

# 走進西藏

紀念西藏和平解放60周年



附CD一張

《走進西藏》編委會編

 **SMPH**  
上海音樂出版社  
WWW.SMPH.CN

 **SLAV**  
上海文藝音像電子出版社  
WWW.SLAV.CN

# 走進西藏

紀念西藏和平解放60周年

《走進西藏》編委會編

上海音樂出版社

上海文藝音像電子出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

走进西藏——纪念西藏和平解放 60 周年 / 《走进西藏》编委会编. —上海: 上海音乐出版社, 2011.7  
ISBN 978-7-80751-862-4

I. ①走… II. ①走… III. ①歌曲—中国—现代—选集 IV. ①J642

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 133826 号

走进西藏——纪念西藏和平解放 60 周年  
《走进西藏》编委会 编

---

出品人: 费维耀  
责任编辑: 杨海虹 张治远 解华佳 (见习编辑)  
音像编辑: 刘丽娟  
封面设计: 陆震伟  
印务总监: 李霄云

---

上海音乐出版社出版、发行  
地址: 上海市绍兴路 74 号 邮编: 200020  
上海文艺出版(集团)有限公司: [www.shwenyi.com](http://www.shwenyi.com)  
上海音乐出版社网址: [www.smph.cn](http://www.smph.cn)  
上海音乐出版社论坛: [BBS.smph.cn](http://BBS.smph.cn)  
上海音乐出版社电子信箱: [editor\\_book@smph.cn](mailto:editor_book@smph.cn)  
印刷: 上海书刊印刷有限公司  
开本: 850×1168 1/12 印张:  $13\frac{1}{3}$  插页: 5 图、谱、文: 160 面  
2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷  
印数: 1-1,000 册  
ISBN 978-7-80751-862-4/J·792  
定价: 128.00 元 (附 CD 一张)

读者服务热线: (021) 64315066 印装质量热线: (021) 64310542  
反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

## 《走进西藏》编委会

---

总策划 费维耀

主任 杨和平 余震琪

副主任 杨海虹 张治远

编委 (以下按姓氏笔画排序)

刘丽娟 池瑾璟 杨和平 (执行)

杨海虹 张治远 胡晓耕 解华佳

## 序言

美丽富饶的西藏，是中华民族大家庭血脉相连、不可分割的重要成员。世世代代栖息、生活在“世界屋脊”——青藏高原这片神奇土地上的西藏各民族人民勤劳勇敢、能歌善舞，创造了许多世界惊叹的历史文明和独特的民族文化。

岁月沧桑，星移斗转。公元1951年5月23日，中央人民政府和原西藏地方政府签订了《关于和平解放西藏办法的协议》，见证了一个伟大的历史时刻，揭开了西藏地区历史发展的新篇章。从此，“喜马拉雅山上红旗迎风飘扬，西藏的各族人民喜洋洋”。实现和平解放后的西藏，经过六十年的风雨洗礼，发生翻天覆地的巨变，不断进行着历史性的跨越。为了庆祝和纪念西藏和平解放60周年，全面展示和讴歌西藏社会稳定、民族团结、经济发展、边防巩固、人民幸福的大好形势和社会精神风貌，进一步促进西藏地区各民族的团结进步和共同繁荣发展，上海音乐出版社牢记出版人的文化责任和社会使命，发挥专业出版机构的音乐资源优势 and 编辑特色，大胆创新，突破单一性的歌谱汇编模式，综合了歌谱、图片和文献资料为一体，推出了别具一格的专题性歌曲集《走进西藏》。

