

བྱང་ཕྱོད་ས་གནི་ཆེན་མོ།

藏北大地

The Land of North Tibet

中國民族攝影藝術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

藏北大地/季叶海摄.—北京:中国民族摄影艺术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80069-935-1

I. 藏… II. 季… III. ①风光摄影—中国—现代—摄影集②那曲地区—摄影集 IV. J424

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第125739号

藏北大地

责任编辑: 周 彧 钱 明

装帧设计: 薛 蔚

出版: 中国民族摄影艺术出版社

社址: 北京市东城区和平里北街14号 (邮编100013)

印刷: 浙江新华彩色印刷有限公司

制版: 杭州钱王图文设计制作有限公司

杭州新海得宝图文制作有限公司

版次: 2009年8月第1版第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/12

印张: 10

印数: 1-3000册

书号: ISBN 978-7-80069-935-1

定价: 198.00元

版权所有 侵权必究



བྱང་ཐང་ས་གནི་ཆེན་མོ།

藏北大地

The Land of North Tibet

中國民族攝影藝術出版社

《བྱང་ཐང་ལ་གཞི་ཆེན་མོ་》ཚུལ་ཁྲིལ་ལྷ་ཡོན་ལྷན་ཁང་།

མོ་འདྲི་ལྷ་ལ། ཐིམ་པ་བཟུ་ཞིས། རན་ལྷན་ཡོ་བྱ།

ཀྱིས་འགོ་དུ། གཞི་བྱང་ལང་། རྟོན་ལྷན་ལྷ་བྱ།

ཚུལ་ཁྲིལ་འགན་འཁུར། ཅི་གཡི་ཉ་ལ།

པར་ལེན་ལམ་ན། ཅི་གཡི་ཉ་ལ།

པར་ཁིས་བྱང་ལྷོ་དུ། ལྷ་ཡོ་བྱ། རྟོན་ལྷན་ལྷ་བྱ།

དཔལ་དང་། རྟོན་ལྷན་ལྷ་བྱ། རྟོན་ལྷན་ལྷ་བྱ། པ་མངས།

ཚུལ་ཁྲིལ་ལྷ་བྱ། ལྷ་བྱ།

ཡི་གེ་བྱང་། དཔལ་ལྷན་ལྷ་བྱ། རྟོན་ལྷན་ལྷ་བྱ།

ལྷ་བྱ། རྟོན་ལྷན་ལྷ་བྱ།

བྱང་ཐང་ནས་ལྷ་བྱ། རྟོན་ལྷན་ལྷ་བྱ། རྟོན་ལྷན་ལྷ་བྱ།

《藏北大地》编辑委员会

顾 问：边巴扎西 谭永寿

主 编：赵红阳 黄云素

策 划：季叶海

摄 影：季叶海

图片支持：吴世辅 刘 宁 王选忠 巴 塔 何 超 扎西达加 巴 桑

撰 文：胡 蓉

藏文翻译：果 地 仁 青 扎西德吉 罗 布 次仁潘多

中共那曲地委办公室 行署办公室

དཀར་ཆག 目录

006

བརྗེད་ཆགས་ཡིད་ཀྱི་འོང་བའི་རི་རྒྱང་།

壮美山川

038

བྱང་ཐང་གི་འབྲོག་ཟླ།

羌塘牧歌

054

གངས་ལྗོངས་ཀྱི་གཅེས་ནོར།

雪域精灵

072

ཆོས་ལྷགས་དད་མོས།

涤荡心灵

088

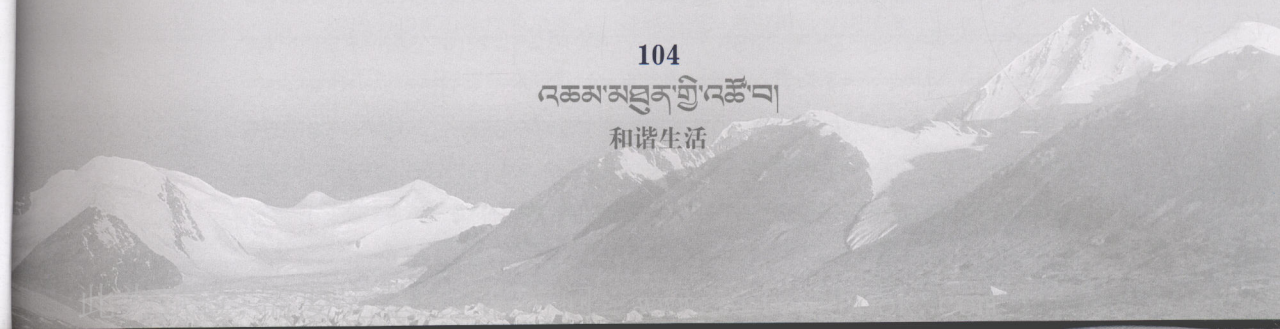
རིག་གནས་གོམས་སྤྱོད།

文化习俗

104

འཆམ་མཐུན་གྱི་འཚོ་བ།

和谐生活



序

中共西藏那曲地委副书记 行署专员 谭永寿

当这本画册清样送到我的手上时，我被深深地震撼了。为巍峨的雪山、秀美的河流、明净的湖泊、广袤的草原和那独特古朴的民情风俗，而更多地是为西藏民主改革50年来，那曲地区发生的翻天覆地的变化。一帧帧精美的图片记录的是短短50年跨越上千年的发展奇迹；一幅幅生动的画面展示的是藏北大地美轮美奂的神奇魅力。

1959年，一场深刻而伟大的民主改革运动，彻底埋葬了政教合一的封建农奴制度，百万农奴翻身做了国家的主人，走上了社会主义的康庄大道。西藏民主改革50年，是社会生产力空前解放和发展、经济社会从加快发展走向跨越式发展的50年；是切实保障和改善民生，藏北各族群众得实惠最多、生活改善最快的50年。

翻看着画册清样，一阵阵感动深深地触碰着我的心灵，这也许是来自对羌塘这片热土感情累积的迸发。我看到了，看到了摄影工作者在晨光初绽时或余霞夕照下追光逐影的身影；看到了他们跋山涉水捡拾历史和生活碎片的足迹。正是他们的辛勤付出，才使《藏北大地》有着如此深刻的艺术感染力；正是他们的艰苦努力，才使人们能够欣赏到藏北高原这独有的雅致风韵。愿这个小小的“窗口”能够让世人更多地了解那曲，让那曲更快地走向世界。

