百满脸络腮胡的科学家在接受我采访时竟像稚童般得意地说:这回他的研究所又要请他喝啤酒了。这次中外科学家地质旅游考察的一个重要成果就是证实了西藏高原第二缝合带的存在,它的含义是:冈瓦纳古大陆在漫漫的漂流途中分裂为二,先后二次对欧亚板块进行了惊心动魄的撞击,这更给西藏高原的形成增添了迷人的色彩。

西藏高原的隆起,是宇宙中我们人类所居住的这个星球上千百万年以来发生的最重大的地质事件之一,它是打开地球奥秘大门的一把金钥匙,任何一个想有所作为的地质学家对地球之巅上的这把金钥匙都会眷念着魔,想入非非。

公元779年西藏有了佛法僧俱全意义上的第一座寺庙,当时仅有7名僧人。如今,舆论宣传媒介常常提及西藏全民信教,此提法也许失之偏颇,但至少说明西藏是一个宗教气氛非常浓郁的地方,遍及西藏各地的金碧辉煌的寺庙使得一方方山水都变得神圣无比,也给西藏大地笼罩上了一层神秘的色彩。宗教在西藏的盛行构成了西藏社会文化发展中最重要因素,如同西藏高原隆起的成因对地质学家有巨大的吸引力一样,西藏的宗教文化也使人文社会科学家们趋之若鹜,在这浓郁的宗教氛围下,隐藏着无数令人费解的谜,在酥油灯火棋布的寺庙殿堂里,如来佛的高深莫测,观音佛的宁静慈祥,护法神的张牙恐怖,伴随着香火的闪烁,越发透出各自非凡的神韵,善男信女们摩肩接踵,顺次极力恭顺地膜拜。人们今天每每议论的话题总是感叹人心不古、世风日下、拜金日甚、缺乏真诚,而在西藏这块土地上,随处可见含金量十足的真

诚——人对佛的真诚。藏区的人们可以千里迢迢磕着等身长头前赴拉萨，目的是看一眼大昭寺中据传文成公主带进藏的真佛，并给圣地拉萨的寺庙佛殿中那永不熄灭的酥油灯盏添一砣酥油；人们可以把辛劳一世积攒的财物无偿地奉献给寺庙，在佛的金身像前，堆放着香客们呈献的大把大把的钞票和式样纷繁的金银珠宝，钱财在虔诚的教徒眼中、心中已不再是钱财，那是对佛的至诚至爱。

西藏这种浓郁的宗教气氛现象，在现代社会中逐渐演化成为一种具有旅游价值的独特的人文社会景观，对那些试图追求归真返朴生活的人们是一个极大的诱惑，几乎所有来西藏旅游的人们都曾置身神圣、庄严、神秘的藏传佛教寺庙殿堂内，一睹对他们来说的种种新奇。至于西藏对藏传佛教徒们的诱惑力更不必说。

在西藏第一座寺庙桑耶寺的壁画中，我看到几幅这样的画面：一些得道的喇嘛，可以乘坐光线在空中旅行；可以穿过大山通行无无阻如履平地；可以听到千里以外的声音；可以听懂鸟兽语言并与之对话，这些画面近乎于科学的谰言，它不由使人想到爱因斯坦著名的乘光速旅行时间会倒着走假想的被证实；当代科学家们热衷于探索的生存于多维空间的智能动物，以及目前的热门话题人体的特异功能。在传统认识意义上与科学势不两立的宗教营垒中的某些方面似乎又有能与科学沟通之处。还有那具有神奇疗效的藏医藏药，它的形成和发展也和藏传佛教有着密不可分的关系。

藏传佛教中的确有许多费解之谜，它令那些非寻求其个中就里的中外学究们衣带渐宽，也终身不悔。

西藏高原节日繁多，节日的高原使千百年来那古朴的民风浓缩其间，雪顿节期间人们观藏戏、逛林卡、看晒佛；望果节期间人们赛牦牛、赛力气、背着经书转地头；藏历新年人们看得至关重要，它的种种古老习俗较之汉地过年更显现一种清新独特的韵味，节日期间你可以看到他们每个人都是无忧无虑，欢快无比，给你端茶敬

