

中国梦
家乡情

Zhongguomeng Jiaxiangqing

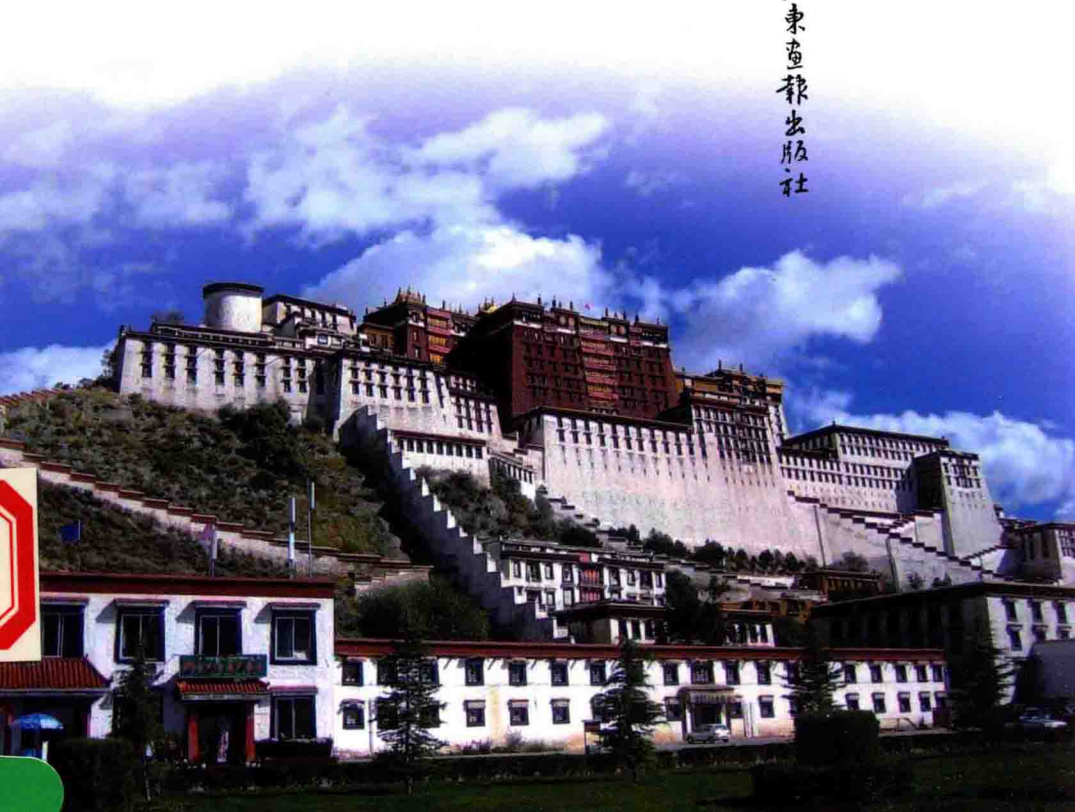
我爱

孙欣·编著

西藏



山东画报出版社



中国梦
家乡情

我爱

Zhongguomeng Jiaxiangqing

孙欣·编著

西藏



山东画报出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

我爱西藏/孙欣编著. —济南: 山东画报出版社,

2014. 2

(中国梦家乡情丛书)

ISBN 978-7-5474-1215-2

I. ①我… II. ①孙… III. ①西藏—概况—青年读物
②西藏—概况—少年读物 IV. ①K927.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 029220 号

责任编辑 许 诺

装帧设计 林静文化

主管部门 山东出版集团有限公司

出版发行

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470 (010) 61536005

市场部 (0531) 82098479 82098476 (传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 北京山华苑印刷有限责任公司

规 格 165 毫米 × 225 毫米

12 印张 40 幅图 112 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价 23.50 元

序言 PREFACE

月是故乡明

“中国梦 家乡情”丛书出版了，可喜可贺！

对家乡故土的眷恋可以说是人类共同而永恒的情感，对家乡和祖国充满热爱与牵挂，更是具有深厚文化底蕴和历史积淀的中华民族传统美德。

“乡愁是一枚小小的邮票，我在这头，母亲在那头。”台湾著名诗人余光中的《乡愁》诗曾在海峡两岸同胞心中激起强烈的共鸣。诗人把对亲人、家乡、祖国的思念之情融为一体，表达出远离故乡的游子渴望叶落归根的浓郁而又强烈的家国情怀。纵览历史长河，历代志士仁人留下了多少对家乡魂牵梦萦的不朽诗篇，激励着一代代中华儿女的爱国思乡情怀。李白的“举头望明月，低头思故乡”，杜甫的“露从今夜白，月是故乡明”，无一不是抒发浓浓的思念故土之情。

