

中国经济地理广播讲稿

宋家泰 崔功豪
王本炎 林炳耀



上海电视大学《政工学刊》编辑室

前　　言

《中国经济地理》课程是中央广播电视台大学经济类各个专业的必修课程(半脱产和业余班是选修课程)。邓小平同志指出，“我们的现代化建设，必须从中国的实际出发”；“把马克思主义的普遍真理同我国的具体实际结合起来，走自己的道路，建设有中国特色的社会主义，这就是我们总结长期历史经验得出的基本结论”。《中国经济地理》这门课程所要讲述的，就是我国的重要国情——我国的生产布局。我们要通过本课程的学习，了解我国生产布局的条件、特点，和工业地理、农业地理、交通运输地理的基本特征；了解我国经济发展和生产布局的伟大成就和经验、教训；了解我国各大经济区的经济地理特征和这些区域今后发展的基本趋势。这些，是我们从事各项经济工作必不可少的基础知识。

按照电大经济类各专业教学总的要求以及本课程的学科体系，它的内容可分为三大部分：第一部分是“总论”。在这一部分，我们将讲述以下四个方面的内容：(1)扼要地说明一下什么是经济地理学？它的研究对象和任务是什么？我们开设这门课的目的和要求；(2)重点讲述一下我国自然地理的基本特征，特别是把它作为我国生产布局的重要条件之一，它的基本特点；(3)简要地讲述一下我国的人口、民族和华侨问题；(4)综合阐述一下我国生产布局的形成、发展及其今后发展的主要趋向。第二部分是部门经济地理，这部分主要讲述我国工业、农业和交通运输三个基本国民经济部门的地理，着重分

析这些部门生产布局发展的条件、现状特点和今后发展的趋势；第三部分是区域经济地理。我们把全国划分成十二个基本经济区，分别讲述这十二个区在全国经济发展中的地位、优势和作用；各个区经济发展和生产布局总的特征、区域差异和经济中心；并指出这些区域进一步发展的重大战略布局问题。

根据中央广播电视台大学教学计划的要求，本课程共进行广播教学四十讲。为了满足广大干部，特别是电视大学学员和自学者的需要，弥补广播讲授非直观教学的局限，我们应《上海电大通讯——经济月刊》编辑室的要求，对广播讲稿作了进一步整理并予以出版。讲稿内容比较简明扼要，基本上反映了本课程的主要内容，可以满足学习的要求；如有需要，读者还可进一步参用由中央电大出版的教材（包括图集和参考资料）。

由于接受教材编写任务和广播录音的时间十分紧迫，这份讲稿可能有不少疏漏，甚至错误不当之处，希望读者提出意见，以便进行修改和完善。

南京大学地理系经济地理教研室
《中国经济地理》编写组
一九八三年十月

F129.9
14

目 录

前 言	
第一 章 绪 论… (1)
第二 章 中国自然地理基础… (10)
第三 章 中国的人口、民族和华侨 (56)
第四 章 中国生产布局的形成和发展 (46)
第五 章 中国农业地理 (71)
第六 章 中国工业地理 (117)
第七 章 中国交通运输地理 (168)
第八 章 中国的行政区划和经济区划 (207)
第九 章 辽吉黑区 (218)
第十 章 京津晋冀鲁豫区 (238)
第十一 章 陕甘青宁区 (257)
第十二 章 内蒙古区 (270)
第十三 章 新疆区 (281)
第十四 章 沪苏浙皖区 (291)
第十五 章 赣闽台区 (313)
第十六 章 两湖区 (333)
第十七 章 两广区 (344)
第十八 章 四川区 (359)
第十九 章 云贵区 (372)
第二十 章 西藏区 (383)

第一章 緒論

在这一章里，我们将讲述三个内容：1.经济地理学研究对象和科学特性；2.社会生产布局的巨大战略意义；3.中国经济地理的基本特点。

第一节 经济地理学研究对象和科学特性

经济地理学是地理学的一个分支学科，它的研究对象，可以简括为：它是研究一个国家或一个地区生产布局的形成、发展条件和规律的科学。关于经济地理学的对象还有不同的看法，这里是传统说法的一种。

