

人与环境知识丛书

Environmental Protection

刘芳◎主编



绿色出游，绿色假期



LÜSE CHUYOU, LÜSE JIAQI

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

人与环境知识丛书

Environmental Protection

刘芳◎主编



绿色出游, 绿色假期

LÜSE CHUYOU, LÜSE JIAQI



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

绿色出游, 绿色假期 / 刘芳主编. — 合肥: 安徽
文艺出版社, 2012. 2

(时代馆书系·人与环境知识丛书)

ISBN 978-7-5396-3987-1

I. ①绿… II. ①刘… III. ①旅游—环境保护—青年
读物②旅游—环境保护—少年读物 IV. ①X322-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 247962 号

出 版 人: 朱寒冬

责任编辑: 刘冬梅

装帧设计: 三棵树 文艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 3533889

印 制: 北京富达印刷厂 电话: (010) 89581565

开本: 700×1000 1/16 印张: 10 字数: 200 千字

版次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

定价: 16.90 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究

前 言

无限美好的大自然是人类的母亲。她的丰腴赋予了我们生命和梦想，她的美好让生命绚丽多彩。

经济繁荣带来日益庞大的旅游“人潮”，美好的自然让更多的人舒缓压力、赏心悦目。然而，过度旅游对自然造成的压力和威胁却为我们敲响了警钟。旅游交通所造成的温室气体排放对气候变化带来了巨大的压力；旅游区的不断扩大，严重影响了野生动植物生长区域的自然环境，对生态造成不可再生的破坏；丢弃垃圾、采摘、捕猎等失控的旅游行为，不但破坏了自然景观的美好，也加速了无数宝贵自然遗产的流失。

灰色的天空、裸露的土地、滚滚而来的沙尘暴、恣意妄为的洪水和海啸……这一切都是怎样造成的呢？我们的生态环境真的病了吗？往日那蔚蓝的天空、绿油油的草地、潺潺的流水、啾啾的鸟鸣都哪里去了呢？我们又能为我们赖以生存的地球面临的环境危机做些什么呢？怎样做才能减少旅途中对自然的破坏呢？为何要在旅游中爱护自然呢？相信每一位青少年朋友在读完这本书后都会找到自己的答案。

想知道如何用绿色的旅游方式为留住美好自然做出贡献，那么，和爸爸妈妈一起，快快加入亲近自然的绿色之旅吧！

当我们到一个地方，感受旅游所带来的文化洗礼的同时，还要记得要让它比我们到来时更干净、更美丽，这就是我们的目标。

我们要感谢大自然的恩赐，同时我们也要学会感恩和回报，就是珍惜它们！

幸福生活不只在在于衣食享乐，也在于碧水蓝天。

目 录

第一章 乘着火车去西藏	1
第一节 游览指南	1
第二节 净化灵魂的雪山	8
第三节 揭开高原的神秘面纱	10
第四节 高原上的守护	14
第二章 走进热带雨林的王国	18
第一节 游览指南	18
第二节 热带风情的旅游梦境	25
第三节 森林危机	29
第四节 拯救雨林	32
附录：泼水节和孔雀舞	35
第三章 我和草原有个约会	37
第一节 游览指南	37
第二节 如画的草原风景	44
第三节 大自然的报复	46
第四节 为了草原的明天	50
第四章 寻访“世界沙都”	54
第一节 游览指南	54
第二节 塞上沙魂	61
第三节 “荒漠化”的威胁	64
第四节 坚持治沙战略	65

第五章 登临武夷山水	68
第一节 游览指南	68
第二节 厚重的文化, 风韵的山水	76
第三节 山水背后的伤痕	78
第四节 综合治理, 长远发展	81
第六章 畅游长江	84
第一节 游览指南	84
第二节 雄奇的长江三峡	90
第三节 三峡库区的“水华”	94
第四节 积极治理, 共同关注	96
第七章 近观中华第一瀑	100
第一节 游览指南	100
第二节 壮丽迷人的瀑布景色	105
第三节 断流的尴尬	108
第四节 让瀑布奔流不息	111
第八章 亲临洞庭湖	115
第一节 游览指南	115
第二节 洞庭天下水, 岳阳天下楼	120
第三节 日益恶化的生态环境	124
第四节 保护湿地, 拯救洞庭湖	128
附录: 洞庭湖的传说	131
第九章 驶向西沙群岛	136
第一节 游览指南	136
第二节 最美不过西沙	147
第三节 海岛旅游中存在的问题	149
第四节 走生态旅游之路	151

第一章 乘着火车去西藏

每个人的骨子里，都有游遍天下的愿望。每个人的心里，都会有一个魂牵梦萦的地方。对于许多人来说，西藏就是那个最闪亮的坐标，就是那个最想要去旅游的地方。西藏，充满了奇迹与传说，也充满了神秘与变数；带着刚性和残酷，也带着空灵和幻想；既有生命禁区的漠然与冰冷，也有太阳之城的温暖和闲适。

以前，西藏是生命的禁区，想要到西藏旅游是非常困难的事情。后来，西藏有了公路，通了汽车。再后来，拉萨有了机场。一直到2006年7月，青藏铁路通车。坐着火车去西藏的梦想，终于变成了现实。

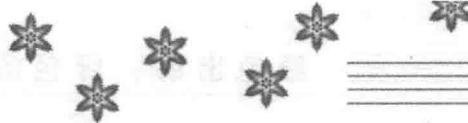
第一节 游览指南

景区概况

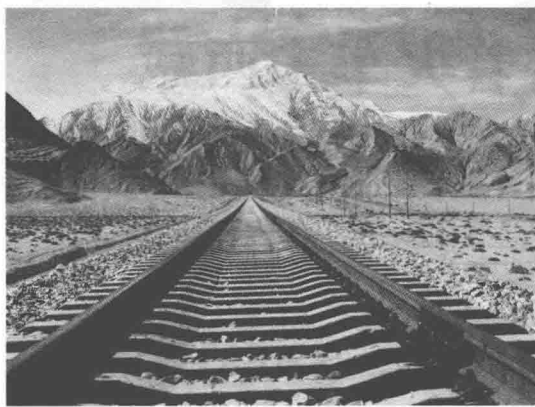
西藏自治区位于中国的西南边疆，北与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东连四川省，东南与云南省相连，南边和西部与缅甸、印度、不丹、尼泊尔等国接壤。全区土地面积为120万多平方公里，约占全国总面积的1/8。

西藏自治区是中国人口最少、密度最小的省区。全区人口分布很不平衡，主要集中在南部和东部。藏族是自治区人口中的主体。首府拉萨市是区的政治、经济、文化和交通中心，也是一座有1300多年历史的文化名城。

西藏地处世界上最大最高的青藏高原，平均海拔4千米以上，既有独特的高原雪域风光，又有妩媚的南国风采。这种与大自然相融合的人文景观，也使西藏在旅行者眼中具有了真正独特的魅力。至今，还有许多藏族人的生



活习俗与高原之外的现代人有着很大的距离，也正由于距离的产生，才使西藏的风土人情那么地神秘而特别。



天路（青藏铁路）

西藏旅游从1979年旅游局成立开始发展至今，区内拥有丰富、独特、堪称世界一流的旅游资源，境内高山嵯峨，湖泊星罗棋布，自然风光雄伟壮丽，民俗风情古朴浓郁，绚丽多彩。辽阔的草原，碧蓝的天空，茂密的原始森林，金碧辉煌的名刹古寺，辽阔的大地纯净无污染，备受世人的青睐。在西藏这块神奇的土地上，有

以世界最高的珠穆朗玛峰、世界最深的雅鲁藏布大峡谷、世界第二大的羌塘自然保护区等为代表的自然风光；有以世界人类文化遗产布达拉宫、大昭寺为代表的藏民族悠久的历史文化；有以拉萨雪顿节、那曲羌塘赛马节等为代表的古朴浓郁的民俗风情。

2006年7月，青藏铁路全线开通，西藏的旅游业迎来了飞跃式的进步。

你知道吗？

关于青藏铁路

号称“天路”的青藏铁路以青海省西宁市为起点，止于西藏自治区拉萨市，全长1956千米，其中西宁至格尔木段全长814千米，是于20世纪50年代末至80年代中期建成通车的，而格尔木至拉萨段1142千米，是2006年7月1日正式通车的。青藏铁路穿越高原冻土，最高海拔5072米。青藏铁路与青藏公路基本相伴而行，沿途除经过青海湖、昆仑山、可可西里、三江源、藏北草原等著名景点外，还经过众多的旅游景点及站点：南山口、玉珠峰、不冻泉、楚玛尔河、纳赤台、沱沱河、通天河、唐古拉山、措那湖、那曲、当雄、羊八井等，最后进入拉萨市。这是一条充满神秘色彩的顶级旅游风景线。

青藏铁路的修建，结束了西藏不通铁路的历史，进一步改善了青藏高原的交通条件，对于加强内地与西藏的联系，促进藏族与各民族的文化交流，增进民族团结，有着重要的作用。

高原进藏列车采用了国内先进的列车车厢，车厢有两套供氧系统。一套是“弥散式”供氧，通过混合空调系统中的空气供氧，使每节车厢含氧量都保持在23%，旅客如同进入“氧吧”；另一套是独立的接口吸氧，如果有旅客需要更多的氧气，可以随时戴上面罩呼吸，以免旅客出现高原反应。为抵御青藏高原风沙大、紫外线强等恶劣的自然环境，进藏列车实行全封闭；厕所采取真空集便器，废物废水有专门设备回收；车厢与车厢的连接处，采用了密接式车钩，不会漏风。为了应对青藏高原的缺氧环境，进藏列车车厢内的氧气浓度、温度、压力都可以保持均衡。

青藏铁路是当今世界海拔最高、最长的高原铁路。青藏铁路创造了许多世界之最，它是世界海拔最高的高原铁路：铁路穿越海拔4000米以上地段达960千米，最高点为海拔5072米；它是世界最长的高原铁路：青藏铁路格尔木至拉萨段，全线总里程达1142千米；它是世界上穿越冻土里程最长的高原铁路：铁路穿越多年连续冻土里程达550千米；它拥有世界海拔最高的铁路车站：唐古拉山车站，海拔为5068米；它拥有世界海拔最高的冻土隧道：风火山隧道，海拔4905米；它拥有世界最长的高原冻土隧道：昆仑山隧道，全长1686米；它拥有世界海拔最高的铺架基地：安多铺架基地，海拔4704米；它拥有世界最长的高原冻土铁路桥：清水河特大桥，全长11.7千米。另外，青藏铁路冻土地段时速达到100千米，非冻土地段达到120千米，这也是目前火车在世界高原冻土铁路上的最高时速。

与中国大部分地区相比，西藏的空气稀薄，日照充足，气温较低，降水较少，年降水量自东南低地的5000毫米，逐渐向西北递减到50毫米。每年10月至翌年4月，降水量仅占全年的10%至20%；从5月至9月，雨量非常集中，一般占全年降水量的90%左右。西藏是中国太阳辐射能最多的地方，比同纬度的平原地区多一倍或三分之一，日照时数也是全国的高值中心。这里干湿分明，多夜雨。冬季干冷漫长，大风多；夏季温凉多雨，冰雹多。只有东南局部地区四季分明。大部分地区的最暖月均温在15℃以下，1月和7月平均气温都比同纬度东部平原低15℃~20℃。最佳旅游时间是每年7月至

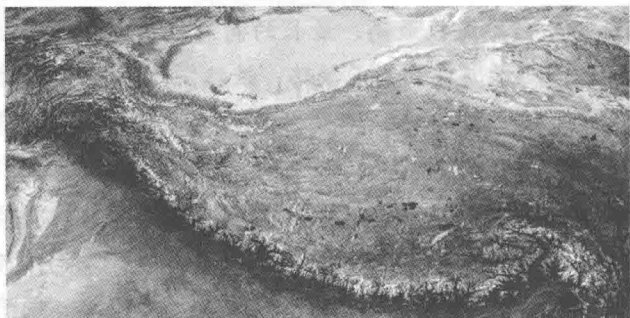
9月。



主要景点

西藏的山

西藏有超过7000米的高峰55座，超过8000米的3座，其中珠穆朗玛峰8848.13米，卓奥友峰8201米，希夏邦玛峰8012米，它们是世界各国人士登山旅游的极好地方。西藏四大神山中位于普兰县的冈底斯山主峰冈仁波齐(7714米)，其本命年是马年，是雪域八大神山之王。位于林芝县的色季拉山是苯教的发源地，其本命年也是马年(8月10日转山)。每逢本命年，藏区各地来此转山的信徒络绎不绝。



青藏高原的卫星照片

西藏的湖

西藏有三大神湖，一是位于浪卡子县北部的羊卓雍错，面积638平方千米，海拔4446米，最深处达59米，又叫“裕穆错”(天鹅之意)。民间传说，喝了羊卓雍错的神水，男人长寿，女人漂亮，小孩聪明。此湖盛产鱼类，储量达2亿~3亿公斤。周围有良好的牧场。二是位于阿里地区普兰县境内的玛旁雍错，藏语为不败、胜利之意，海拔4588米，面积412平方千米，据古书说是世界上“圣湖”之王，也是著名的佛教圣地之一，在东南亚佛教国家特别有名。三是纳木错，有1920多平方千米。海拔4718米，纳木错湖是祥帝之女儿，念青唐古拉之妻，湖中有五个小岛，岛上有扎西寺，本命年为羊年。有著名的拉姆拉错湖，它是悬在天上的湖，海拔5000米，在山南加查县境内，是历辈达赖喇嘛和班禅喇嘛观相、祈求神灵暗示和寻找灵童信教群众，

看今世未来的神湖，人们认为到此朝拜是一生的幸事。这里还有羊八井地热田和一批自然保护区。

布达拉宫

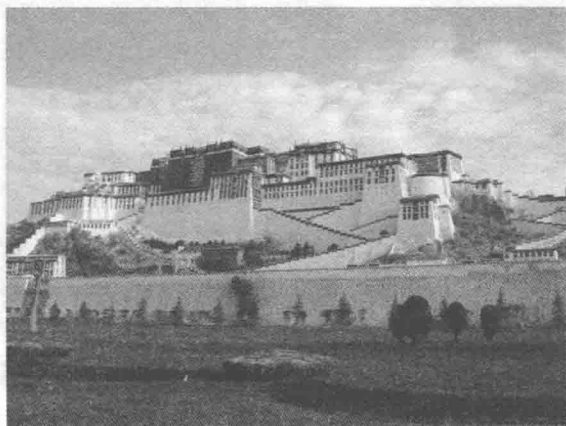
西藏是藏族的发祥地，也是藏传佛教的发祥地。几千年来，藏族的祖先们创造了独特奇异的文化，留下了丰富的遗产和人文景观，著名的布达拉宫就是其中之一。

布达拉宫是历世达赖喇嘛的冬宫，也是过去西藏地方统治者政教合一的统治中心，从五世达赖喇嘛起，重大的宗教、政治仪式均在此举行，这里同时又是供奉历世达赖喇嘛灵塔的地方。

布达拉宫海拔3700多米，占地总面积36万余平方米，建筑总面积13万余平方米，主楼高117米，看似13层，实际9层。其中宫殿、灵塔殿、佛殿、经堂、僧舍、庭院等一应俱全，是当今世界上海拔最高、规模最大的宫殿式建筑群。

布达拉宫依山垒砌，群楼重叠，殿宇嵯峨，气势雄伟，有横空出世、气贯苍穹之势，坚固敦实的花岗石墙体，松茸平展的白玛草墙领，金碧辉煌的金顶，具有强烈装饰效果的巨大鎏金宝瓶、幢和经幡，交相辉映，红、白、黄三种色彩的鲜明对比，分部合筑、层层套接的建筑形体，都体现了藏族古建筑迷人的特色。布达拉宫是藏式建筑的杰出代表，也是中华民族古建筑的精华之作。

布达拉宫内部绘有大量的壁画，构成一座巨大的绘画艺术长廊，先后参加壁画绘制的近二百人，先后用去十余年时间。壁画的题材有西藏佛教发展的历史，五世达赖喇嘛生平，文成公主进藏的过程，西藏古代建筑形象和大量佛像。布达拉宫中各座殿堂中保存有大量的珍贵文物和佛教艺术品。五世



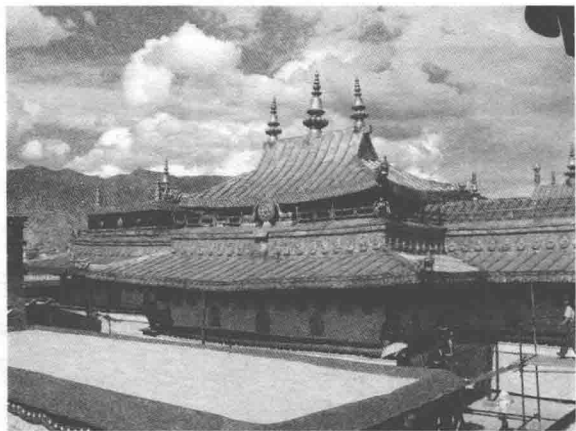
布达拉宫

达赖喇嘛的灵塔，坐落在灵塔殿中。塔高 14.85 米，是宫中最高的灵塔，塔身用黄金包裹，并嵌满各种珠宝玉石，建造中耗费黄金 11 万两。其他几座灵塔虽不如达赖喇嘛灵塔高大，其外表的装饰同样使用大量黄金和珠宝，可谓价值连城。

大昭寺

藏族人民有“先有大昭寺，后有拉萨城”之说，大昭寺在拉萨市具有中心地位，不仅是地理位置上的，也是社会生活层面的。环大昭寺内中心的释迦牟尼佛殿一圈称为“囊廓”，环大昭寺外墙一圈称为“八廓”，大昭寺外辐射出的街道叫“八廓街”，即八角街。以大昭寺为中心，将布达拉宫、药王山、小昭寺包括进来的一大圈称为“林廓”。这从内到外的三个环型，便是藏民们行转经仪式的路线。

从大昭寺金顶俯瞰大昭寺广场，右边远处山上是布达拉宫，近处的柳树是“公主柳”，相传是文成公主所栽。大昭寺的布局方位与汉地佛教的寺院不同，其主殿是坐东面西的。主殿高四层，两侧列有配殿，布局结构上再现了佛教中曼陀罗坛城的宇宙理想模式。寺院内的佛殿主要有释迦牟尼殿、宗喀巴大师殿、松赞干布殿、班旦拉姆殿（格鲁派的护法神）、神羊热姆杰姆殿、藏王殿，等等。寺内各种木雕、壁画精美绝伦，空气中弥漫着酥油香气，藏民们神情虔诚地参拜转经。



大昭寺

大昭寺内保存有大量珍贵文物，为藏学研究提供了丰富的素材。此外，在大昭寺门前广场上树立的唐蕃会盟碑见证了汉藏人民的深厚友情，种痘碑为纪念清朝乾隆年间政府向西藏人民传授种痘方法以防治天花所立，见证了对西藏人民的深切关怀。

大昭寺始建于公元 647 年，是藏王松赞干布为纪念

文成公主入藏而建，后经历代修缮增建，形成庞大的建筑群。寺建筑面积达25100余平方米，有20多个殿堂。主殿高4层，镏金铜瓦顶，辉煌壮观，具有唐代建筑风格，也吸取了尼泊尔和印度建筑艺术特色。大殿正中供奉文成公主从长安带来的释迦牟尼12岁时的等身镀金铜像，两侧配殿供奉松赞干布、文成公主、尼泊尔尺尊公主等塑像。

大昭寺是西藏现存最辉煌的吐蕃时期的建筑，也是西藏现存最古老的土木结构建筑，开创了藏式平川式的寺庙布局规式。大昭寺融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的千古典范。

物产饮食

西藏的高等植物有5766种之多，其中药用植物1000多种，占全国药用植物的65%~70%，比较著名的中药材有虫草、贝母、三七、大黄、天麻、党参、秦艽、丹参、灵芝、雪莲、麻黄、红花等。

白唇鹿、野牦牛、金钱豹、雪豹、小熊猫、藏羚羊、藏野驴、藏雪鸡、藏马鸡、黑颈鹤等，是青藏高原所特有的动物，被列为世界珍品。

西藏独特的地理位置和气候特点构成了西藏人民独特的饮食习惯。糌粑、酥油茶、甜茶、牛羊肉、青稞酒等便成了他们的传统食品。

藏族人民主要以食牛羊肉和奶制品为主。牛羊肉热量很高，这有助于生活在高海拔地区的人们抵御寒冷。有趣的是，藏族人民有食生肉的习惯，若到一些牧民或农区家中，你会看到挂在屋内或帐篷内的风干的牛羊肉，你若去这些人家家做客，主人会拿出风干的牛羊肉叫你品尝，这种风味只有在高原才能品尝得到。

酥油茶是藏族群众每日不离的饮料。一般藏族群众早上定要喝上几杯酥油茶，才去劳动或工作。到藏族群众家中做客，一般都会得到主人酥油茶的款待。酥油茶因为有酥油，所以能产生很大的热量，喝后可御寒，是很适合高寒地区的一种饮料。酥油茶里茶汁很浓，能起生津止渴的作用。喝酥油茶还能补充营养，帮助消化，能够防止干燥造成的嘴唇开裂。

糌粑是藏族的一种主要食品。藏族吃糌粑，大都是先把少量酥油茶倒进碗里，加点糌粑面，用手不断搅匀，直到能捏成团为止，食时用手不断在碗里搅捏，成团叫“粑”，送嘴而食。也有一种吃法是烧稀的，里面放些肉、野

菜之类，叫做“土巴”。糌粑比冬小麦营养丰富，又携带方便，出门只要怀揣木碗、腰束“唐古”（糌粑口袋），再有一点茶水就行了，用不着生火做饭。

青稞酒是用青稞酿成的一种度数很低的酒，淡而清香，略带点酸甜味儿。藏族群众男女老少都喜欢喝，是喜庆节日必备之饮料。青稞酒色淡味酸甜，约15度~20度，分头道、二道、三道酒。到藏族家做客，习惯请你喝酒是倒满杯，你先喝一口，添上；再喝一口，再添满；一直要喝三口，最后满杯喝干。于是，接下来的情况是，能喝的自由喝。

第二节 净化灵魂的雪山

青藏高原是神秘的、美妙的。一首《青藏高原》将高原的风光和辽阔直观地呈现在我们面前：

是谁带来远古的呼唤/是谁留下千年的祈盼/难道说还有无言的歌/还是那久久不能忘怀的眷恋/哦，我看见一座座山一座座山川/一座座山川相连/呀啦索，那就是青藏高原

是谁日夜遥望着蓝天/是谁渴望永久的梦幻/难道说还有赞美的歌/还是那仿佛不能改变的庄严/哦，我看见一座座山一座座山川/一座座山川相连/呀啦索，那就是青藏高原

草原上缓缓移动的羊群，大川荒谷中觅食的野鹿，雪峰高山间盘旋的苍



梅里雪山

鹰，湖河溪流中游动的鱼群，芒林树丛中鸣叫的小鸟，还有那路边村寨升起的炊烟，高处寺院里传来的螺号，这一切莫不令人心旷神怡，想象无穷。藏区的雪峰高山多有神奇的传说，江河湖泊多有动人的故事。神山神湖，圆满人们的理想；塔寺神佛，回答人们的祈求。

当你踏足西藏，走近这片世界屋脊的时候，就会觉出自己是那样的渺小，对自己的成败荣辱能够采取一种淡然处之的心态。凌仕江在《西藏的天堂时光》里就为我们描绘了一幅能让心灵得到净化的“梅里雪山的雪”的图景：

雪，盘坐在梅里的春天。

雪，倒在梅里怀抱醒着的冰。

雪，梅里燃烧的天使……

我的文字无法让声音来触摸你远在远方的影子。

对于天涯行者，你将永远是我灵魂独行的假期！

只可惜生活中什么样的人才能有那么多的假期呢？等待复等待，恍如一生最初的苍老。当一个人老了的时候，他才发现他只是远方抽出一根肋骨，为了愈合一种疼痛，他在很年轻的时候开拓词汇的荒原，在无休止种植精神的过程中，尘世一直与他的想象存在着漫长距离。

在一座美女与麻将声装点的城市里，我曾骑着单车，拐过霓虹闪烁的天桥，坐在芙蓉花凋落的台阶上，简单想象过我的未来生活：种几盆格桑花来消解城市生活中的紧张，听一些天籁的古乐来缓和城市的刺激，练得一手好书法来愉悦自己的性情，这是一种宿命。总而言之，在心灵的疆域收缩得难以扩展的时候，我想以诗意的文化来消解物质的异化。一个城市的春夏秋冬就这样被我坐在一辆简单的单车上从想象中拐过去了。

于是决定走出一个人剥落的疆域，去生长，生长。

一个人，离开一座城市到另一个陌生的地方，就像一只蝉突然飞离一棵老树，新鲜，自矜，从容。

当抵达那个很远很远的地方，停下来，猛然回头凝望那一个个芬芳的脚印，发现当初那些最具有迫切意义的事情，我一件都没有做到。相对来说，我做到的只是没有远离诗意。也就是说，我并没有完全埋藏在世俗的人际与金钱堆里，更没有在物质的海洋里随波逐流淹没个性。得意和沮丧时，我总把自己关在屋子里，以一种不可阻挡之势将我想象的远方收藏。

有人说，在抵达远方之前，你真是幸福得如同阳光下一枚坚韧的果实啊。

我暂且不能简单判断这种生活价值的好坏。也许，说这话的人太过抒情，因为他是个诗人。坚守与突围，我认为这是人类很难取舍的矛盾。爱好与叛离，所有被命运支配的孩子都渴望得知答案。

终于有一天，我怀揣一本书去了矗立在云南迪庆藏族自治州德钦县和西藏察隅县交界处的梅里雪山。

我在被风吹散的书页里寻找一个传奇。

在西边的阳光如无数支密箭射向我的时候，我涂了一张精美的卡片送给远方的朋友。

夕光下——

牦牛不知归圈——

雪山——

藏族女人带着孩子从东边的草地走向牦牛群——

风——

飞走了唯一的树——

剩下的全是鸟儿和一个纯白的影子。

有一天，朋友突然收到我的卡片，当会不由得感叹一声：啊！雪……

——原来那就是梅里雪山呵！

于是，我便会心一笑。虽然，当时你看不到我抽象悦目的表情，但我知道在高度紧张的生活节奏里，你已经学会了审美，你已经多了一点个人情趣，你已经相信所有灰烬的前身都是美丽的翅膀和坚硬如冰的期待，你走出了画地为牢的狭隘，你产生了想念远方的一种可能。

你学会坚守、调解、消化和冲淡生活的烦琐。

多元化重叠的未来生活注定会是一个模糊审美的世界，人即使是生活在远离梅里雪山的都市，照样可以葆有一点审美远方的诗意心情。也许只有这样，我们如同梅里雪山一样的精神高度，才可能同雪一样持之以恒地纯白……

天下的雪山，天下的雪山之雪，原来都是心灵最好的净化剂。

第三节 揭开高原的神秘面纱

独特的气候特点

由于青藏高原奇特多样的地形、地貌和高空空气环流以及天气系统的影响，西藏在天气、气候方面也有许多独特之处。从总体上来说，西藏气

候具有西北严寒、东南温暖湿润的特点，并呈现出由东南向西北的带状更替。

西藏地势高，气压低，空气密度小。如果取平原地区气压值为1，西藏拉萨的气压值只有0.66。在温度相同的情况下，空气密度和气压是成正比的，在高原上空气密度只有平原地区的75%~80%，含氧量比内地平原少25%~30%。

你知道吗？

高原反应

由于西藏地区的海拔较高，所以一些人到达西藏后，会出现高原反应。高原反应是人到达一定海拔高度后，身体为适应因海拔高度而造成的气压差、含氧量少、空气干燥等变化而产生的自然生理反应。高原反应的症状一般表现为头痛、气短、胸闷、厌食、微烧、头昏、乏力等。部分人因含氧量少而出现嘴唇和指尖发紫、嗜睡、精神亢奋、睡不着觉等不同的表现。部分人因空气干燥而出现皮肤粗糙、嘴唇干裂、鼻孔出血或积血块等。

为了避免高原反应，初到时不可急速行走，更不能跑步或奔跑，也不能做体力劳动，不可暴饮暴食，以免加重消化器官负担，不要饮酒和吸烟，多食蔬菜和水果等富有维他命的食品，适量饮水，注意保暖，少洗澡以避免受凉感冒和消耗体力。不要一开始就吸氧，尽量要自身适应它，否则，你可能在高原永远都离不开吸氧了。另外，也可服用一些缓解高原反应的药品，如高原红景天、西洋参、诺迪康胶囊、百服宁等。对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在1~2天内可以消除，适应力弱的需3~4天。

西藏是全国太阳辐射最强的地方，例如拉萨，全年总辐射达到195千卡/平方厘米，是同纬度成都的2.1倍，上海的1.7倍。拉萨全年日照时数3005小时，为成都的2.4倍，上海的1.5倍，所以拉萨被称为“日光城”。西藏高原阳光强、日照多的主要原因是空气稀薄清洁，水汽含量少，阳光透过大气层时能量损失少。

西藏的气候最明显的特点便是日夜温差大，一天之内最高温度可达28℃，最低温度可降至10℃（以八月份为例），由于其日照时间长，冬季并不像人