民族传统文化是一条奔流不息的长河，从古至今绵延不绝。家乡是一棵枝繁叶茂的大树，守护着我们的生命，铭记着我们的归属。而薪火相传的家乡文化则是一方沃土，拥有着最厚重、最持久、最旺盛的生命力，滋养着一代又一代的青少年茁壮成长。中国有着九百六十万平方公里的土地和辽阔的领海，山河壮丽，幅员辽阔，物华天宝，人杰地灵。不同的地域有着不同的源远流长的家乡文化，辉煌灿烂，博大精深，特色鲜明，各有千秋。

一方水土孕育一方文化，一方文化影响一方经济造就一方社会。在中华大地上，不同地域有着不同的自然地理环境、民俗风情习惯、政治经济情况，形成了各具特色的地域文化。中国是世界上最古老的文明国家之一，有着几千年光辉灿烂的文明历史，行政区划的历史也十分悠久。从公元前 688 年的春秋时期开始置县，中国的行政区划至今已有 2500 多年的历史。作为最高一级的行政区划单位，省级行政区域的设立和划分起源于元朝。后来不同朝代和历史时期多有调整，到目前为止，我国共有 23 个省，5 个自治区（自治区是中国少数民族聚居地方实行民族区域自治而建立的相当于省的行政区域），4 个直辖市（直辖市是人口比较集中，在政治、经济、文化等方面具有特别重要地位的省级大城市），2 个特别行政区（特别行政区与省、自治区、直辖市同属直辖于中央人民政府的地方行政区域）。此外，台湾作为一个省份，也是



中国领土不可分割的组成部分。这套丛书即是以省级行政区划为单元分册编写的。

这套丛书以青少年为阅读对象，力求内容准确可靠，详略得当，行文通俗，简洁流畅，注重知识性、趣味性、可读性，让青少年较为系统地了解家乡的自然环境、山川河流、资源物产、悠久历史、杰出人物、文化遗产、民俗风情、名胜古迹、经济建设等方面的情况，感受祖国各地的家乡之美。通过这些文化元素的熏陶，培养青少年对祖国和家乡的朴素感情，引导青少年热爱生于斯、长于斯的这片沃土，陶冶情趣，铸造性情。希望广大青少年认真阅读，汲取这套家乡文化读本中的精华，进而树立热爱家乡、热爱祖国的决心和信念，为建设家乡、建设祖国贡献力量。



（原新闻出版总署署长）

2014年2月6日

目 录 CONTENT

第一章 天边的净土——西藏

- 第一节 西藏的地理、环境和气候 /3
- 第二节 西藏的行政区划 /10
- 第三节 西藏的人口与居住民族 /20

第二章 追溯西藏的历史

- 第一节 西藏历史的开端 /29
- 第二节 吐蕃王朝时期 /35
- 第三节 分裂割据时期 /40
- 第四节 西藏归入中央版图的元、明、清时期 /42
- 第五节 民国时期 /52
- 第六节 新中国初期的西藏 /54

第三章 灿烂迷人的藏族文化

- 第一节 藏族的创世神话与英雄史诗 /59
- 第二节 独具特色的藏医与藏药 /62
- 第三节 丰富多彩的藏族艺术形式 /64
- 第四节 藏族的传统服饰与居所 /72
- 第五节 藏族人的生活习俗 /75

第四章 西藏的珍贵物产

第一节	珍稀动物	/89
第二节	森林植被	/97
第三节	珍贵药材	/104
第四节	矿产与能源	/111

第五章 令人神往的高原雪域风光

第一节	雄伟壮丽的自然风光	/117
第二节	涤净心灵的宗教圣地	/138
第三节	绚丽多彩的民族风情	/148
第四节	历史久远的名胜古迹	/158

第六章 西藏经济的发展与变迁

第一节	历史悠久的农牧业	/169
第二节	古老灿烂的手工业	/172
第三节	日益便利的交通	/173
第五节	日新月异的工业	/178

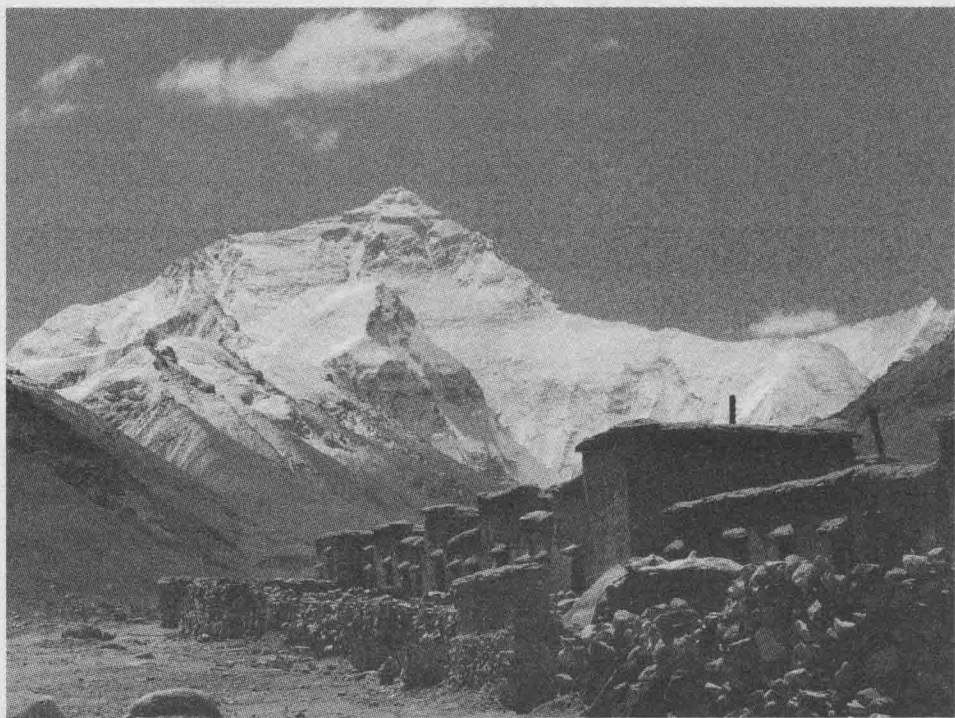


第一章

天边的净土——西藏

发源于中国西藏自治区的雅鲁藏布江，在藏语中意为“高山流下的雪水”，是中国最长的高原河流，也是世界上海拔最高的大河之一。雅鲁藏布江从雪山冰峰间流出，又将冰液玉浆带向藏南谷地，使这一带花红草肥。繁衍生息于此的藏族人民，创造出绚丽灿烂的藏族文化，这是我们多民族国家文化瑰宝中的重要组成部分。





▲ 珠穆朗玛峰是喜马拉雅山脉的主峰,是地球上第一高峰。

第一节 西藏的地理、环境和气候

一、地理位置和地形分布

西藏自治区，简称西藏，是我国五个少数民族自治区之一，位于我国西南边疆，青藏高原西南部，各地平均海拔 4000 米以上，是名副其实的高原省份。西藏自治区总面积达 120 多万平方公里，约占全国总面积的 1/8，仅次于新疆维吾尔自治区，相当于英、法、德、荷兰和卢森堡五国面积的总和。西藏北临新疆、青海，东部和东南部接四川、云南，西部与克什米尔毗邻，南部与印度、尼泊尔、缅甸、不丹等国接壤，陆地国界线达 4000 多公里。

西藏的地形大致可以分为 4 个不同地带：北部藏北高原、南部藏南谷地、东部高山峡谷以及喜马拉雅山地。藏北高原是西藏最主要的牧区，位于昆仑山、唐古拉山、冈底斯山和念青唐古拉山之间，有很多山丘、盆地和湖泊；藏南谷地是西藏主要的农业区，位于雅鲁藏布江及其支流流经之处，平均海拔较低，约 3500 米，且土地肥沃，因此适于农耕；藏东高山峡谷，是一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷，山顶与谷底的最大落差可达 2500 米，有山顶积雪、山麓却四季常青的奇景；喜马拉雅山地平均海拔可达 6000 米，全长 2000 多公里，其主要部分分布于我国与印度、尼泊尔的边境上。

二、自然环境

1. 山脉

由于独特的地理位置，西藏可以说处于众多神山圣湖的怀抱之中。世界上很多著名的山峰都屹立在这片神圣的土地上。

青藏高原上的山脉，大都海拔较高、面积较大，主要有东西走向和南北走向两类，构成了西藏的基本地形框架。

东西走向的山脉在青藏高原上占了绝大多数，从北向南主要有：昆仑山脉、喀喇昆仑山脉、唐古拉山脉、冈底斯山—念青唐古拉山脉和喜马拉雅山脉。喜马拉雅山闻名已久，平均海拔 6000 米以上，其主峰珠穆朗玛峰高 8844.43 米，是世界第一高峰。冈底斯山—念青唐古拉山脉位于西藏中部，平均海拔 5800—6000 米，是藏北与藏南、外流河与内流河的分界线。冈底斯山在宗教信徒的心目中有着十分神圣的地位，其主峰冈仁波齐峰是佛教、印度教和苯教共同尊奉的圣地，每年都有成千上万的信徒来到这里瞻仰圣山的风采。喀喇昆仑山脉是世界第二高的山脉，平均海拔 6000 米，其主峰乔戈里峰高 8611 米，是仅次于珠穆朗玛峰的世界第二高峰。唐古



< 念青唐古拉山脉



拉山脉是西藏与青海的分界线，主体部分海拔在 6000 米以上，是长江、怒江和澜沧江的发源地。昆仑山脉是亚洲中部较大的山系之一，有“亚洲脊柱”之称，是我国永久积雪与现代冰川最集中的地区之一，也是西藏与新疆的分界线。

南北走向的山脉主要是指西藏东南部的横断山脉。它由多条山脉组成，其海拔高度自北向南逐渐降低，山脉之间形成深邃的河谷。

2. 湖泊

西藏的湖泊大小共有 1500 多个，总面积约占全国湖泊总面积的 1/3，是我国湖泊最多的地区，也是世界闻名的高原湖区。西藏的湖泊分为内流湖和外流湖两种，以内流湖居多，且多为咸水湖。西藏的湖泊大都有悠久的历史，历经多次盛衰。但由于高原天气干旱，很多湖泊，尤其是内陆湖都有缩小的趋势，原来的一些大湖开始变成若干个分离的小湖，而有的小湖则已经干涸。

西藏的湖泊，多称为“××错”。这是因为“错”在藏语中即为“湖”之意。纳木错、色林错、扎日南木错是西藏最大的三个湖泊；而纳木错、羊卓雍错和玛旁雍错则被誉为西藏的三大圣湖。纳木错，是西藏最大的湖泊，意为天湖，位于西藏中部，经喜马拉雅运动凹陷而成，是中国第二大咸水湖，也是世界上海拔最高的大型湖泊，面积将近 2000 平方公里。藏传佛教将其视为圣地之一。

纳木错 >



知识小百科

内流湖与外流湖

内流湖是指湖水不能流入海洋的湖泊。其供水主要由内流河，地下水组成。如供水不足则可能干涸。内流湖有淡水湖与咸水湖两种。内流湖在中国分布于大兴安岭—阴山—贺兰山—祁连山—昆仑山—唐古拉山—冈底斯山—一线西北的内陆湖区，以咸水湖和盐湖为主。

外流湖是指湖泊的湖水能与河流相连，最终流向大海的湖泊。中国的外流湖主要分布于东北、华东、华南和西南地区。主要指大兴安岭—阴山—贺兰山—祁连山—昆仑山—唐古拉山—冈底斯山—一线东南的外流湖区，如鄱阳湖、洞庭湖等等。

3. 河流

西藏不仅是我国湖泊最多的地区，也是河流最多的省区之一，有内流河和外流河。主要的外流河有雅鲁藏布江、金沙江、澜沧江、怒江、狮泉河和象泉河。内流河主要分布在藏北高原和雅鲁藏布江以南及喜马拉雅山以北的地区，大部分为季节性河流。西藏还是中国国际河流分布最多的一个省区。亚洲著名的湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江、恒河、印度河等的上源都在这里。西藏河流的水源主要是雨水、冰雪融水和地下水，其特点是流量丰富、水质好，但季节分配不均，且水温较低。