酒的人们更是热情有加，他们用隆重的礼仪请你喝酒，他们为你歌唱，为你起舞，目的是让你多喝一口酒。当你置身其间，你会不由自主地与他们豪饮欢歌，甚至加入他们跳锅庄的行列；在这行列中，尘世间的烦恼会一股脑儿全丢进爪哇国中，你会由衷地感到，西藏这个地方真是美妙神奇。

我曾下乡采访途中碰到对我来说是一件不可思议的事，我们的汽车在美丽的高原湖泊旁的草原上飞驰，像是从蓝天白云间下来的四五个藏族姑娘突然横立在汽车行驶的路线上，打着手势示意停车，我们的司机以为发生事故了，来了一个急刹车，通过翻译我们得知，这几位藏族姑娘拦车的目的是请我们尝尝她们手中羊肚袋中盛的她们酿制的清醇甘甜的青稞酒。原来时值西藏的一个节日，在这方圆百里不见人烟的草原上，见到我们这些不速之客，便使她们欣喜若狂，竟不惜冒生命危险来尽她们的地主之谊。看来，世上好客之风，莫过于此。

一次，我曾同几位挚友徒步在荒凉的雅鲁藏布江北岸考察采访，路上带的干粮吃完了，恰遇一老百姓在他看庄稼住的窝棚，这使我们喜出望外，进棚向农夫索要吃食，农夫便给我们拿来糌粑、青稞酒，饿极了的我们大吃豪饮，这竟使在一旁的农夫大为感动，我们明白了，已无须对农夫千恩万谢感激饭食之恩，在他的眼中我们这些装束现代、见过世面的人能到他这简陋、地处荒僻的小窝棚又如此不拘客礼，这便是很看得起了，我永远不会忘记那张善良朴实的脸和眼中闪出的感激之光，在我们离开窝棚时，他还特意为我们煮了一大锅土豆，并给我们每人的水壶灌满了甘醇的青稞酒。

西藏，确如文学家笔下所形容的那样：那儿是五彩的迷宫，那儿是童话的世界，那儿是诗，是一支永远动听而悠长的歌。她令喜猎新奇生活的文学家们如醉如痴。

西藏又是一个令艺术家们十分神往的地方，造物主的神奇功

力使高原目之所及都可成画，气势磅礴的冰峰雪山，蓝天白云下苍茫的草原，草原上的牛群、羊群、牧羊女、帐篷，在画家们的眼中那是一幅幅凝重彩浓的油画；而喜马拉雅山南部地区的深山峡谷、峡谷中的山涧飞瀑、满山的青松叠翠，又似鬼神泼墨而成的绝佳山水国画。西藏的夜晚也分外迷人，夜色涌来，星辰随即点缀天空，满天闪烁的星斗由于这里空气的稀薄、大气的清静以及人天的距离而显得格外明亮、质感。在西藏，你可轻而易举地认识许多星座，而在其他工业污染日趋严重的地方，人们早已不知星夜繁空、月光如泻为何景，至于浩渺天宇中观赏星座能给人带来美妙遐想的乐趣在近一代人则如听天书。置身其间的艺术家们体内所蕴藏的创作灵感、艺术才能，将为大自然所点化，并以其悟性创作出一幅幅妙笔丹青，凡在此生活过的艺术家们几乎公认，西藏是艺术家们施展才华的广阔天地。不仅如此，任何一个热爱大自然、心怀山水、出尘脱俗的人，在此如画的高原也可得到无可名状的乐趣。在西藏第一大湖纳木错湖边，我遇到两位年仅十八九岁的法国姑娘，她们携带轻型帐篷，一路搭老百姓拉牛粪的拖拉机，骑马，步行来到人迹罕至的纳木错湖边驻营，目的就是要看辽阔湛蓝的湖水，看湖边千年不化的冰峰雪山，看湖天一色的蔚蓝空中飘浮的朵朵白云，还看高原夜晚满天的星斗。她们说她们已经看了三天，但还没有看够，她们说西藏美丽极了。还有一位取道尼泊尔骑自行车来西藏旅行的英国姑娘，在翻越喜马拉雅山脊时竟被映入眼帘的珠穆朗玛峰和希夏邦马峰那磅礴的气势感动得热泪盈眶。这些近似于痴人的行为非“志在山水间”之人是难以理解的。

