

西藏·陕西·甘肃·青海·宁夏

新疆·香港·澳门·台湾

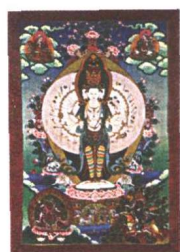
4

海燕出版社



中国百科

华远路 主编



彩图版

出版策划：长河策划组

设计制作：平面广告设计机构

特约编审：董尧雄

责任编辑：王 慧

编辑统筹：张 娜

编 辑：张 娜 史惊涛 吴 疆 乔台山 才佳兴 刘 以

美术编辑：陈云皓 鞠 明 刘 梅

特约校对：齐 笑

责任印制：李晓莉

责任发行：李陶虎

装帧设计：夏 鹏

图片提供：北京百联网图科技有限公司

中国图片网

中国博图网有限公司

美好景象图片公司

民族画报社

新华社摄影部

图片摄影：尹 楠 郑泰森 赵君安 张词祖 丹 增 成卫东
杜殿文 黄垠鹏 车文龙 艾力肯 韩煌准 陈家才
袁东平 高国镭 刘鸿孝 拉 杜 凌 风 尹善龙
王克恩 周幼马 赵作慈

图书在版编目(CIP)数据

中国百科. 4/ 华远路主编. — 郑州：海燕出版社，
2003.9

ISBN 7-5350-2497-1

I. 中... II. 华... III. 中国—概况—普及读物
IV. K92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063457 号



中国百科

4

西藏 · 陕西 · 甘肃 · 青海 · 宁夏 · 新疆 · 香港 · 澳门 · 台湾

华远路 主编



海燕出版社

彩图版

目录

西藏自治区 4

青藏公路 / 青藏铁路

雪域高原 6

喜马拉雅山脉 / 玛旁雍错 / 珠穆朗玛峰 / 纳木错 / 班公错 / 冈底斯山脉 / 藏羚羊 / 雅鲁藏布江 / 羊卓雍错 / 札达土林

世界屋脊上的民族 9

藏戏 / 藏族 / 酥油和糌粑 / 珞巴族 / 哈达 / 古格王朝遗址 / 藏族牧民的家 / 牛皮船 / 天葬 / 青稞酒 / 跳锅庄 / 《格萨尔王传》 / 唐蕃会盟碑 / 江孜宗山炮台

藏传佛教的圣地 14

布达拉宫 / 大昭寺 / 萨迦寺 / 白居寺 / 楚布寺 / 桑耶寺 / 雍布拉克 / 藏医药 / 磕长头 / 嘛呢石 / 晒佛节 / 唐卡 / 哲蚌寺 / 药王山摩崖造像 / 奇特的帐篷寺庙

陕西省 18

太白山 / 唐三彩 / 杨凌农业高新技术产业示范区 / 陕西飞机工业(集团)有限公司

华夏文明的发源地 20

黄帝陵 / 炎帝 / 半坡遗址 / 秦始皇陵兵马俑 / 诸葛亮祠 / 张良庙 / 姜太公钓鱼台

长安古都 24

大雁塔 / 法门寺 / 乾陵无字碑 / 昭陵 / 青龙寺遗址

陕北革命圣地 25

窑洞 / 李自成行宫 / 延安 / 枣园

西北风信天游 26

古潼关 / 华山 / 药王山 / 陕北黄土高原 / 渭河 / 陕北民歌 / 佛坪自然保护区 / 凤翔东湖 / 安塞腰鼓 / 米脂婆姨绥德汉 / 白浪村 / 西安社火

甘肃省 30

兰州牛肉面 / 风力发电 / 麦积山石窟

河西走廊上的文明 32

五泉山金刚殿 / 丝绸之路 / 炳灵寺石窟 / 崆峒山 / 酒泉 / 夜光杯和铜奔马 / 锁阳城遗址 / 玉门关 / 嘉峪关

大梦敦煌 37

莫高窟 / 莫高窟藏经洞 / 敦煌飞天 / 鸣沙山 / 月牙泉

黄河古韵 39

伏羲庙 / 刘家峡水库 / 黄河母亲雕塑 / 兰州水车 / 保安族 / 裕固族 / 东乡族 / 马蹄寺石窟

甘南风情 41

桑科草原 / 腊子口 / 拉卜楞寺大法会

青海省 42

扭角羚 / 雪豹

江河之源 44

各拉丹冬雪山 / 倒淌河 / 昆仑山 / 长江源 / 星宿海 / 黄河正源 / 裕湟湖 / 澜沧江 / 姊妹湖 / 通天河 / 祁连山 / 黄河上的皮筏子 / 可可西里山 / 黄河龙羊峡 / 阿尔金山脉

中国的聚宝盆 49

青海湖 / 鸟岛 / 白鹳 / 湟鱼 / 柴达木盆地 / 茶卡盐湖 / 察尔汗盐湖 / 纳赤台清泉 / 万丈盐桥

汉藏文化交汇的地方 52

热贡艺术 / 跳安昭 / 塔尔寺 / 塔尔寺壁画 / 文成公主庙 / 撒拉族 / 酥油花 / 玉树赛马会 / 手抓羊肉 / 祭海 / 日月山 / 瞿昙寺 / 拉伊盛会 / 柳湾彩陶与原始文化

宁夏回族自治区 56

蓝马鸡 / 腾格里沙漠 / 民族团结碑

塞上江南好风光 58

古城银川 / 六盘山 / 滚钟口 / 海宝塔 / 贺兰山 / 贺兰岩画 / 镇北堡西部影视城 / 青海云杉林 / 须弥山石窟 / 拜寺口双塔 / 三关口明长城 / 青铜峡水电站 / 一百零八塔 / 高庙 / 沙湖 / 沙坡头

神秘的西夏文化 62

西夏文字 / 西夏王陵 / 昊王坟

回乡风情 63

开斋节 / 回族 / 清真大寺 / 古尔邦节

新疆维吾尔自治区 64

中国的野生动物王国 / 帕米尔高原

燃烧的土地 66

火焰山 / 坎儿井 / 兔舂 / 硅化木 / 黑油山 / 雅丹地貌 / 塔克拉玛干大沙漠公路 / 和田美玉和丝绸 / 胡杨林 / 水果之乡 / 罗布泊 / 五彩湾 / 葡萄沟

沙漠宝贵的水源 70

神奇的哈纳斯湖 / 天鹅湖 / 天池 / 赛里木湖 / 博斯腾湖 / 塔里木河

歌舞之乡 74

维吾尔族 / 塔吉克族 / 哈萨克族 / 乌孜别克族 / 俄罗斯族 / 塔塔尔族 / 柯尔克孜族 / 麦西莱甫 / 新疆手鼓 / 姑娘追 / 巴扎 / 叼羊 / 手抓饭