藏北大地

བཟླ་ཆགས་ཡིན་ཏེ་འོང་བའི་རི་ཁྱུང་།

གདང་ལ་རི་བོའི་རི་ཁྱུང་མཆོ་བོད་དབར་བཟླ་ཉམས་ལྡན་པའི་དང་འཕྲེང་ཆགས་སུ་གནས་ཤིང་གངས་ཉེ་མེད་དང་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷའི་རི་ཁྱུང་ཕྱིར་བ་
བརྒྱལ་པ་ལྷར་ལྷན་ཆགས་སུ་གནས། རི་བོ་དེ་དག་གིས་མཐའ་སྐྱོར་བའི་དོ་མཆོར་ལྷ་ན་ལྷག་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡོད་པ་དེར་ བྱང་ཐང་ཞེས་འབོད་ཅིང་བྱང་
ཚུགས་ཀྱི་ཐང་ཆེན་ལ་ཟེར། ས་ཆ་དེ་ནི་བོད་མྱོང་ལ་ནག་རྩ་ས་གནས་ཤིང་ལ་བོད་ཀྱི་བྱང་ཚུགས་སུ་གནས་པ་དང་བྱ་མཆོའི་རོ་ས་ལས་མཐོ་ཆོད་ཆ་སྟོན་མས་
མྱོད་༤༥༠༠ཡན་ཟིན་ཞིང་ཉི་མ་དང་ཐག་ཉེ་ཤོས་ཀྱི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་སྤྱི་ཡོད་ཀྱི་ཁྱོད་ལ་སྤྱི་ཡོད་བཞི་ལ་༤༠ཡོད། ནག་རྩར་མོ་དོ་སྟོང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྡན་ཞིང་
འགྲན་རྒྱ་བུ་ལ་བའི་སྤྱིང་ཆེ་གི་སར་རྒྱ་ལ་བོའི་སྤྱིང་དང་དོ་མཆོར་ཡིད་ཏེ་འོང་བའི་རི་ཁྱུང་། ལུ་མཐའ་མེད་པའི་རྩ་ཐང་བཅས་ལྡན་ཡོད་པར་བརྟེན་ས་ཆ་དེ་ནི་
བོད་ཀྱི་ཡིད་དབང་འཕྲིག་ཏུ་ས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཡུལ་སྐོར་མེད་པས་མའི་གནས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་པ་ནི་ཨ་ཙང་བཟླ་མེད་ཤིང་། དེ་ཡང་འབྲི་རྩ་དང་རྒྱལ་མོ་རྩལ་རྩ། ར་
རྩ་བཅས་ས་ཆ་དེ་ནས་འབབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ལ་ཟད་ “ལག་པ་བརྒྱུད་པ་ཙམ་ཀྱིས་ནས་མཁའ་རྟེན་གྲུབ་པའི” གདང་ལ་རི་བོ་དང་རལ་ཀྱིས་ནས་མཁའ་འོ་སྟོལ་བ་ལྷ་
