

SINOMAPS

PRESS

中国地图出版社



中国分省
系列地图册

西藏

标准政区
详实交通
丰富旅游
全面省情
完整套系





中国地图出版社



中国分省
系列地图册

西藏



 中国地图出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏 = Xizang autonomous region / 中国地图出版社编著. — 北京 : 中国地图出版社, 2016. 1
(中国分省系列地图册)
ISBN 978-7-5031-8941-8

I. ①西… II. ①中… III. ①行政区地区—西藏—地图集 IV. ①K992. 275

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第309849号

编 著	中国地图出版社		
出版发行	中国地图出版社		
社 址	北京市西城区白纸坊西街3号	邮政编码	100054
网 址	www.sinomaps.com		
印 刷	北京九天志诚印刷有限公司	经 销	新华书店
成品规格	170mm × 240mm	印 张	11
版 次	2016年1月第1版	印 次	2016年1月 北京第1次印刷
印 数	0001-4600	定 价	27.00元
书 号	ISBN 978-7-5031-8941-8		
审 图 号	GS (2015) 125号		

本图册中国国界线系按照中国地图出版社1989年出版的1:400万《中华人民共和国地形图》绘制
咨询电话: 83493070 (编辑)、83493029 (印装)、83543956、83493015 (销售)

序图

- 2-3 西藏政区
- 4-5 西藏概况
- 6-7 西藏地形
- 8-9 西藏地理概况
- 10-11 西藏地理概况 西藏交通概况
- 12-13 西藏交通
- 14-15 西藏旅游
- 16-17 西藏旅游概况

市、区、县图

●拉萨市

- 18-19 拉萨市
- 20-21 拉萨市城区
- 22-23 拉萨市城关区
- 24-25 堆龙德庆区
- 26-27 林周县
- 28-29 当雄县
- 30-31 尼木县
- 32-33 曲水县
- 34-35 达孜县
- 36-37 墨竹工卡县

●日喀则市

- 38-39 日喀则市
- 40-41 桑珠孜区
- 42-43 南木林区
- 44-45 江孜县
- 46-47 定日县
- 48-49 萨迦县

- 50-51 拉孜县
- 52-53 昂仁县
- 54-55 谢通门县
- 56-57 白朗县 仁布县
- 58-59 康马县
- 60-61 定结县
- 62-63 仲巴县
- 64-65 亚东县 岗巴县
- 66-67 吉隆县
- 68-69 聂拉木县
- 70-71 萨嘎县

●昌都市

- 72-73 昌都市
- 74-75 卡若区
- 76-77 江达县
- 78-79 贡觉县
- 80-81 类乌齐县
- 82-83 丁青县
- 84-85 察雅县
- 86-87 八宿县
- 88-89 左贡县
- 90-91 芒康县
- 92-93 洛隆县
- 94-95 边坝县

