

中国分省系列地图册

祝贺西藏自治区  
铁路通车特别版

西藏自治区

西藏自治区  
地图册



西藏自治区地图册



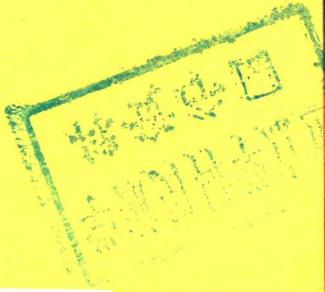
中国地图出版社



西藏自治区地图册

# 西藏自治区地图册

藏



Y0105850

中国地图出版社



顾问：次仁土登 边巴  
主编：尹嘉珉  
责编：王民  
编辑：张会霞  
审校：钱明德 胡湘云  
验收：荣亦安  
参加人员：李侠 嘎瓦单增  
制作：山西省地图集编纂委员会编辑部

## 西藏自治区地图册

中国地图出版社编制出版发行  
(北京市白纸坊西街3号 邮编100054)

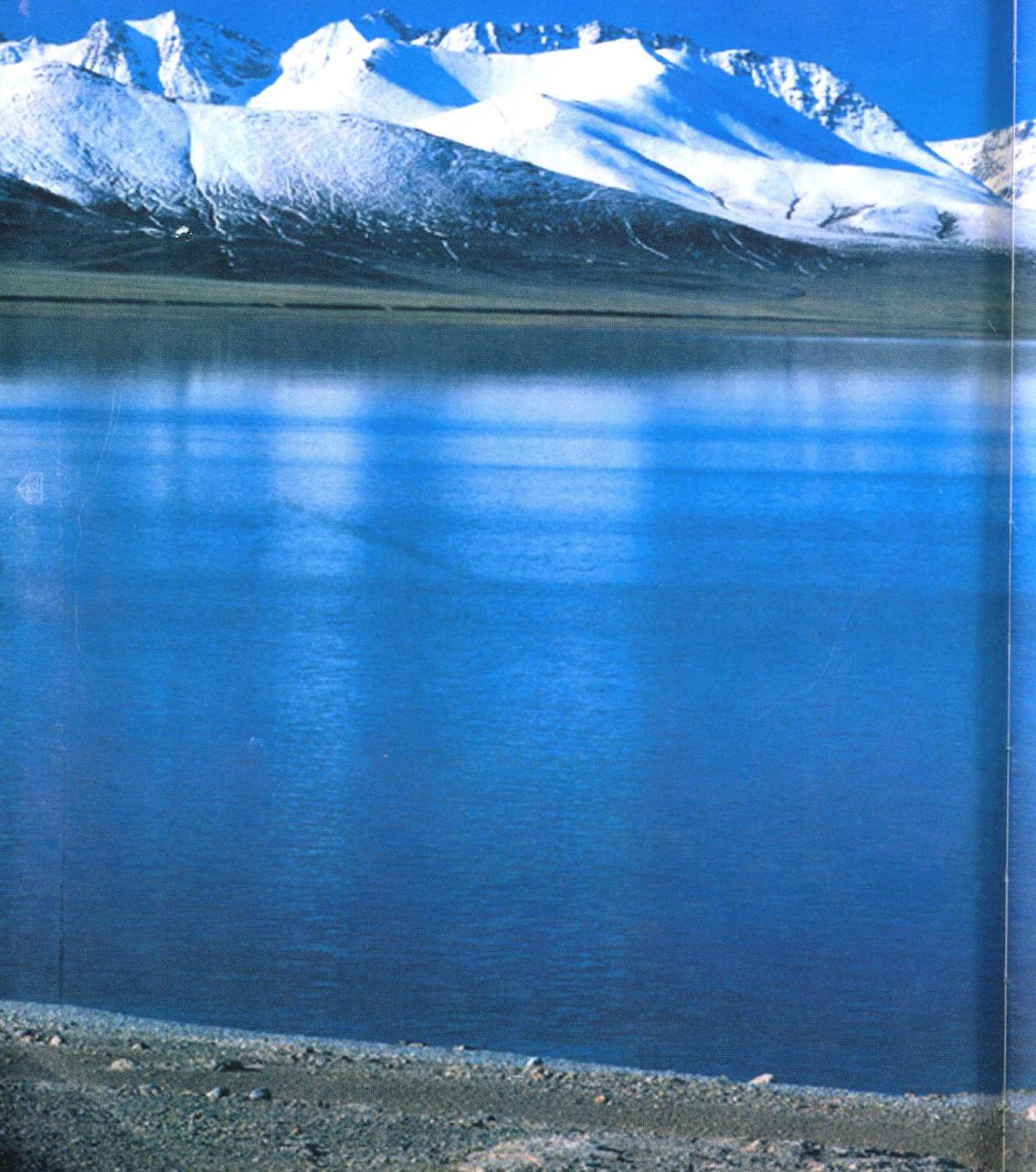
天津人民印刷厂印刷  
新华书店经销

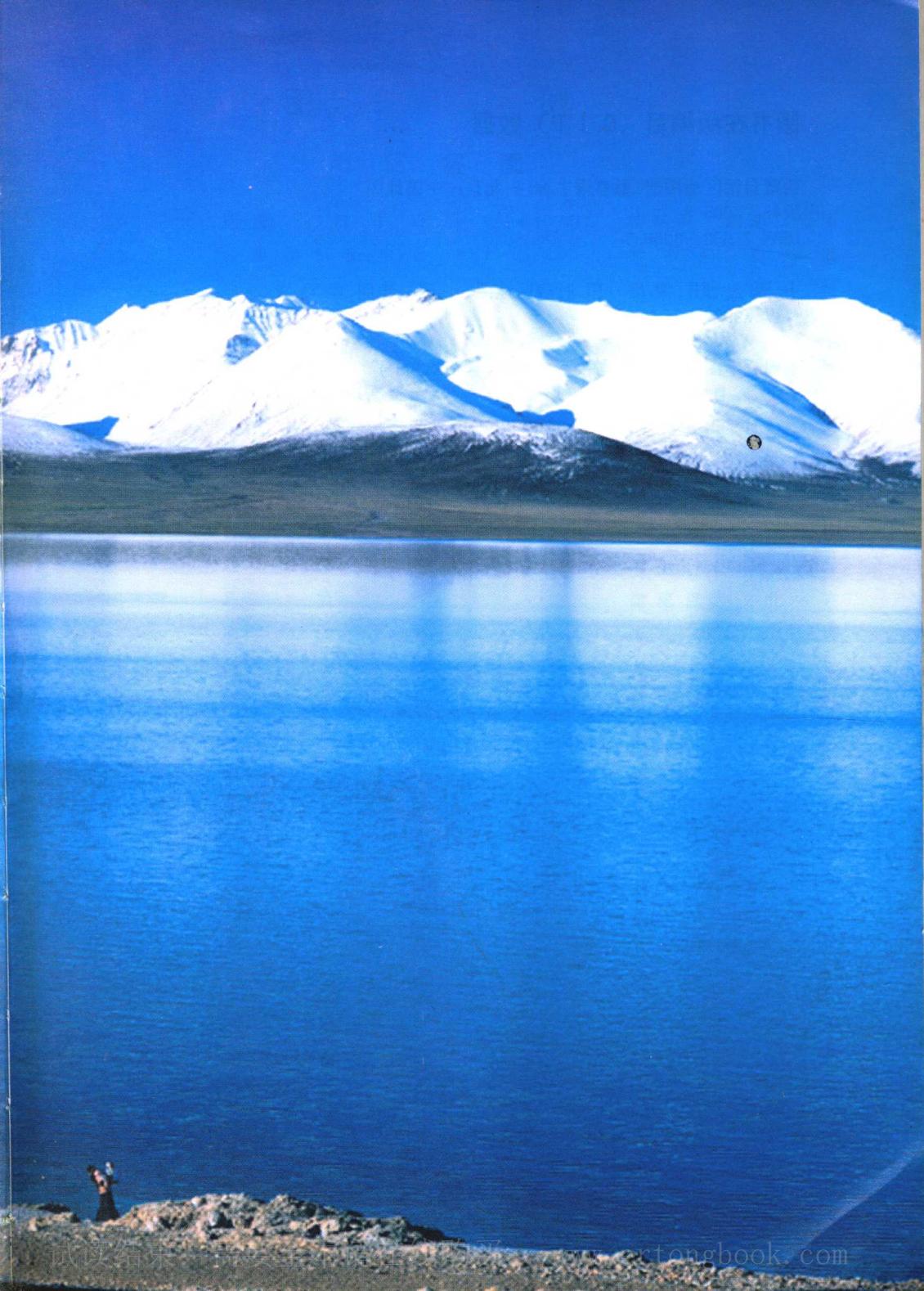
890×1240 32开 5印张

2005年8月第1版 2006年6月天津第3次印刷  
ISBN7-5031-3958-7/k·2262 印数：12001-17000  
藏S (2005) 004 定价20.00元

版权所有，侵权必究  
本书如有残缺，请与发行部联系调换

康马县





市区县索引图

A map of Lhasa City showing its districts and county-level divisions. The city is divided into several areas, each with a specific color and label. Major districts include Lin周县 (blue), Ma竹县 (red), and Gong达县 (yellow). County-level divisions are labeled with their names and corresponding numbers.

County	Number
南木林县	44-45
尼木县	18-19