编委会以歌曲为主线，图文为辅，从西藏和平解放60周年（1951—2011年）以来的数以千首原创歌曲中披沙拣金，遴选出60首具有鲜明浓郁的西藏地域音乐风格、社会传播面广、艺术审美价值高、艺术表现多样化的优秀声乐作品。其中既有西藏和平解放初期、中期诞生的《藏胞歌唱解放军》、《歌唱二郎山》、《英雄们战胜了大渡河》、《逛新城》、《洗衣歌》、《心中的歌献给解放军》、《翻身农奴把歌唱》、《共产党来了苦变甜》、《北京有个金太阳》等百唱不厌的老歌，又有改革开放时期推出的脍炙人口、富有个性的《天路》、《回到拉萨》、《青藏高原》、《一个妈妈的女儿》、《阿姐鼓》、《在东山顶上》、《美丽的西藏，可爱的家乡》、《喜马拉雅》等精品力作。

编者力求以歌咏史，以图文为证，唤起人们历史的记忆，真实而又艺术性地再现和反映西藏和平解放60周年的历史成就和重大社会变革事项。全书以歌曲为载体，多角度地表达了西藏各民族人民对党和政府的民族政策的感恩情怀；生动刻画了西藏地区多姿多彩的民族风情和淳朴自然的社会生活场景；抒发了西藏各族儿女对幸福生活、自然风光、军民关系、爱情友谊的赞美之情。

入选本书的60首作品数量虽少，但却以少胜多，以质取胜。作品集中地代表了当代中国反映歌唱西藏丰富多彩社会生活的音乐创作成果，同时彰显了我国老中青三代歌曲作家致力于藏族原创歌曲所奉献的呕心沥血的创作精神和可贵的艺术品格。对于关注和研究西藏音乐创作的词曲作者和研究人员而言，这本《走进西藏》无疑提供了一份极具参照价值和收藏价值的歌曲选本。

值得读者关注的是，《走进西藏》编委会还从帮助读者理解作品、指导鉴赏出发，结合每首歌曲的内容，配以相应的西藏地区自然风光图照和相关文学背景资料。其中穿插、渗透在“作品塑型”、“人文风情”等小专栏中有关西藏地区历史、地理、音乐歌舞、风土人情等介绍，不仅让读者在学唱、鉴赏方面有所提升，而且还获得西藏人文、历史、地理常识的普及，既愉悦了身心，又增长了见识，受益匪浅。

站在历史的角度审视，60年只是“弹指一挥间”。《走进西藏》既是一页浓缩的、静态的历史画卷，更是一阕展示西藏蓬勃向上精神活力的生命乐章。当我们在吟唱、展读、回味《走进西藏》一书的每一首歌谱、每帧图照、每一段文字之后，眼前将会展现出一束束在山野、林地、高原间美丽怒放的格桑花，一群群活泼撒欢的藏羚羊，一幅幅色泽鲜艳的唐卡画……心灵深处将被大自然净化，并由衷地向美丽的西藏、向可爱的西藏各族同胞送上遥远的祝福：“扎西德勒”。

我们坚信，迈入新世纪的西藏人民和全国各族人民一起，高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，为全面实现建设和谐西藏、生态西藏、人文西藏、科学西藏的宏伟目标而同心同德、不懈奋斗。我们将欣喜地看到，当今的新西藏犹如喜马拉雅山上的神鹰，正展开了强劲的双翅，在时代的长空继续新的腾飞和新的历史性跨越！

徐沛东

2011.6.