●林芝市

- 96-97 林芝市
- 98-99 巴宜区
- 100-101 工布江达县
- 102-103 米林县
- 104-105 墨脱县

106-107 察隅县

108-109 波密县 朗县

●那曲地区

110-111 那曲地区

112-113 那曲县

114-115 嘉黎县

116-117 比如县

118-119 聂荣县

120-121 安多县

122-123 申扎县

124-125 索县

126-127 班戈县

128-129 巴青县

130-131 尼玛县

132-133 双湖县

●山南地区

134-135 山南地区

136-137 乃东县 桑日县

138-139 扎囊县 贡嘎县

140-141 琼结县 曲松县

142-143 措美县

144-145 洛扎县

146-147 加查县

148-149 隆子县

150-151 错那县

152-153 浪卡子县

●阿里地区

154-155 阿里地区

156-157 噶尔县

158-159 普兰县

160-161 札达县

162-163 日土县

164-165 革吉县

166-167 改则县

168-169 措勤县



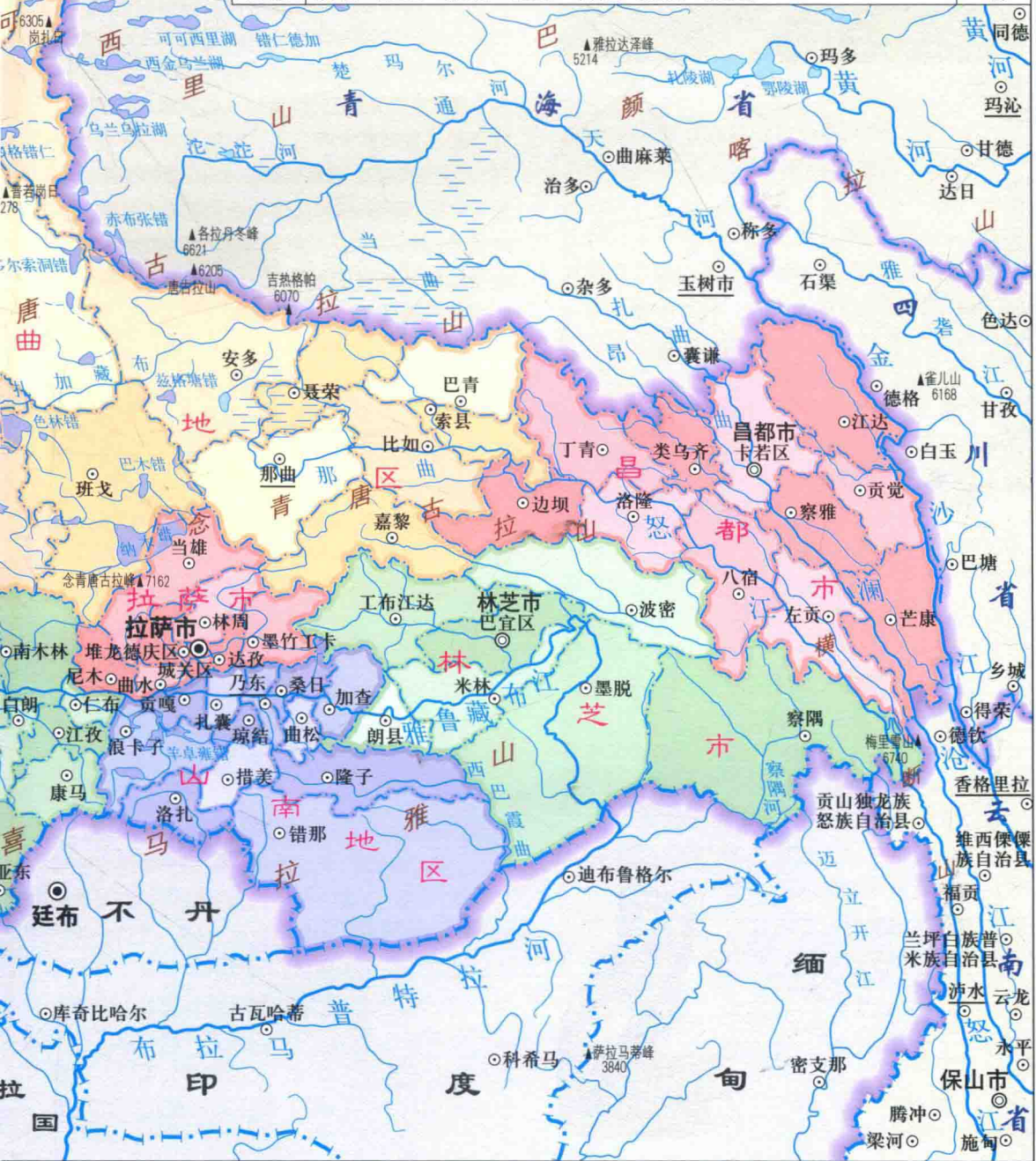
图例

- ◎ 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)
- 国界
- 省级界
- 地级界
- 县级界
- 地区界
- 军事分界线
- ▲ × 山峰 山口

行政区划统计表

(行政区划截至2015年11月)

拉萨市	城关区 堆龙德庆区 林周县 当雄县 尼木县 曲水县 达孜县 墨竹工卡县	2区6县
日喀则市	桑珠孜区 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	1区 17县
昌都市	卡若区 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	1区10县
林芝市	巴宜区 工布江达县 米林县 墨脱县 波密县 察隅县 朗县	1区6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 双湖县	11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	12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	7县



1:6 960 000

0 69.6 139.2千米



概况

【位置面积】 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4000千米。地理位置介于东经 $78^{\circ} 15' \sim 99^{\circ} 07'$ ，北纬 $26^{\circ} 50' \sim 36^{\circ} 29'$ 之间。东西宽约1967千米，南北长约1078千米，面积约123万平方千米，约占中国陆地面积的12.5%，居全国第二位。简称“藏”。

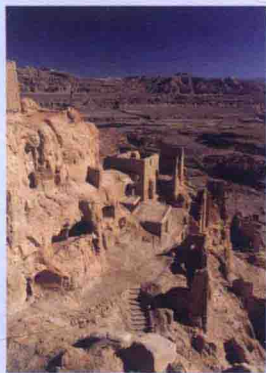
【行政区划】 西藏自治区是一个以藏族为主的民族自治区。现设4地级市，3地区，5市辖区，70县。其中拉萨市辖6个县和2个市辖区。自治区首府设在拉萨市，是西藏政治、经济、文化的中心；日喀则市辖17个县和1个市辖区；昌都市辖10个县和1个市辖区；山南地区辖12个县，地区行署设在乃东县泽当镇；林芝市辖6个县和1个市辖区；那曲地区辖11个县，地区行署设在那曲县那曲镇；阿里地区辖7个县，地区行署设在噶尔县狮泉河镇。