西藏以其众多的世界著名山峰和峡谷密林中隐藏的万千秘密对男子汉更具吸引力，他们以征服世界最高峰为人生最高荣誉，以破解世人未曾知晓的秘密为自豪，尽管为此要付出巨大的代价、甚至生命，然而无数男儿仍乐此不疲，甚而他们还在世界屋脊上搜寻

最险要处，以生命为赌注跃跃欲试。西藏，是冒险家们的乐园。

在一些对西藏不甚了解的人们的印象中，西藏是一块人迹稀少的荒漠之地。这或是闭塞年代人们的以讹传讹所产生的认识误区，或根本就属见识浅陋所带来的概念性错误。西藏高原奇特的形成方式使这里的大自然呈现丰富多彩，在这块土地上，蕴藏有丰富的地下矿藏，也有多彩的生物资源。近年来，西藏的药用生物资源已引起了世人的瞩目，当代人越来越迷信在这块世界最高的、无污染的土地上生长的历经高寒严峻自然环境考验的生物及其制品必定对人体有强劲的滋补。西藏还有洁净的、取之不尽、用之不竭的太阳能、风能、地热能源，在人类所居住的地球上能源、资源日趋面临枯竭的今天，人们对西藏这块能源、资源宝地格外地青睐。

西藏有名的罗布莎铬铁矿勘探结束后，我因采访任务随研讨开采可行性报告的地矿专家来到罗布莎山顶，连绵起伏的山顶上到处静卧着大块而乌黑的高品位铬铁矿本，这使那些从内地来的矿业专家们欣喜若狂，几乎是扑着把矿体揽在怀中，久久地把玩观赏，不忍释手，此景竟使我联想到《天方夜谭》中阿里巴巴与四十大盗中所描述的场景。

我曾遇到一位在国外攻读水利的中国硕士研究生，当我给他介绍说在西藏的雅鲁藏布大拐弯处，如果截弯取直，在 40 公里的距离上可获得 1000 多米的落差，且年平均流量为 1395 亿立方米时，这位“洋硕士”粗略计算了一下，顿时激动不已，眼中竟流露出有些贪婪的光。

西藏是科学家们从事科学研究的巨大课堂，西藏科学研究上的任何一项成果，常常具有填补世界空白的意义，仅此一点，就对那些胸怀远大的科学家们产生巨大的诱惑。

综上所述，我们把所有的这一切有关西藏对各类人的吸引效应称之为西藏的魅力，也把所写作关于西藏的作品的情况称为西

藏的魅力。在我担任西藏科技报编辑十几年的工作中,接触并采编了大量的这方面的文章,也在了解科技报读者的反映中感受到这些文章所蕴涵的西藏魅力强烈的感染力。几年前,与我一同进藏且对西藏宗教艺术有着深刻研究的同窗好友谢继胜先生以及科技报的很多热心读者屡次向我建议:何不将科技报上的这类文章汇集成书,以飨读者。于是,我记下了这个意念,在我即将离开西藏的时候,翻阅浏览我十几年来付之辛苦的报纸,发觉这类文章果真册页浩繁了,便觉得应该把几年前的意念变为现实,于是我与合作10余年的同事科技报副总编孙俊跃女士开始通力合作,对科技报上大量的有关西藏的文章进行筛选、整理、分类,便形成了这本《西藏的魅力》一书。