仁布县	108-109
贡嘎县	20-21
曲水县	22-23
浪卡子县	122-123
江孜县	88-89
康马县	10-11
错美县	104-105
隆子县	94-95
曲松县	92-93
措勤县	92-93
桑日县	90-91
加查县	98-99
贡觉县	87
朗县	86
达孜区	6-7
城关区	24-25
拉萨市	28-29

尼玛县双湖特别区  
50-51

日王县  
144-145

改则县  
148-149

The map illustrates the administrative divisions of Nima County, Tibet, with county boundaries outlined in blue. A large area in the center-right is shaded yellow and labeled '尼玛县双湖特别区' (Nima County Double Lake Special Area). The county is divided into several districts, each with its name and a corresponding two-digit postal code range:

- 日土县 (Rituo County): 144-145
- 改则县 (Gaize County): 148-149
- 尼玛县 (Nima County): 48-49
- 申扎县 (Shencha County): 50-51
- 班玛县 (Bamda County): 40-41
- 治多县 (Ziduo County): 40-41
- 措勤县 (Ceqin County): 150-151
- 仲巴县 (Zhongba County): 128-129
- 普兰县 (Putian County): 140-141
- 噶尔县 (Gaar County): 138-139
- 革吉县 (Geji County): 146-147
- 札达县 (Zada County): 142-143