神秘消逝的古国 78

高昌古城 / 楼兰古城 / 苏公塔 / 太阳墓 / 柏孜克里克千佛洞 / 交河故城 / 莫尔佛塔 / 草原石人 / 北庭故城遗址 / 唐王城 / 阿拉沟石垒守望台

香港特别行政区 82

区旗 / 区徽 / 香港会议展览中心 / 发达的加工制造业

中英文化的交汇 84

宋王台 / 天坛大佛 / 青山禅院 / 黄大仙祠 / 香港大学 / 丰富多彩的夜生活 / 跑马场 / 电影业 / 太空馆

美丽的岛城 86

大屿山 / 太平山 / 大澳 / 香港海洋公园 / 青马大桥 / 香港岛 / 浅水湾

世界金融中心 88

国际金融中心 / 中环区 / 香港国际机场 / 中银大厦 / 维多利亚港 / 香港钟表制造业 / 发达的信息产业 / 香港皮革制品

澳门特别行政区 90

博彩业 / 大炮台 / 东望洋山灯塔

中葡文化的融合与并存 92

澳督府 / 葡人社团 / 大三巴牌坊 / 赛狗 / 澳门艺术节 / 莲峰庙

台湾省 94

高山族 / 三义木雕 / 蓝鹇

宝岛台湾的秀丽风光 96

阿里山 / 野柳岬 / 龙潭 / 太鲁阁峡 / 绿岛 / 鹅銮鼻 / 日月潭 / 阳明山 / 大禹岭 / 玉山 / 苗元鹿场 / 澎湖列岛 / 宜兰风景区 / 双溪公园

宝岛上的华夏文明 102

台北古城门 / 安平古堡 / 亿载金城 / 台北孔庙 / 佛光山 / 北港妈祖庙 / 台北故宫博物院

索引 104

西藏自治区

美丽富饶的西藏自治区，简称藏，位于中国的西南边陲，境内海拔7000米以上的高峰有50多座，其中8000米以上的有11座，素有“世界屋脊”和“地球第三极”之称。西藏古称吐蕃，是藏族文化的发祥地。它北邻新疆，东北紧靠青海，东部连接四川，东南连接云南，南部和西部与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤，是中国西南边陲的重要门户，其区位优势利于发展边境贸易。



官 府：拉萨

面 积：120 多万平方千米

人 口：263 万

民 族：藏、汉、回、门巴、珞巴、怒、纳西等

地 形：西藏位于青藏高原的主体部分，平均海拔4000米~5000米。自治区西部是昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山。南部是冈底斯山和喜马拉雅山

气 候：西藏气候类型复杂多样，总的特点是气温低、空气稀薄，大气干燥、洁净、含氧量少，太阳辐射强，日照时间长。拉萨年日照时间3000小时以上，有“日光城”之称

水 系：西藏是中国河流与湖泊较多的省区之一。亚洲著名的长江、怒江、澜沧江、印度河、雅鲁藏布江都发源于或流经西藏。众多的高原湖泊中以纳木错、羊卓雍错最为著名，前者是世界海拔最高的咸水湖，后者是西藏最大的淡水湖




野牦牛

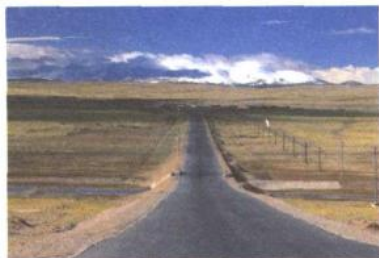
藏北草原上游动着无数的野牦牛。野牦牛是高原动物中的“巨人”，一年四季生活在山坡野地，多刺的舌头是它用以自卫的武器之一。公野牦牛喜欢独居，不喜合群；母野牦牛为了保护牛犊，则爱合群。野牦牛性情凶猛，难以驯养。



青藏高原

青藏高原是地球上海拔最高的大高原，东西长2500多千米，南北宽1200千米，总面积达200万平方千米。青藏高原上汇集着世界上著名的高大山脉，在南侧最负盛名的喜马拉雅山脉上耸立着人称地球“第三极”的珠穆朗玛峰。





青藏公路是最重要的进藏路线，也是所有进藏线路中最繁忙的一条。柏油路面，一年四季通车。

青藏公路

青藏公路是世界上海拔最高、线路最长的柏油公路。从青海省会西宁经日月山、茶卡、都兰、格尔木、那曲、当雄到拉萨，全长

1944千米(其中格尔木至拉萨长1161千米)。青藏公路行经茫茫戈壁滩，穿越多年冻土区，横跨青南—藏北高原，平均海拔在4000米以上。青藏公路是承担进出西藏物资85%运量的西藏经济大动脉。

农业 西藏农业生产以牧为主，农牧并重。农作物以青稞为主。全自治区的天然草场约占全国草场总面积的1/5，是中国五大草原牧区之一。牲畜以牦牛、藏绵羊、藏山羊、黄牛为主。

工业 西藏过去只有传统手工业，没有现代工业。中华人民共和国成立后，西藏的工业从无到有地迅速发展。较著名的企业有羊八井电站、拉萨啤酒股份有限公司、拉萨皮革厂、拉萨水泥厂等。

交通 1951年开始在西藏陆续修建了青藏、川藏、新藏3条公路大干线，后又修建了中尼、滇藏、川藏南线等主要公路干线，形成了以拉萨为中心的公路运输网。青藏铁路正在建设之中。



苞叶雪莲

苞叶雪莲产于西藏、云南西北部、四川和青海。生于海拔4300米~5100米的高山草地、山坡灌丛中。苞叶雪莲是多年生草本植物，属菊科，高20厘米~35厘米。



作为世界上海拔最高、线路最长的高原铁路，青藏铁路纵贯青海、西藏两省区，是西部腹地路网骨架的重要组成部分。

青藏铁路

青藏铁路是我国铁路网的重要组成部分，由青海省省会西宁至西藏自治区首府拉萨，全长1925千米。铁路整体分两期修建，一期工程由青海省省会西宁市至青海西部重镇格尔木市(简称西格段)，长约815千米，已于1984年建成通车。二期工程，由格尔木至西藏自治区首府拉萨(简称格拉段)，长约1110千米。其中青海省境内564千米，西藏境内516千米。

二期工程，由格尔木至西藏自治区首府拉萨(简称格拉段)，长约1110千米。其中青海省境内564千米，西藏境内516千米。



雪域高原

西藏地势高，气候较寒冷，昼夜温差大。在这块高海拔的地方，山成为了主体。高原众山之中江河遍布。被藏族视为“摇篮”和“母亲河”的雅鲁藏布江，是西藏最大的河流。南迦巴瓦峰下有世界著名的雅鲁藏布大峡谷。高原湖泊星罗棋布，有1500多个，总面积2.42万平方千米，约占中国湖泊总面积的1/3。美丽的藏北草原面积有40万平方千米，是野生动物的乐园。



