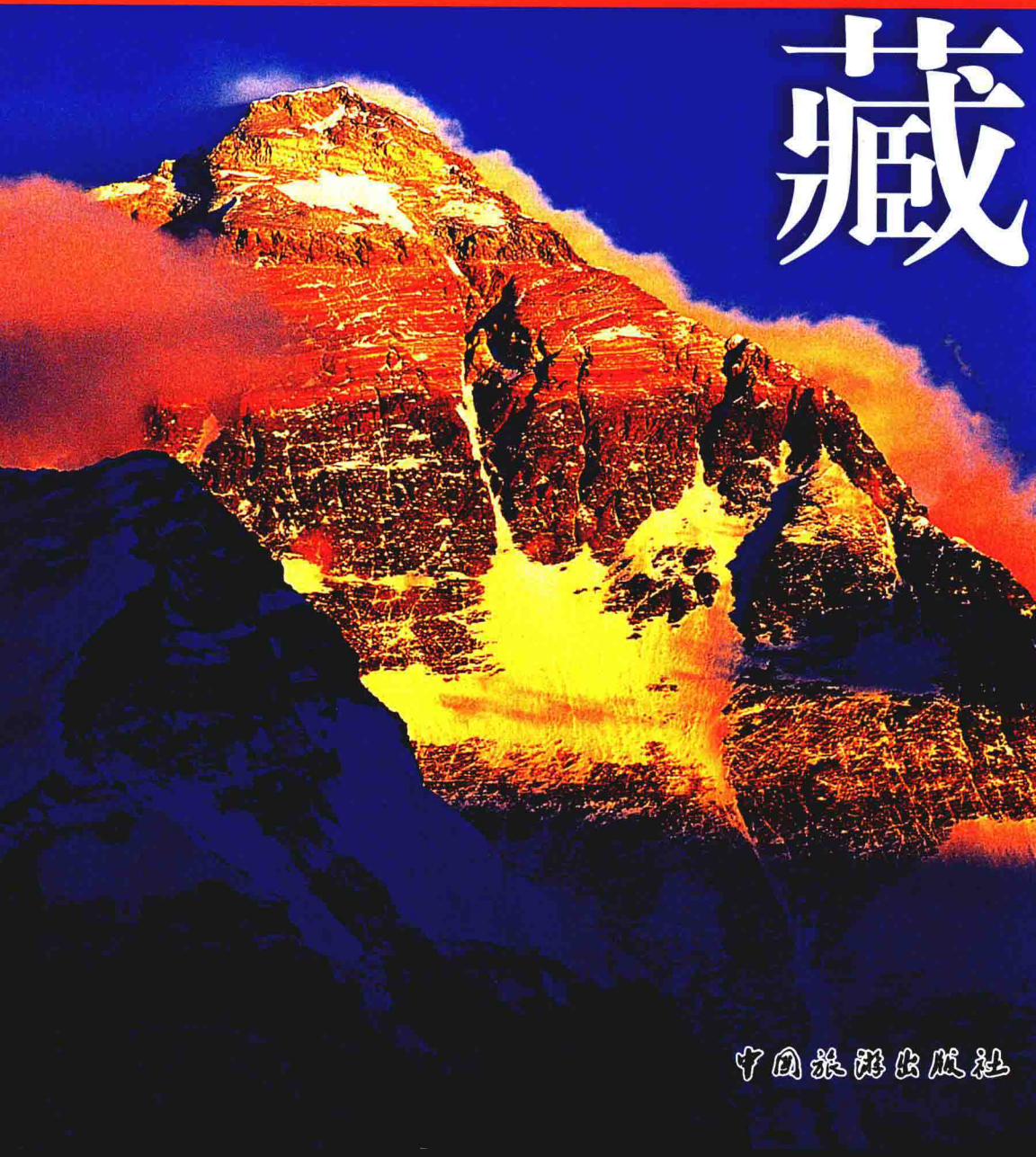


《经典中国》编辑部

X I Z A N G

西藏



中国旅游出版社

经典中国

西 藏

以地理人文为导线
展现最经典的中国区域版图

《经典中国》编辑部

中国旅游出版社

项目策划：高 瑞

责任编辑：吴博雅 梁 媛 吴慧慧 陈 曦 董星辰 占雪莲

文字作者：聂作平 西 达 老 博 韩 硕 赵吾文 林 木

高晓涛 万 佳

图片作者：潘晓春 巴 戈 于 怀 滕卫华 刘为民 孙 石 凌伯雄

赵吾文 林 木 全景 CFP 达志影像/shutterstock 图文天下

责任印制：冯冬青

图书在版编目（CIP）数据

西藏 / 《经典中国》编辑部编著. -- 北京：中国
旅游出版社，2015.4

（经典中国）

ISBN 978-7-5032-5248-8

I. ①西… II. ①经… III. ①旅游指南 - 西藏

IV. ①K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第029706号

审图号：GS（2008）674

书 名：西藏

编 著：《经典中国》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：15.75

字 数：300千

定 价：49.00元

I S B N 978-7-5032-5248-8

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

本书导读

本书全面细致的讲述了中国的地理地貌、人文历史、民俗民风、经典节庆等相关知识。内容深入浅出，老少皆宜，是了解经典中国地理人文的最好选择。



1. 西藏概况

了解一个地方，首先对它的整体要有个大概的概念。多少年的风霜雨露、地壳走势形成了现今的景象，人类在这个地区经历了怎样的历史发展造成了当下的社会结构。本节内容通过图文并茂的方式，为读者呈现出一个生动立体的具像画面。



2. 西藏解读

以这个地区最经典的历史文化为背景，解读其独有的特色风光、民俗、艺术和美食。从文化的角度阐述，使读者在开篇时，就能对本书讲述的地区有一个更为独立和感性的认知。



3. 西藏经典

有人的地方就会有经典，人类的生产生活为西藏创造了不同于其他地区特有的山川美景、民俗节庆、人文艺术等。此篇就是在浓缩的字里行间，尽可能的为读者展示西藏最经典、最地道的一面。



4. 分区导览

西藏所包含的地区和城市，都有自己独特的文化符号，想要完整的了解西藏的人文风貌，就要分门别类的介绍它所包含的不同区域中，各具特色的风土人情，以点及面，最后让读者在脑海中形成一个完整形象的地区印象。

