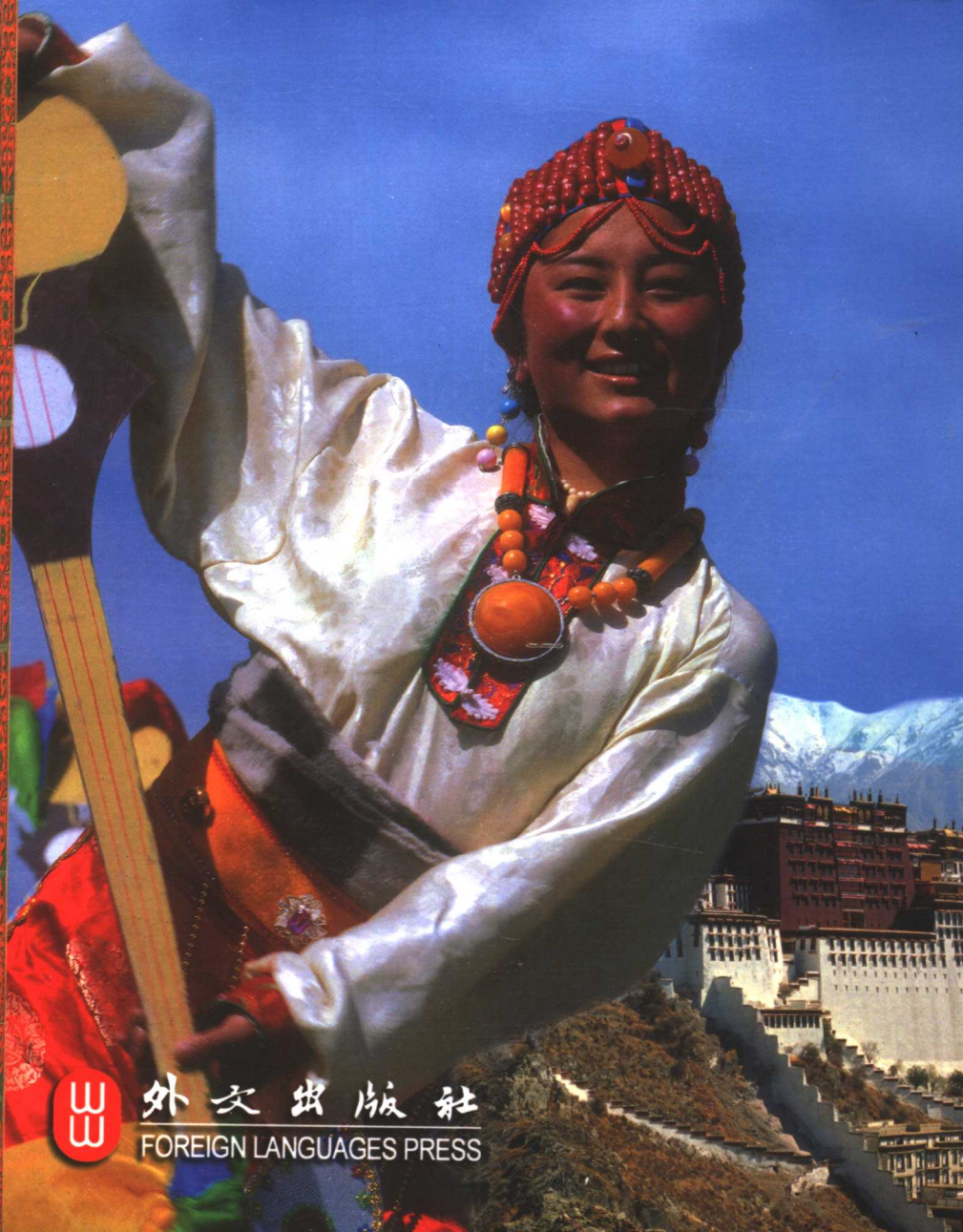


全景中国 PANORAMIC CHINA

西藏

地球第三极



外文出版社

FOREIGN LANGUAGES PRESS

全景中国
PANORAMIC CHINA

西藏 地球第三极



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏:地球第三极 / 西藏自治区人民政府新闻办公室主编.

