



Beautiful China

美丽中国 中国地理学会

B e a u t i f u l X i z a n g

美丽西藏

中国地理学会 / 编 董恒年 / 主编



“世界屋脊”的厚重与神圣

“世界屋脊”在世人眼里总是那样地高峻与挺拔，那样地寒冷与寂寞，那样地厚重与神圣。这里有世界最高峰珠穆朗玛峰，有世界最深的大峡谷雅鲁藏布大峡谷，有罕见动人的热带雨林，有圣洁无比的纳木错圣湖，有纵横驰骋的雪峰冰川，有文成公主入藏的历史颂歌，更有布达拉宫这样的神圣殿堂；这里不但牛羊漫山遍野，更有那一抹抹袭人的青稞酒香和酥油茶香……这就是我国藏族群众世代繁衍生息的宝地——西藏！

蓝天出版社



Beautiful China

From the Himalayas

THE BEAUTIFUL CHINA FROM THE HIMALAYAS

美丽西藏

THE BEAUTIFUL CHINA FROM THE HIMALAYAS



“西藏”是“美丽西藏”的简称

西藏，一个神秘而美丽的地方，一个充满传奇色彩的地方。这里有着悠久的历史和灿烂的文化，有着壮丽的自然风光和独特的民族风情。在这里，你可以感受到大自然的鬼斧神工，也可以体验到藏族人民的淳朴热情。西藏，一个让人向往的地方，一个让人流连忘返的地方。

中国旅游出版社



B e a u t i f u l

Beautiful China
美丽中国
中国地理学会全民科普读本

X i z a n g

美丽西藏

“ 世 界 屋 脊 ” 的 厚 重 与 神 圣

中国地理学会/编 董恒年/主编

 蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽西藏 / 董恒年主编. — 北京 : 蓝天出版社, 2014.8
(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1020-2

I. ①美… II. ①董… III. ①西藏—概况 IV. ①K927.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184342 号



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 刘常仁

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号 (邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01—182

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 150千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

定 价: 28.00元



美丽西藏 目录 Contents

01

CHAPTER



印象西藏

站在世界屋脊之上

遥望世界第三极 /14

东半球气候的“调节器”/20

那段嬗变不休的浩荡历史/22

今日西藏

高原雄鹰展翅而飞 /28

02

CHAPTER



自然奇景

走进心灵的神山圣水

喜马拉雅山脉

世界海拔最高的山脉 /36

珠穆朗玛峰

俯视众生的地球之巅 /40

神山

巍峨总与传说相伴 /44

雅鲁藏布大峡谷

瞭望地球最后的秘境 /50

西藏九大错

不可战胜的碧玉之湖 /56

瑰丽冰川

用冰雪雕琢，被时光凝固 /64

羊八井地热

来自大地深处的温热激情 /68

羌塘大草原

在屋脊之上跨越屋脊 /70

03

CHAPTER



文明奇迹

辉煌神圣的藏地胜境

布达拉宫

雄冠世界的雪域明珠 /76

大昭寺

拉萨的灵魂 /82

小昭寺

面朝东方的历史说明书 /86

甘丹寺

格鲁派法脉之尊 /88

哲蚌寺

藏传佛教最大的寺院 /90

扎什伦布寺

一座宗教城市 /94

罗布林卡

拉萨的颐和园 /100

古格王国遗址

从兴盛到衰亡的见证者 /104

藏王墓

高丘厚土下的神秘王陵 /110

秀巴古堡

矗立千年的奇迹工程 /114

朗赛林庄园

西藏最早的贵族庄园 /118

04

CHAPTER



最炫民族风

根植在这片土地

藏地服饰

穿在身上的财富 /120



05

CHAPTER



卡垫

享誉世界的三大名毯之一 /124

藏地节庆

将祈愿与纪念留在日子里 /126

藏地歌舞

顿足为节，连臂踏歌 /130

藏戏

戴着面具的演出 /134

格萨尔王传

活形态史诗 /138

藏地美食

用舌尖品味高原风情 /140

藏医

民族医学中的瑰宝 /144

藏地建筑：屋脊之上的雕琢之光 /148

雪域圣物

经久流传的吉祥符号

哈达

珍贵无瑕的祝福 /150

风马旗

在风里飘荡的神灵使者 /152

玛尼石

生长在石头里的坚硬信仰 /158

擦擦

完善夙愿的圣物 /162

唐卡

修行与观赏的珍品 /166

06

CHAPTER



藏刀

生活炼就的绝美工艺品 /170

藏传佛教金铜佛像 /172

特色聚焦

大自然宠爱的生灵

藏羚羊

为爱坚守的高原精灵 /174

藏獒

雄当万夫的东方神犬 /178

野牦牛

是高原之舟，也是角斗士 /184

白唇鹿

中国“活黄金” /188

藏野驴

奔跑在神灵栖息之地 /190

黑颈鹤

高原仙子舞翩翩 /192

冬虫夏草

一物竟能兼动植 /194

美丽西藏地理名录 /198





B e a u t i f u l

Beautiful China
美丽中国

中国地理学会全民科普读本

X i z a n g

美丽西藏

“ 世 界 屋 脊 ” 的 厚 重 与 神 圣



中国地理学会/编 董恒年/主编



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽西藏 / 董恒年主编. — 北京: 蓝天出版社, 2014.8
(美丽中国)

ISBN 978-7-5094-1020-2

I. ①美… II. ①董… III. ①西藏—概况 IV. ①K927.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 184342 号



出版策划: 金永吉 李 军

责任编辑: 刘春燕 刘常仁

项目统筹: 王 波 周兴华

出 版: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号 (邮编: 100843)

制 作:  (www.rzbook.com)

地图编制: 星球地图出版社

审 图 号: JS(2014)01-182

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

印 张: 12.5

字 数: 150千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

定 价: 28.00元



天人协和，穷极造化

总序

“讲好中国故事，传播好中国声音，阐释好中国特色。……引导我国人民树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观，增强做中国人的骨气和底气。”

——习近平2013年12月30日在中共中央政治局就提高国家文化软实力研究进行第十二次集体学习上的讲话

中国位于亚欧大陆的东部，太平洋的西岸。陆地总面积约960万平方千米，是世界上陆地国土面积最广大的国家之一。在这广袤的版图中，有巍峨的群山，雄壮的高原，辽阔的盆地，坦荡的平原，奔腾的江河，晶莹的湖泊，漫长的海岸线，星罗棋布的岛屿，同时还有宽广的近海海域和大陆架。

我国的国土北起漠河以北的黑龙江主航道中心线，南至南沙群岛的曾母暗沙，南北相距5500千米，纵跨纬度49度多。西自新疆维吾尔自治区乌恰县西边的帕米尔高原，东到黑龙江省抚远县境内黑龙江与乌苏里江汇合处，东西相距5200千米，横跨经度62度，东西两端时差达4小时以上。当松花江上已是正午烈日当空的时候，帕米尔高原却刚刚迎来黎明的曙光；当北国已是千里冰封的隆冬时节，南海诸岛依然是郁郁葱葱、蓝天白云的夏日。广阔的国土使生活在其上的中华民族，时刻能感受到大尺度的空间变化和变化中的万千景象。

我国的地貌格局错综复杂，西高东低的阶梯分布是其宏观大势和主要特征。有着“地球之巅”和“世界屋脊”之称的青藏高原，以其巍峨的雄姿和莽莽的身躯横亘在祖国的西南部，平均海拔在4000米以上。正是它构成了我国地貌的第一级阶梯。自北而南横卧其上的山脉有昆仑山、阿尔金山、祁连山、喀喇昆仑



山、唐古拉山、冈底斯山和喜马拉雅山等。全世界海拔8000米以上的14座高峰，全都坐落在青藏高原南缘的喜马拉雅山和西缘的喀喇昆仑山两大山脉之中。从青藏高原北缘和东缘起至大兴安岭、太行山、巫山、雪峰山之间，是内蒙古高原、黄土高原、云贵高原、阿尔泰山、准噶尔盆地、天山、塔里木盆地和四川盆地等地貌单元的镶嵌分布区，平均海拔在1000米以上。正是这些高原和盆地构成了我国地貌的第二级阶梯。此外，在大兴安岭、太行山、巫山和雪峰山一线以东，分布着辽阔的东北平原、华北平原和长江中下游平原以及广大的东南丘陵等，平均海拔在500米以下。这些平原和丘陵构成了我国地貌的第三级阶梯。

广袤的国土，独特的地理位置，错综复杂的地质地貌条件，以及典型的季风气候等，造就了我国复杂多样的地理环境和异彩纷呈的自然景观。由南向北，因太阳辐射和温度的变化，分布着赤道带、热带、亚热带、暖温带、温带和寒温带等纬度地理带，自然景观依次呈现出雨林、季雨林、常绿阔叶林、落叶阔叶林及针叶林等的变化。自东南而西北，受东亚季风和青藏高原的影响，降水分布呈现出十分强烈的规律性，形成湿润、半湿润、半干旱和干旱等经度地理带，自然景观也依次呈现出森林、草原、半荒漠和荒漠等变化。此外，在高山和高原地区，因海拔高度和所处地理基带的不同，自然景观还呈现出明显的垂直变化。

阶梯式逐级下降的地势，还决定着我国主要河流由西而东的基本走向。唐代大诗人李白的“黄河之水天上来，奔流到海不复回”，生动地描绘了发源于青藏高原的黄河顺阶而下的奔腾气势。我国最长的河流长江，也发源于“世界屋脊”的青藏高原。在它穿越横断山脉奔流进入第二阶梯后，又切穿了巫山山脉，形成了世界著名的大峡谷长江三峡。尔后，像一条驯



服的巨龙，缓缓地流过长江中下游平原，最后才注入蔚蓝的东海。

雪峰皑皑，群山巍峨，高原雄壮，盆地辽阔，丘陵起伏，平原坦荡，戈壁浩瀚，沙漠似海，森林寂静，草原葱郁，河川蜿蜒，峡谷幽深，湖泊晶莹，海域蔚蓝，景观殊异，美不胜收。大自然的恩赐，让中华民族拥有了如此多样的大好河山。

在复杂多样的地理环境中，我国旧石器时代的远古祖先活跃在这个广阔的舞台之上。目前，发现的旧石器时代文化遗址近20处，包括直立人阶段、早期智人阶段和晚期智人阶段的遗址。除青藏高原外，这些遗址几乎遍布我国第二和第三阶梯。

随着新石器时代生产技术的进步，以秦岭—淮河为界，长江中下游地区和黄河中下游至辽河上游的广大地区之间，“南稻北黍”的格局正在形成并渐趋定型，其他地区或处在向逐水草而居的粗放游牧经济过渡，或仍处在采集狩猎为主的渔猎经济，因而，保留下来的文化类型和文化遗址也更多。

随着中华民族的逐渐形成和5000年文明史的开创，我们祖先在中华大地之上挥洒着勤劳与智慧，真可谓“天人协和，穷极造化”。当时以炎黄部落联盟为核心的华夏族，最早在黄河中游的汾、渭等支流地区形成。此后，华夏族不断与周边地域其他民族进行长期的交流与融合，最终形成了由数十个民族构成且活动地域仍存在差异的多民族共同体——中华民族。同时，在这一过程中，也创造了博大精深、延续5000年之久、闪耀着璀璨光芒的中华文化和中华文明，并保存了不计其数、无与伦比的物质和非物质文化遗产。

毫无疑问，博大精深的中华文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，饱含着中华民族最根本的

精神基因，代表着中华民族独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养，是中华民族的“根”和“魂”。

作为世界大国和文明古国，中国拥有众多的从世界级到国家级再到省市级的地质公园、森林公园、风景名胜区和自然保护区等自然景区，而且历史悠久，文化灿烂，拥有不计其数的和具有普遍价值的物质和非物质文化遗产，从工具、器具、用品、用具、古建筑、古遗址、古墓葬、古代工程、古代城池到哲学、宗教、文学和艺术等，历历可见者为数众多，琳琅满目。截至2014年6月25日，列入《世界遗产名录》的中国世界遗产达47项，仅次于意大利居世界第二，其中，自然遗产10项，文化遗产33项，自然与文化双遗产4项；而同期列入《世界非物质文化遗产名录》的中国非物质文化遗产则达38项，居世界第一。

美丽中国
Beautiful China



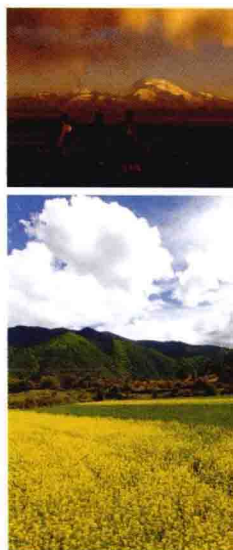
山河壮丽、文化璀璨。而当代中国的建设成就，则是“穷极造化”的现代表现，是新形势下的继承和发展。

“美丽中国”丛书，是中国地理学会组织数十名地理学家策划，并编撰的一套科普性地理旅游类普及读物。该丛书旨在通过通俗而优美的语言、流畅而精致的笔触和绚烂而精美的图片，向读者展示出本已存在于中华大地上的名山秀水、中华民族世世代代所创造的灿烂文化以及当代建设成就，增强我们做中国人的骨气，提升我们做中国人的底气。这是我们出版这一套丛书的基本出发点和全部工作的追求目标。

丛书共35册，其中，第1册是全国总册，其余34册是省、自治区、直辖市和香港、澳门特别行政区以及台湾分册。丛书内容包括区域印象、自然奇观、人文胜迹、民俗风情、著名市镇、现代建设成就、特色资源等。在丛书编撰过程中，我们力求践行三个原则，一是让读者了解自然与历史、敬畏自然与历史；二是体现人与自然相契合的天人合一精神；三是用精选的图片表达出诗般的柔美。

但愿“美丽中国”丛书，能为读者打开一扇认识中国美，并不断探索其真谛的大门。

中国地理学会
“美丽中国”丛书编委会

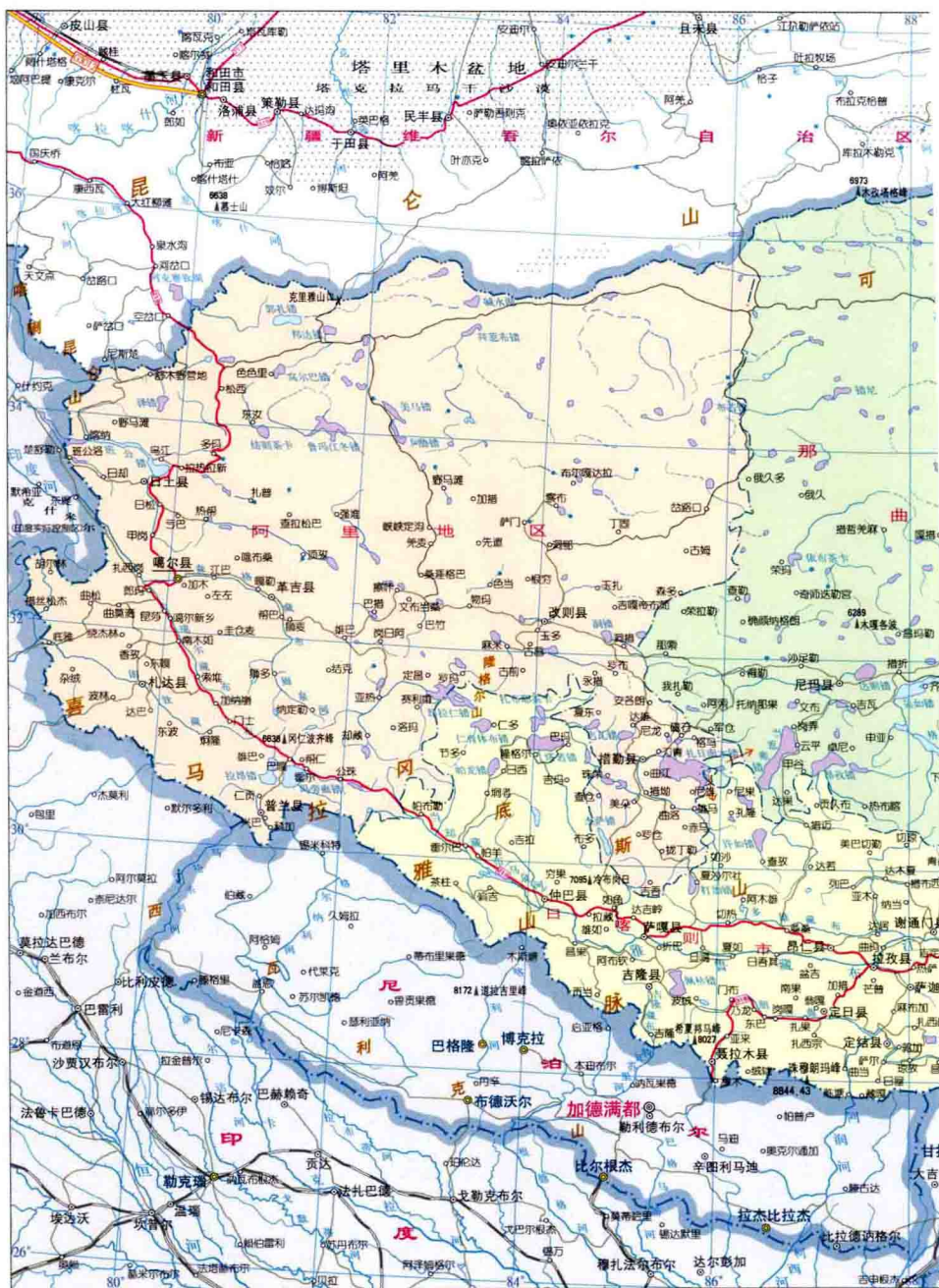


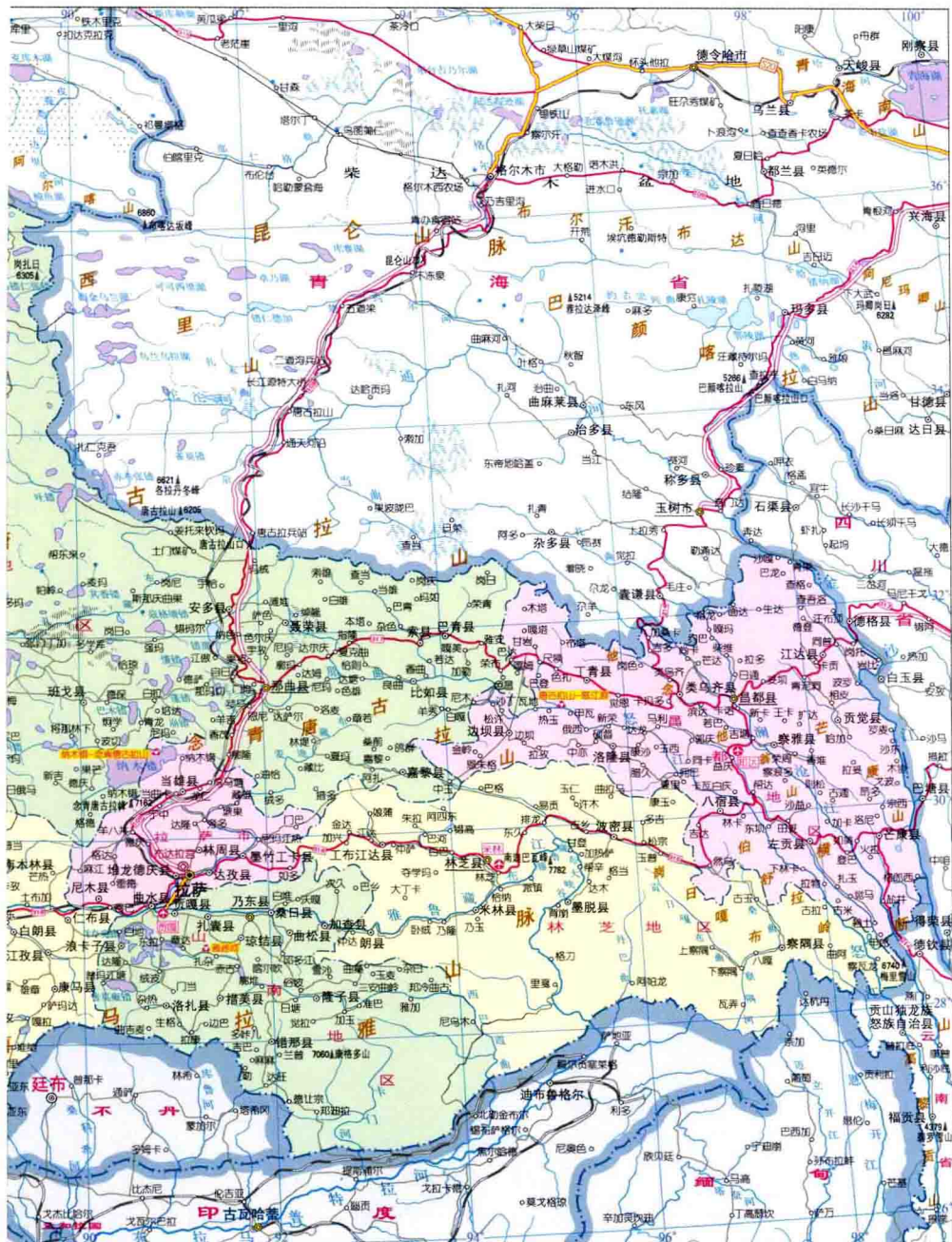


西藏自治区行政区划图

比例尺 1:7 300 000

0 73 146 219 292千米







概况

西藏自治区简称藏。位于我国西南边疆，青藏高原西南部。南及西南与印度、尼泊尔、不丹三国为邻，东与四川省以金沙江为界，东南与云南省及缅甸相邻，北部与青海、新疆二省区接壤。全区面积约123万平方千米。人口302万，有藏、汉、门巴、珞巴、回等民族。自治区辖2个地级市、5个地区、72个县、2个市辖区。首府拉萨市。