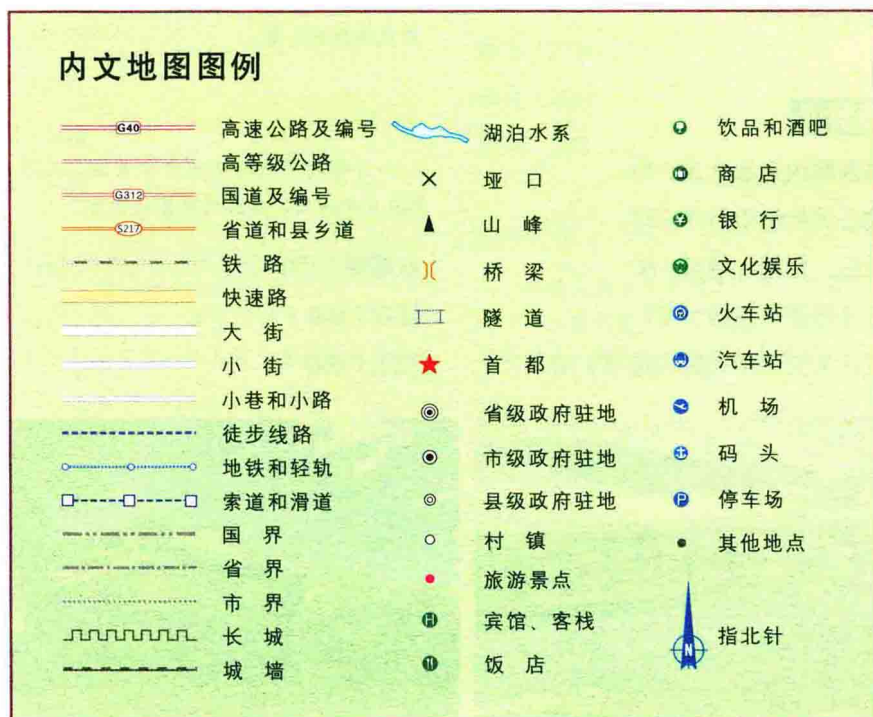


5. 知识文库

穿插于图文间的小板块，介绍了相关的背景、人物历史、民俗、传说等。是有助于帮助读者延伸阅读的智慧版块。

6. 地图

地图贯穿全书，分分区图、城区图和单个历史性景区图，以介绍性的示意图和区域图为主。用图形指示能使人更好的理解地理区域的不同，是介绍中国历史人文不可缺少的辅助。





CONTENTS

目录

本书导读 / 2

了解西藏

西藏，在天堂的隔壁 / 2

西藏概况

地理 / 6

历史 / 17

大事记 / 32

主要民族 / 36

西藏解读

探寻西藏的宗教之源 / 42

走进心灵的神山圣湖 / 51

嘛呢石、经幡、擦擦 / 60

史诗《格萨尔王传》/ 67

西藏日常生活中的迷人细节 / 70

唐卡：随身携带的庙宇 / 76

玛吉阿米：一个西藏文化的密码 / 82

西藏经典

西藏最著名的地方 / 90

西藏特色节庆 / 95

分区导览

拉萨地区 / 100

拉萨不只是一座城市，它是由自然编织而成的藏地心巢。

日喀则地区 / 132

日喀则是中国历史文化名城，迄今已有 600 多年历史，是历代班禅驻锡地。

日喀则 / 135

江孜 / 140

亚东 / 150



林芝地区 / 152