北京: 外文出版社, 2006 (全景中国)

ISBN 7-119-04338-2

I. 西... II. 西... III. 西藏 - 概况 IV.K927.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141531 号

全景中国——西藏：地球第三极

主 编：西藏自治区人民政府新闻办公室

撰 稿：张晓明 许明扬

图片提供：(排名不分先后)

阿旺洛桑 嘉 措 扎 堆 阿 龙 杜泽泉 杨逸畴 李明森

白玛扎西 虞向军 张词祖 张继民 严钟义 邹吉玉 陈宗烈等

(本书文字撰写参考了许多出版物, 并得到扎西平措先生等指正, 一并致谢!)

中文审定: 萧师铃

特邀组稿: 刘 辉

责任编辑: 蔡莉莉

封面设计: 蔡 荣

内文设计: 精诚设计

印刷监制: 韩少乙

© 2006 外文出版社

出版发行:

外文出版社 (中国北京百万庄大街 24 号)

邮政编码 100037 <http://www.flp.com.cn>

制 版:

外文出版社照排中心

印 制:

北京京都六环印刷厂

开本: 980mm × 710mm 1/16 (平装) 印张: 17

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

(汉)

ISBN 7-119-04338-2

定价: 68.00 元

85-C-619P

版权所有 侵权必究



对于中国的过去和现在，如果进行掠影式的了解并不难，但要全方位深入了解中国，就不是一朝一夕的事情了。在这方面，“全景中国”系列丛书希望能给读者，尤其是外国读者提供帮助。这套系列丛书的突出特点，是以省、市、区为单元，编辑出版若干册，每册独立成书，从不同的角度，图文并茂，介绍各地最具特色的看点。读者通过这些看点了解当地真实鲜活的日常生活、多彩的社会面貌、发展中的经济状况，以及相关的信息资讯等。

西藏位于中国的西南部，有世界第一高峰——珠穆朗玛峰，以及无数座海拔在5000米以上的雪山，它们犹如一条拱起的脊梁支撑起亚洲大陆的伞形结构，因此人们称之为“世界屋脊”、“地球第三极”。