图中远处的冈仁波齐山峰和山脚下玛旁雍错被当地藏民分别尊称为“神山”和“圣湖”。



喜马拉雅山脉南北两侧气候迥异，南坡气候暖湿，而北坡气候寒冷干燥。

喜马拉雅山脉

喜马拉雅山脉是世界上最雄伟高大的山脉，也是世界上最年轻的山脉。它由数条大致平行的支脉组成，向南凸出呈弧形，分布于青藏高原南部边缘，全长约2500千米，平均海拔6100米，有珠穆朗玛峰等40多座海拔7000米以上的高峰，山顶上终年积雪，号称“冰雪之家”。

玛旁雍错

玛旁雍错位于普兰县境冈仁波齐山麓，是世界上海拔较高的淡水湖之一，也是西藏三大圣湖之一。它海拔4583米，面积412平方千米，北宽南窄，水最深处70余米，湖水似蓝宝石，清澈见底。传说玛旁雍错是湿婆神的妻子乌玛女神沐浴之地。大唐高僧玄奘在《大唐西域记》里，将玛旁雍错称为“西天瑶池”。

神仙湾边防连

喀喇昆仑山腹地的神仙湾边防连哨所，位于海拔5380米的雪山上，是至今世界海拔最高的军事哨所。这里扼守着包括喀喇昆仑山口在内的数条通外山口，是古代连接中国和印度两大文明古国重要的陆地通道之一。有史料记载“唐僧取经”出帕米尔高原的明铁盖大坂，返回时则经印度的列城和喀喇昆仑山口回国。二战后期，盟国援华的大批物资也是从印度经这里驮运至新疆叶城后，才被运往抗日前线的。

珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰是喜马拉雅山主峰，位于定日县南部中尼边界上，为世界最高峰，海拔8848米。珠峰山体呈巨型金字塔状，系中新纪中期地壳变化崛起的大山。珠穆朗玛峰顶部总有一缕白云，顺着西风向东飘动，像一条白色的旗幡，在高空疾风中招展。这就是珠峰特有的奇异现象——“珠峰旗云”。



羊八井地热景观驰名世界，是西藏开发最早、规模最大的地热区。中国最大的地热发电站就坐落在这里。地热发电有无与伦比的优越性。



据说珠峰旗云可指示珠峰峰顶的风力，如旗云与峰顶相齐，风力便在九级左右。

纳木错

纳木错藏语意为“天湖”，是世界上海拔最高的大湖，也是仅次于青海湖的中国第二大咸水湖，位于藏北高原东南部，念青唐古拉山北麓，西藏自治区当雄和班戈县境内。湖面海拔4718米，湖水面积1961平方千米。湖水主要靠冰雪融水和降水补给。汇入湖中的主要河流有波曲、昂曲、侧曲等。纳木错处于半湿润向半干旱过渡的草原地带。雪山蓝湖，景色壮美。纳木错湖区是著名的牧区，湖中盛产高原裸鲤。



纳木错是第三纪喜马拉雅运动形成的构造断陷湖。湖泊南岸靠近念青唐古拉山，长轴方向与山体走向大体一致。

藏羚

藏羚是青藏高原草原上的流浪者，没有固定的家。它们只站着休息，从不卧着睡眠。草原上有许多细细长长的羊肠小道，那便是藏羚奔跑行走的道路。藏羚每年有两次大的迁徙，是按照藏羚群体的生物钟统一行动的。一次是初夏的产羔季节，一次是深秋的交配季节。两次迁徙都有固定的目的地。

藏北高原是藏羚的惟一栖息地。



班公错中心有世界上海拔最高的鸟岛。岛长300米，宽200米，栖息繁衍着20多种鸟类，遮天蔽日，声闻数里，蔚为壮观。

班公错

班公错是中国与克什米尔地区的界湖，位于西藏日土县城北面，向西延伸出境。班公错大部分位于中国境内，小部分在克什米尔地区境内。东西长达155千米，平均宽2千米~

5千米，南北最窄处仅约40米，由3个狭小的小湖组成，其间有沟通水道。面积604平方千米（中国境内为413平方千米），湖面海拔4241米，最深达41.3米。东部（中国境内）为淡水湖，西部（克什米尔地区）为咸水湖。中国境内的湖水清澈甘甜，水色碧绿。湖滨牧草丰盛，是良好的牧场。

冈底斯山脉

冈底斯山脉在藏语中意为“众山之主”，位于西藏自治区西南部、喜马拉雅山脉北面，是青藏高原南北重要地理界线，也是西藏印度洋外流水系与藏北内流水系的主要分水岭。西段的主峰——冈仁波齐峰海拔6638米，是藏传佛教著名圣山，为信徒朝拜巡礼之地。东段海拔7095米的山峰罗波峰，为冈底斯山脉最高峰。冈底斯山脉南侧即通称的藏南地区，气候温凉稍干燥，为西藏自治区人口集中的地域。其北侧气候严寒干燥，绝大部分地区为只宜放牧绵羊和牦牛的草场或为无人居住的荒寂原野。



气候温凉稍干燥的藏南地区



雅鲁藏布江



雅鲁藏布江支流众多,有着丰富的水量和丰沛的水能资源。

雅鲁藏布江是世界上海拔最高的大河,是西藏自治区最大的河流,发源于西藏西南部,喜马拉雅山脉北麓的杰马央宗冰川,全长2900千米(中国境内2057千米)。雅鲁藏布江流域平均海拔在4000米以上,中国境内面积24.6万平方千米。雅鲁藏布江支流众多,其中集水面积在2000平方千米以上的有14条,以拉萨河的集水面积为最大。流域下游地区高温多雨,巴昔卡附近年均降水量超过4000毫米,个别地区可达5000毫米,是中国年降水量较大的地区之一。雅鲁藏布江切穿喜马拉雅山转折处有长达505千米、相对高差达6009米的世界第一大峡谷。