# 目 录

## 市区县索引图

### 序 图

西藏自治区概况	1-3
西藏自治区政区	4-5
西藏自治区地形	6-7
西藏自治区交通	8-9
西藏自治区旅游	10-11
拉萨市城区	12-13

### 拉萨市

拉萨市城关区	14-15
林周县	16-17
当雄县	18-19
尼木县	20-21
曲水县	22-23
堆龙德庆县	24-25
达孜县	26-27
墨竹工卡县	28-29

### 那曲地区

那曲县	30-31
嘉黎县	32-33
比如县	34-35
聂荣县	36-37
安多县	38-39
申扎县	40-41
索县	42-43
班戈县	44-45
巴青县	46-47
尼玛县	48-49
尼玛县双湖特别区	50-51

### 昌都地区

昌都县	52-53
江达县	54-55
贡觉县	56-57
类乌齐县	58-59
丁青县	60-61
察雅县	62-63
八宿县	64-65
左贡县	66-67
芒康县	68-69
洛隆县	70-71
边坝县	72-73

## 林芝地区

林芝县	74-75
工布江达县	76-77
米林县	78-79
墨脱县	80-81
波密县	82-83
察隅县	84-85
朗县	86

## 山南地区

乃东县	87
扎囊县 贡嘎县	88-89
桑日县	90-91
琼结县 曲松县	92-93
措美县	94-95
洛扎县	96-97
加查县	98-99
隆子县	100-101
错那县	102-103
浪卡子县	104-105

## 日喀则地区

日喀则市	106-107
南木林县	108-109
江孜县	110-111
定日县	112-113
萨迦县	114-115
拉孜县	116-117
昂仁县	118-119
谢通门县	120-121
白朗县 仁布县	122-123
康马县	124-125
定结县	126-127
仲巴县	128-129
亚东县 岗巴县	130-131
吉隆县	132-133
聂拉木县	134-135
萨嘎县	136-137

## 阿里地区

噶尔县	138-139
普兰县	140-141
札达县	142-143
日土县	144-145
革吉县	146-147
改则县	148-149
措勤县	150-151

西藏自治区位于中国的西南边疆，地处世界上面积最大、海拔最高的高原—青藏高原。北界昆仑山、唐古拉山与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东隔金沙江与四川省相望，东南与云南省相连，南界喜马拉雅山与尼泊尔、不丹、印度、缅甸等国接壤。国境线长度约4000公里。地理位置介于东经 $78^{\circ} 15' - 99^{\circ} 07'$ ，北纬 $26^{\circ} 50' - 36^{\circ} 29'$ 之间。东西宽约1967公里，南北长约1078公里，面积120多万平方公里，约占中国陆地面积的12.5%，居全国第二位。简称“藏”。

**政区** 西藏自治区是一个以藏族为主的民族自治区。现设1地级市，6地区，1市辖区，1县级市，71县和1副县级特别区。其中拉萨市辖7个县和1个县级区。自治区首府设在拉萨市，是西藏政治、经济、文化的中心；日喀则地区辖17个县和1个县级市，地区行署设在日喀则市；昌都地区辖11个县，地区行署设在昌都县城关镇；山南地区辖12个县，地区行署设在乃东县泽当镇；林芝地区辖7个县，地区行署设在林芝县八一镇；那曲地区辖10个县和1个特别区，地区行署设在那曲县那曲镇；阿里地区辖7个县，地区行署设在噶尔县狮泉河镇。

**人口** 西藏是藏民族的发源地和聚居区，藏族遍布西藏各地，是西藏自治区人口最多的民族。2004年自治区总人口为259万，其中藏族246.47万，占人口总数的95.1%。汉族10.54万，占人口总数的4%，还有回族、门巴族、珞巴族、怒族、纳西族、傈僳族、蒙古族、土族、独龙族、满族等民族以及登人、夏尔巴人共2.2万人。人口分布极不均匀，全区近一半的人口居住在雅鲁藏布江及其支流的河谷地带，在广阔的藏北高原和阿里高原人口密度为全国最低的区域。拉萨市人口为42.8万，昌都地区人口为58.34万，山南地区人口为32.01万，日喀则地区人口为64.81万，那曲地区人口为38.72万，阿里地区人口为7.78万，林芝地区人口为15.47万。

**地形地貌** 青藏高原因平均海拔在4000米以上被誉为“世界屋脊”和“地球第三极”，其中海拔在3000米以上的区域占自治区总面积的94.5%。青藏高原地貌壮观，气势磅礴。其间绵亘着众多巨大的山脉，仅7000米以上的山峰就有50多座，8000米以上的山峰有11座。西藏是我国大河分布最多的省区之一，



西藏自治区  
在中国的位置

境内流域面积大于10000平方公里的河流有20余条，大于2000平方公里的河流有100余条，亚洲许多著名的大河都发源或流经这里。西藏又是我国湖泊最多的地区，1500多个大小湖泊星罗棋布于高原，湖泊总面积为24183平方公里，约占我国湖泊总面积的30%。其中面积大于1000平方公里的湖泊就有3个，面积超过100平方公里的有35个。整个高原的地势由西北向东南倾斜，按地形地貌可分为四个区：