# 六十回眸

1954年，毛泽东主席在中南海勤政殿接见十四世达赖喇嘛和十世班禅额尔德尼。



1954年9月4日第一届全国人大召开前夕，中央人民政府副主席朱德、政务院总理周恩来亲往车站迎接班禅大师、达赖喇嘛。

走進西藏

夏深



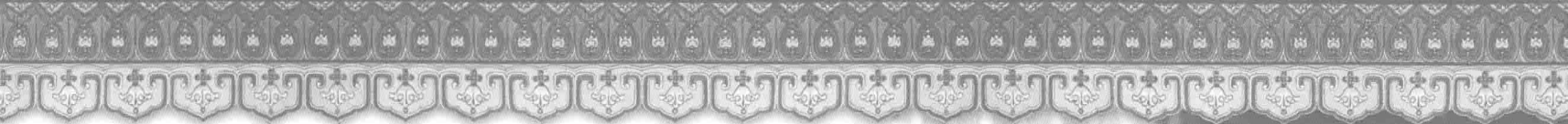


# 目录

序	徐沛东	
1. 藏胞歌唱解放军	洛水词 高如星、孟贵彬曲	2
* 2. 歌唱二郎山	洛水词 时乐濛曲	8
* 3. 毛主席的光辉	西藏民歌 王蓉翰词 涂青华曲	10
4. 我们的解放军	王蓉翰词 涂青华曲	12
5. 英雄们战胜了大渡河	魏风词 罗宗贤、时乐濛曲	14
6. 叫我们怎么不歌唱	杨星火词 罗念一曲	20
* 7. 逛新城	邓先恺等集体词 才生曲	22
* 8. 翻身农奴把歌唱	李埜词 阎飞曲	26
* 9. 毛主席派人来	阎树田词 科会曲	28
* 10. 共产党来了苦变甜	黄宗江词 彦克曲	30
* 11. 北京的金山上	西藏民歌 马倬、常留柱等改编	32
* 12. 北京有个金太阳	西藏民歌 禾雨改编	34
* 13. 美丽的西藏，可爱的家乡	万千等词 罗念一曲	36
14. 洗衣歌	罗念一、董荣、李俊琛词 罗念一曲	40
15. 我心中的歌献给解放军	常留柱、庄涛词 常留柱曲	44
16. 请你喝杯酥油茶	朱流词 罗念一曲	46
17. 藏族人民纵情高唱	石祥、刘薇词 王竹林曲	48
18. 香巴拉并不遥远	黄志龙词 边诺曲	50
19. 我爱金子般的家乡	周艳炀词 白登朗吉曲	52
20. 一个妈妈的女儿	杨星火词 阿金曲	54
* 21. 回到拉萨	郑钧词曲	56
* 22. 青藏高原	张千一词曲	60
23. 阿姐鼓	何训田、何训友词 何训田曲	62
24. 康巴汉子	张东辉词 美朗多吉曲	64
* 25. 向往神鹰	扎西达娃词 美朗多吉曲	66
* 26. 走进西藏	张千一词曲	68
27. 这里是祖国的高原	强久洛桑词曲	70
* 28. 珠穆朗玛	李幼容词 臧云飞曲	74
* 29. 家乡	韩红词曲	76
30. 拉萨谣	何训田、张鲁词 何训田曲	78
31. 雪域光芒	韩红词曲	80

32. 托起吉祥的云彩	翟俊杰词 罗念一曲	82
33. 喜马拉雅	韩红词曲	84
* 34. 高原红	陈小奇词曲	88
35. 欢腾的草原	阿勇泽让词曲	90
36. 世纪的钟声	李幼容词 张卓娅、王祖皆曲	94
* 37. 天路	屈塬词 印青曲	96
38. 卓玛	真知词 秋加措曲	98
39. 走出喜马拉雅	旺堆、桑诺词 桑诺曲	100
40. 格桑花开	龙军词曲	104
41. 天上的西藏	刘一澜词 仁青曲	106
42. 天边的西藏	古格词曲	110
43. 为你等待	余启翔词 绍兵曲	112
44. 神奇的西藏	旺堆词 美朗多吉曲	114
45. 吉祥西藏	刘德才、程志强词 石磊曲	116
46. 寂寞的格桑花	邓加兵词 绍兵曲	118
47. 牧野情歌	云丹久美词曲	120
48. 爱的珠穆朗玛	秦庚云词 鲍元礼曲	122
49. 拉萨之春	苏策词 罗念一曲	126
50. 美妙的西藏	纪流词 施光南曲	128
51. 我的珠穆朗玛	刘麟词 王志信曲	130
52. 西藏的召唤	罗次词 索玛尼曲	132
53. 西藏人民齐欢唱	西藏民歌 擦珠·阿旺洛桑词	134
54. 夏尔巴的歌声飞向天安门	夏尔巴人民歌 高叶梅词 罗念一曲	136
55. 在那东山顶上	仓央嘉措词 张千一曲	138
56. 拉萨酒吧	佚名词曲	140
57. 去拉萨的路有多远	冯小宁词 张千一曲	142
58. 西藏在我心上	杨湘粤词 李沧桑曲	144
59. 咱们西藏	刘一澜词 丹巴曲	146
60. 坐上火车去拉萨	何沐阳词曲	150
后记		153