“香巴拉”是藏族同胞心中深信的佛国乐土，那里鸟语花香，四季常青。

工布江达 / 155

林芝 / 158

波密 / 160

米林 / 164

墨脱 / 168

朗县 / 169



阿里地区 / 170

“西藏以西的西藏，高原以上的高原，神秘中的神秘，遥远之后的遥远，现代人的灵魂避难所，城市忧郁症的疗养院……”。

普兰 / 173

札达 / 181

噶尔 / 188

日土 / 190

山南地区 / 192

山南又被称为“藏民族的发祥地”，是西藏自治区最富庶、历史文化渊源最深厚的地区。

乃东 / 195

桑日 / 203

加查 / 204

错那 / 206

浪卡子 / 207

隆子 / 209

那曲地区 / 210

那曲藏语的意思是“黑河”，这里是怒江的源头，因流淌出来的水呈黑色，因此得名。

安多 / 213

那曲 / 215

申扎 / 220

尼玛 / 222

昌都地区 / 226

昌都是康巴文化的发祥地，是康巴地区的中心，我们熟知的“康巴人”、“康巴汉子”就是对这一地区的人和男人的称呼。

昌都 / 229

江达 / 235

贡觉 / 237

类乌齐 / 238

丁青 / 239

边坝 / 240

芒康 / 241

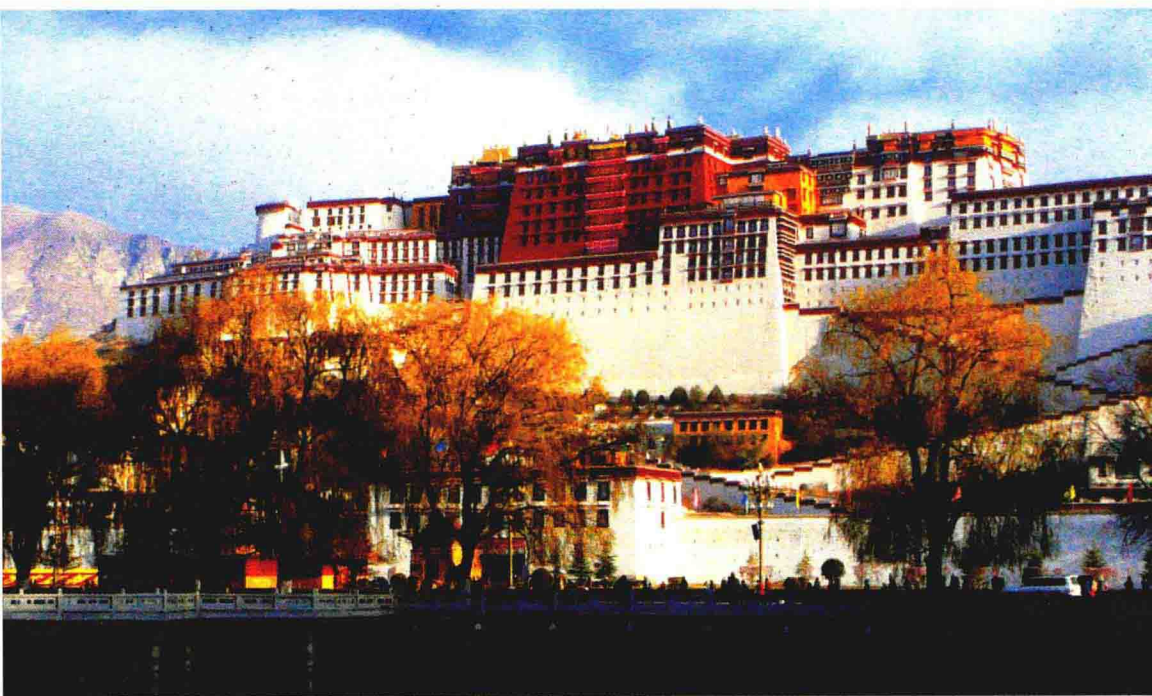