那么，什么是生产布局呢？生产布局是指社会生产在地区上的分布，也就是社会生产的空间表现形式。它主要包括四个方面的内容：一是社会生产在一定的地区范围内，也就是它的空间内的分布，这种分布形成、发展的条件和特点；二是社会生产各部门、各行业和各企业，在地域上的具体组合形式；三是社会生产在地域上的劳动分工和经济联系；四是社会生产、流通、分配和消费等方面在地域上的组合。生产布局的这四个方面的內容是具有十分密切的内在联系的。一个国家或一个地区在各自不同的自然、技术、经济因素的综合影响下，形成各自不同的生产布局总体（或称总的特征，或总的面貌）；生产布局作为一个总体，是具有它自己形成发展的客观规律的。

那么，怎样认识和体现我国社会主义生产布局的客观规

律呢？我们认为，这应该在社会主义基本经济规律和国民经济有计划、按比例发展规律（包括党和国家制定的具体方针政策）的指引下，充分研究分析全国和各个地区社会生产分布的形成和发展的条件，根据国家一定时期内国民经济和社会发展的需要，按照合理的社会劳动的地域分工和合理的地区经济联系，从而建立起合理的地区经济结构，建立起从全国到地方各具特点、不同水平的生产综合体体系，以期达到充分、合理、有效地利用地区生产条件，满足国民经济日益增长的多方面需要，以取得最大的社会经济效益。

经济地理学就是从地理学的角度来研究社会生产布局形成、发展的条件和规律的科学。这一科学的本身包括三个分支学科部门。这就是：（1）区域经济地理学——它是一个国家或一定的地区作为研究范围，综合研究这个国家或地区生产分布的条件、特点和形成发展规律；（2）部门经济地理学——它是以某一个生产部门或一个社会、经济要素作为研究对象，探讨它们形成发展的条件和分布规律，包括：工业地理学、农业地理学、交通运输地理学、商业服务地理学，城市地理学，人口地理学以至旅游地理学等，统称之为部门经济地理学；（3）普通经济地理学——它主要研究经济地理学基本理论和方法论问题。例如，研究生产布局原理、经济区划、区域规划与区域研究理论方法、经济地理研究法，等等。

那么，经济地理学的学科性质是怎样的呢？从经济地理学研究对象看，它的一个突出的特点，就是：它和自然科学、技术科学、经济科学以至社会科学等有关学科都具有十分密切的交叉和渗透。经济地理学是从地理学的角度，从自然、技术、经济等方面相互联系中研究生产布局问题，特别是着重研究生产布局与地理环境相结合的问题，因此，它既是一门地理

学科，也是一门比较特殊的社会经济学科，所以说，经济地理学是一门地理学与自然、技术、经济三类科学之间的边缘科学。

经济地理学除具有上述总的性质特点而外，还具有以下两个基本特点：这就是经济地理学的区域性和综合性。区域性是地理科学的基本属性，同样也是经济地理学的基本属性。这是因为，社会生产布局的性质是取决于社会物质生产方式的，但在一定的物质生产方式下，一个国家或一个地区具体的生产布局形式，则是受各国各地区具体的生产发展条件所制约的。这就是说，一个国家或地区的社会生产布局，不仅决定于各社会发展阶段基本经济规律，或者不同时期社会发展的要求，而同时，也受各个地区具体条件、这一地区所提供的实际可能的深刻影响。建国以来，我国生产布局的实践充分证明：一切社会生产布局，都必须从国家和地区的实际情况出发，因地制宜、合理布局，绝不能搞“一刀切”，千篇一律，否则，就会受到客观规律的惩罚，造成社会经济上的严重损失。经济地理学研究生产布局，就是要充分发挥自己的学科特点和优势，运用区域观点，对地区生产布局的条件、特点及其变化的规律，作出科学的阐述，为区域开发的正确决策进行科学的论证。这样，从区域经济发展的条件分析着手，研究区域内各种条件和要素的组合与结合关系，最终对区域发展趋势作出正确的预测，对区域开发作出科学的论证，从而体现出经济地理学鲜明的区域观点的方法论特色。二是经济地理学具有很强的综合性特点。这一特点具体表现在，这门学科是从自然条件、自然资源和历史发展过程中，从人口增长、分布、社会需求和技术进步的进程中；从各部门、各地区经济发展等相互联系中，去探讨生产布局的发展规律。当然，其中自然、技术、经济条件与社会发展需要的密切结合，是生产布局研究的中心