（一）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，约占自治区总面积的三分之二，平均海拔在4500米以上。为系列浑圆而平缓的山丘所组成，显得苍茫而辽阔。是西藏主要的牧业区。

（二）藏南谷地：在冈底斯山和喜马拉雅山之间，即雅鲁藏布江及其支流流经的地方，也称雅鲁藏布江宽谷区。这一带有许多宽窄不一的河谷平原，如拉萨河、年楚河、尼洋河等河谷平原。谷宽一般在5~8公里，长70~100公里。海拔平均在3500米左右，这里地形平坦，土质肥沃，为西藏主要的农业区。

（三）藏东高山峡谷：大致位于西藏东部地区，为一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷，即横断山脉、三江流域地区。该区域北高南低，北部海拔5200米左右，山顶平缓；南部海拔4000米上下，山势陡峻；山顶与谷底高差可达2500米。山顶的积雪终年不化，山腰茂密的森林与山麓四季常青的田园，构成了峡谷区奇特的景色，显得富庶而秀丽。

（四）喜马拉雅山地：位于西藏南部。分布在我国与印度、尼泊尔、不丹等国接壤的地区，由几条大致东西走向的山脉组成，全长2400公里，南北宽约200~350公里，平均海拔6000米左右，是世界上最高的山脉。山地西部海拔较高，气候干燥而寒冷；东部气候温和，雨量充沛，森林茂密，植物繁多，显得巍峨而瑰丽。

**气候** 由于西藏高原奇特多样的地形地貌和气候因素的影响，形成了复杂多样的独特气候。从总体上讲，西藏气候具有西北严寒干燥、东南温暖湿润的特点，并呈现出由东南而西北的带状更替，即：亚热带-暖温带-温带-亚寒带-寒带；湿润-半湿润-半干旱-干旱。独特之点为：日照多，辐射强烈，全区的年平均日照时数在1600~3400小时之间；气温较低，温差大，无霜期短，一般在120~140天左右，藏北一带有明显冰封期；干湿季分明，降水普遍偏少，且多集中在夏季，藏南谷地和藏东高山峡谷地带的降水量明显多于其他地区，高原中部和西部广大地区的降水量仅占高原全年降水量的8%~20%，常年连续干旱日数一般在130天左右；冬春干燥，多大风，多集中在一至五月，尤以二至四月的大风日数最多；西藏气压年平均大都在625百帕以下，仅为海平面气压的一半；氧气含量较少，由于地处高海拔地区，境内绝大部分地区的空气含氧量比海平面减少35%~40%。

**自然资源** 西藏地域辽阔，各种资源十分丰富。现已发现矿产101种，矿产地2000余处，查明资源储量的矿产41种、矿产地107处。其中资源储量居全

国前10位的有17种。铬、铜、菱镁矿和硼的保有资源储量分别居全国前4位。铅锌矿、金矿、石油、铁、锂、钾盐等显示出良好的勘察前景。

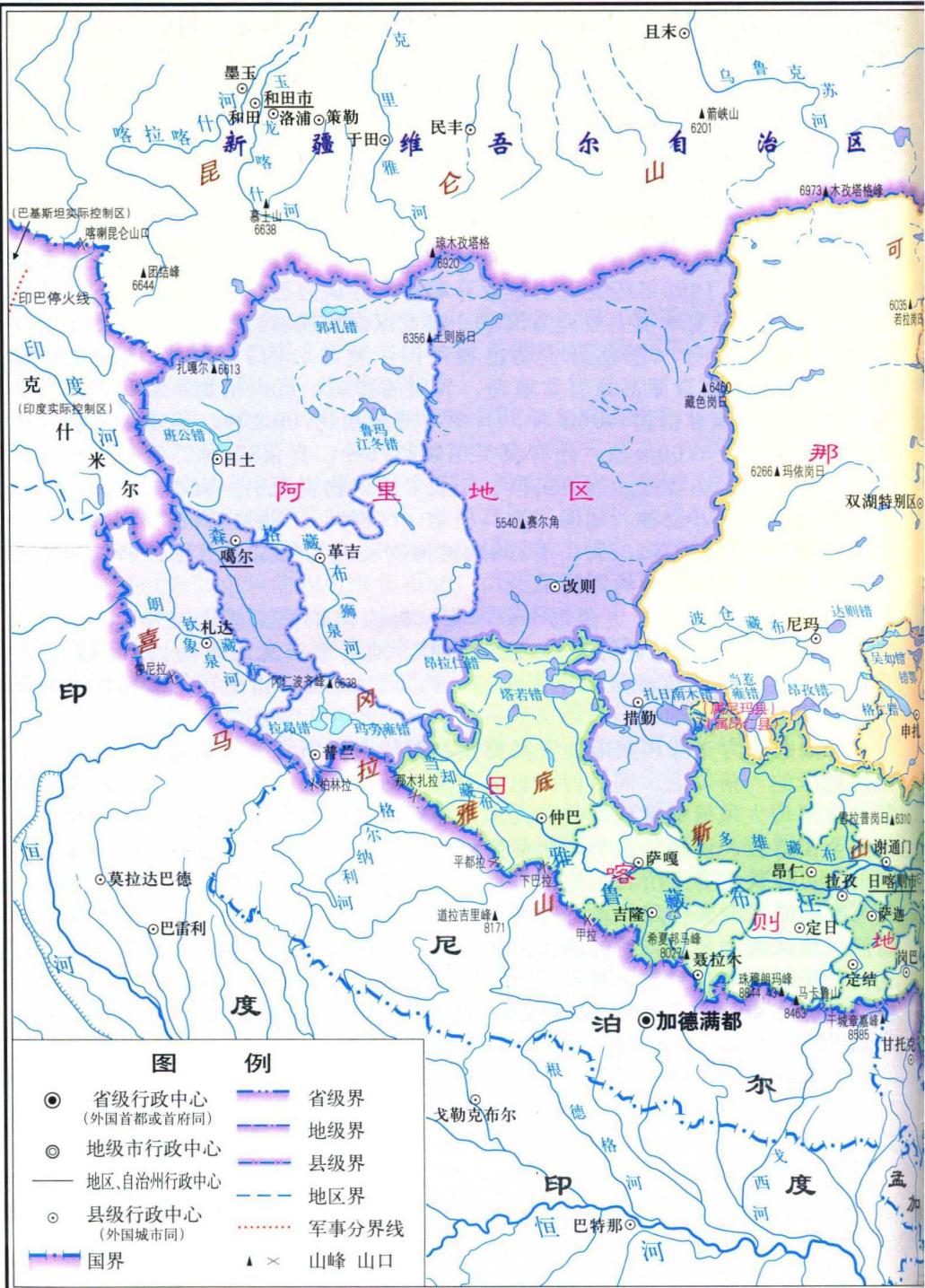
西藏是我国森林和原始森林最大的林区之一，森林总面积为1389.61万公顷，名列全国第五。活立木总蓄积量为22.94亿立方米，名列全国第一。96%以上的森林为天然林或原始森林，绝大部分林区资源仍保持原生状态。