བུའི་ཀེར་ལ་དར་མཁུད་གང་ས་རི། ཉམས་འཁྱུར་རྩ་ཆོགས་པའི་བསམ་གཏན་གངས་བཟང་བཅས་འབྱེད་ས་ཤིར་གནས་ཡོད། ས་དེ་གའི་མཆོད་ནས་མཁའ་འོ་
སྐར་ཆོགས་ས་གཞིར་འཕོས་འདྲ་དང་གཡུ་མི་མེ་མོང་ལྷར་ཀྱི་གནས་མཆོས་རྒྱབ་ས་ཕྱིར་ཆལ་ཆེལ་གཡོ་བཞིན་ཨ་ཕྱོན་དཔྱད་དང་འབྲེལ། གནས་མཆོན་འཛམ་
སྐར་ཐོག་གི་ལ་བབ་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་མཆོ་ཆེན་ཡིན་ལ་རང་རྒྱལ་ཀྱི་ལྷ་མཆོ་ཆེ་གས་ཨང་གཉིས་པ་ཡིན། འཛམ་སྐར་ཐོག་གི་ལ་བབ་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ལྷ་མཆོ་ཆེ་ལྷ་རྒྱལ་མོ་
རྩལ་རྩའི་རྩ་འཕྲེལ་པའི་མཆོ་ནག་དེ་སྟོན་གི་དང་མཆོ་བོད་ལྷགས་ལམ་དབར་སྟེ་མེད་ཤིར་འབྲེལ་ཡོད་པའི་ནང་ཉེ་མེད་དང་བྱ་མཆོད་དགའི་དཔལ་ལ་
རོལ་བཞིན་གནས། བྱང་ཐང་རི་ཁྱུས་སྟོག་ཆགས་སྤྱད་རྒྱུ་ལ་དང་སྟོལ་མ་སྟོག་རྩོད་ཡུལ་སྐོར་ལྷུལ། དོ་མཆོར་བརྒྱུད་དང་ལ་མཆོན་སྟོང་གི་རང་བྱུང་རྩལ་
རྩལ་ཐག་ཏུ་དེ་བཞིན་བཟླ་འཕྲེང་ཆགས་ལྷ་ན་ལྷག་པའི་བྱ་རྩོགས་གངས་རི་བཅས་ས་འདྲིར་གནས་ཡོད། བོད་བྱང་ཐང་ལ་རང་བྱུང་ཐོན་ལྷན་ས་ཉ་ཙང་ཐུན་
སུམ་ཆོགས་པོ་ཡོད་པའི་ཁར་བོད་ཀྱི་འཕྲོག་ལས་ཀྱི་ཆེན་གཞི་ཡིན་པས་འཕྲོག་ལས་དཔལ་འབྱོར་དང་འཕྲོག་ཐོག་ཐོན་རྩལ་ཀྱི་སྤྱི་ཡོད་ཐོན་
ཆོད་ཀྱི་གསུམ་ཆ་གཅིག་ཡན་ཟིན་ཡོད། རྩ་ཆོད་པའི་གཉེར་ཁའི་རིགས་ཀྱི་ལྷགས་དང་ལྷ་ཉེ། ཉི་མ། འབྲི། ཟངས། ལེས། རྩ་ལྷུ་སྟོགས་རིགས་
༤༡ཡོད། དེ་མིན་དབྱར་རྩ་དཔྱད་འབྱུང་དང་པོ་སྟོག་ ལྷ་ མ། གངས་ལྷ་མོ་རྟོག་བཅས་རྩ་ཆེའི་སྟན་རྩ་ལག་རྒྱལ་ཀྱི་ནང་གི་ཁྱོམ་རའི་ཐོག་སྟན་གསལ་བྱགས་
བརྩར་བྱལ་ཡོད།