曾有一个问题使我们大伤脑筋:担心这本书变得不伦不类。通观全书的内容,它似乎像一本西藏旅游指南方面的书,但细读书中的文章,又觉专业性很强,因为书中文章的作者大都是那一领域的专家学者,据此说它是一部研究西藏的专业书。显然从书中所包括如此广泛的内容决定它不可能是一部专业书,因为如果就书中的每一章节的内容像专业书那样系统地研究阐述,该书的每一章节都会形成厚厚的一大本。或许这样也好,对于希冀广泛又较深刻地了解西藏的人来说,阅读此书,可谓涉浅水而得蛟龙。这也是我们编此书的初衷。

当然,该书的完成,也包含有西藏科技报(汉文版)历任编辑们辛勤的劳作,尤其需要提及的是,现已离任的科技报原负责人任君璧、顾滨源、石玉泉、周冬梅等,他们曾为西藏科技报(汉文版)的创刊做了大量工作。

还要感激在本书的编辑和出版中给予了大量帮助与支持的洛桑顿珠副主席、乔元忠、土登、平措杰博、东堆朗杰、洛桑次旦、尹秉高、张显照等领导同志以及各位编委。

这里，特别值得一提的是自治区旅游局企管处处长马晋康先生和当年与我一同坐大卡车从青藏公路进藏的好友、西藏山水旅行社总经理侯洪喜先生，当我把编此书的意念告诉他们时，他们马上以旅行家的职业敏感断定这是一本对西藏旅游事业极为有价值的书，对本书的出版给予了大力的支持，并愉快地接受了我们的请求，担当本书的编委。

需要说明的是，本书内容涉及的方面很多，所搜集的资料范围仅限于历年科技报上发表过的文章，因而就章节所含的内容来说难免失之系统、全面；也由于时间的仓促，就每一篇文章的编校来说，难免出现谬误和不足。我想，如果此书果真产生魅力效应的话，那必定是各方专家学者和广大读者源源不断地对我们提供宝贵意见，我们将在此基础上不断修改、充实、完善《西藏的魅力》，如果有一天我们不得不推出修订本《西藏的魅力》，那将是对我们今天的所作所为最高的褒奖。

1993年12月于拉萨

目 录

寺庙 古迹 文物

哲蚌寺	(1)	桑耶寺	(35)
甘丹寺	(5)	七觉者	(37)
色拉寺	(8)	桑耶寺的壁画	(37)
大昭寺	(11)	桑耶寺的铜钟	(39)
大昭寺壁画艺术	(12)	桑耶寺的石刻艺术	(40)
唐蕃舅甥会盟碑	(17)	扎什伦布寺	(41)
拉萨痘碑	(19)	扎什伦布寺的强巴佛殿与	
布达拉宫	(20)	强巴佛	(43)
布达拉宫的壁画	(22)	扎什伦布寺的斯摩钦莫节	
布达拉宫的殿堂	(23)		(44)
布达拉宫的灵塔	(26)	白居寺和白科塔	(45)
布达拉宫的建筑	(27)	白居寺的十六罗汉	(46)
布达拉宫维修开工典礼		白居寺“佩孜”风格的壁画	
充满宗教色彩	(29)		(48)
布达拉宫的避雷能力	(30)	萨迦寺	(51)
加布日	(31)	萨迦寺中寿星图	(53)
维修后的布达拉宫长寿几许？		夏鲁寺	(55)
.....	(34)	夏鲁寺的壁画	(56)