注：带“\*”号曲目为配套 CD 收录作品



1958年邓小平同志在北京火车站欢迎十世班禅大师。



1996年1月，江泽民同志在北京中南海会见十一世班禅。



胡锦涛同志和出席全国人民代表大会的藏族代表在一起。



# 藏族歌唱解放军

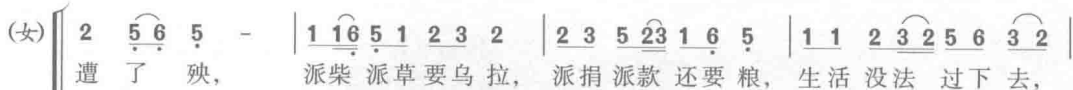
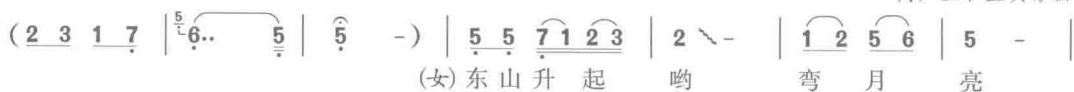
(男女声二重唱)

1 =  $\flat E$   $\frac{2}{4}$

自由地

洛 水词

高如星、孟贵彬曲



## 作品塑型

该作品创作于1950年,是一首旋律优美、风格鲜明的男女声二重唱。作品由四个段落组成,结构严谨,运用二重唱的形式表达出“雅鲁藏布江,日夜奔流忙,江水流不尽,解放军的恩情长”的真挚情感和美好的愿望。



1 =  $\flat$ A 高亢、奔放

$\underline{\underline{\underline{\underline{6\bar{1}}\underline{\underline{2\bar{3}}}\underline{\underline{2\bar{1}}}\underline{\underline{6\bar{5}}}}}} - \parallel \frac{2}{4} \hat{0} \hat{0} \mid \hat{0} 0 \mid 0 0 \mid 0 0 \mid 0 0 \mid$   
 日日夜夜盼解放。

$\underline{\underline{\underline{\underline{2\bar{3}}}\underline{\underline{5\bar{6}}}\underline{\underline{7\bar{6}}}\underline{\underline{5\bar{4}}}} - \parallel \frac{2}{4} (\hat{2} - \mid \hat{5} - \mid \underline{\underline{1\bar{2}}}\underline{\underline{6\bar{1}}}\mid 2 - ) \mid \underline{\underline{1\bar{2}}}\underline{\underline{5\bar{2}}}\underline{\underline{3\bar{1}}}\mid$   
 (男) 东山升起

$\frac{2}{4} \underline{\underline{2}} - \mid \underline{\underline{1\bar{2}}}\underline{\underline{5\bar{1}}}\mid \frac{5}{4} \underline{\underline{5}} - \mid \underline{\underline{5\bar{0}}}\mid \underline{\underline{1\bar{2}}}\underline{\underline{5\bar{2}}}\underline{\underline{5\bar{1}}}\mid \frac{2}{4} \underline{\underline{2}} - \mid \underline{\underline{2\bar{5}}}\underline{\underline{1\bar{7}}}\mid$   
 哟 红 太 阳 哟， 雪 山 顶 上 哟 放 红

$\underline{\underline{6\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\mid \underline{\underline{5\bar{.}}}\mid \underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{0}}\mid \underline{\underline{1\bar{2}}}\underline{\underline{5\bar{5}}}\underline{\underline{1\bar{.}}}\mid \frac{5}{4} \underline{\underline{5}} - \mid \underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{1\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{2\bar{.}}}\mid \underline{\underline{1\bar{.}}}\mid$   
 光 罗 罗司； 万 里 无 云 哪 好 晴 天