西藏，是寻梦者最久远的梦境，是离去者最终
极的追忆，是向往者最恒定的秘境……

了解西藏

西藏，在天堂的隔壁

这是一块可供灵魂歇脚的土地，一块生长传奇与神话的土地，
也是无数颗被凡俗生活所疲惫的心想要抵达的土地。



这里的蓝天更高远，这里的河流更湍急，这里的心跳更剧烈。

高耸的冰山、辽阔的草原、矫健的雄鹰、狂奔的野马、披着夕阳的牧人、阿里荒原的狼嗥、古格王国的废墟、雅鲁藏布的峡谷、藏北无人区的飞雪……这一切的一切，都将西部这片土地映衬得如此寂寞，如此美丽，如此高贵而雄壮。

是的，这是一块可供灵魂歇脚的土地，一块生长传奇与神话的土地，也是无数颗被凡俗生活所疲惫的心想要抵达的土地。

这就是西藏。

6500 万年前的中生代，当地球古大陆还处在激烈的动荡期，印度洋板块和亚欧板块就像两颗火热的心那样相撞了，天崩地裂，山河变形，在这两大板块碰撞的地方，隆起了一片高原，并一直以每年几厘米的速度向天空继续生长。这就是青藏高原，被称为“世界屋脊”的青藏高原；这就是西藏，一次次洗亮我们双眼的西藏。

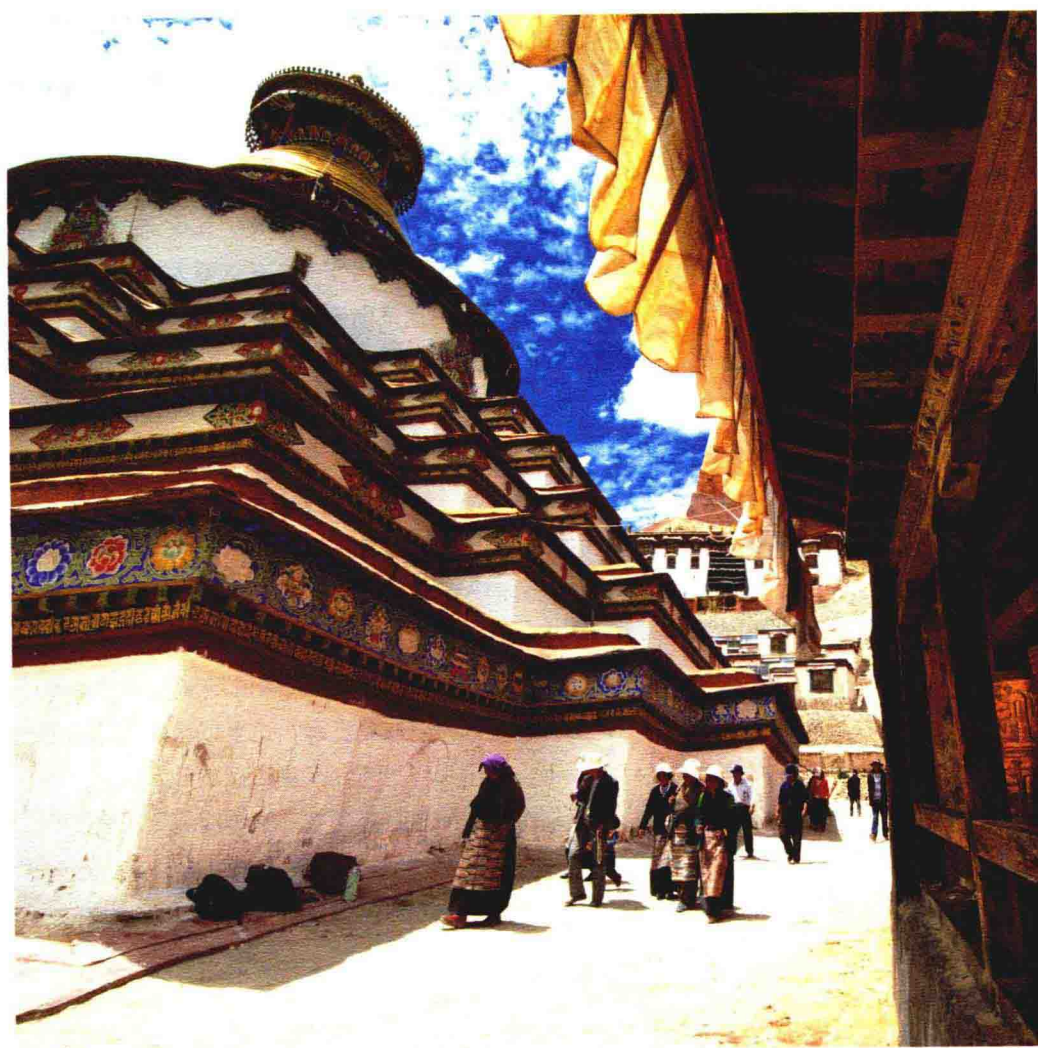
说不完的西藏。多少年了，这一片神奇的土地因为被险峻的高山和咆哮的河流所阻隔，除了太阳和月亮可以任意将它细细打量外，对西藏以外的人而言，这是一片神奇得近乎神话的土地。