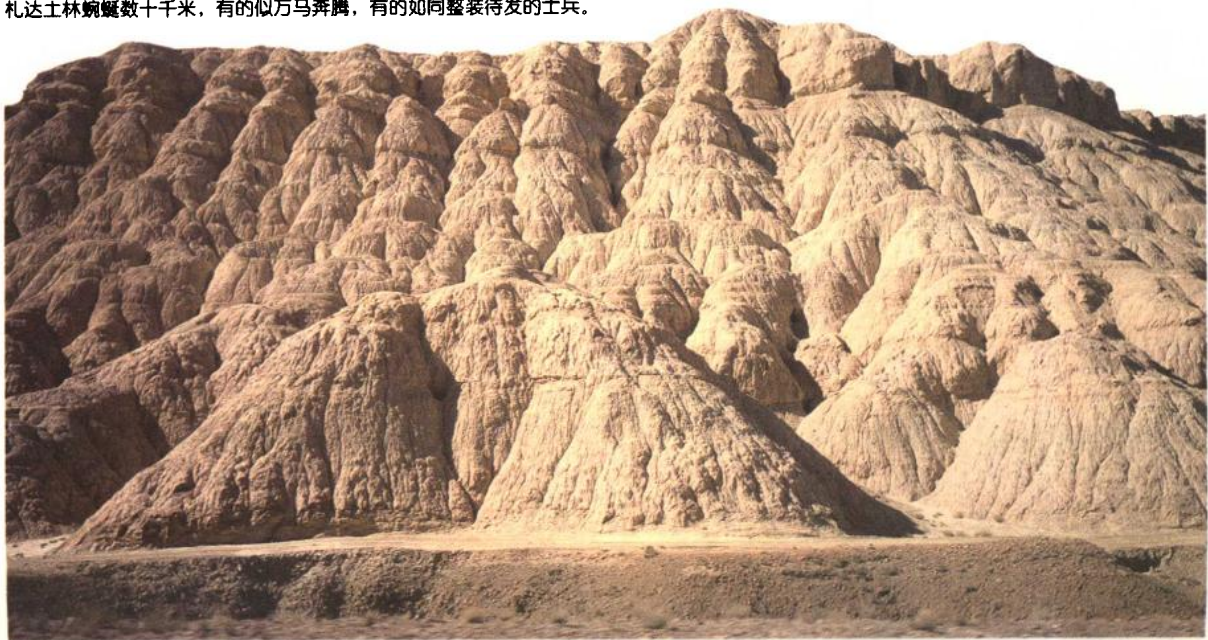
羊卓雍错

羊卓雍错位于西藏浪卡子县境内,面积638平方千米,湖面海拔4441米,平均水深20米~40米,最深处达59米,是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖,属雪山融水形成的低浓度咸水湖。湖水碧蓝清澈,绚丽多姿,是西藏三大圣湖之一。湖中夏季翔集着成千上万只白色的水鸟,景色殊异。



羊卓雍错中鱼类资源丰富,享有“西藏鱼库”之称。

札达土林蜿蜒数十千米,有的似万马奔腾,有的如同整装待发的士兵。



阿里岩画

阿里的岩画在日土城南约80千米处,岩画内容丰富多采,为当地的先民所刻,其内容有的表达了所刻者的理想、感情,有的则记录了自己的业绩,更多的是记录当时狩猎放牧、战争械斗、节日竞技等生产生活场面。这些岩画,有的画面简单,线条流畅,也有的立体感、动感很强,富于韵律和想像力。它是远古阿里先民生产生活的真实记录,是思想感情、灵魂观念的真实流露。

札达土林

札达土林在冈底斯山和喜马拉雅山之间,属第四纪次生构造地貌,是往日大湖湖盆及大河河床经漫长岁月的流水侵蚀而形成的极为独特的高原地貌。札达土林遍布整个札达县内。数百平方千米的范围内,高低错落的“土林”千姿百态,在高原迷幻光影的衬托下,宛若神话世界。

世界屋脊上的民族

西藏与我国同纬度地区相比，海拔高，空气稀薄，降水量少，日照充足，风速大。几千年来，生息在雪域高原上的勤劳聪慧的藏族先民们，在征服大自然的过程中创造了自己独特的文化，体现了藏族人民征服“世界屋脊”的顽强生命力与豪迈情怀。



西藏自治区藏族剧团演出的藏戏传统剧目的剧照

藏戏是青藏高原上一种流传很广、深受群众喜爱的表演艺术形式，至今已有600多年历史。它与其他地方戏曲一样，有剧本、音乐、舞蹈和韵白，有自己独特的自成体系的表演程式。过去大都在广场演出，演员戴定型化的面具，乐器只有一鼓一钹，唱腔高昂、嘹亮，尾音较长，并配有帮腔。藏戏依地域环境和师承关系的不同，形成许多流派。主要有白面具派和蓝面具派。蓝面具派流传较广，又分为许多支派。

面具是藏戏艺术独有的面部化妆手段。人物面具采用多色调的艺术夸张手法，表现各种人物的不同性格。如蓝色是勇敢和正义的象征，红色则是权力的象征。



藏戏

藏戏是青藏高原上一种流传很广、深受群众喜爱的表演艺术形式，至今已有600多年历史。它与其他地方戏曲一样，有剧本、音乐、舞蹈和韵白，有自己独特的自成体系的表演程式。过去大都在广场演出，演员戴定型化的面具，乐器只有一鼓一钹，唱腔高昂、嘹亮，尾音较长，并配有帮腔。藏戏依地域环境和师承关系的不同，形成许多流派。主要有白面具派和蓝面具派。蓝面具派流传较广，又分为许多支派。

藏族

藏族主要聚居在西藏自治区及青海、四川部分地区，甘肃、云南等省也有分布。藏族的先民在远古时期就活动在雅鲁藏布江流域中游地区。藏族有自己的语言文字。藏语属于汉藏语系藏缅语族藏语支。藏族有悠久灿烂的文化，佛学经书等各种古典文献卷帙浩繁。其中著名的文学巨著《格萨尔王传》是世界上最长的一部英雄史诗。藏族的绘画具有很高的艺术水平，章法严谨，结构完整。藏医、藏药、藏历也具有很高的成就。藏族人民能歌善舞，以踢踏舞、弦子舞驰名。唐代吐蕃王松赞干布与文成公主联姻，成为千百年来藏汉民族团结的佳话。



藏族全民信奉佛教。

酥油和糌粑

在西藏的每个藏胞家里都可以见到酥油和糌粑，它是藏族人每日必不可缺的食品。酥油是从牛、羊奶中提炼出来的。酥油有多种吃法，主要是打酥油茶喝，也可放在糌粑里调和着吃。糌粑是藏族的主食，实际上就是青稞炒面。藏族人一日三餐都吃糌粑。吃糌粑时，碗里放上一些酥油，冲入茶水，添上炒面，用手搅拌。待炒面、茶水和酥油拌匀，能用手捏成团时，就可以进食了。由于糌粑吃法简单，携带方便，很适合游牧生活。

将奶汁加热后倒入一种叫做“雪董”的大木桶里，用力上下抽打，上面浮起一层淡黄色的脂肪质，冷却后便成酥油。



赛牦牛

赛牦牛，是一项具有西藏传统特色的体育赛事。每到盛夏时节的藏族传统节日——雪顿节，古城拉萨的赛场都会迎来各地的赛牦牛高手。参加比赛的牦牛赛前都要经过主人的精心打扮，而骑手们则大多头戴礼帽，身着藏袍，显得英姿飒爽。