热振寺·····	(59)	昌珠寺中的珍珠唐卡·····	(119)
帕邦塘廓节·····	(69)	噶举寺中的残匾·····	(120)
托林寺·····	(71)	杰堆寺中的造像碑·····	(123)
麦如寺·····	(74)	唐波且寺壁画·····	(124)
聂塘寺·····	(76)	磨盘山关帝庙及其建庙碑	
上密院·····	(78)	·····	(125)
下密院·····	(80)	日喀则关帝庙碑·····	(129)
谿德扎仓寺·····	(84)	日喀则红庙碑·····	(131)
墨竹仁钦林寺·····	(87)	楚布寺碑·····	(133)
彭措林寺·····	(89)	觉囊通卓钦摩大佛塔·····	(135)
旧密禅寺·····	(96)	藏北草原上的八塔·····	(137)
察雅寺·····	(99)	大清西竺义冢碑·····	(138)
乃堂寺·····	(101)	刘公亭记碑·····	(139)
帕邦喀·····	(103)	绒辖的清代界碑·····	(141)
玛如堡与藏文·····	(105)	谐拉康盟文诏敕碑·····	(142)
邦萨寺·····	(107)	工布第穆萨摩崖碑·····	(144)
达普寺·····	(109)	龙王潭·····	(147)
东嘎寺·····	(112)	龙王潭公园的两通石碑	
世界上海拔最高的寺庙		·····	(148)
——绒布寺·····	(112)	罗布林卡·····	(150)
白日寺遗址·····	(112)	新宫壁画·····	(151)
乃旦寺·····	(113)	吐蕃王朝的中心	
甲央替钦平措林尼姑庙		——琼结·····	(151)
·····	(115)	藏王墓·····	(152)
东嘎尼姑庙·····	(116)	松赞干布墓·····	(154)
塔布林赞康·····	(117)	松赞干布塑像·····	(155)
德格印经院·····	(118)	藏王墓前的石雕狮子·····	(156)

德吉林卡	(156)	敕封达赖的金册金印 ...	(187)
贡钦·晋美林巴灵塔 ...	(157)	明封司徒银印	(189)
琼结宗古城堡遗址	(158)	元代帝师的两方玉印 ...	(191)
青瓦达孜宫古城墙遗址	(159)	驻藏大臣联豫的两件文物	(193)
青瓦达孜山古墓	(159)	宋代定窑瓷盘	(196)
西藏的古墓群	(160)	僧帽壶	(197)
列山古墓群		明成祖朱棣的画像	(199)
墨竹工卡吐蕃墓群		大慈法王释迦也失缙丝像	(201)
亚东吐蕃墓群		西藏的细石器	(203)
聂热村吐蕃墓群		昌都恐龙化石	(204)
朗县吐蕃墓群		新石器时代遗址——卡若	(206)
吉龙堆吐蕃墓群		卡若出土石器与西藏原始 体育形式	(207)
后藏吐蕃墓群		藏汉友谊的实物见证 ——瑞兽葡萄镜	(210)
贡觉县石板墓	(175)	抗英战争实物 ——老枪	(211)
杜布石棺葬	(176)	工艺珍品——象牙雕 ...	(212)
洛扎摩崖石刻及吉村墓群	(178)	法螺	(214)
阿里古格王朝遗址	(180)	珍贵文物——贝叶经 ...	(216)
阿里的三处岩画	(181)	拉孜吐蕃石窟	(218)
当雄古代洞穴岩壁画 ...	(182)	当雄地区历史文物普查记	(219)
聂拉木尼文摩崖石刻 ...	(183)		
西藏最古老的佛像和绘画	(184)		
白兰王印	(185)		
金本巴瓶	(186)		