自古以来，西藏一直是中国的一部分。这片土地上和睦地生活着藏、汉、回、门巴、珞巴等民族，这里是人类与大自然和谐共处的世界。

蓝天、阳光、高原牧女，雪山、寺庙、转经筒，这些西藏的平常片段却往往触动许多人。西藏纯净的自然景观，充满神性的生活，在这本书中都完整地呈现了出来。

全景中国 PANORAMIC CHINA

顾问：赵启正 蔡名照 周明伟 吴英杰

外国顾问：霍华德·阿思特 Howard Aster（加拿大）

托尼·麦格林奇 Tony McGlinchey（澳大利亚）

马安德 Andy McKillop（英国）

卓柯达 Foster Stockwell（美国）

丛书编辑委员会

主任：黄友义

执行主任：肖晓明

委员：方正辉 林良旗 李振国 呼宝珉

邵东 陈实 胡开敏

本卷编辑委员会

主任：肖晓明 李振国 格桑朗杰 顿珠多吉

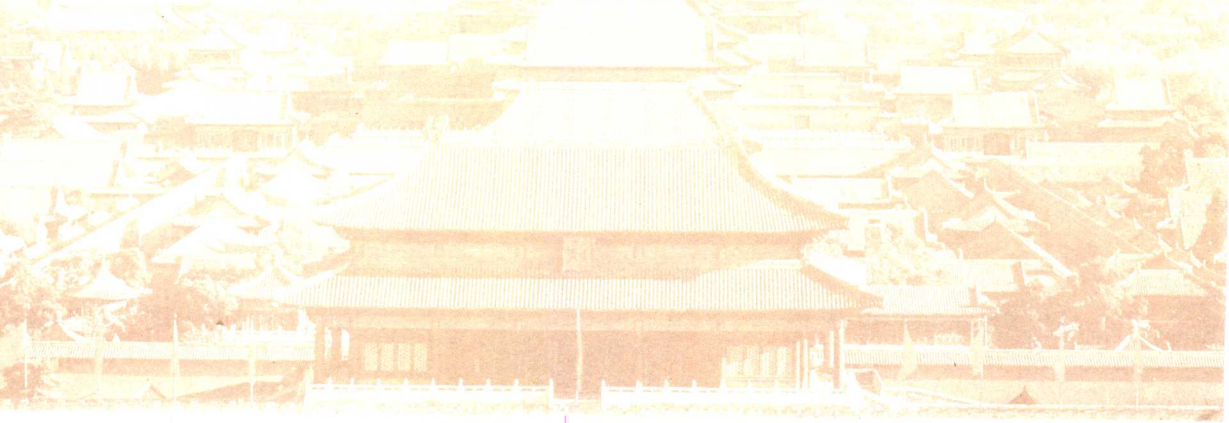
委员：刘萱 李光远 谢英 刘辉 萧师铃

出版前言

中国有23个省、4个直辖市、5个自治区和2个特别行政区。由于地域不同，地形差异，气候的多样性，这些省、市、区的自然风光各呈特色。北方的山粗犷而雄浑，南方的水清澈而湍急；西北的戈壁在夕阳照射下熠熠生辉，东南的丘陵常常被晨雾笼罩和拂抚；在东北大平原上，高粱和大豆卷起层层绿浪；在西南的群山中，村寨和梯田散落其间，宛若一幅幅恬静的图画。

中国有56个民族。占人口绝大多数的汉族主要居住在东部和中部，人口较少的一些民族主要居住在西部。在中国，民族不分大小，一律平等，彼此尊重。各民族保持着自己的生活习俗、宗教信仰、文化传统，使用自己的语言或文字，在少数民族集中的地方实行民族区域自治。无论是汉族，还是其他少数民族，都自称“我是中国人”。他们讲礼仪，重友情。特别是在少数民族地区，清幽的环境、奇巧的建筑、精美的服饰，以及淳朴的民风、好客的热情，令远方的客人目不暇接，神情飞扬。

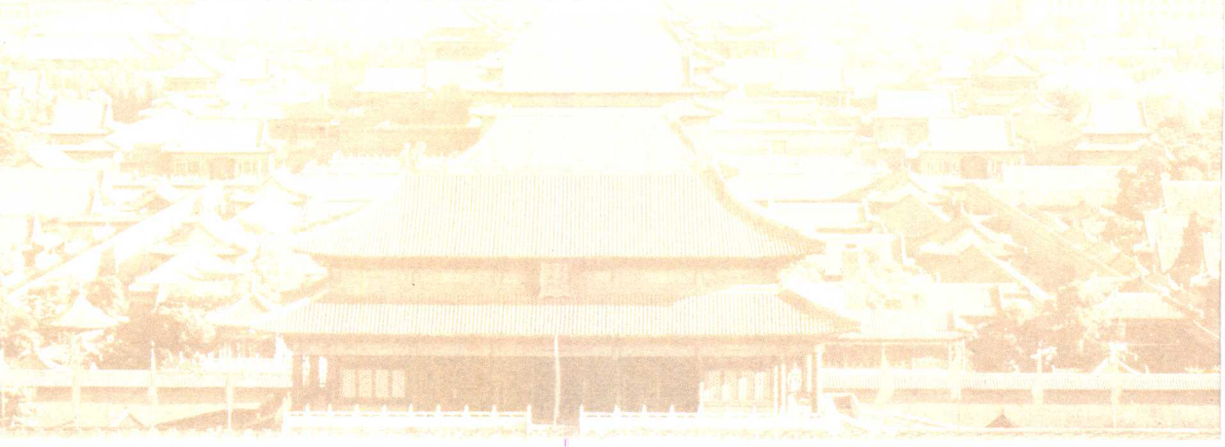
中国有五千年的文明史和灿烂的文化。在地表，有着万里长城、秦始皇陵兵马俑、敦煌莫高窟、明清皇宫与皇陵这些世界级的文化瑰宝，还有大量的庙宇、佛塔、民居、园林、桥梁、城堡、水利工程等古代的建筑杰作。在地下，不可知的彩陶、玉器、青铜器、大型墓葬、建筑基址等遗物和遗迹，有待于考古学家去发现和揭秘。而在各省、市、区的博物馆里，数量众多的文物和艺术品，从不同侧面向人们展示中国历史的久远和文化的辉煌，其中不乏稀世珍宝。中国文化积淀深厚，内发力强，