$\frac{1}{6} \underline{\underline{6}} 0 \mid \underline{\underline{1\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\mid \frac{7}{4} \underline{\underline{6\bar{.}}}\underline{\underline{1\bar{.}}}\underline{\underline{2\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\mid \frac{2}{4} \underline{\underline{2}} - \mid \underline{\underline{2\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{1\bar{.}}}\underline{\underline{7\bar{.}}}\mid \frac{5}{4} \underline{\underline{6\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\mid \underline{\underline{5\bar{.}}}\mid$   
 哪， 来 了 救 星 哟 共 产 党 罗

(小快板)

$\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{0}} \parallel : (\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\mid \underline{\underline{6\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{3\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\mid \underline{\underline{2\bar{.}}}\underline{\underline{1\bar{.}}}\underline{\underline{6\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{6\bar{.}}}\mid \underline{\underline{1\bar{.}}}\underline{\underline{1\bar{.}}}\underline{\underline{1\bar{.}}}) \mid \underline{\underline{1\bar{.}}}\underline{\underline{2\bar{.}}}\underline{\underline{3\bar{.}}}\underline{\underline{6\bar{.}}}\mid \underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{5\bar{.}}}\underline{\underline{0}}\mid$   
 罗司。

1. 自 从 来 了  
 2. 有 吃 有 穿



5. 6 3 2 | 1 5 0 | 6. 1 3 5 | 2 3 2 1 | 6. 3 | 5 - | 1. 2 3 6 |  
 解 放 军 哟， 藏 民 的 生 活 不 一 样， 取 消  
 牛 马 壮 哟， 藏 民 个 个 喜 洋 洋， 青 稞

5 5 0 | 5. 6 3 2 | 1 5 0 | 6. 1 3 5 | 2 3 2 1 | 6. 3 | 5 - |  
 “乌 拉” 恩 情 大 哟， 买 柴 买 草 给 大 洋。  
 豌 豆 收 获 起 哟， 一 包 一 包 堆 满 仓。

(5 5 5 5 | 6 5 3 5) | 2 1 2 | 5 6 | 5 6 5 | 2 1 2 |  
 (0 0 | 0 0 ) | 2 1 2 | 3 2 3 | 5 3 2 | 1 5 6 |  
 解 放 军 来 了 日 月 好 噢，  
 帮 助 咱 打 柴 背 水 挑 牛 粪 噢，

6 1 3 5 | 2 1 2. 5 | 3 - | 3 - || (1 5 5 5 | 6 5 3 5) || 5 5 5 |  
 (女) 解 放 军  
 解 放 军  
 6 1 3 5 | 2 1 6 5 6 | 1 - | 1 - || (0 0 | 0 0 ) || 0 0 |  
 逃 荒 人 儿 回 家 乡。  
 收 割 庄 稼 个 个 忙。

5 5 6 5 3 | 2 - | 3 3 5 5 | 2 1 6 5 6 | 1 - | 1 6 5 6 | 1 2 3 | 5 6 5 3 |  
 为 啥 来 康 藏？ 保 护 寺 庙 尊 重 咱 信 仰， 男 女 老 少 拥 护 哟 解 放  
 为 啥 这 样 好？ 亲 亲 热 热 不 分 汉 和 藏， 和 和 气 气 买 卖 哟 多 公

2. 1 | 6 6 5 6 | 2 3 1 7 | 5 6. 3 | 5. 5 | 3 6 5 3 | 2 0 | 6 6 5 3 |  
 军， 跳 舞 献 茶 齐 把 歌 儿 唱 哟， 齐 把 歌 儿 唱。 (男) 为 了 驱 逐  
 平， 纪 律 严 明 兵 强 马 又 壮 哟， 兵 强 马 又 壮。 毛 主 席 呀