珞巴族

珞巴族主要分布在西藏自治区东南部,部分人用藏语,大部分人用珞巴语。珞巴人无论男女都蓄头发,喜欢佩戴很多装饰品。珞巴妇女穿的是麻织对襟无领窄袖短上衣和下围略过膝盖的筒裙。她们佩戴的饰品除银质和铜质手镯及几十圈蓝白颜色的项珠外,腰部还缀有贝壳串,还有耳环、铜铃、银币、铜牌、铁链、小刀、火镰等。计其重量少则几千克,多则十几千克,全部摘下来可装满一个竹背筐。这些装饰品是妇女们所在家庭财富多寡的一个标志,也是女子出嫁时不可缺少的嫁妆。



珞巴族猎手的打扮



现在,珞巴族妇女的衣着服饰已经随着生活的变化有了改变。

哈达

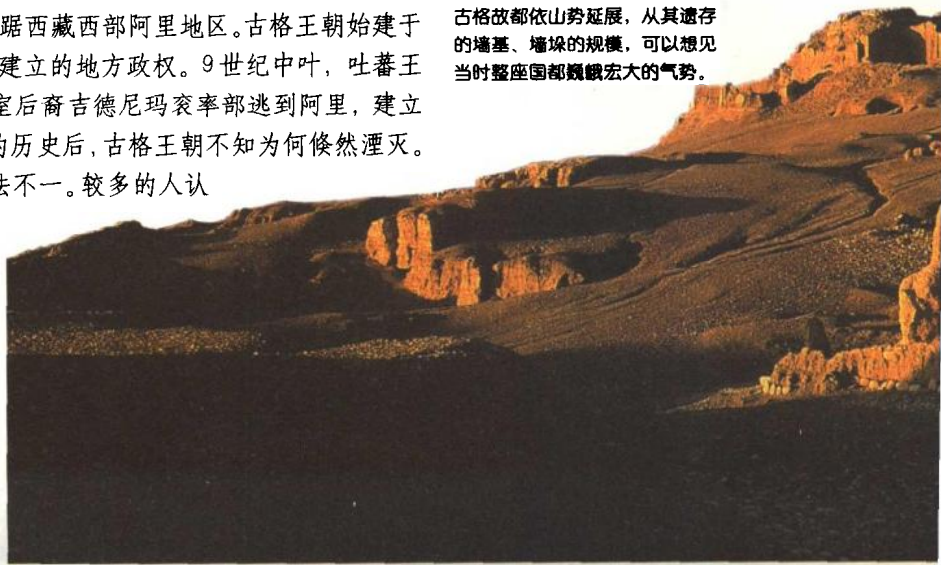
哈达是一种礼仪用品,主要功能在于表达祈福、尊敬、友谊、真诚。逢年过节,人们互献哈达,互祝吉祥如意、阖家平安。出门时随身带几条哈达,以备见到久别的亲朋好友时奉上。求婚时,先托媒人献上哈达及礼品,对方接受并回赠哈达就表示两厢情愿。结婚庆典上献哈达,祝愿新婚夫妇恩恩爱爱,白头偕老;有人辞世献哈达,表示对死者的哀悼和对其亲属的慰问,给佛像、活佛、宗教胜迹献哈达,表达的是虔敬之心。



迎送宾客时献上一条哈达,表示热烈欢迎或美好祝愿之情。

古格王朝遗址

神秘的古格王朝遗址雄踞西藏西部阿里地区。古格王朝始建于10世纪,是由吐蕃王室后裔建立的地方政权。9世纪中叶,吐蕃王朝四分五裂,内战纷起。王室后裔吉德尼玛衮率部逃到阿里,建立了古格王朝。有过一段辉煌的历史后,古格王朝不知为何倏然湮灭。对此,历史学家目前仍然说法不一。较多的人认为,1635年拉达克人攻陷了古格王宫,对此进行了毁灭性的破坏,这里的人几乎被斩尽杀绝,最后一个古格王及其家人、亲信被掳后不知所终,古格王朝从此退出历史舞台。如今札达县尚存其规模庞大的古建筑群遗址。



古格故都依山势延展,从其遗存的墙基、墙垛的规模,可以想见当时整座国都巍峨宏大的气势。



在藏北高原，牦牛是牧民的主要运输工具。牧民搬家，或者到外地采购日用品，长途运输，跋山涉水，没有比牦牛更得力、更灵活的了。

藏族牧民的家

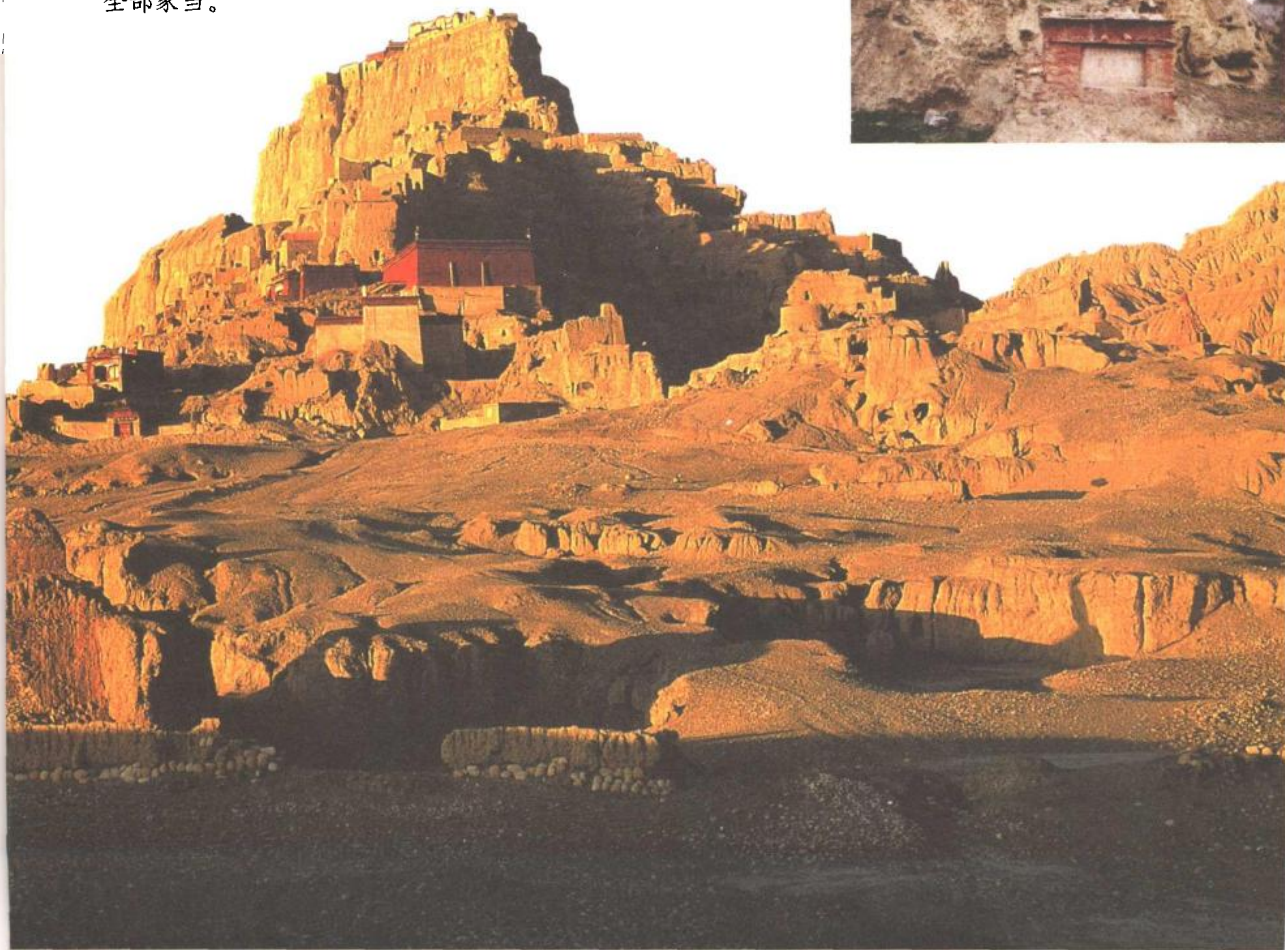
过着游牧生活的藏族牧民，常年赶着畜群逐水草而居，他们需要能移动的住室，这就是牧民的帐篷。帐篷用黑牛毛织成，用几根木杆支撑。帐篷钉不是木质或金属的，而是羚羊角的尖端，斧头的柄也是羚羊角制的。建帐篷时，用几根牛毛绳扯起固定在地面上就可以了。一顶帐篷，一群牛羊，便是游牧人赖以生存的全部家当。

