彩图版

话说西藏

XI ZANG

西藏在神秘中透着陌生，除了那独特的自然风貌，藏民族独特的民俗风情、生活起居都使人在一知半解中充满迷茫。当你进入藏族人家，迎接你的将是热情的藏族同胞端上来的热腾腾的酥油茶。在充分了解到那种独特民族风情的时候，也许你已经融入藏民族的生活中，从轻歌曼舞中感受到了快乐……

话说西藏

Hua shuo xi zang

李永梅 主编

上卷

天津古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据
话说西藏/李永梅主编.—天津：天津古籍出版社，2008.1
ISBN 978-7-80696-470-5
Ⅰ.话… Ⅱ.李… Ⅲ.西藏-概况 Ⅳ.K927.5
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第205485号

话说西藏

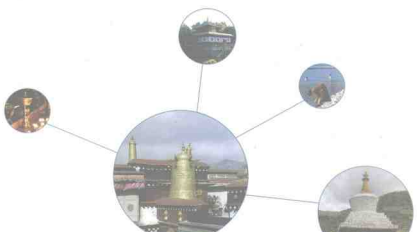
HUA SHUO XI ZANG

天津古籍出版社出版
（天津市西康路35号　邮编300051）
总 策 划：李　梅
责任编辑：杨莲霞
封面设计：三石工作室
北京楠萍印刷有限公司印刷
全国新华书店发行
开本 889×1194毫米　1/16　印张 34
2008年3月第1版　2008年3月第1次印刷
印数1—3000
ISBN 978-7-80696-470-5
定　价：560.00元

BIAN WEI HUI

编委会

总 策 划：李　梅
主　　编：李永梅
副 主 编：李　梅
编　　委：张明林　王培霞
　　胡　兰　童　瑶
版式设计：北京泽尔文化
电脑制作：王雪芹　贾玉杰　米翠竹



QianYan 前言

- 这是一片神奇的土地！
- 这是一片万载空灵而又神圣的世界和天空！

青藏高原，是世界上最高最年轻的高原，有“世界屋脊”之称。高原平均海拔4000米以上，面积达250万平方公里，占全国国土面积的四分之一强。最能形象说明这个“世界屋脊”的历史形成的，是万载以来亘古耸立在这里的世界上最古老而又年轻的山脉——喜马拉雅山。说其古老，是相对于人类不过几百万年的历史来说，这座绵延亘长的褶皱山脉，远远隆起于几千万至上亿年前的地球上大规模造山运动的形成时期；说其年轻，首先是指直到距今一万年前山脉还在缓慢生长。其次相对于几十亿年的古老地质历史来说，喜马拉雅山的形成不过是永恒的时间当中的一瞬。

这里还有世界最高峰——珠穆朗玛峰，有中国内陆最大的咸水湖——青海湖，有巍峨壮丽的布达拉宫，有神奇的雅鲁藏布江大峡谷……

西藏，对我们大多数人来说，确实是个陌生的地方，但又时时有一种诱惑敲击着心灵，生出无限向往。也正是因为西藏亘古以来一直保留下来自己的原始本色，才让那丰富多彩的民俗风情，博大精深的宗教文化，一尘无染的山川风貌，寒带雪峰、冰川与热带植物风光共存一处的绮丽景观焕发出别样的光彩。

作为世界上海拔最高、线路最长的高原铁路，青藏铁路这条“通天之路”于2006年7月1日实现全线运营通车。沿着这条雪域“长龙”，国内外游客可以看到“世界屋脊”的雪山、湖泊、大漠、戈壁、草原、河流等多种特有地形地貌，雄浑壮丽的雪域风光将给游人带来新奇别样的感受。

西藏在神秘中透着陌生，除了那独特的自然风貌，藏民族独特的民俗风情、生活起居都使人在一知半解中充满迷茫。当你进入藏族人家，迎接你的将是热情的藏族同胞，端上来的热腾腾的酥油茶。在充分了解到那种独特民族风情的时候，也许你已经融入到藏民族和生活中，从轻歌曼舞中感受到了快乐……

《话说西藏》是一部全景扫描式的百科全书图书。全书以西藏为主题，由5000年来的变革纵横交织起一幅历史画卷，所以既有凭高总览的宏阔，又有局部细微的精密。更难得的是书中收录的大量珍贵照片，使其成为几万年时间长河的通真图鉴，成为个人纵目一览的斑斓收藏。

亲爱的朋友们，让我们翻开书卷，一起去欣赏这个万载以来一直以神秘著称的雪域高原神圣灵秀之地的动人风采吧。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

目录

西藏概况

地理位置……3
行政区划……3
主要地形……4
高原气候……5
河流湖泊……10
丰富资源……12
人口与民族……17
高原经济……20

西藏民族与风俗

藏族茶道……29
藏族妇女及婚姻家庭生活……35
藏族人民起名风俗……40
藏族民间文化艺术……47
藏戏及流传剧目……62
西藏民间娱乐习俗……74
藏族衣食住行……77

西藏旅游资源

山地景观……98
体育探险登山旅游胜地……104
母亲河——雅鲁藏布……111
西藏第二大河——怒江……114
高原内陆生命的使者——内流河……118
冰雪景观……120
地热景观……123

建筑艺术……125
绘画艺术……133
民族工艺……137
民族风情……144
传统节日……154
藏医学……167

拉萨地区
拉萨概况……179
拉萨旅游……184
布达拉宫……185

大昭寺……203
小昭寺……210
罗布林卡……214
西藏博物馆……218
哲蚌寺……220
色拉寺……222
扎耶巴洞窟群……226
甘丹寺……229
松赞干布出生地——甲玛赤康……231
塔巴制陶乡……233
止贡替寺……234
热振寺……237

聂塘大佛……238
楚普寺……241
羊八井地热田……242
纳木错……245

日喀则地区

日喀则概况……251
日喀则旅游……253
扎什伦布寺……256
德庆格桑颇章……259

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong

贡觉林卡……260
夏鲁寺……261
嘎东寺……263
金果斗牦牛节……264
帕拉庄园……266
金嘎溶洞……267
江孜宗山城堡……268
白居寺……269
白居塔……271
江孜达玛节盛会……272
乃宁曲德……274

依玛寺……275
曲典尼玛寺……279
那塘寺……282
萨迦寺……283
拉孜曲德……286
平措林寺……287
觉囊寺塔……288
日吾且金塔……289
塔格加间歇喷泉……289
格丹曲廓林寺……292
色吾沟……293

热拉雍仲林寺……294
珠峰游览区……296

山南地区

山南概况……311
山南旅游……312
泽当镇……313
雅隆沟景区……317
桑耶风景区……324
扎囊景区……333

羊卓雍错景区……338
圣湖景区……345

林芝地区

林芝概况……353
八一镇……356
苯日神山……358
巴结古柏保护区……361
娘蒲沟景区……362
布久喇嘛林寺……368
巴松湖度假村……369

色齐拉神山……371
雅鲁藏布米林段景区……372
易贡湖……377
帕隆藏布景区……378
大峡谷景区……382
林芝的自然保护区……389

阿里地区

阿里概况……395
阿里旅游……397

神山圣湖景区……399
古格王宫遗址……418
班公湖景区……424

那曲地区

那曲概况……433
那曲旅游……435
那曲东部景区……438
羌塘自然保护区……450

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong