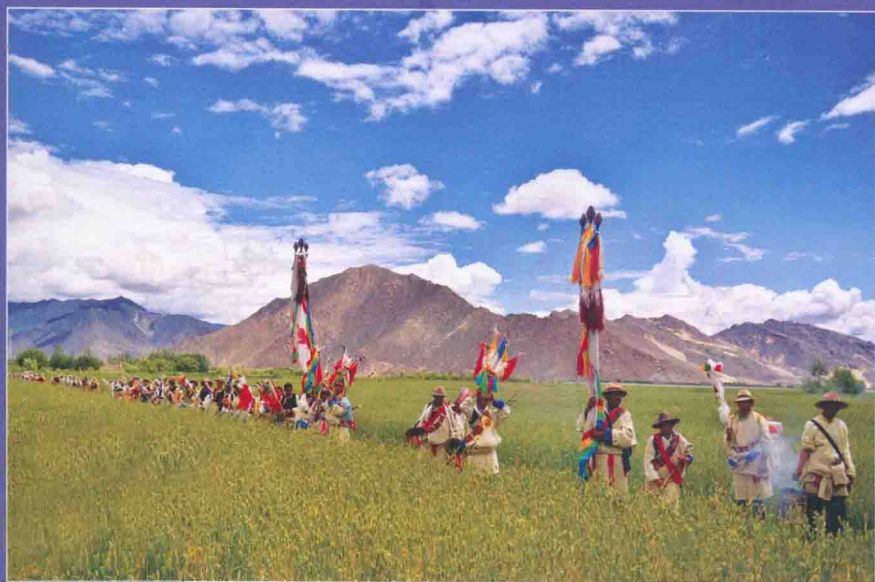


西藏

TIBET

事实与
数字

2013
FACTS and
FIGURES



五洲传播出版社



西藏人民出版社

主 编：王刚毅 元文公

编 著：安才旦 陈立健

责任编辑：杨 杰

图片编辑：王新森

设 计：王新森

排版制作：北京维诺传媒文化有限公司

印 刷：北京华联印刷有限公司

印 务：龙 敏

督 印：王新森

图书在版编目（CIP）数据

西藏：事实与数字.2013 /安才旦，陈立健编著.

—北京：五洲传播出版社，2013.8

ISBN 978-7-5085-2569-3

I. ①西… II. ①安… ②陈… III. ①社会主义建设

成就—西藏—2013 IV. ①D619.75

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第181832号

西藏：事实与数字 2013

编译制作：北京周报社

出版发行：五洲传播出版社

地 址：北京市海淀区北三环中路31号生产力大楼B座7层（100088）

电 话：010-82005927；010-82007837，010-82003137（发行部）

网 址：www.cicc.org.cn

开 本：小16开

版 次：2013年8月第1版

ISBN 978-7-5085-2569-3

定 价：RMB 128.00元

目录 | Contents

01



行政区划 与自然环境.....1

— 行政区划	2
— 地理与气候	9
— 自然资源	15

02



历史概况 及建置沿革.....19

— 历史概述	20
— 建置沿革	32

03



民族、人口 及宗教形态.....37

— 民族构成	38
— 人口状况	39
— 宗教形态	42
— 宗教信仰自由政策	48

04



民族区域自治 制度.....53

— 政治上的自治权	54
— 经济的发展	57
— 保护、继承和发展优秀传统文化	61
— 巩固民主改革和发展民族区域自治	64

05



民俗风情.....67

— 民族节日	68
— 服饰文化	69
— 饮食文化	69
— 婚丧习俗	71
— 传统民居	73

06



西藏经济.....75

— 综述	76
— 财政收支	77
— 固定资产投资	78
— 农牧业	80
— 工业	82
— 国内贸易	84
— 对外贸易	86
— 金融	87

07



交通运输 与邮电通信.....113

__公路建设	114
__航空运输	115
__铁路运输	117
__管道运输	118
__邮电与网络	119

08



环境保护.....125

__资金投入	126
__建立长效机制	127

09



教育、 科学技术.....131

__教育	132
__科学技术	134

10



文化、卫生 和体育.....141

__文化	142
__医疗卫生	149
__体育事业	150

11



人民生活 和社会保障.....157

__人民生活	158
__社会保障与就业	160

12



旅游.....171

__旅游资源	172
__接待能力	173



01

行政区划
与自然环境

- 行政区划
- 地理与气候
- 自然资源

01

行政区划与自然环境

行政区划

西藏自治区是中国五个省级少数民族自治区之一，位于中华人民共和国西南部，地跨北纬 $26^{\circ} 50' - 36^{\circ} 53'$ 、东经 $78^{\circ} 25' - 99^{\circ} 06'$ 之间，面积约 122 万平方千米，约占中国陆地国土总面积的八分之一，在中国各省区中，仅次于新疆维吾尔自治区，位居第二，相当于