于是，众多被好奇之心驱使的人们从四面八方涌向西藏；于是，青藏线、川藏线、滇藏线，一条条道路被向往西藏的人充斥；于是，多少进藏的人在这里得到了回报：那高峻的喜马拉雅，那奔腾的雅鲁藏布，那比天空还要湛蓝的纳木错。

站在“世界屋脊”上打量这片雪域高原，这片因为高峻的地形和威严的寒冷而特立独行的高原，当世界的大部分地区变得喧嚣和狂躁，这里依然是一片冰雪的净地。它是那样高远，又是那样宁静；它是那样神秘，又是那样平凡。也许，每一颗被世俗的尘埃污染的心灵，原来都可以有一个且应该有一个美丽的“西藏”。

当你在拉萨或是某个小得只有两三百户人的县城的街上闲逛时，当你面对旷野一只孤独的母狼那忧郁的眼神时，当一支高亢悲凉的民歌从一个喝醉了酒的女人的沙哑喉咙里如江河一样一泻千里时，当一张衰老得再也长不下一丝皱纹的脸被夜色淹没得只有一片轮廓时，当那博学的老喇嘛念着无人能懂的法经向你宣讲古经书里诡秘神奇的只言片语时——从这些充满诗性与神性的细节中，你已经体悟到了什么是西藏，什么又是西藏的灵魂。

对于寻梦者，西藏是最久远的梦境；对于离去者，西藏是最终极的追忆；对于向往者，西藏是最恒定的秘境；对于行走者，西藏是一个温暖而苍凉的手势。关注西藏，关注西藏大地的细节与美丽，这是一种体验，也是一种心与心的抵达。



XIZANGGAIKUANG

西藏概况

地理 / 6

历史 / 17

大事记 / 32

主要民族 / 36





| 地理 |

整个西藏约 123 万平方公里的土地，高原是西藏的主角。如果说西藏是一首气韵悠长的诗，那么高原就是这首诗的诗眼，是这首诗最动人的华彩段落。

地球的制高点

最能概括西藏地理特征的，莫过于“世界屋脊”这四个字。是的，如果地球是一栋房子的话，西藏所在的青藏高原就是这栋房子的制高点。这片高高隆起于中国西部的大地，既有无数海拔高峻的高山（全世界超过 8000 米的高山共有 14 座，青藏高原上就有 9 座），也是无数源远流长的大河的发源地。