ནག་རྩ་ནི་བོད་ཀྱི་བྱང་སྟོན་ཆེན་མོ་ཡིན་ཞིང་ཤར་ལ་ཆབ་མདོ་དང་རྩལ་ལ་མང་འཕེལ། བྱང་ལ་མཆོ་སྟན། ལྷ་ལ་ལྷ་ས་བཅས་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཅིང་བོད་
དང་ནང་ས་དབར་འབྲེལ་མཐུད་བྱིད་སའི་འགག་རྩ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་བོད་ཤར་ལྷལ་དང་བོད་རྩལ་ལྷལ་དབར་ཀྱི་འབྲེལ་ཐག་ཡིན་ལ་བོད་ཀྱི་དབུས་
རྒྱུད་དཔལ་འབྱོར་ལྷལ་ཀྱི་གལ་ཆའི་བྱང་སྟོན་ཡིན། མཆོ་བོད་ལྷགས་ལམ་དང་མཆོ་བོད་གཞུང་ལམ་གཉིས་ལྟོ་བྱང་འཕྲེང་དུ་བཞགས་ཉེ་གནས་ཡོད་པ་དང་
མཆོ་བོད་ལྷགས་ལམ་ནག་རྩའི་དངོས་ཐོག་གཉོར་འདྲེན་ལྷགས་ཀྱི་རྩལ་པ་ཆ་ཆོང་ཞིང་རྒྱལ་ནང་གི་ཡག་ཤོས་ཡིན་པར་བརྟེན་ནག་རྩ་དེ་བོད་ཀྱི་བྱ་ཚུགས་སྟོ་
དཔྱེ་དང་རྩལ་པ་སྟོན་སའི་གལ་ཆའི་དཀར་ཁུང་ཞིག་ལ་ཆགས་ཡོད།

བྱང་ཐང་། དོ་མཆོར་ཙན་ཀྱི་ས་ཆ་ཞིག་ ནག་རྩ། མཐོས་ཉམས་ལྡན་པའི་ཡུལ་ཞིག

壮美山川

唐古拉山脉横亘在青藏之间，巍峨挺拔；冈地斯山脉、念青唐古拉山脉绵延千里。在它们的环抱中，有一块美丽而神秘的土地，俗称羌塘，北方高地的意思，它就是西藏那曲地区，地处西藏自治区北部，平均海拔4500米以上，总面积42万平方公里。这里是一片高天厚土，这里是离太阳最近的地方。这里有“格萨尔”千古绝唱。这里的山川神奇壮美，这里的草原广袤无限。这里无疑是西藏最有魅力的旅游圣地之一。它不仅孕育了长江、怒江、澜沧江，而且巍然耸立着“伸手把天抓”的唐古拉山、玉剑穿云天的格拉丹尔雪山和仪态万方的桑丹康桑神山；这里的湖泊星罗棋布，纳木错湖光激滟，水天相连，它是世界上海拔最高的大湖，也是我国第二大咸水湖；世界海拔最高的淡水湖怒江源头错那湖，静卧在卓格山峰和青藏铁路之间，绿水清漪，鱼儿跳跃，水鸟翻飞。这里有羌塘野生动物保护区，有卓玛圣谷生态旅游区，有千奇百怪、幽深迷远的自然溶洞，有气势壮观的普诺岗日冰川。藏北的自然资源十分丰富，是西藏的牧业基地，牧业经济和畜产品产量占全区总量的1/3以上。已探明的矿种有铬铁、铅、锌、锑、铜、锂、石油等41种。冬虫夏草、贝母、鹿茸、雪莲花等名贵中药材在海内外市场上享有盛誉。

那曲是西藏的北大门，东连昌都、西接阿里、北土青海、南下拉萨，是西藏与内地大通道联接的重要枢纽，是藏东和藏西的联接纽带，是藏中经济区的北部重要门户和窗口。青藏铁路、青藏公路横贯南北，青藏铁路那曲物流中心功能完备、国内一流，那曲已成为西藏对外开放、展示形象的重要窗口。

羌塘，一个神奇的地方；那曲，一片妩媚的土地。





壮丽山川
长江源格拉丹东

壮丽山川

འཇི་ཁྱེ་ཁྱེ་འཇོ་ཤེ་ལ་དར་མདྲ་དེ་
长江源格拉丹东

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



གེར་ལ་དར་མཐུང་འབྲུག་པ་རྩ་མ།
格拉丹东冰川

壮美山川





གདང་ལ་རི་བོ།
唐古拉山



བྱལ་མོ་ཐལ་ཆུ་རིམ་ཐུང་བུ་དྲུག་——ནག་ཆུ།
怒江上游——那曲