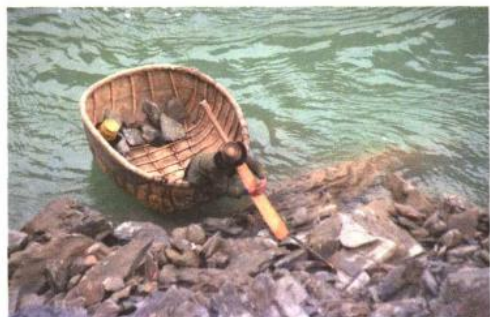
神圣壮观的驮盐队

在藏北，双湖一带的无人区是一片盐湖世界。每年春夏之交，很多牧民会赶着驮牛或驮羊，携带着帐篷，浩浩荡荡，跋涉数百里乃至上千里，开赴到高寒地带的盐湖驮盐。驮盐队自古至今清一色由男人组成，每个男人在整个驮运过程中不准接近女人，使用只有牧区男人才能听懂的语言。众多的禁忌和特别的行动方式，使驮盐活动显得神圣而又神秘。

藏王墓

藏王墓位于西藏山南地区琼结县境内，是吐蕃王朝时期第29代赞普至第40代（末代）赞普，以及王妃、大臣们的墓葬群。它是西藏保存下来的最大规模的王陵。





藏民自家制成的小一点的牛皮船，为藏民出行或运送物品提供了方便。

牛皮船

牛皮船一般船身長3米多，高1米多，寬2米左右，一只船至少要用两张牛皮縫制，有方形，也有半圆形，少则容二三人，多则可乘六七人。牛皮船适合西藏河流的特点，它吃水浅，牛皮入水，一经浸泡便发软，有弹性，耐撞击、摩擦，即使在激流中碰到暗礁，也问题不大。另外，牛皮船轻（重量只有30千克~40千克），船工可随意搬来搬去，船随人行，遇水撑舟，上岸则背在肩上，十分方便。制作牛皮船所用的木头、牛皮、牛毛绳（或皮绳）都是自家所产，成本低廉。

有趣的牛皮船

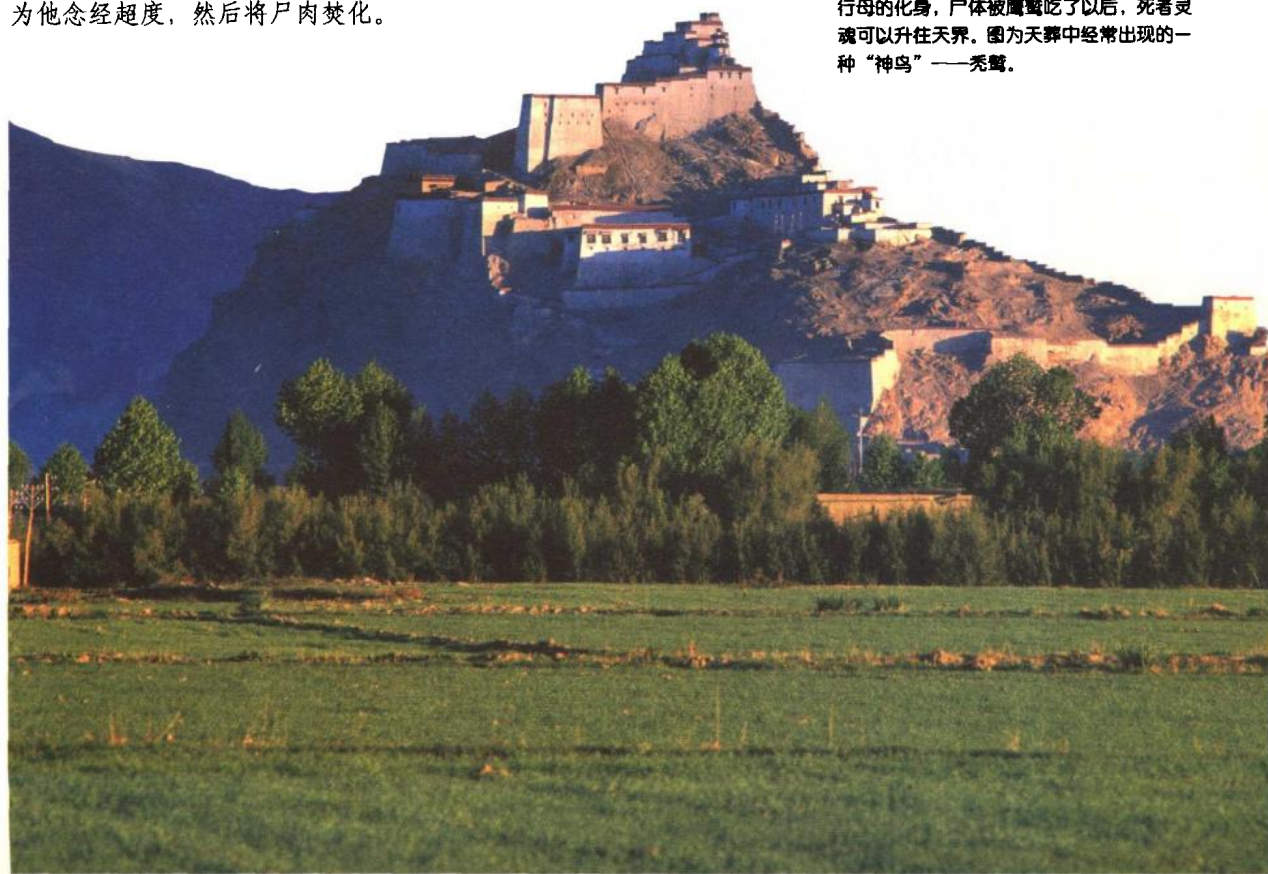
西藏地区河流众多，地形复杂，河床沉积巨石，河水湍急。为适应这种自然环境，藏族人创制了牛皮船这种水上交通工具。牛皮船的构造简单，用木做船架，牛皮做船体。制作也比较简单，只要将牦牛皮套上搭好的架子——架子是用木棍或树枝做的，牛皮一绷，牛皮船便做成了。