文化 科技 艺术

西藏古代科学文化的奠基者	简介	(286)
——七良臣	西藏的造纸业	(223) (287)
藏民族的三大文化艺术宝库	西藏古代天文历法史略	
..... (231)	 (289)	
西藏宗教界中的等级划分	西藏天文学与星象学导论	
..... (239)	 (302)	
西藏宗教艺术的派别 ... (245)	西藏古代时仪——“土尔	
西藏的唐卡艺术	只布”..... (317)	
(250)	藏历历法	(319)
唐卡的艺术特点	藏历中的重日和缺日 ... (320)	
(254)	藏族学者预报日月食说	
唐卡的绘制与裱制装潢	 (323)	
..... (256)	藏医藏药的形成和发展	
西藏的绘画分类	 (325)	
(261)	试论西藏医学与佛教的	
西藏的绘画材料	关系	(342)
(265)	库藏百病医典	(352)
一铺壁画的制作工序	火灸疗法	(357)
..... (267)	藏医正在走向世界	(365)
西藏古代洞穴岩壁画 ... (271)	西藏金属雕刻	(366)
曼荼罗——微小绘画艺术	西藏金属铸造	(371)
中的宇宙	鎏金	(374)
(272)		
玛尼堆		
(273)		
解开“风马”之谜		
(275)		
西藏木刻印刷		
(282)		
藏纸、藏产墨汁、藏笔		

日喀则传统金属工艺 … (375)	桑嘎古托 …………… (393)
布达拉宫维修中壁画是怎样保护的? …………… (378)	拉萨清真寺建筑 …………… (395)
独特的颜料 …………… (378)	吉姆日的古建筑 …………… (399)
藏族的泥塑 …………… (379)	查嘎村建筑遗踪 …………… (400)
西藏的石刻艺术 …………… (381)	西藏佛寺和外八庙的建筑有何异同 …………… (402)
塔巴制陶技术 …………… (384)	昂曲加桑 …………… (404)
西藏土地神与宇宙方位观 …………… (386)	南木林铁索桥遗址 …………… (405)
拉萨古建筑 …………… (391)	西藏乃远古人类发祥地 …………… (407)

民俗风情

藏族起源的传说 …………… (408)	银碗和青稞酒 …………… (421)
漫谈藏历新年 …………… (410)	酥油茶和奶茶 …………… (422)
藏历新年的一些风俗习惯 …………… (411)	雪顿节 …………… (423)
藏历新年的“德尔卡” …………… (413)	望果节 …………… (424)
献“切玛” …………… (414)	江孜达玛节 …………… (424)
酥油花灯节 …………… (414)	那曲赛马会 …………… (425)
大祈愿法会的由来 …………… (415)	藏族的名字 …………… (425)
藏族的礼仪 …………… (417)	藏装浅谈 …………… (429)
藏香 …………… (418)	略谈藏装的等级观念 …………… (431)
青稞酒 …………… (419)	西藏工布服的来历 …………… (433)
	藏族的饮食观 …………… (434)

藏族膳食特点	(437)	珞巴族的刀耕火种	(462)
藏族食谱简介	(440)	擅长狩猎的珞巴族	(464)
长寿食品——酸奶	(441)	竹楼人家	(466)
奶茶与健康	(442)	珞巴人造石锅	(468)
漫话磕长头	(443)	珞巴族的风味小吃	(469)
漫话帕廓街	(445)	珞巴族新年趣闻	(470)
西藏民族体育活动	(446)	珞巴族的服饰	(472)
西藏的绳技表演	(450)	珞巴族的禁忌	(474)
从生理角度谈谈藏北牧民 的耐寒力	(450)	珞巴族的疾病防治	(476)
僜人	(453)	别致的珞巴族葬俗	(478)
僜人习俗见闻	(454)	风趣多姿的门巴族婚礼	(480)
夏尔巴人	(457)	门巴族起名风俗	(484)
珞巴族风情集萃	(459)		

高原物产

冬虫夏草	(486)	野生黄牡丹	(494)
雪莲	(488)	藏红花与草红花	(494)
雪莲花的药效和毒性	(489)	青稞	(495)
红景天	(490)	核桃	(496)
红景天的止血作用	(491)	木瓜	(497)
高原灵芝草	(492)	林芝野桃	(498)
胡黄连	(492)	吉隆桑	(499)
杜鹃花	(493)	桑树之王	(500)