作为世界上面积最大、海拔最高的高原——青藏高原几乎构成了整个西藏约 123 万平方公里的土地，尽管西藏有少数地方不在这片高原之上，但高原仍然是西藏的主角。如果说西藏是一首气韵悠长的诗，那么高原就是这首诗的诗眼，是这首诗最动人的华彩段落。

这片全世界最特立独行的高原北起昆仑山脉，南至冈底斯山脉，东南至横断山脉，包括了西藏自治区、青海省、四川省西部和甘肃省以及新疆维吾尔自治区的部分地区，面积达 250 万平方公里——如此广袤的面积，已经超过了共和国版图的 1/4，更形象地说，如果真有一双上帝的神奇之手，那么青藏高原这片大高原，足以搁置得下 4 个半法国，或是 8 个意大利，或是 80 个比利时。

青藏高原——中国地形的第一级阶梯

众所周知，中国的地形分为三级阶梯，倘若把中国微缩成一个几百平方米的景观，你将形象地看到，由东往西，中国的地形如何渐次抬高。一个人沿着濒临西太平洋的长江口溯流而上，他将由地势最低、起伏最小的第三级阶梯过渡到地势渐高、起伏较大的第二级阶梯，然后，在四川西部，他将由第二级阶梯走向雄伟高峻、平均海拔在 4000 米以上的第一级阶梯，这第一级阶梯的主体就是青藏高原。

与山地相比，高原绝对海拔高，而相对海拔并不太高。就青藏高原而言，它总的地势是由西北向东南倾斜，海拔从平均 5000 米以上渐次递降至 4000 米左右。如同世界上其他大多数高原一样，青藏高原上也纵横延展着众多高耸的山系——所谓山系，是指比山脉更庞大的山的系统，从而构成了高原地貌骨架——或者更形象地说，这些动辄连绵几千公里的山系，就是托起青藏高原这方“世界屋脊”的房梁，因为几千万年来缓慢而又执着的地壳运动，这些隆起的山系依然还在向着天空的方向生长，因此高原还将更高，山脉还将更险。

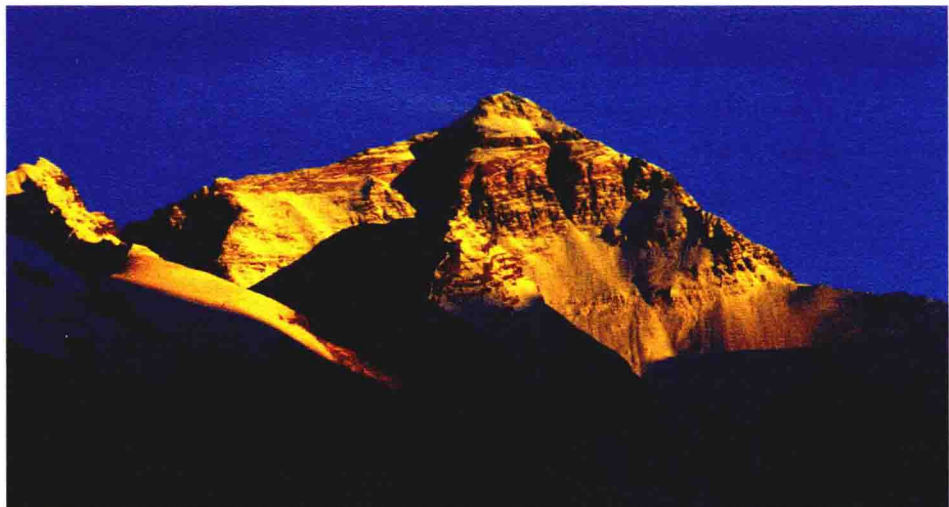
如果有机会从太空俯瞰，青藏高原这块地球上高高隆起的第三级，一组组山系由南而北以近东西向的方式井然排列，它们是喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、念青唐古拉山脉、喀喇昆仑山脉、唐古拉山脉、昆仑山脉。其中，唐古拉山脉和念青唐古拉山脉往东延伸发生转折变向，形成了藏东南近于南北向排列的横断山脉。

由于这些山脉的海拔平均都在 5000 米，其主峰一般都在 7000 米甚至 8000 米以上，因而这些气势磅礴的大山，头顶都覆盖着经年不化的积雪，而经年不化的积雪在地质作用之下，渐渐形成了冰雪的另一种形态——冰川。因此许多乘坐航班进入西藏的游人，往往会有一个深刻的记忆：飞机平稳地行驶在棉花般的白云上，从窗口望下去，大地上到处都是闪着光芒的山峰——那就是冰川在反射着高原上温暖的阳光。