【人口民族】 青藏高原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。第六次全国人口普查数据显示，西藏常住人口为300.22万，其中藏族人口为271.66万，占人口总数的90.48%，汉族人口为24.54万，占人口



总数的8.17%，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、满族等民族以及僮人、夏尔巴人共4.02万人，占人口总数的1.35%。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50万，昌都市人口为73万，山南地区人口为36万，日喀则市人口为75万，那曲地区人口为49万，阿里地区人口为10万，林芝市人口为18万。

【历史沿革】 公元7世纪以前，西藏有许多氏族部落，各部落之间为了争夺领土，战事不断，当时部落当中，吐蕃部落正处在崛起和发展时期，它拥有雅鲁藏布江流域丰饶的农田和牧场。吐蕃的国都最早是在今山南地区乃东县的雍布拉克。吐蕃的第三十二代王子囊日松赞继承王位后，巩固了吐蕃的江山。后来，为了避开部落内部的反对势力，囊日松赞把国都从山南乃东迁到今墨竹工卡县境内的甲玛地方，修建了甲玛王宫。



公元7世纪初，囊日松赞的儿子松赞干布继承了王位，松赞干布完成父业，在西藏高原实现了统一，建立西藏第一个奴隶制政权吐蕃王朝。为了巩固新生的政权，松赞干布采取了一系列重大措施，如公元633年将吐蕃政权迁都拉萨，在拉萨红山之巅建造官堡布达拉宫，并在官堡周围修道路，盖房屋，渐渐使拉萨成为吐蕃的经济、政治、文化中心。为巩固政权，松赞干布学习唐朝的做法，确定文武官制，任命各级官吏，派遣武官统领各地驻军，划定行政区域等，他将吐蕃行政区划分为18个大地区，设立五个茹钦（茹为西藏当时区域的藏语音），每个茹钦又分上下茹，每个分茹有五千户。平时为家牧，战时为军，同时加强吐蕃历史上沿用已久的议事会盟制，以强化藏王的权力。松赞干布还减轻赋税，发展生

产，繁荣经济。他派人去天竺向西域诸国学习文字，创造了藏文和历法，为发展吐蕃的文化作出了很大的贡献。

公元650年，松赞干布病故。吐蕃王朝渐渐走向衰败。由于藏王赤松德赞，长期对外用兵，大兴土木，加重了广大民众的负担，社会矛盾日益加深，导致变乱接连发生。公元823年，由于吐蕃王朝内部大贵族互相争夺政权，社会动荡不安，奴隶发动了大规模的起义，沉重地打击了奴隶主阶级的统治。吐蕃王朝从此彻底崩溃。

元朝，西藏正式归入祖国版图，结束了西藏内部长期分裂的局面，人民得到了安定的生活。明、清时期，中央政府加强了对西藏的管理。近代，西藏人民和全国各族人民一起反抗帝国主义的入侵，维护了祖国的统一。1951年5月，西藏和平解放，1956年4月，西藏自治区成立，从此，西藏社会步入了全面发展的兴盛时期。

经济

西藏经济传统：西藏经济的历史之河缓缓流过，农牧业、民族手工业及生产生活方式，迄今仍可看到西藏经济遥远的传统。



●古老的农牧业

西藏农业有悠久的历史。1977年在昌都县（现卡若区）澜沧江畔发现的卡若遗址，表明在四千多年前藏族先民就开始了定居的农耕生活。青稞、小麦、豌豆、马铃薯、荞麦、油菜、园根等是高原农业的主要农作物，具有耐寒、耐旱等特点。

西藏是中国五大牧区之一，拥有0.8亿公顷草地。历史悠久的畜牧业在西藏经济中一直占有十分重要的地位，20世纪50年代初，牧业产值在农牧业总产值中占三分之二。在1994年以前，牧业产值一直超过农业产值；从1994年起，在西藏

农牧业产值的构成中，牧业才退居农业之后。游牧、靠天养畜，是西藏传统畜牧业的基本方式，顺其自然地形成了畜牧业生产习惯。从高山草甸草场到高原宽谷草原草场，畜种结构随草场类型的变化相应地由以牦牛为主转为以绵羊为主。西藏畜牧业至今存留着较多传统习惯。这与草原畜牧业的特点有一定的关系，分散、封闭的状态也是其重要原因。