天葬

天葬是西藏地区古老而独特的风俗习惯，也是大部分西藏人采用的丧葬方法。天葬时，藏胞把尸体放在山坡的一个石台上，死者的家属在不远的地方点着酥油灯。天葬都安排在早晨进行。据说“神鸟”啄食尸体，如果全部吃净，就表明死者生前没有罪恶，灵魂能够升天；如果没吃干净，就意味着死者生前有罪过，灵魂也就难以升天了。由于这个缘故，所以天葬都要赶早进行，免得“神鸟”吃了别的东西，把尸体剩下。到天葬结束时，如果尸肉没有被全部吃光，死者的家属还须请僧人为他念经超度，然后将尸肉焚化。



在许多藏族人的眼里，鹰鹫是“神鸟”，是空行母的化身，尸体被鹰鹫吃了以后，死者灵魂可以升往天界。图为天葬中经常出现的一种“神鸟”——秃鹫。



青稞酒

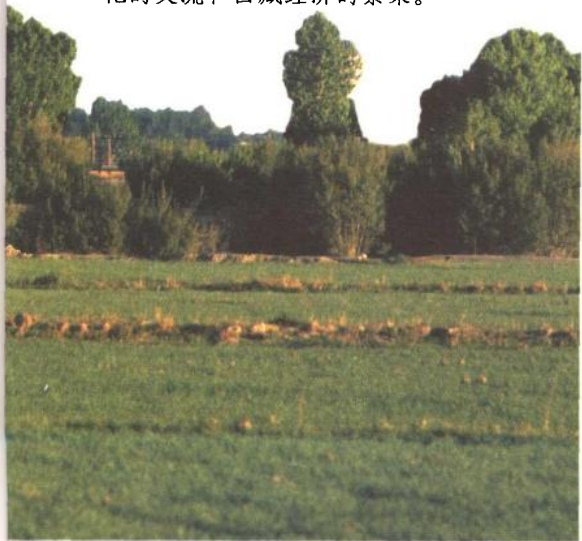
青稞酒是藏族人民最喜欢喝的酒，是用青稞（裸大麦）酿成的一种度数很低的酒，是喜庆节日必备的饮料。青稞酒的制作过程简单，先将青稞洗净煮熟，待温度稍降，便加上酒曲，用陶罐或木桶装好封闭，让其发酵。两三天后，加入清水盖上盖子，隔一两天，便成了青稞酒。



藏族人有请客人喝酒的习惯，当主人为你杯里斟满酒后，你先喝一口；添满后，再喝一口；再添满，然后将满杯的酒喝干。之后，就可以随便喝了。

唐蕃会盟碑

唐蕃会盟碑又称甥舅会盟碑，位于拉萨八廓街大昭寺前。此碑建于唐长庆三年（823），呈方柱形，高4.76米，宽0.95米，厚0.5米。碑文用汉藏两种文字记述了唐蕃会盟经过。史载，7世纪时吐蕃王松赞干布向唐朝求婚，唐太宗将宗室女儿文成公主赐嫁给他。从此，吐蕃王称唐王为舅，汉藏关系极好，促进了汉藏文化的交流和西藏经济的繁荣。



热闹的跳锅庄场面

跳锅庄

藏族民间舞蹈种类很多，其中“锅庄”是流行在西藏三大地区的一种圆圈舞。锅庄，因其最初是围着火塘举行而得名。跳锅庄，人数不限，不要伴奏，不用化装，地点也很随意。跳舞时，参加的人

分成两队，排列成行，手拉着手，臂连着臂，跟着领舞者围成圆圈，且歌且舞。从黄昏跳到午夜，从午夜跳到天明。人们用歌舞驱除疲劳，抒发对生活、对大自然的热爱。男女青年则用歌舞来传达彼此之间的爱慕之情。

《格萨尔王传》

《格萨尔王传》叙述了英雄人物格萨尔通过一系列惊心动魄的斗争最后取得胜利的故事，体现了为民除害，保护百姓，反对侵略，保卫家乡，增加财富的主题思想。它是西藏流传最广的民间故事，是一部以民间说唱体形式来歌颂英雄的诗篇。《格萨尔王传》创作年代较早，是举世罕见的目前仍保持活力的史诗，是世界上最长的英雄史诗。



清代《格萨尔王传》手抄本



现仍立于大昭寺门前的唐蕃会盟碑，成为汉藏两族友好关系的史证。

江孜宗山炮台

在江孜县城江孜镇，最引人注目的是镇西面突兀于年楚河谷平原的宗山。在陡峭的宗山上，雄踞着错落有致的古堡建筑。清光绪三十年（1904），英军侵犯西藏。西藏军民在地势高峻的宗山前崖筑炮台，抵抗英军。在英军新式武器的猛烈进攻面前，西藏军民毫不畏惧，誓死抵抗。在弹尽粮绝的情况下，西藏军民与攻上宗山的英军展开肉搏，大部分战死，其余的也都跳崖自尽，没有一个人投降。

炮台和宗山遗址至今尚存。

藏传佛教的圣地

西藏风光之所以令人神往,还在于它悠久的历史 and 独特的宗教文化。7世纪初,松赞干布先后与尼泊尔尺尊公主、唐朝文成公主联姻。尺尊公主和文成公主各带了一尊佛像到西藏,修建起拉萨著名的大、小昭寺。随公主前来的工匠们陆续在此修建寺庙,一同前来的佛教僧人也开始在此翻译佛经。佛教从尼泊尔和中国内地传入西藏,并逐渐渗入其政治、经济、文化、教育和风俗习惯中,成为藏族广泛信仰的宗教。