雅鲁藏布江和怒江属印度洋水系，发源于西藏，最后汇入印度洋。雅鲁藏布江是西藏的第一大河，也是世界上海拔最高的大河之一，发源于喜马拉雅山北麓，被藏族人视为“母亲河”。它支流众多，大都集中于中游流域，如拉萨河、尼洋河、拉喀藏布、年楚河等。这些支流沿岸水量充沛，土地肥沃，有宽阔的平原，是西藏最主要的农业区。雅鲁藏





雅鲁藏布江 >

布江发源于杰马央宗冰川，上游称为“马泉河”，沿岸有一望无际的翠绿草地，是优良的牧场；下游流经一连串高山峡谷，蕴藏丰富的水利资源。流入印度后称为“布拉马普特拉河”，最后汇入印度洋。怒江为西藏的第二大河，发源于唐古拉山南麓，上游称为“那曲河”，流经那曲等九县后，经察瓦龙进入云南；出云南流入缅甸，称为“萨尔温江”；最后注入印度洋的安达曼海。

金沙江和澜沧江属太平洋水系，最后汇入太平洋。金沙江即长江的上游干流，发源于唐古拉山脉，是西藏和四川的界河。金沙江水力资源极为丰富，且蕴藏大量矿产，但水流湍急，流经西藏之后进入云南。澜沧江是湄公河的上游，为东南亚第一长河，被称为“东方的多瑙河”，在越南汇入太平洋的南海。澜沧江流域中下游水利资源较为丰富，是中国十二大水电基地之一。澜沧江—湄公河水系孕育了世界上最丰富的淡水鱼类生态系统，渔业资源丰富。

三、气候

西藏气候类型独特。在高原地形影响下，其气候十分复杂多样。总体来说，西藏属于高原大陆性季风气候。但具体来看，由于其地势西北高、东南低，所以具有西北严寒干燥、东南温暖湿润的特点，气候类型从西北向东南呈带状分布，分别为高原寒带、高原亚寒带、高原温带、暖温带、亚热带和热带。藏北地区属于寒冷半潮湿型气候，主要有那曲地区和阿里



的部分地区；藏西地区属于寒冷干旱型气候，主要是阿里地区，西藏大部分的神山圣湖，都在这个寒冷的地区。拉萨所在的藏中属于温暖半干旱型气候；藏东、藏东南和藏南地区则是明显的温暖潮湿型气候，被称为“西藏的江南”的林芝、墨脱就位于这个区域。在季风的控制下，西藏全年分为干季和雨季：干季一般为每年10月至翌年4月，此时降水量很少，气候非常干燥；雨季为5月至9月，夏季的高原夜雨十分凉爽，可以很好缓解夏季的酷热。

西藏是全国太阳辐射能最多的地方，其日照时数远比我国同纬度的其它地区多，并呈现出由东南向西北逐渐增多的特点。太阳能辐射量以1月最小，6、7月最大。当地人充分利用这种天然优势，几乎家家户户都有太阳能炉灶或其他设备，使这种太阳能资源得到最大限度的利用。同时，因为青藏高原海拔高，所以空气稀薄、透明度高。加之各种尘埃和颗粒也较少，所以其太阳辐射非常得强烈。因此人们会觉得西藏的天特别得蓝，仿佛离天特别得近。

西藏气候的另一特点是气温较低，昼夜温差大。其全年平均气温在5—20℃之间，温度从东南向西北递减：东南部地区气温较高，平均气温在8℃左右；雅鲁藏布江河谷地带年均温度在5℃—9℃之间，藏北高原年均温度则在0℃以下。西藏地区太阳辐射能多，所以日间温度较高；但由于植被稀少，河湖水面少，储能机制较差，所以白天获得的热能到夜间很快散发，故夜间较为寒冷。其昼夜温差可达10℃—15℃，所以有俗语说“早穿棉袄午穿纱、围着火炉吃西瓜”。

由于西藏空气稀薄，所以空气中的含氧量较低。每立方空气中只含氧气150—170克，相当于平原的地区的65%左右，所以很多人到西藏都会有高原反应。呼吸脉搏加快、血压升高，身体可能会产生头痛、失眠、食欲减退、容易疲劳等现象。这些都是因为缺氧而造成，因此很多人初到西藏时会极不适应。这也是为什么在青藏铁路海拔较高的车站，候车室内都备有氧气瓶，以供不时之需。