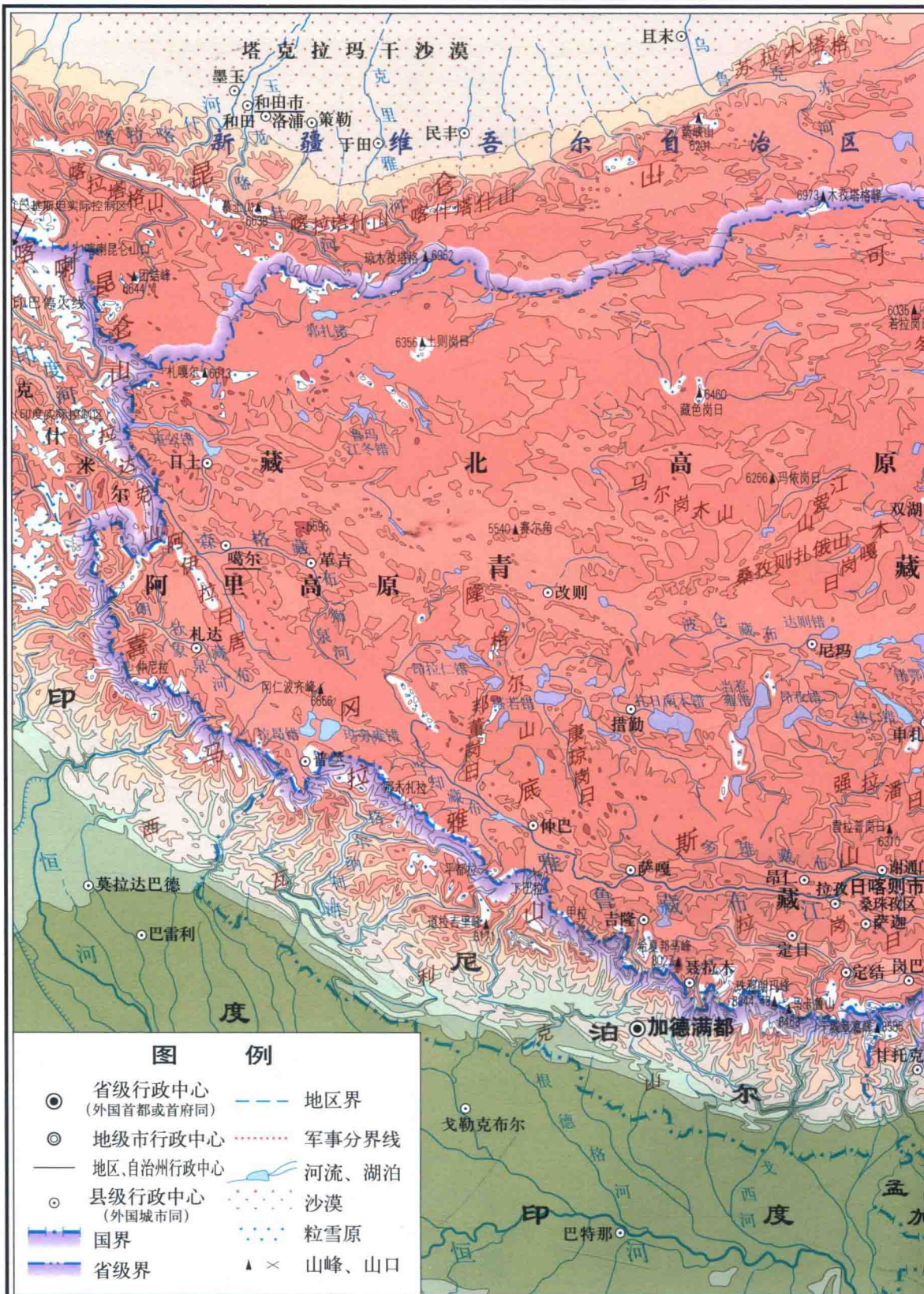
●灿烂的民族手工业

民族手工业是西藏的三大传统产业之一。在新石器时代，西藏的手工业就已经达到一定的水平。卡若遗址出土的“双体兽形罐”，其制作工艺受到文物工作者的高度评价，认为器物线条流畅圆浑，造型古朴生动，制作精美，器形多样，设计独具匠心，刻划纹饰丰富，彩绘图案漂亮美观。

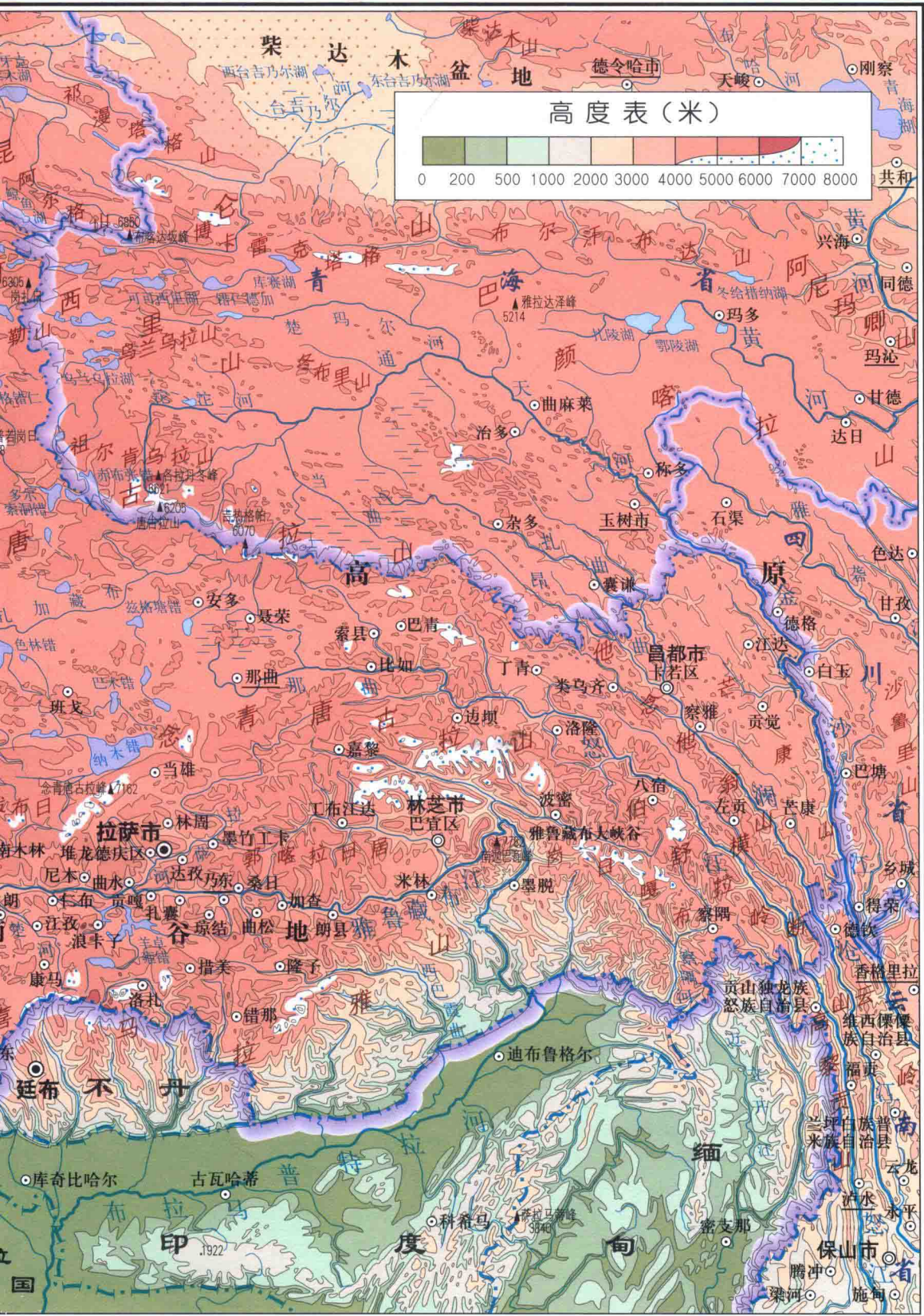


西藏的手工业有广泛的民众基础。在广大农村牧区，民族手工业一直是农牧民家庭的重要副业，产品具有很强的自给性。拉萨地毯厂是现代化新型民族手工业企业，产品远销欧洲、北美及南亚地区；而且作为民族文化艺术的标志之一，装饰于北京人民大会堂西藏厅，还作为赠送香港特区政府的纪念品。如今，西藏的民族手工艺品作为民族的优秀文化遗产，已经从佛雾法气中解脱出来，从宗教和达官贵人的“专利”中解放出来，成为民族特需品和具有民族风格、地方特色，同时具有纪念性、陈列性、礼品性的旅游纪念品。

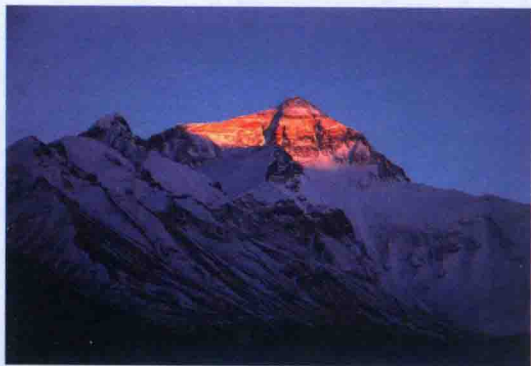
耙和青棵酒敬“三宝”（佛教将佛、法、僧称为三宝）在接受大家的祝福之后，犁手们赶着耕畜开犁，妇女们围着香烟缭绕的“桑”载歌载舞。春耕仪式标志着春耕生产拉开了序幕。春耕仪式是古老的，但拖拉机的介入使古老之中附着现代气息。同时，透过这种独特的农事活动仪式和严肃活泼的场面，也能够感受到一种民族性格和生活态度。