6 1 3 2 | 5 6 5 3 | 2 - | 3 3 5 5 | 2 1 6 5 6 | 1 - | 1 6 5 6 |  
 帝 国 主 义 保 边 疆， 开 发 富 源 人 人 享 安 康； 共 产 党 的  
 共 产 党 来 领 导， 人 民 军 队 个 个 强； 汉 人 哪

$\underline{1\ 2\ 6} \mid \underline{5\ 5\ 6\ 5\ 3} \mid 2 - \mid \underline{3\ 2\ 3\ 5} \mid \underline{2\ 1\ 6\ 5\ 6} \mid \underline{1. 2} \mid \underline{3\ 6\ 5\ 3} \mid$   
 政策哟， 实 在 好， 帮 咱 藏 民 求 呀 求 解 放， 求 解  
 藏人哪， 本 是 一 家 人， 共 同 建 设 新 西 藏， 建 设 新 西

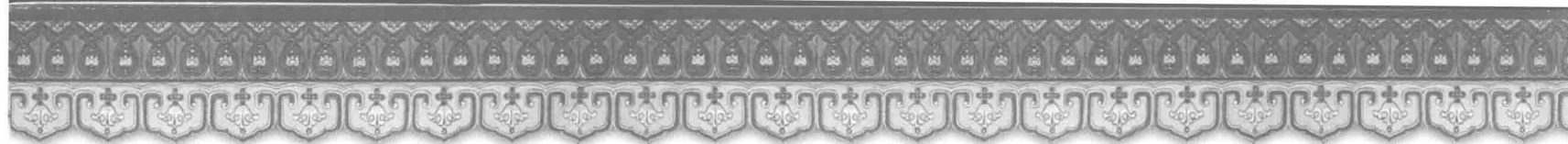
(女)  $\left[ \begin{array}{l} 0\ 0 \mid 0\ 0 \mid 0\ 0 \mid \underline{6\ 1\ 2\ 3} \mid \underline{5\ 7\ 6\ 7\ 6\ 5} \mid \underline{6 -} \mid 6 - \end{array} \right]$   
 啊 .....  
 (男)  $\left[ \begin{array}{l} 2\ 0 \mid \underline{(6\ \dot{1}\ 6\ 5)} \mid \underline{3\ 5\ 2\ 1} \mid 0\ 0 \mid \underline{2\ 1\ 2\ 3} \mid \underline{5\ 7\ 6\ 7\ 6\ 5} \mid \underline{6 -} \end{array} \right]$   
 放。  
 藏。 啊 .....

$\left[ \begin{array}{l} \underline{3\ 5\ 6\ 5} \mid \underline{3\ 5\ 3\ 5\ 3\ 2} \mid 3 - \mid 3 - \mid 3. \quad 0 \mid 0\ 0 \end{array} \right]$   
 啊 .....  
 $\left[ \begin{array}{l} 6 - \mid \underline{3\ 5\ 6\ 5} \mid \underline{3\ 5\ 3\ 5\ 3\ 2} \mid 3 - \mid 3. \quad 0 \mid \underline{1\ 1\ 1\ 2\ 3} \end{array} \right]$   
 啊 ..... 白 天 见 了

$\underline{5\ 6\ 5} \mid \underline{6\ 5\ 6\ 5\ 2} \mid 1 - \mid \underline{1. 2\ 3\ \dot{1}} \mid \underline{5\ 3\ 2\ 1} \mid \underline{6\ 5\ 6\ 1\ 6} \mid 5 - \mid$   
 解 放 军，(女) 好 像 见 太 阳， (男) 毡 房 和 牛 场， (女) 处 处 放 光 芒；

$\overset{p}{1\ 1\ 1\ 6\ 6} \mid \underline{5\ 3\ 5} \mid \underline{1\ 2\ 3\ 3\ \dot{1}} \mid 5 - \mid \underline{2\ 1\ 2\ 6} \mid \underline{5\ 3\ 2\ 1} \mid \underline{6\ 5\ 6\ 3\ 2} \mid$   
 晚 上 见 了 那 解 放 军，(男) 好 像 见 月 亮， (女) 走 路 跟 着 你， (男) 大 道 明 光