瑞兽:西藏人称之为“神麟”。一公一母两只神麟守卫在法轮两旁。一般来说,母神麟没有角,公神麟只有一只角。

大昭寺寺庙屋顶上的金法轮是佛教“八宝”之一,象征吉祥。



大昭寺

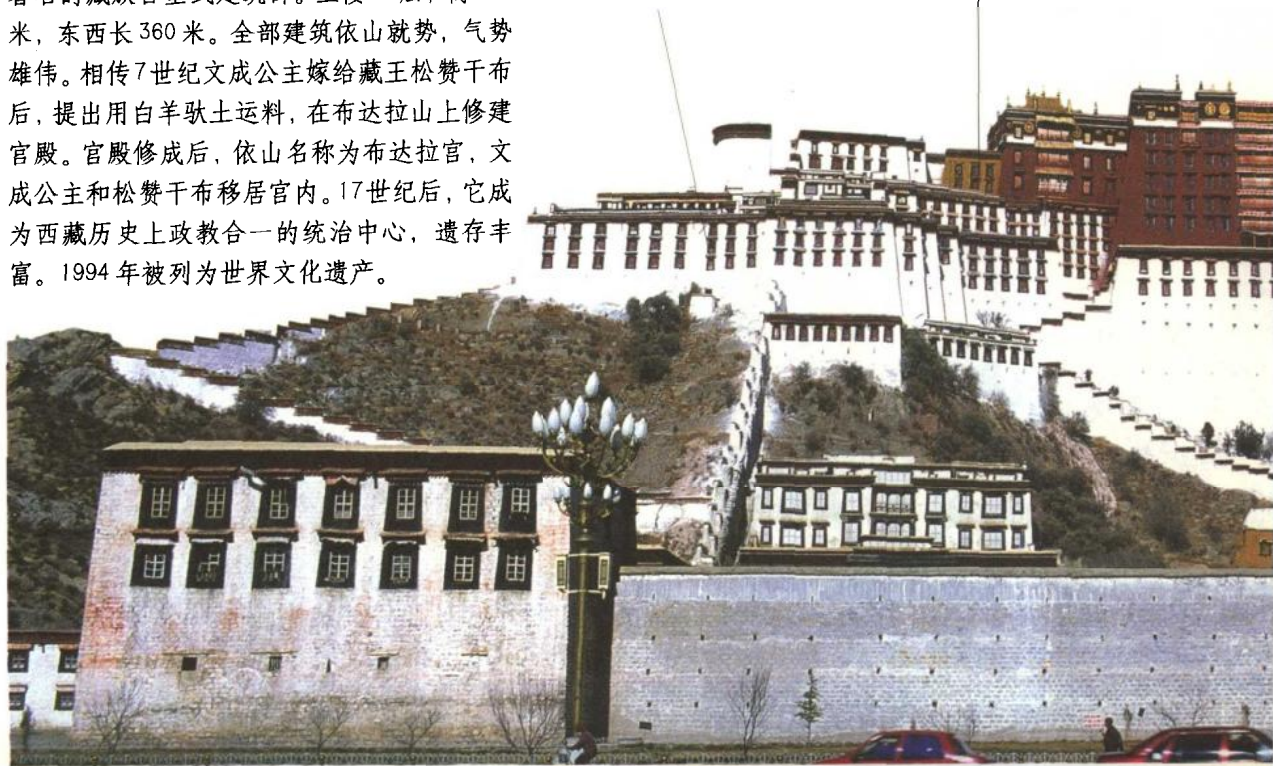
大昭寺在藏传佛教信徒心中具有无比神圣的地位。拉萨老城以它为中心而建。大昭寺始建于唐贞观二十一年(647)。据藏文史籍载称,吐蕃王室迁都拉萨之初,各地灾祸不断,民不聊生,文成公主通过观天象、勘地舆,提出在今大昭寺之地填湖建寺,方能避灾驱邪。于是,松赞干布下令照办,建成大昭寺。后经多次修葺扩建,成了今天的规模。

布达拉宫

布达拉宫位于拉萨市区西北,是中国最著名的藏族官堡式建筑群。主楼13层,高117米,东西长360米。全部建筑依山就势,气势雄伟。相传7世纪文成公主嫁给藏王松赞干布后,提出用白羊驮土运料,在布达拉山上修建宫殿。宫殿修成后,依山名称为布达拉宫,文成公主和松赞干布移居宫内。17世纪后,它成为西藏历史上政教合一的统治中心,遗存丰富。1994年被列为世界文化遗产。

白宫,亦称白寨,是布达拉宫宫堡中外墙粉刷白粉的那部分宫殿,为历代达赖起居和活动的地方。

红宫,亦称红寨,是宫堡中外墙粉刷红粉的那部分宫殿,其主体建筑是历代达赖的灵塔殿和各类佛室。





江孜白居寺号称有“十万佛塔”，它共有108个门，77间神殿、神龛和经堂，结构严谨，气势宏伟。

白居寺

白居寺位于江孜镇西端宗山脚下，坐落在一个小山坳内，三面环山，是一座塔寺结合的藏传佛教寺院建筑群。它集建筑、绘画、雕塑艺术于一身，其风格融合了印度、尼泊尔等外来的佛教艺术，也吸收了内地汉族建筑风格的一些特点，形成独特的艺术风格，至今保存完整，在西藏艺术史上具有纪念碑和博物馆性质，在中国独一无二。

转经筒

藏传佛教教徒祈祷用的一种法器。大小不一，大的转经筒形如木桶，中间有轴，上下两端固定，可以不断地被推动而旋转。转经筒内装有纸印经文。右图为小的转经筒，即常见的手持转经筒。



萨迦寺

萨迦寺位于日喀则西南萨迦县境，有“第二敦煌”之美称。萨迦寺的藏经汗牛充栋，各类古代文化典籍浩繁，至今也没有人说得清到底有多少。这些典籍除宗教内容外，还包括历史、医学、哲学、历算、地理、戏剧、诗歌、故事、文法等多种门类的著述。装订方式有卷轴式、折叠式、夹板式等，其中一部夹板式经书有500千克重，是世界上最大的经书。



萨迦寺的喇嘛



楚布寺为活佛转世第一寺，拥有大量稀世文物。

楚布寺

楚布寺位于拉萨市西堆龙德庆县西北的楚布河上游，海拔4300米，距拉萨60多千米。始建于南宋淳熙十四年(1187)，创始人名叫都松钦巴，又称“噶玛巴”，是藏传佛教活佛转世制度的奠基人。楚布寺建筑规模庞大，以大殿为中心进行分布，共包括经堂、佛堂、护法殿、佛学院、密宗修习院、活佛拉章及僧舍等，还有较具规模的讲经台等建筑。楚布寺内部分上下两寺。两寺各有独立但名称相同的宗教管理体系。