序
图



序
图



地形气候

【地形地貌】 西藏因平均海拔在4000米以上被誉为“世界屋脊”和“地球第三级”，其中海拔在3000米以上的区域占自治区总面积的94.5%。西藏高原地貌壮观，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。全区为喜马拉雅山脉、昆仑山脉和唐古拉山脉所环抱，地形地貌复杂多样，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地带：

● 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。

● 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5~8千米，长70~100千米。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。

● 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。

● 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2400千米，南北宽约200~350千米，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。

【气候特征】 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，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1至5月，尤以2至4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%。

山脉河流湖泊

【山脉】 喜马拉雅山脉是地球上最高、最年轻的山系，蜿蜒于西藏高原南侧，由许多近似东西向的平行山脉组成，其主要部分在中国与印度、尼泊尔的交界线上，全长2400千米，宽约200~300千米，主脊山峰平均海拔6200米，其中海拔8844.43米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山中段的中尼边界上，周围有42座7000米以上的山峰，其中4座超过8000米。

昆仑山脉自西向东横亘在西藏高原的西北缘，平均海拔5500~6000米。中国永久积雪与现代冰川最集中的地区之一。最高峰是新疆境内的慕士塔格峰，海拔6973米。

喀拉昆仑山-唐古拉山脉主体部分位于新疆与克什米尔的交界线上，东西延伸。其最高峰各

拉丹冬峰，海拔6621米，为中国第一大河——长江的发源地。

冈底斯山—念青唐古拉山脉位于藏北高原的南缘，为藏北与藏南、藏东南的自然分界线，也是西藏内外流水系的主要分水岭。冈底斯山脉的主峰冈仁波齐，海拔6656米。念青唐古拉山的主峰念青唐古拉峰，高7162米。

横断山脉位于藏东南，由几条平行的山脉组成，山脉之间有深邃的河谷。这些山脉由西向东是：伯舒拉岭、他念他翁山、芒康山脉等，它们分别是由念青唐古拉山脉和唐古拉山脉延续转向而来，平均海拔4000~5000米。

【河流】西藏境内江河纵横，水系密布，不仅有举世闻名的雅鲁藏布江及其五大支流拉萨河、年楚河、尼洋河、帕隆藏布和多雄藏布，还孕育了长江和澜沧江（下游称湄公河）上游的多条重要支流。

●雅鲁藏布江

是西藏第一大河，发源于喜马拉雅山北麓仲巴县境内海拔5500多米的杰马央宗冰川，穿行西藏日喀则、拉萨、山南、林芝等4个地市23个县，从墨脱县出境后被称为布拉马普特拉河，经印度、孟加拉国汇入印度洋。中国境内全长2057千米（在中国各大河流中居第5位），流域面积24万平方千米（在中国各大河流中居第6位），流域平均海拔4500米左右。

●雅鲁藏布大峡谷

雅鲁藏布江由西向东流到米林县和墨脱县的交界处，被喜马拉雅山东段的最高峰南迦巴瓦峰（7782米）挡住去路而被迫改向，形成了极为



奇特的“马蹄形”峡谷大拐弯。1994年，中国科学家对大峡谷进行了科学考察。据国家测绘地理信息局公布的数据，大峡谷北起米林县的大渡卡村，南到墨脱县巴昔卡村，全长504.6千米，最深处6009米，平均深度2268米，其长度超过美国科罗拉多大峡谷（长440千米），深度超过秘鲁科尔卡大峡谷（深3203米），是世界第一大峡谷。1998年9月，国务院正式批准大峡谷命名为“雅鲁藏布大峡谷”。

【湖泊】西藏是中国湖泊最多的地区，约占全国湖泊总面积的30%。湖泊类型多样，几乎包含了中国湖泊的所有特征；区属湖泊中，淡水湖少，咸水湖多，盐湖的周围多有丰饶的牧场，也是多种珍贵野生动物经常成群结队出没之地。大多数中型湖泊，水色深蓝，清澈见底，加之雪山映照，令人心旷神怡。西藏最为著名的湖泊有纳木错、羊卓雍湖、玛旁雍错、班公湖、巴松错、森里错等。在西藏，许多湖泊都被赋予宗教意义。纳木错、玛旁雍错、羊卓雍错，并称为西藏的三大“圣湖”。



纳木错是西藏最大的湖泊，也是中国第二大咸水湖。地处拉萨市当雄县与那曲地区班戈县之间。

巴松错1997年被世界旅游组织列为“世界旅游景观点”，2001年被国家旅游局评定为国家4A级旅游景区，2002年，被列入国家森林公园，在林芝市工布江达县境内，也叫错高湖。

羊卓雍错是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖，藏南最大的候鸟栖息地。湖滨建有世界上海拔最高、落差最大的抽水蓄能电站，创造了多项世界第一和中国第一。