一直影响中国人的思想观念和道德规范，且随着文明的步伐承前启后，生生不息。只要仔细研究一下今天的京剧、昆曲、皮影、书法、绘画、剪纸、乃至农民灶头上的花馍，便会发现，它们无不饱含着传统文化的细胞，无不是昨天艺术的再现。

同世界上的古老国家一样，中国也蒙受过深重的苦难。在20世纪50年代以前的100多年里，中国人为了求得国家的富强和民族的独立解放，进行了不屈的斗争，涌现出一大批有识之士和革命者。他们探索过西方的富强之路，也借鉴过外国的革命经验，做过各式各样的强国梦。最后，共产党人从中国的实际出发，依靠劳苦大众的力量，于1949年创建了一个崭新的国家——中华人民共和国。从此，中国人民为了中华民族的伟大复兴，进行了不懈的努力和探索，在最近的20多年里，中国人民的努力取得了显著效果，社会有了长足进步，经济得到极大发展，现代化文明和传统文化交相辉映，光彩夺目。

对于中国的过去和现在，如果进行掠影式的了解并不难，但要全方位深入了解中国，就不是一朝一夕的事情了。在这方面，“全景中国”系列丛书希望能给读者，尤其是外国读者提供帮助。这套系列丛书的突出特点，是以省、市、区为单元，编辑出版若干册，每册独立成书，从不同的角度，图文并茂，介绍各地最具特色的看点。读者通过这些看点了解当地真实鲜活的日常生活、多彩的社会面貌、发展中的经济状况，以及相关的信息资讯等。它的另一个特点是可分可合，读者能够自主地根据需要，选读其中的一册或多册。倘将各册汇集在一起，便可形成一部有重点、有深度、有特色的《全景中国》，读者或从中全景式了解中国，或从中了解中国全景，都很自如了。