(女)  $\left[ \begin{array}{l} 0\ 0 \mid 0\ 0 \mid \underline{1\ 1\ 2\ 3\ 6} \mid 5 - \mid \underline{6\ 5\ 6\ 5\ 2} \mid 1 - \mid \underline{1. 2\ 5\ \dot{1}} \end{array} \right]$   
 雅 鲁 藏 布 江， 日 夜 奔 流 忙， 江 水 流 不  
 (1 1 1 1) (1 1 1 1)  
 (男)  $\left[ \begin{array}{l} 1 - \mid 0\ 0 \mid 0\ 0 \mid \underline{1\ 1\ 6\ 5\ 6} \mid \underline{1. 2} \mid \underline{3\ 3\ 2\ 1\ 6} \mid 5 - \end{array} \right]$   
 光。 雅 鲁 藏 布 江， 日 夜 奔 流 忙，



快

$\underline{5\ 3\ 2\ 1}$	$ \ \underline{6\ 6}\ \underline{5\ 6}$	$ \ \underline{2.\ 3}\ \underline{1\ 6}$	$ \ 5 -   5 -$	$ \ \underline{1\ 1}\ \underline{2\ 3\ 6}$	$ \ 5 -  $
尽，	解放军的	恩情	长。	雅鲁藏布江，	
$\underline{1.\ 1}\ \underline{6\ 5}$	$ \ 3. -   2 -$	$ \ 5\ 5\ 5\ 5$	$ \ \underline{3\ 5}\ 6$	$ \ 5 -$	$ \ \underline{3\ 3}\ \underline{2\ 3}$
江水流不	尽，	解放军的	恩情	长。	

$\underline{6\ 5\ 6\ 5\ 2\ 3}$	$ \ 1 -$	$ \ \underline{1.\ 2}\ \underline{5\ 1}$	$ \ \underline{5\ 3}\ \underline{2\ 1}$	$ \ \underline{6\ 6}\ \underline{5\ 6}$	$ \ \underline{2.\ 3}\ \underline{1\ 6}$	$ \ 5 -$
日夜奔流	忙，	江水流不	尽，	解放军的	恩情	长，
$\underline{2\ 3}\ \underline{5\ 6}$	$ \ 3 -$	$ \ 3.\ 3\ 3\ 2$	$ \ \underline{1\ 7}\ \underline{6\ 5}$	$ \ \underline{6\ 1}\ 3\ 2$	$ \ \underline{5.\ 6}\ \underline{3\ 2}$	$ \ 3 -$

$\underline{5} -$	$ \ 2.\ \underline{1}$	$ \ 3\ 3$	$ \ \underline{5\ 6}$	$ \ \underline{3\ 2}$	$ \ \underline{5 -}$	$ \ 5 -   $
	解	放	军	的	恩	情
	放	军	的	恩	情	长。
$\underline{3} -$	$ \ 6.\ \underline{3}$	$ \ 5\ 5$	$ \ \underline{3\ 5}$	$ \ \underline{1\ 6}$	$ \ \underline{5 -}$	$ \ 5 -   $





## 人文风情

### 西藏自治区

简称藏，1965年9月1日建立，在中国西南部。自治区人民政府驻拉萨市。古为羌、戎地，唐、宋为吐蕃地，元为宣政院所辖乌思、藏、纳里速古鲁孙等三路宣慰使司地。明为乌思藏、朵甘二都指挥使司及阐化、辅教等王地。清代分为卫（前藏）、藏（后藏）、喀木（康）、阿里四部，总称西藏。“西藏”一词，最早见于清康熙二年（1663年）。面积123万平方千米，人口268万（2006年）。居民95%以上是藏族，还有汉、回、门巴、珞巴等族。地势高崇，为青藏高原的一部分，平均海拔约4000米，东南部河谷地带降至1000米左右，有“世界屋脊”之称。