西藏野生动植物资源也十分丰富，野生动物种类继云南、四川之后居全国第三位；大、中型动物的数量居全国第一。藏羚羊数量占世界整个种群数量的70%以上；黑颈鹤数量占世界整个种群数量的80%；野牦牛数量占世界整个种群数量的78%。1996年还发现了被世界动物学界认为已绝种半个世纪的马鹿西藏亚种。现有野生动物中被列为国家一级重点保护的有41种，国家二级重点保护动物有84种；被《濒危野生动植物种国际贸易公约》所附录的动物种达140余种。由于受青藏高原自然地理、气候的影响，境内植物区系和多样性非常丰富。共有高等植物6400多种，其中：苔藓植物700余种，维管束植物（蕨类和种子植物）5700余种。还有藻类植物2376种，真菌878种。就种子植物而言，其种的数量在我国名列第三位。在众多的植物资源中，有木本植物1700余种，药用植物1000余种，油脂、油料植物100余种，工业原料植物300余种，可食用菌415种，药用菌238种，有300余种植物被列为国家重点保护和《濒危野生动植物种国际贸易公约》附录。

西藏水资源和水能资源也十分丰富，外流河年径流总量约为4280亿立方米，内流河年径流总量约为202亿立方米。地下水水资源总量为1107.3亿立方米。西藏天然水能蕴藏量居全国首位，约为2亿千瓦，占全国的30%，可开发的水资源为5659万千瓦。

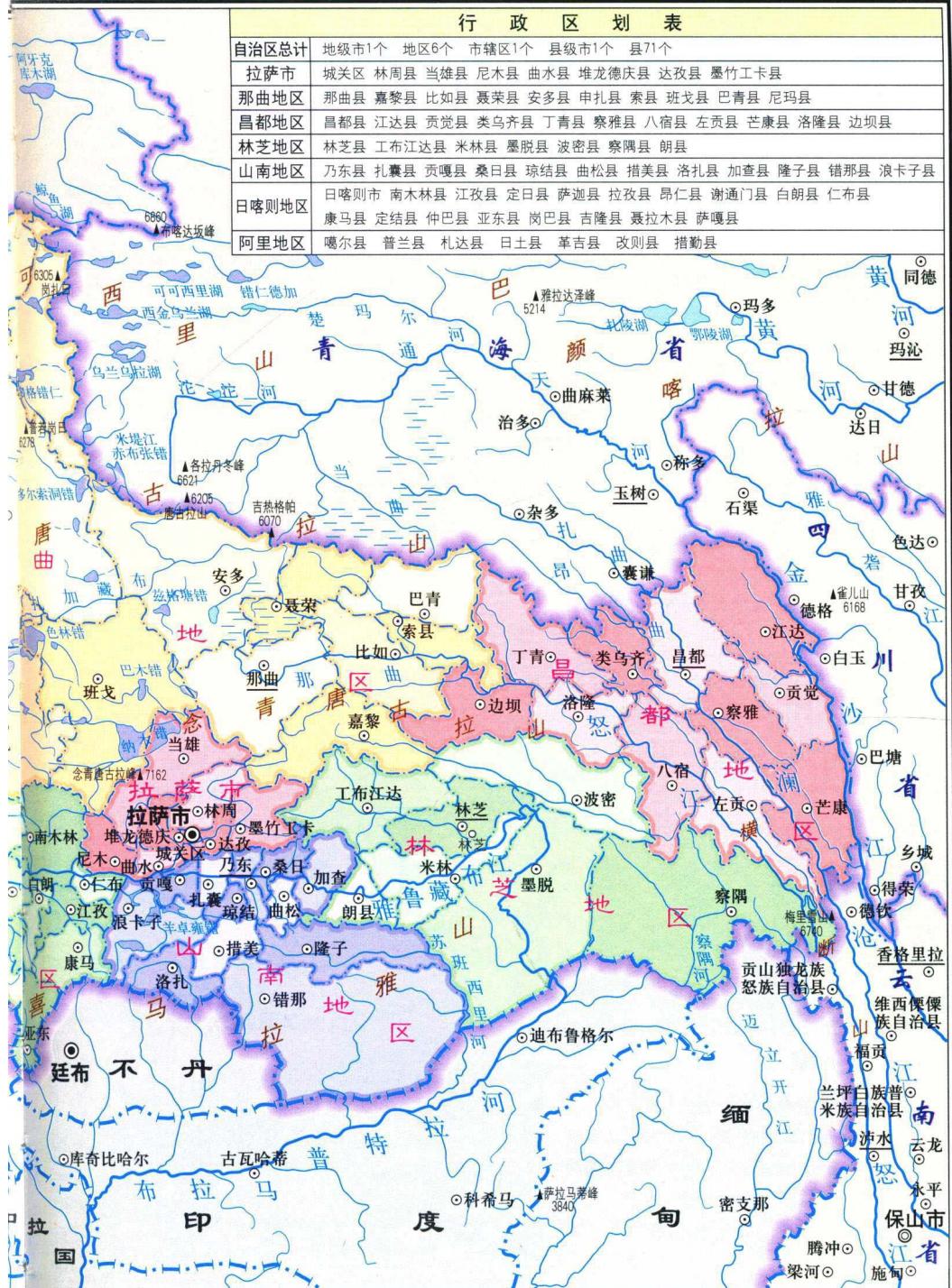
西藏的风力资源和太阳能资源得天独厚。全区年太阳总辐射量是中国东部沿海地区的一倍以上。同时西藏也是全国大风最多的地区之一，大风持续时间长，年平均大风日数达100~150天。西藏的地热资源也非常可观，地热能蕴藏量居全国首位。西藏地热类型之复杂，热活动之强烈，是其他省（区）无法比拟的。可以说世界上所有的地热类型，在西藏几乎都可见到。