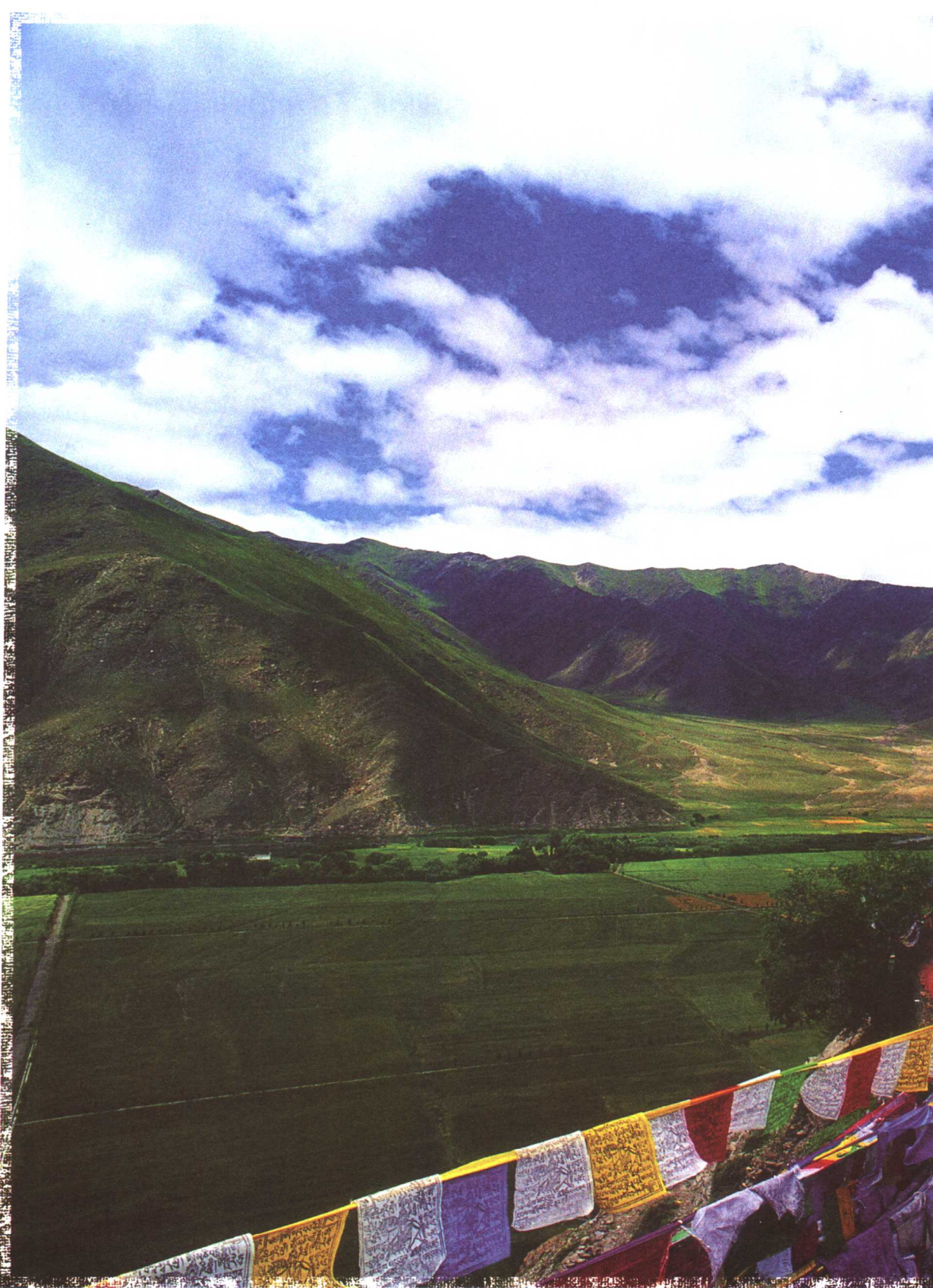


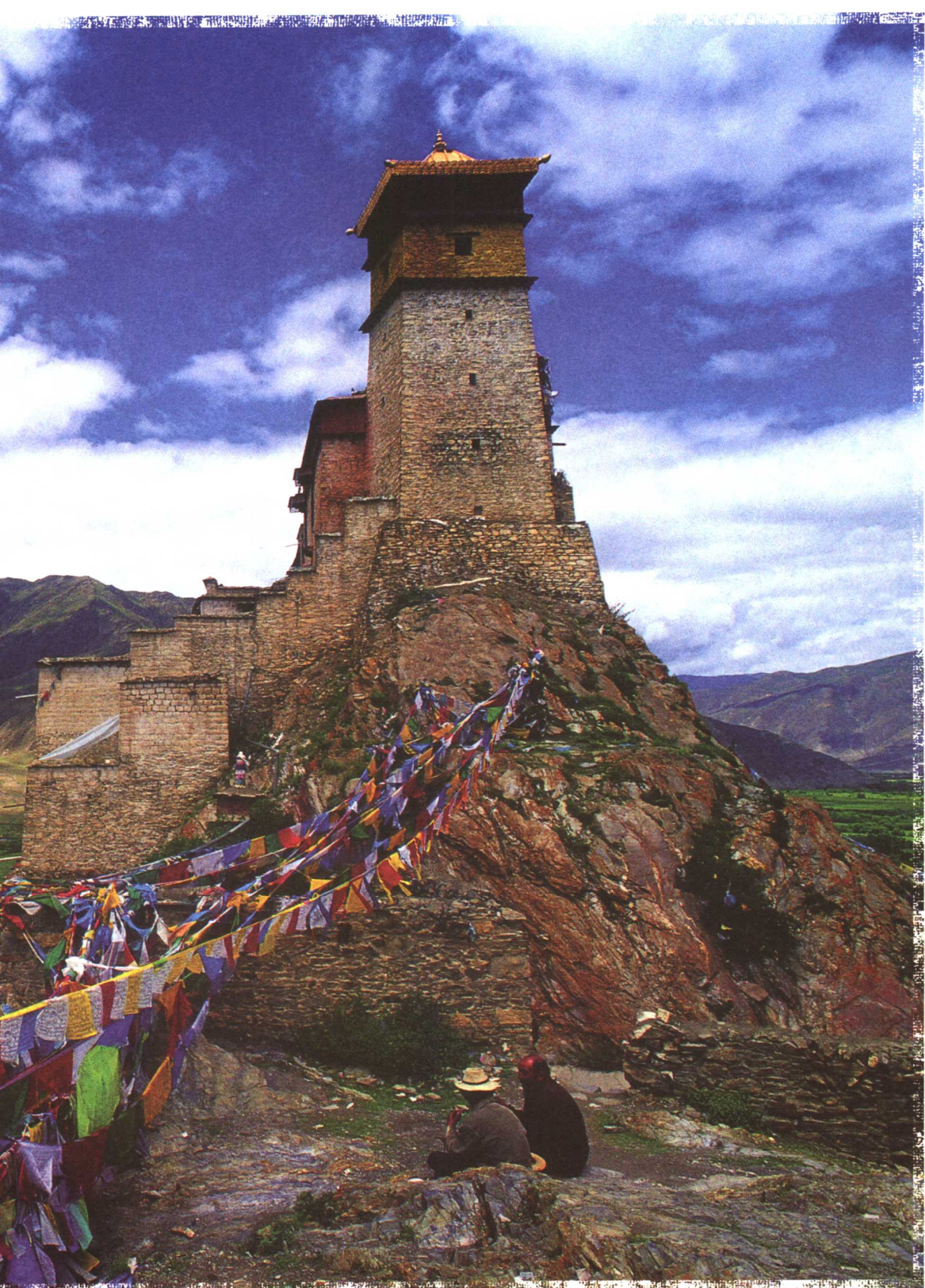
西藏自治区在中国的位置示意图



西藏自治区行政区划示意图

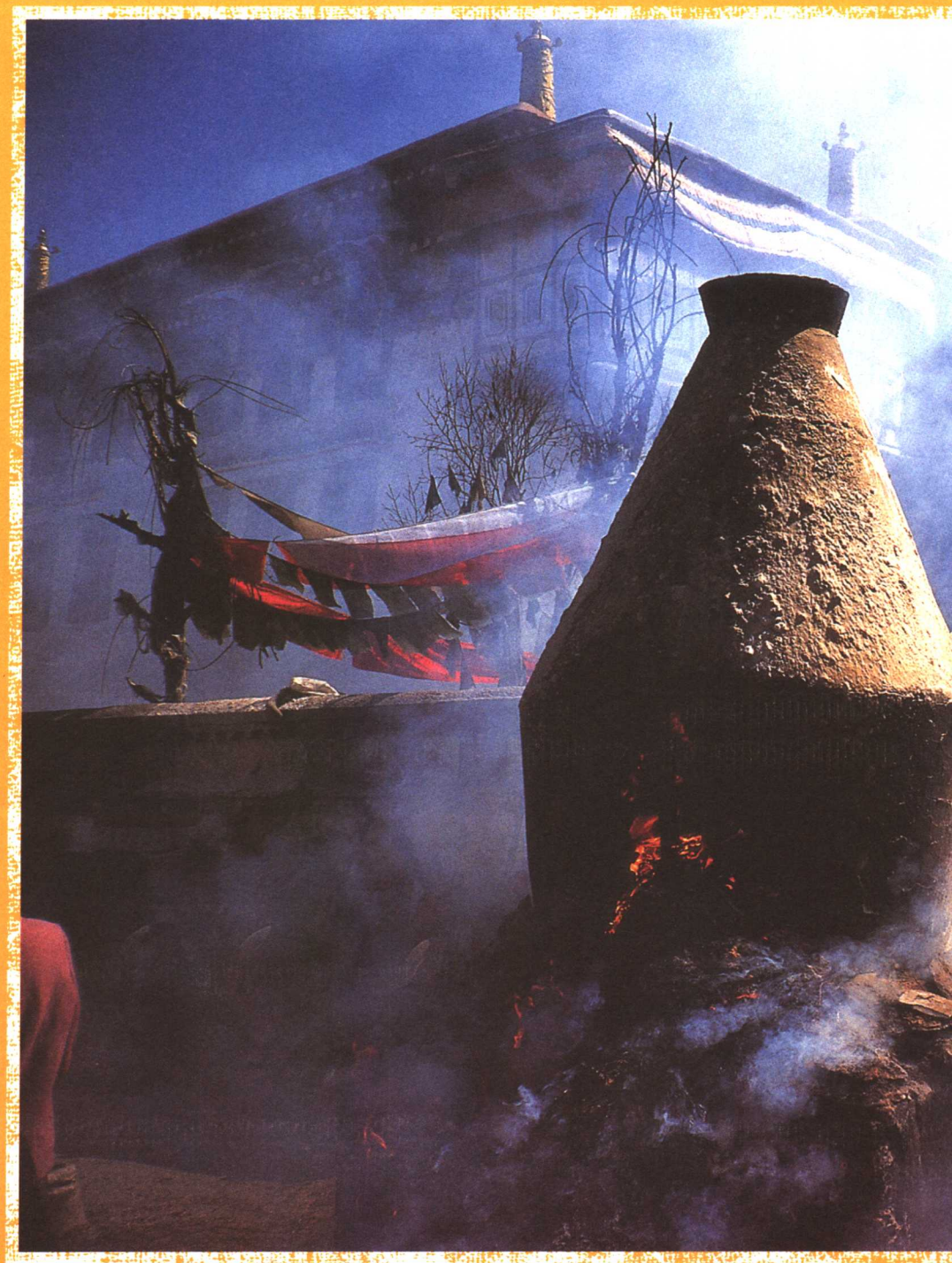












▲ 桑烟缭绕的大昭寺

◀ 藏东南的雪山与森林

◀ 西藏第一座宫殿——雍布拉康