环节。在工作方法上，经济地理学强调多因素和区域间相互联系的观点和系统分析的方法，强调综合平衡和综合分析，注重区域的历史发展过程、现状特点的形成以及和未来发展趋势预测的紧密结合，从而使经济地理学无论是它涉及到的多因素上讲，或者是从它在空间和时间方面的结合上讲，都具有十分强烈的综合性特点。

经济地理学区域性和综合性这两个特点是密切结合在一起的，是区域内的综合和综合下的区域，而不是各自孤立的；是在区域的基础上研究各种物质与非物质要素的综合、经济与非经济因素的综合；是在综合观点和方法论的指导下研究各类不同的区域和它们客观上存在的差异和联系。

这样，就要求经济地理学不但要发展自己具有区域性、综合性特点的理论和方法，还要不断地吸收、运用相邻的许多学科的理论和方法，以利更好地为国家社会主义建设实践服务。

第二节 社会生产布局的巨大战略意义

生产布局的学说，是马克思主义共产主义学说的重要组成部份。恩格斯曾指出：“只有按照统一的、总计划协调地、安排自己的生产力的那种社会，才能允许工业按照最适合于它本身的发展和其他生产要素的保持或发展的原则分布于全国”；又说：“大工业在全国的尽可能平衡的分布，是消灭城市和乡村的分离的条件……”，列宁和斯大林在十月革命胜利后的苏联把马克思主义关于生产布局的学说付诸实践。列宁在他的极其著名的《科学技术工作计划草稿》著作中，曾把生产力分布问题看作是振兴俄国经济的重要内容；斯大林在对社会主义苏联社会生产力合理布局的理论和实践方面也作出了很大贡献。

把马克思主义的基本原理和我国社会主义建设的具体实践相结合，是我国生产布局理论与实践的重要特点。毛泽东同志在他的《论十大关系》的重要著作中，曾对合理分布我国社会生产的重要性和主要内容作了极其精辟的论述，至今仍具有十分重要的指导意义；由周恩来同志主持制订的建国以来最初的几个五年计划，根据马克思主义生产布局的科学原理，在占人类四分之一的中国进行了合理分布生产力的伟大实践。陈云同志也曾指出：“在全国范围内有计划合理地布置工业生产力，是基本建设中具有长远性质和全面性质的问题，是一个带有战略意义的问题”，等等，都明确地指出了我国社会主义生产布局的巨大战略意义。

合理分布生产力，具有十分重大的政治经济意义。首先，它有利于充分合理地利用各种资源，按照各地区的生产条件和现有基础，充分发挥优势，做到“地尽其利、物尽其用、人尽其才、货畅其流”；第二，它有利于建立合理的劳动地域分工，充分调动中央和地方，国家、集体和个人多方面的积极性，促进各地区特别是全国各民族的团结，从而调动占人类四分之一的人民的社会主义积极性和创造性；第三，它有利于促进国民经济各部门和地区的协调发展，有效地节约社会劳动，从而有利于不断地提高劳动生产率。列宁指出过，劳动生产率“归根到底是保证新社会制度胜利的最重要、最主要的条件”；第四，生产力的合理布局，可以促进工业和农业的密切结合，逐步消灭城乡之间的差别，也有利于巩固和壮大国防力量。

反之，违反客观规律的不合理的生产布局，就将会造成严重的社会经济损失。比如，在基本建设投资上，内地和沿海、新工业基地和老工业基地、经济比较发达的地区和经济比较落后的地区，如在它们之间安排比例上有所不当，就会造成部

门间、地区间发展比例的失调，从而严重地延缓国民经济发展速度，和大大降低全社会的经济效益。这是因为：生产布局是具有长远性质、全面性质的问题，它不同于一般生产技术问题，一旦形成不合理的生产力分布的格局，就很难立时改变，从而对国民经济产生持续性、长久性和全面性的不良影响。比如，在“山、散、洞”的“左”的错误思想指导下，在我国三线建设中，就出现了相当一部分项目布点选址不当，以致在很大程度上，在相当时期内，对国家社会经济的发展造成极为不利的影响。同时，一旦由于不合理的生产布局带来的对生态环境的破坏，就必须有相当的时间和复杂的措施才能加以改变。由此可见，必须把生产布局问题放在重要的战略地位上来加以认识和研究。

第三节 中国经济地理的基本特点

全面而正确地认识我国经济地理的基本特点，其中包括发展生产的自然条件，社会经济条件，现有的经济基础和生产力分布状况等中国的基本国情，是实事求是地确定我国发展国民经济的战略部署所必不可少的基本功。我国经济地理有哪些基本特点呢？可从以下七点加以论述：

第一点，我国地理位置条件极为优越。我国位于世界最大的大陆——欧亚大陆东部，和世界最大的大洋——太平洋西岸，背负大陆，面向海洋，具有海陆形胜，是一个海陆兼备的大国，可以从陆上和海上与世界各国取得便捷的联系和交往。我国东起乌苏里江与黑龙江主航道汇流处的东经 135° 附近，西达东经 73° 附近的帕米尔高原，横跨经度 62° ，宽达五千公里以上，东西之间时差达四个多小时；南起北纬 4° 附近的曾母暗沙，北达北纬 54° 左右漠河以北黑龙江主航道中心线，南北

跨纬度约 50° ，长五千五百多公里。陆域、海域如此辽阔，正是我国的一个重要特点。我国自南而北兼有赤道带、热带、亚热带、暖温带、温带和寒温带等六个自然带，其中又以亚热带和暖温带的范围最广、面积最大，约占全国总面积的30%以上，热带范围也占8%左右。由于这样的地理位置，形成了典型的东亚季风气候，全国约有50%属于湿润区和半湿润区，有50%属于干旱区和半干旱区。因此，有相当大的面积水热条件比较优越，而且配合较好，为农业的发展提供了十分有利的自然条件。

第二点，国土辽阔，以山地和高原地形为主，丘陵和平原也占有一定的比重，自然条件的区域差异很大。我国领土总面积960万平方公里，占地球陆地总面积的十五分之一，占亚洲面积的四分之一，大约与整个欧洲的面积相等。领土面积仅次于苏联和加拿大，居世界第三位。在国土总面积中，山地和高原共占59%，丘陵、盆地和平原分别占10%、19%和12%。领土面积虽大而耕地比较少，耕地只占全国领土10%，按人平均只有1.5亩，而且耕地中有一半以上是山坡地。因此，农业必须在决不放松粮食生产的同时，十分重视林、牧、副、渔等业的综合发展，充分利用各类土地资源。复杂的地形，典型的季风气候，使我国自然植被和土壤类型等呈现明显的水平方向的地带性和垂直方向的地带性，形成千差万别的自然条件，丰富多样的生产条件，为经济发展提供了有利的自然基础，同时，也要求我们必须十分注意因地制宜，合理布局。

第三，我国是自然资源非常丰富的国度，各种资源品类齐全，品种甚多，种类和绝对数量都名列世界各国的前茅；但是我国人口众多，按人口平均计算的资源数量却不是很富足的。比如，全世界已知的矿产资源共有140多种，而我国就有134

种，其中钨、锌、钒、钛、稀土、硫铁矿、菱镁矿等的储量都居世界首位。我国的铁矿储量440多亿吨，仅次于苏联和巴西，居世界第三位；煤矿储量占世界总储量的三分之一左右，达6,427亿吨，居世界第一位。丰富的资源为我们独立自主地建设社会主义，建立完整的、强大的经济体系提供了很有利的条件，但由于按人口平均计算，有的资源不很富足，因此，合理利用和节约自然资源更具有迫切的意义。

第四点，我国是世界上人口最多的国家，据1982年全国人口普查，我国人口达十亿零三千一百八十八万二千五百一十一人，占世界总人口的22%左右。由于人口众多，我国每人平均耕地面积只有世界平均水平的四分之一，每人平均草地面积只有世界平均水平的三分之一，每人平均林地面积只及世界平均水平的八分之一。所以，我们必须两种生产计划一起抓，把节制生育、控制人口增长作为基本国策，并且要十分注意节约土地和各种自然资源。

我国是一个多民族的国家，各民族人民经过长期的历史发展过程，形成了统一的、团结的大家庭。各少数民族都有自己的生产、生活的传统优点和风俗习惯，因此，必须大力发展战略地区的经济，调动各民族人民的积极性和创造性，促使全国的经济和社会的繁荣。