西藏以其雄伟壮阔、神奇瑰丽称著环宇，她悠久的历史、灿烂的文化、奇特的民族风情和独具特色的藏传佛教文化，都深深地吸引着中外游客，成为人们向往的地方和朝拜者心中的圣地。目前全区已有100多处旅游景点，其中，AAAA级景点有5处，2004年来藏旅游的人数已突破百万人次。

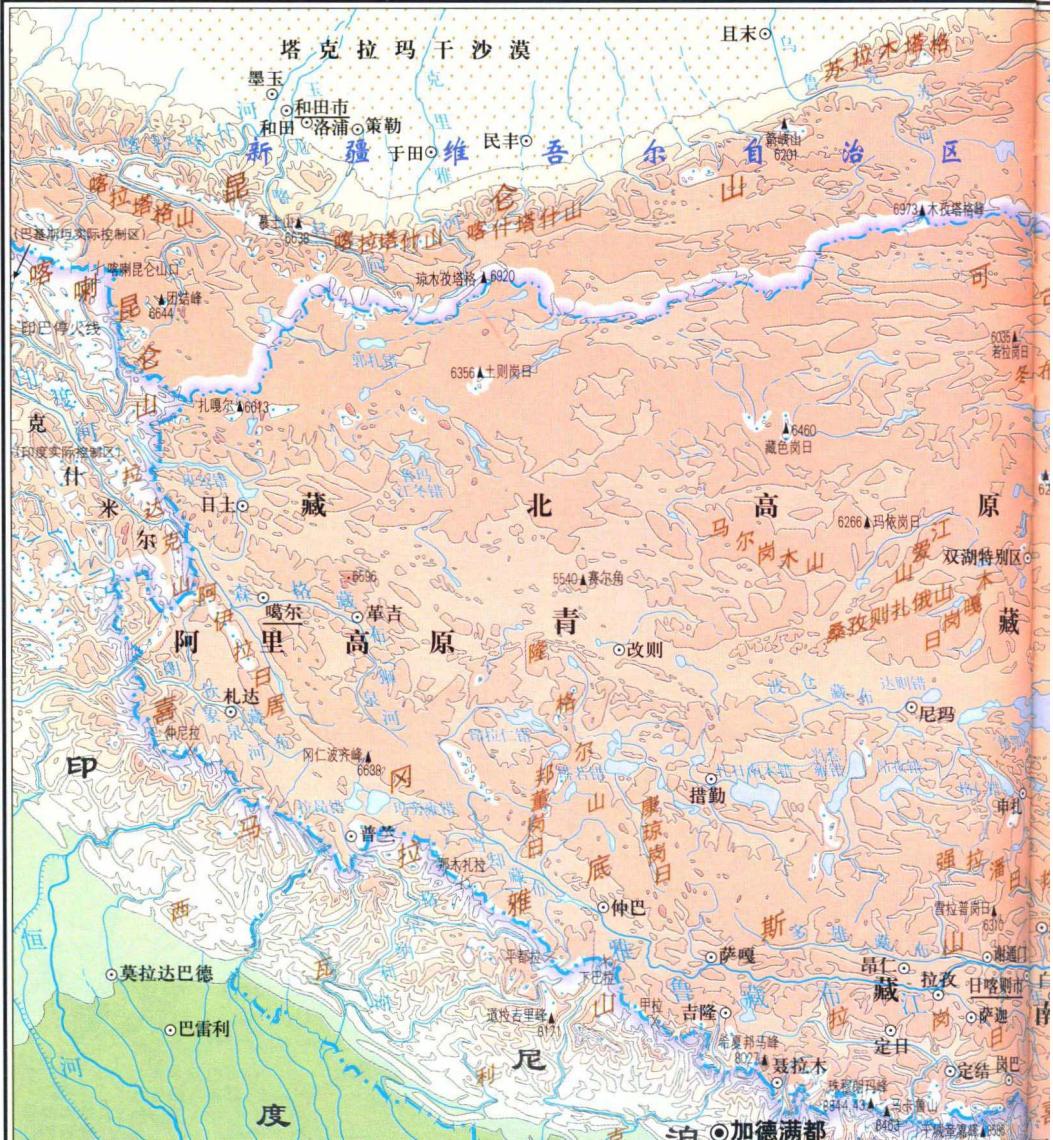


## 行政区划表

自治区总计	地级市1个 地区6个 市辖区1个 县级市1个 县71个
拉萨市	城关区 林周县 当雄县 尼木县 曲水县 堆龙德庆县 达孜县 墨竹工卡县
那曲地区	那曲县 嘉黎县 比如县 聂荣县 安多县 申扎县 索县 班戈县 巴青县 尼玛县
昌都地区	昌都县 江达县 贡觉县 类乌齐县 丁青县 察雅县 八宿县 左贡县 芒康县 洛隆县 边坝县
林芝地区	林芝县 工布江达县 米林县 墨脱县 波密县 察隅县 朗县
山南地区	乃东县 扎囊县 贡嘎县 桑日县 琼结县 曲松县 措美县 洛扎县 加查县 隆子县 错那县 浪卡子县
日喀则地区	日喀则市 南木林县 江孜县 定日县 萨迦县 拉孜县 昂仁县 谢通门县 白朗县 仁布县 康马县 定结县 仲巴县 亚东县 岗巴县 吉隆县 聂拉木县 萨嘎县
阿里地区	噶尔县 普兰县 札达县 日土县 革吉县 改则县 措勤县