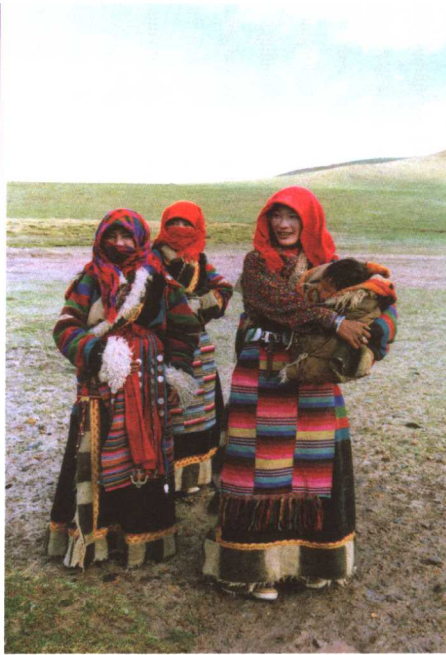
前言

▼ 春到喜马拉雅

▶ 藏族少女

▶ 藏北牧女





这是一片神奇的土地。

在很久很久以前，远古的造山运动造就了当今世界上最高最大的高原——青藏高原。亿万年风雨飘摇，沧海桑田，青藏高原一直以它无与伦比的雄伟和壮观名霸天下，让世人瞩目。西藏，是青藏高原的主体部分，位于中国的西南部，与印度、缅甸、不丹、尼泊尔等国为邻。它的平均海拔在4000米以上，有世界第一高峰——海拔8844.43米的珠穆朗玛峰、14座海拔超过8000米以上和40多座海拔7000米以上的高峰，以及无数座海拔在5000米以上的大大小小的雪山，共同构成的一个高山群体，它们犹如一条拱起的脊梁支撑起亚洲大陆的伞形结构，所以人们便称它为“世界屋脊”，或曰“地球第三极”。

在广袤的西藏高原上，雪峰林立，江河纵横，草原辽阔，大小湖泊星罗棋布。更有那覆盖在地层表面上的大面积郁郁葱葱的原始森林，以及埋藏在地下的丰富矿产，它们无私地养育了一个勤劳勇敢和充满智慧的民族。