我国华侨遍布于世界各地，他们在加强祖国与世界各国各地区的友好往来和经济联系方面，在祖国社会主义建设和华侨所在国的经济建设中，都起了十分积极的作用。

第五点，我国生产布局的发展过程，总的特点是，在历史上，随着生产的发展和地域的开发，基本上是从西向东、从北向南地演变发展的，也即从黄河流域向淮河、长江、珠江流域推进，从中原向沿海发展。近代，由于帝国主义的侵略掠夺，我

国生产布局畸形地偏集于东南沿海地区，广大西部内地经济发展极其薄弱。解放以后，在社会主义生产布局总原则的指导下，以东部沿海为基地，在充分发挥沿海地区作用的同时，加强了内地的开发和建设，使社会生产力布局逐步地向中部、西部地区展开，从而使我国的生产布局面貌出现了合理化、均衡化的趋势。

第六点，我国是文明古国，有悠久的发展历史。在几十万年前，我国就有人类活动了。据文字记载，我国已有三千多年的文明史，中华民族有光辉的文化传统，对人类进步事业作出过许多重大的贡献，显示出中华民族是一个勤劳、聪敏、智慧的伟大民族。但是，由于长期的封建统治、近代帝国主义的侵略和反动官僚资本的统治，使我国沦为十分落后的国家。反映在生产分布上，表现出典型的半殖民地半封建性质，尽管经过三十多年的大力建设和合理布局，仍然存在着地区之间经济发展的严重不平衡。发扬中华民族的优良传统，在全国进一步搞好均衡地分布社会生产力仍是重大的战略任务。

第七点，我国是社会主义国家，但由于历史原因，目前经济上仍然是一个比较穷的国家。因此，我们应该充分利用自己丰富的自然资源和劳力资源，珍视文明古国极其宝贵的历史遗产，发挥社会主义制度的优越性，在党的发展国民经济总方针的指导下，全面地发展各民族、各地区的经济，实现我国的繁荣昌盛；同时，在自力更生为主的原则下，充分利用发达资本主义国家的先进技术、设备、资金以及某些有效的管理方法，开展国际经济技术合作，以期在不太长的时期内，赶上世界经济发达国家的水平，实现我国社会主义现代化的宏伟战略目标。

（原载《人民日报》1956年1月1日）

第二章 中国自然地理基础

这一章讲述我国自然地理的基本特征。

自然地理，是指人类经济社会活动的地理环境，也就是自然界，它是人类活动的舞台。自然条件和自然资源是社会经济发展的基本条件，也是社会生产布局的重要物质基础。中国的自然地理是中国的基本国情之一，因此，学习和了解中国自然地理是建设具有中国特点的社会主义所必需的基础知识。

自然界的物质结构具有圈层状特征，根据物质特性可以分为：固体形态的岩石圈、液体形态的水圈、气体形态的大气圈和有机形态的生物圈。

岩石圈是指地球的固体表层，就是地壳，它是形成地质、地貌现象的基础。

大气圈是指地球大气存在的空间，又称大气层，它是形成气象、气候特点的基础。

水圈是指地球水体——海洋和地面水所覆盖的空间，它不但是重要的自然资源，而且也是参与自然界各种变化的活跃因素。

生物圈是各类生物——从微生物到高等动物生存的空间。

地球上的四个基本物质形态圈层是相互作用、密切联系的；它们都集中存在于地球的表层，这里，同时也是人类活动的主要空间。

地球上基本物质圈层的活动的结果产生不同的地质、地

貌、气候、水文和土壤、生物等基本特征。因此，我们可以通过中国自然地理的学习，了解中国地质、地貌、气候、水分、土壤、和生物分布的基本特征。

第一节 地 形

一、我国地形的基本特征

在一张彩色中国地形图上，我们可以看到多种颜色和色调，从蓝色的海洋、深绿的平原一直到茶褐的山地、高原，在高原、山地还有表示常年冰雪的白色区，这表明我们国家的地形种类多样、形态复杂。我们国家的地形，概括地说有以下四个基本特点：

第一，有五种基本地貌类型。这就是山地、高原、丘陵、盆地和平原，这五种地貌类型所占的国土面积比例约为 3、3、1、2、1，就是山地占 33%，高原占 26%，丘陵占 10%，盆地占 19%，平原占 12%。

第二，山区面积大。山地、高原和丘陵面积占全国土地总面积的 69%，而且分布很广，有许多高大的山脉。在全国 30 个省、市、自治区中，除上海市外，其它各省区都有山地分布；在全国 2331 个县份中，三分之二属于山区县；海拔高度 1000 米以上的山地、高原面积占全国面积的一半以上。这说明我们的国土开发利用，除了应该充分利用沿海、内陆的平原以外，搞好山区建设，综合开发利用山丘资源有十分重大的战略意义。