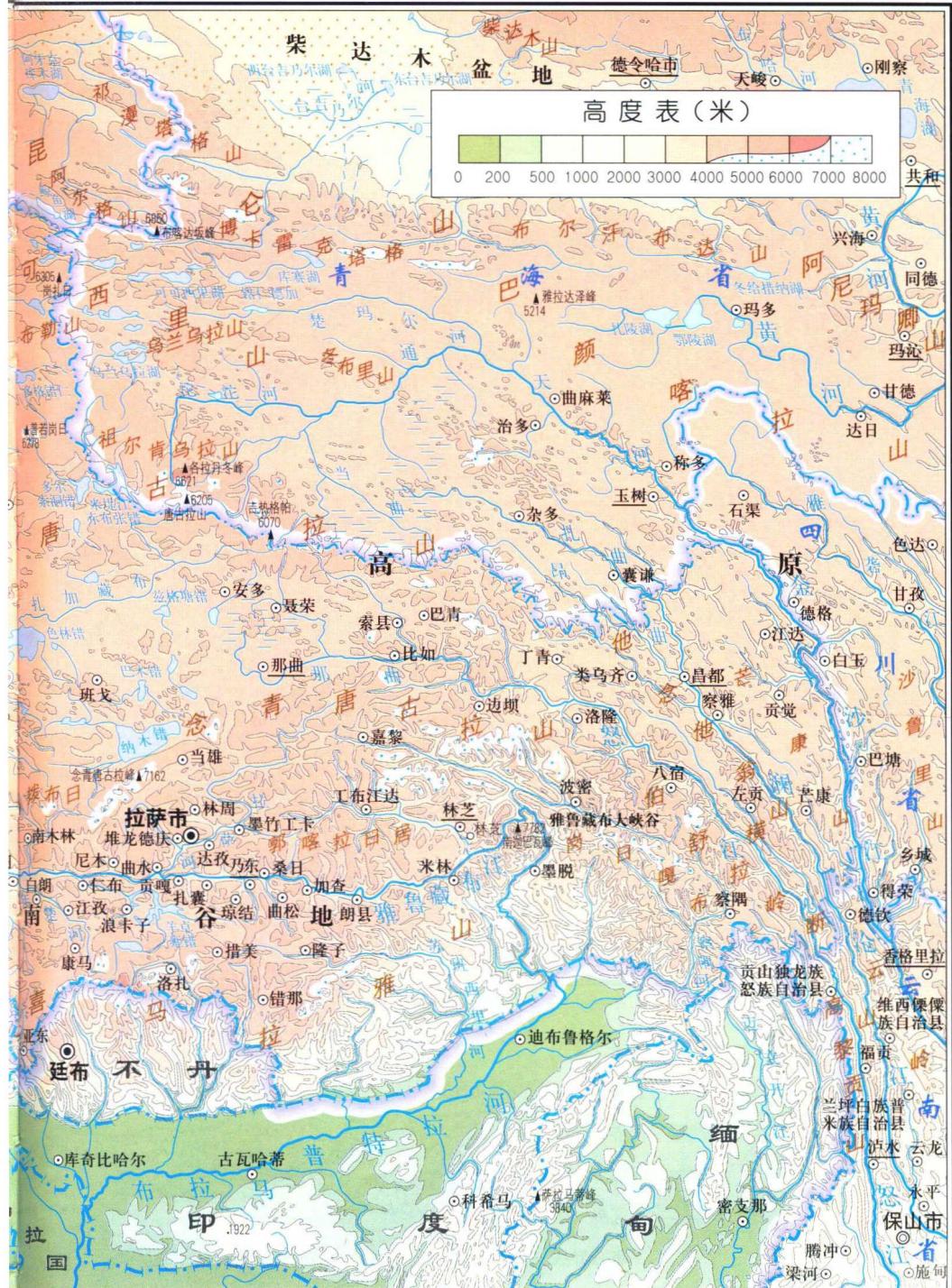
# 6 西藏自治区地形



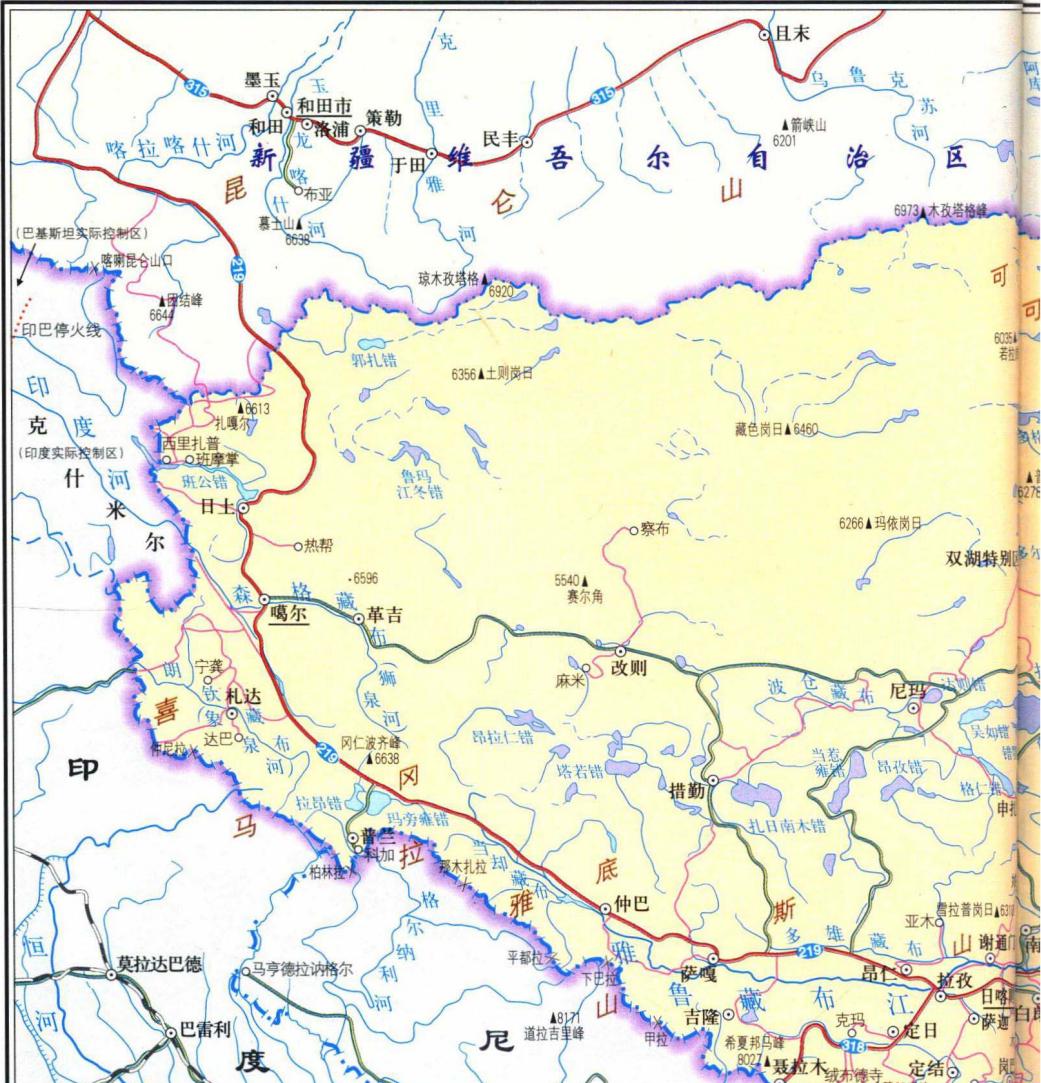
图例

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ● 省级行政中心      | — 地区界       |
| ○ 地市级行政中心     | ····· 军事分界线 |
| —— 地区、自治州行政中心 | —— 河流、湖泊    |
| ◎ 县级行政中心      | ····· 沙漠    |
| —— 国界         | ····· 粒雪原   |
| — 省级界         | ▲ × 山峰、山口   |





# 8 西藏自治区交通



## 图例

- 省级行政中心  
(外国首都或首府同)
- 地级市行政中心
- 地区、自治州行政中心
- 县级行政中心  
(外国城市同)
- 乡镇、村
- 铁路
- 318 国道及编号
- 省道
- 县乡道
- 国界
- 省级界
- 地区界
- 军事分界线