森里错是世界第一高湖。湖面海拔5386米，水面92万平方千米，地处日喀则市仲巴县隆嘎乡境内。

玛旁雍错是世界上海拔最高的淡水湖之一，湖水胜似蓝宝石，清澈见底，常与冈仁波齐并称为“神山圣湖”。地处阿里地区普兰县境内。

资源

【土地资源】西藏自治区土地面积为120.22万平方千米，自然条件复杂多样、区域差异明显，各地土地资源分布不均。这些土地大致可分为六个区域：

（一）是藏东高山峡谷农林牧区，为西藏土地开发利用历史最悠久的地区之一。

（二）是西藏边境高山深谷农林区。位于西藏自治区南部边境地带。境内山高、谷深、河窄，气候、植被、水、热、土壤等条件优越，森林资源丰富，农产品种类较多，是西藏独特的热带、亚热带经济植物区。

(三)是中南部高山宽谷农业区。该区包括拉萨市、日喀则市和山南地区各一部分,人口稠密,经济相对发达,是西藏自治区政治、经济、文化的中心区域。产业结构较齐全,产值比重最大。

(四)是高山湖泊盆地农牧区。位于西藏中南部高山宽谷农业区以南,喜马拉雅山脉主脊线以北,是一个东西狭长的地区。本区多夜雨,属高原温带半干旱气候区。主要灾害性天气有干旱、霜冻,冬、春季多大风、沙暴等,农作物主要有青稞、小麦、豌豆、油菜等。

(五)是藏北高原湖泊盆地牧区。位于西藏自治区北部,该区地势高旷、地形复杂、气候干旱、草原辽阔,大部分为纯牧区,是西藏最大的牧业区。

(六)是藏北高原未利用区。位于西藏北部,该区高寒、干旱、荒凉,局部草地初步开发为临时性牧场。

【矿产资源】西藏已发现的矿种(亚种)有102种,有查明矿产资源储量的矿种41种,矿床、矿点及矿化点3000余处。其中发现能源矿产5种,有查明资源储量的3种;发现金属矿产31种,有查明资源储量的14种;发现非金属矿产64种,有查明资源储量的21种;发现水汽矿产2种,有查明资源储量的1种。

全区已发现的优势矿产资源主要有:铜、铬、铅锌银多金属、钼、铁、锑、金、盐湖锂硼钾矿、高温地热、天然矿泉水等,均具有广阔的找矿前景。在查明矿产资源储量的矿产中,西藏的铬、铜保有资源储量,盐湖锂矿资源远景及高温地热、工艺水晶、刚玉储量在全国排名第一,有12矿产居全国前5位,铬的资源潜力在1000万吨以上,铜的资源潜力在8000万吨以上,铅、锌资源潜力有望超过8000万吨。查明矿产资源潜在价值在数万亿元以上。同时,油气资源也有很好的找矿前景。



【水力资源】西藏境内流域面积大于10000平方千米的河流有20余条,大小河流数百条,加上季节性流水的间歇河流在千条以上,年均径流量为4394亿立方米。西藏的湖泊面积约2.5万平方千米,占全国湖泊面积的28%。主要湖泊有:巴松错、然乌错、羊卓雍错、玛旁雍错、纳木错、色林错、扎日南木错、班公错。面积大于1000平方千米的湖泊有3个,大于100平方千米的湖泊有47个,大于50平方千米的湖泊有104个,大于1平方千米的湖泊有612个。金沙江、澜沧江、怒江、雅鲁藏布江等大河都流经西藏,其中怒江、雅鲁藏布江发源于西藏。亚洲著名的恒河、印度河、布拉马普特拉河、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江等河流都发源或流经西藏。



西藏的冰川面积约2.74万平方千米,占全国冰川总面积的46.7%,冰川水资源总量为3000亿立方米,分为大陆型冰川和海洋型冰川两大类。其中75%的冰川为外流水系,25%为藏北内流水系。冰川融水是西藏河流、湖泊的重要补给来源。如帕隆藏布冰川融水补给量可占年径流量的60%,朗钦藏布、森格藏布其冰川融水补给量达17%。

全区地表水资源总量约4394.65亿立方米(不含地下水),占全国河川径流总量的16.21%,居全国第一位,人均水资源占有量和亩均占有量也均居全国首位,全区水资源理论蕴藏量达2.01亿千瓦,技术可开发量1.15亿千瓦,占全国的20.3%,居全国首位;河水多年平均悬移质含沙量在0.098~1.25千克/立方米,与我国东部地区的主要河流比较,含沙量小,水能资源开发潜能巨大。

西藏和平解放以前，没有一条正规的公路。主要运输靠牦牛、马、羊畜力驮运，交通十分落后，严重制约了经济发展和人民生活水平的提高。如今通过公路、铁路、民航都能顺利抵达西藏，彻底改变了交通不畅状况。