冰川的产物是水，这些地球上质地最纯净的水体，它们在一道道山谷



西藏是一首气韵悠长的诗



青藏高原上的雪山是众多大江大河的源头

间形成了一条条潺潺流动的小溪，众多的小溪交汇在一起，便形成了众多举世闻名的大江大河：从长江到雅鲁藏布江，从怒江到澜沧江，它们无一不是从冰川融水形成的小溪流的童年时代开始茁壮成长。以这些大江大河为代表的西藏河流，往往由于地形的复杂多变，从而形成了沟谷深切、水流湍急的特点，而丰富的水资源就蕴藏其中。

西藏的高山、盆地、湖泊和峡谷

按照地质学家们的意见，广阔的西藏大地可以大致分为四个组成部分，它们分别是喜马拉雅高山区、藏南山原湖盆谷地区、藏北高原湖盆区和藏东高山峡谷区。

喜马拉雅高山区位于藏南，由几条大致东西走向的山脉构成，平均海拔在6000米，这里是我们这颗蓝色地球上最为高峻的地方，著名的珠穆朗玛峰就矗立在这一地区的中尼边境上。1849年，几个欧洲人在印度平原北部的山顶用望远镜向北方遥望，在他们的视野里出现了240公里以外的珠穆朗玛峰，这是欧洲人第一次看到这座高山，但他们还不知道这座矗立在中国和尼泊尔边界上的山峰，就是世界第一高峰。

珠穆朗玛峰，藏语意为“神女第三”，海拔8844.43米。作为亚欧板块与印度

洋板块剧烈碰撞的产物，科学家说，珠峰目前仍在生长，以每年近2毫米的速度向天空逼近。地质学家的研究证明，大约在2亿年以前，珠穆朗玛峰以至整个喜马拉雅山都是一片汪洋，被称为“特提斯”古海。珠穆朗玛峰是在随后发生的一系列造山运动中升起来的。不过，它的南面与北面，仍长期在海水以下。直到离现在7000万~100万年的第三纪末，它才逐渐从海水中脱颖而出，因此它是地球上最年轻的山峰。从第四纪冰期以来，它已经上升了约1400米。

峰顶终年积雪，遥遥望去，大有圣母的庄严与凝重。当年，佛教大师米拉日巴就在山上修行多年，并写下了许多赞美这座喜马拉雅山脉主峰的诗歌。面对这颗蓝色星球上的最高峰，面对珠穆朗玛峰的确只能高山仰止了。

藏南山原湖盆谷地区位于冈底斯山脉和喜马拉雅山脉之间，也就是西藏最重要的河流雅鲁藏布江及其支流流经之地。尽管雅鲁藏布江在流经藏东南时狂暴如猛虎，但在这一地区的绝大多数地段却温柔似处子，它轻盈地在雪山与草地之间流淌而过，经过这细致却充满耐力的千万年的冲积，沿途便形成了众多宽窄不一的河谷平地 and 湖盆谷地，这些平坦的谷地一般宽度在5~10公里，长度则在50~100公里。

平坦的地形和肥沃的土质给予了发展农业所需的得天独厚的条件，从远古的吐蕃王朝开始，这一地区就是西藏最主要的粮仓，也是人口和城市相对集中的地区。在一些海拔较低的地区，每当春天来临，雅鲁藏布江带着从上游挟带而来的冰水混合物，漫不经心地流淌而过，而温暖得像一件贴身小背心的太阳天天穿行天空，河畔的柳树全都吐出了崭新的嫩芽，远处的村庄牛羊归家，炊烟和暮色交织在一起，让人错觉这不是在遥远的西藏，而是在内地、在烟柳的江南。

藏北高原湖盆区位于昆仑山脉、唐古拉山脉和冈底斯山脉、念青唐古拉山脉之间，包括南、北羌塘山原湖盆地和昆仑山区，它的主体部分，也就是通常被我们称为羌塘的大草原，它还有另一个名字，那就是藏北高原。这是一系列由浑圆而平缓的山丘与谷地构成的草原，它们的相对高差



西藏地理还有一种变幻莫测的壮美