第三，我国还拥有许多特殊的地貌类型。比如，在高山区有终年积雪的山峰和冰川地形；在西北地区有固定、半固定沙丘、流动沙丘和戈壁等面积广大的风沙地形；在黄土高原地区有千沟万壑、梁峁交错的黄土地形；在广大西南地区有奇峰挺拔、洞穴深幽、碧水萦环的风景秀美的石灰岩地形。各类地

形都有它们本身的发生、发展规律，不同的经济意义和利用改造的方向。

第四，我国的地形西高东低，呈阶梯状，有四极阶梯。高级阶梯由青藏高原构成，平均海拔高度4—5千米，这里就是著名的“世界屋脊”。青藏高原外缘到大兴安岭、太行山、巫山和雪峰山之间是第二级阶梯，主要由高原和大盆地组成，由青藏高原向东包括内蒙古高原、黄土高原、云贵高原和四川盆地；向北，是山地环绕的大盆地，包括昆仑山、天山、阿尔泰山以及昆仑山与天山之间的塔里木盆地，天山和阿尔泰山之间的准噶尔盆地。第二级阶梯的平均海拔高度在1000—2000米。我国东部的宽广平原和丘陵构成第三级阶梯，自北向南有东北平原、华北平原、淮河平原、长江中下游平原，及绵延起伏的东南丘陵。平均高度在500米以下，这里是最重要的农业区。从第三级阶梯向东就是广阔的海域，也称第四级阶梯。沿海和近海水域是我国发展经济的重要基地。

我国地形的这一重要特征，使来自东南海洋的湿润气流能够深入内地，达到较大的范围，提供了丰富的水气资源；阶梯状的地形趋势决定了我国大部分河流都是东西流向，所谓“一江春水向东流”，而且在各阶梯的交接线上往往形成巨大的落差，使河流蕴藏十分丰富的水力资源，成为我国重要的水力资源开发线，在我国能源开发上具有很大的经济意义。

二、主要地形类型及其分布

除了了解和掌握我国地形的基本特征以外，我们还应该比较具体地了解我国的主要地形类型和它们的分布特征，因为，它们对经济建设有重大的影响。

1. 山地——我们国家是多山的国家，山地分布形成我国地形的骨架。我们这里所说的山地是指海拔500米以上，同

时，相对高差大于 100 米的崎岖的地形。

按照山脉的走向，我国山地可分为五组：

第一组，东西方向分布的山地，有天山——阴山——燕山山脉；昆仑山——秦岭山脉；南岭。这一组东西向山地形成我国地理上的重要界线。天山把新疆分成南疆和北疆，分别有塔里木盆地和准噶尔盆地，南、北疆的农业自然资源有明显的差异，在开发利用方向上也有显著的不同；秦岭是长江和黄河、淮河的分水岭，也是我国重要的自然地理区界线；南岭是长江水系和珠江水系的分水岭，南岭南北两边在农业发展条件上也有显著差别。

第二组，南北方向分布的山地，有贺兰山、六盘山和横断山脉。其中，横断山脉面积较大，由平行的切割很深的高山、深谷组成，河流湍急，水力资源很丰富，但是，它阻隔了东西之间的交通，给四川和西藏之间的经济交往造成一定的障碍。

第三组，西北——东南方向分布的山脉，分布于西北地区有阿尔泰山、祁连山。第四组，东北——西南方向分布的山脉，分布于我国东部地区，有长白山、大兴安岭、太行山和巫山。第五组，弧形山脉，有喜马拉雅山和台湾山地等。这五组山脉构成我国地形的基本骨架。

我国境内多高山，全球超过 8000 米的山峰共 12 座，在我国境内就有 7 座，世界最高峰珠穆朗玛峰，海拔 8848.13 米，位于我国与尼泊尔之间的国境线上。

2. 高原——高原是指有较高的海拔高度，而相对高度不大、地面比较完整的高地。我国有四大高原：青藏高原、内蒙古高原、黄土高原和云贵高原。

青藏高原——主要分布于青海、西藏两个省区，面积 230 万平方公里，占全国土地面积的近四分之一（24%），平均海拔