【公路】

●**青藏公路** 是世界上海拔最高的公路之一。西宁至格尔木段，翻越日月山等多座高山，跨越大水河等多条河流，计长782千米。从青海省第二大城市格尔



木市出发，翻越四座大山——昆仑山（4700米）、风火山（4800米）、唐古拉山（垭口海拔5150米）和念青唐古拉山；跨过三条大河（通天河、沱沱河和楚玛尔河），平均海拔4500米，其中西藏境内544千米。穿过藏北羌塘草原，在西藏自治区首府拉萨市与川藏公路汇合。

青藏公路全长1160千米，是世界上首例在高寒冻土区全部铺设黑色等级路面的公路，被称为“世界屋脊上的苏伊士运河”，担负着80%的进藏物资的运输，是西藏运输最繁忙的公路，可以称得上是西藏的生命线，不可一日中断。全线平均海拔在4000米以上。

●**川藏公路** 是318国道成都至拉萨的一段公路，从成都开始，经雅安、康定，在新都桥分为南北两线：北线经甘孜、德格，进入西藏昌都、邦达；南线经雅安、理塘、巴塘，进入西藏芒康，后在邦达与北线会合，再经巴宿、波密、林芝到拉萨。北线全长2412千米，沿途最高点是海拔4916米的雀儿山；南线总长为2149千米，途经海拔4700米的理塘。南北线间有昌都到邦达的公路（169千米）相联。南线因路途短且海拔低，所以由川藏公路进藏多行南线。

川藏公路是我国目前最长的一条公路。它以里程之长，跨越高山大河之众，修筑及维护之艰辛誉世界。选择川藏公路入藏，颇为艰险，但沿途景观之多之奇却是其余几条线路所无法相比的。

●**新藏公路** 又称叶拉公路，北起新疆叶城，南至西藏拉孜县，全长2143千米。沿途翻越5000米以上的大山5座（其中最高的界山达坂，海拔高达6035米），冰山达坂16个，冰河44条，穿越无人区几百公里，是世界上海拔最高、条件最苦的公路，也是路段最艰险公路之一。沿途还可欣赏到天气常变的喀喇昆仑山、盛极一时的古格王国遗址、神山——冈仁波齐、圣湖——玛旁雍错、黄教的发源地——萨迦寺、还有柔和不同风格的白居寺。

●滇藏公路

北接川藏公路南线，南接昆(明)畹(町)公路，从

云南景洪经西藏芒康、左贡、昌都、类乌齐至青藏界多普玛，西藏境内803千米。它穿过横断山区原始森林，横跨金沙江，翻越海拔4300余米的百芒雪山和洪拉山，在芒康县与川藏公路（318国道）相接，滇藏公路是西藏至云南的主要通道。这条路线就是闻名遐迩“茶马古道”。而今天被越野探险者誉为世界级越野线路的“滇藏线”是云南至西藏的主要通道，茶马古道的古城（如丽江、大理）和消失的马帮文化都融会在在这条滇藏线上。

●墨脱公路

位于西藏波密县和墨脱县两县境内，是指波密县扎木镇至墨脱县县城的一条公路。整条公路先后跨越波斗藏布江、金珠藏布江、西莫河等6条江河，经嘎隆寺，以隧道穿越嘎隆拉雪山，经米日和马迪村到达墨脱县城莲花广场，路线全长117千米。2013年10月31日通车，从而结束了墨脱县“中国最后一个不通公路县”的历史。

【铁路】

●**青藏铁路** 被誉为“天路”，是中国新世纪四大工程之一。它东起青海西宁市，南至西藏拉萨市，全长1956千米。其中西宁至格尔木段814千米已于1979年铺通，1984年投入运营。格尔木至拉萨段，全长1142千米，于2007年6月29日正式开工。途经纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古拉山，再经西藏自治



区安多、那曲、当雄、羊八井到拉萨。其中海拔4000米以上的路段960千米，多年冻土地段550千米，翻越唐古拉山的铁路最高点海拔

5072米，是世界上海拔最高、在冻土上路程最长、克服了世界级困难的高原铁路。青藏线大部分线路处于高海拔地区和“无人区”，要克服多年冻土、高原缺氧、生态脆弱，天气恶劣四大难题。2006年7月1日，青藏铁路正式通车运营。

●**拉日铁路** 地处青藏高原西南部，连接拉萨至日喀则，2010年开工建设，2014年8月15日正式开通运营。作为世界海拔最高的青藏铁路首条延伸线，拉日铁路向珠穆朗玛峰方向延伸了251千米。拉日铁路被誉为离天空最近的铁路，是国家“十一五”规划的重要项目之一。列车运行时速不低于120千米，将实现拉萨至珠峰一日达。

●**【民航】** 目前，西藏区内有拉萨贡嘎、昌都邦达、林芝米林、阿里昆莎和日喀则和平5个机场，已开辟拉萨至北京、上海、广州、成都、重庆、昆明、西安、西宁等14条国内航线和加德满都国际航线及香港旅游包机业务。