古为发羌、唐旄等地。唐、宋为吐蕃地。元为宣政院辖地，明为“乌思藏朵甘二都指挥司”等地。清分为前藏、后藏、喀木、阿里四部，总称西藏。民国称西藏地方。1965年9月成立西藏自治区。

地形

地处世界上最高的高原，向有“世界屋脊”之称。按地形大致分为四个自然区：藏北高原、藏南谷地、藏东三江峡谷地和喜马拉雅山地，平均海拔4000米以上。主要山脉有喜马拉雅山、昆仑山、唐古拉山、冈底斯山、念青唐古拉山等。其中喜马拉雅山的珠穆朗玛峰海拔8844.43米，为世界最高峰。主要河流有雅鲁藏布江、金沙江、澜沧江、怒江等。其中雅鲁藏布江在境内长约1700千米，是西藏第一大河。自治区内有1500多个湖泊，总面积2.4万平方千米，是我国湖泊最多的地区。大的湖泊有纳木错、色林错、扎日南木错、班公错、羊卓雍错等。

气候

属高原气候区，其特点是气温较低，降水较少，空气稀薄，日照充足，昼夜温差大。大致可分为四个自然区：（一）藏北地区，气候干冷，平均气温在0℃以下，7月平均气温不超过10℃，夏季多雷雨和冰雹，冬春多大风，年降水量不足300毫米。（二）拉萨地区，气候温暖湿润。7月平均气温10~15℃，6~9月为雨季，河谷年降水量在400毫米左右。（三）藏东北地区，7月平均气温在10℃左右，云雨较

多，年降水量达680毫米左右，冬春多雪。（四）藏南地区，受印度洋暖流影响，气候温暖湿润，7月平均气温15~20℃，年降水量在1000毫米以上，素有“西藏江南”之称。全区日照时数达3100~3400小时，是光照时间最长的地区。

④ 自然资源

矿产资源已发现101种，已探明储量的有煤、铬、食盐、自然硫、硼、云母以及铅、刚玉、镁矿、石膏、芒硝、重晶石、铁等。

水资源相当丰富，江河湖泊密布，水能蕴藏量约2亿千瓦，湖泊众多，大多为咸水湖，地热资源甚丰，建立了一些中小型水电站。

太阳能资源居世界第二位，藏东南地区全年 $>10^{\circ}\text{C}$ 积温达5300~6500℃；地热资源居全国之首，主要分布在南部。已查明地热显示区600多处，其中30多处高温地热，发电潜力可达30万千瓦。羊八井建成我国第一座高温地热试验站，向拉萨送电，井口温度为150℃左右。南部地下水温度超过当地沸点的有40多处。有2处风能较佳区，班戈地区3米/秒以上的风速超过4000小时，6米/秒以上的风速超过1500小时。

西藏是我国森林和原始森林最大的林区之一，森林面积约1390万公顷，森林覆盖率达11%以上。野生动植物资源中，已知昆虫2300多种、鸟类480多种、哺乳动物100多种、两栖动物40多种、爬行类50多种、属珍稀鸟兽约30种；高等植物5800余种，具有经济价值已被利用的达1000余种，近几年新发现700余种（有20余种列为国家重点保护植物）。

④ 农业

农作物实行一年一熟耕作制。粮食作物有青稞、豌豆、蚕豆、小麦、荞麦、水稻、冬麦等；经济作物主要有油麦、麻、甜菜等。

畜牧业在经济中占重要地位，是全国五大草原牧区之一。藏北主要牲畜有绵羊、山羊和牦牛、犏牛、黄牛。

雅鲁藏布江中下游、山南地区、东部峡谷区都有茂密的原始林，是我国重要天然林区之一。主要树种有云杉、冷杉、红松、白桦、油松。产贝母、虫草、雪莲、全蝎、硼砂等动物、植物、矿物药材。水果有桃、梨、杏、苹果，有的地方产甘蔗、葡萄、柑橘等。