英国、法国、德国、荷兰和卢森堡 5 国面积的总和。北面与新疆维吾尔自治区、青海省相邻，东面和东南面同四川省、云南省接壤；南部与西部自东而西与缅甸、印度、不丹、尼泊尔等国以及克什米尔地区毗邻，国境线长约 3800 千米。平均海拔在 4000 米以上，又称“西藏高原”，与青海高原共同构成“世界屋脊”

西藏地处高原，人文景观独具特色。





从布达拉鸟瞰拉萨西北近郊

青藏高原。

西藏自治区现辖 1 个地级市（拉萨市），6 个地区（那曲地区、昌都地区、林芝地区、山南地区、日喀则地区、阿里地区），1 个县级市（日喀则市）和 72 个县。自治区首府为拉萨市。

拉萨市

地处西藏中南部，是西藏的政治经济文化中心，也是西藏最重要的空中及陆路交通枢纽。下辖城关区及达孜、林周、当雄、尼木、曲水、堆龙德庆、墨竹工卡 7 区县，面积 31622 平方千米。生活着藏、汉、回等 30 多个民族，藏族人口占 87% 以上。

拉萨属温带高原季风气候，西藏地区主要粮食作物、经济作物在此均有种

植。拉萨物产丰富，特色药材有冬虫夏草、贝母、红景天、人参果、麝香、鹿茸等，野生动物主要有野牦牛、野驴、黑颈鹤、黄羊、藏羚羊等；而腰刀、卡垫、地毯、邦典、木碗、金银首饰等藏族传统工艺品在拉萨市场上也随处可见。

拉萨历史悠久、文化遗产丰富。全市已开辟风景名胜旅游景点 200 多处，重点旅游景点 20 多处，其中，著名的人文景观有布达拉宫、大昭寺、小昭寺、罗布林卡、哲蚌寺、色拉寺、宗角禄康、甘丹寺、楚布寺、热振寺等；主要自然景观包括纳木湖、拉鲁湿地、羊八井地热田、念青唐古拉雪峰、德中温泉、堆龙温泉，林周和墨竹工卡等地的自然保护区等。



美丽的那曲草原

那曲地区

地处西藏北部，北邻新疆、青海。下辖那曲、嘉黎、比如、聂荣、安多、申扎、索县、班戈、巴青、尼玛、双湖 11 县，藏族占 98% 以上。总面积约 28.65 万平方千米，是西藏的主要牧业区。

那曲地区中西部海拔多在 4500 米以上，地理环境独特，自然景色雄奇，一切似乎都保持着原生态。纳木错、色林错、当惹雍错等千余个大小湖泊翡翠般散布，温泉、地热区众多。矿产资源、石油天然气资源极为丰富。还有蔚为壮观的野生动物群落和高山植被，仅国家一级、二级保护动物就有 20 多种。

主要土特产包括牛羊绒、克什米尔山羊绒、虫草、雪莲花、麝香等。

主要景区景点有：青藏铁路唐古拉车站、安多县措纳湖，那曲县的藏传佛教名刹——孝登寺，嘉黎县的阿扎湖风景区、忠义乡风景区，比如县怒江两岸沿江风光、彭盼原始林区、白嘎—羊秀自然风景区、苯教名寺巴仓寺、龙卡寺、鲁普寺等。

昌都地区

位于西藏东部，东邻云南省、四川省，北接青海省，是重要的交通枢纽，川藏公路、滇藏公路、青康公路干线

在这一地区交叉，并连通各县。下辖昌都、江达、贡觉、类乌齐、丁青、察雅、八宿、左贡、芒康、洛隆、边坝 11 县，总面积 13 万平方千米。主要人口为藏族，还有汉、蒙古、纳西、傈僳、回等民族。

昌都地区 5000 米以上的山峰有 80 多座，群山脚下的河谷地带，有森林、良田和天然牧场，活跃着雪豹、小熊猫、滇金丝猴、白唇鹿等野生动物 600 多种，出产虫草、麝香、鹿茸、贝母等药材 1200 多种。

昌都的主要旅游景观包括：位于昌都县的强巴林寺、卡若新石器时期文化遗址，左贡县的梅里雪山风景区，察雅县的仁达丹玛摩崖造像、隆龙石雕群等。

林芝地区

位于西藏东南部，地处雅鲁藏布江中下游。南部与印度、缅甸两国接壤。下辖林芝、工布江达、米林、墨脱、波密、察隅、朗县 7 个县，面积 9.97 万平方千米。除藏、汉民族外，是门巴族、珞巴族等少数民族的聚居区域。

受印度洋暖湿气流影响，林芝地区夏无酷热，冬无严寒，雨量充沛，气候湿润，林地面积达 264 万公顷，密布树龄 200 多年的巨大云杉，而巨柏中树龄最高者达 2500 年，林木蓄积量达 8 亿多立方米。已知高等植物 2000 多种，是名副其实的植物宝库。海拔最低处只有 1000 米左右，有些地方可以生长水稻、柑桔、香蕉、柠檬等。区内有孟加拉虎、滇金丝猴等多

雪域高原的小村庄





林芝春色

种珍稀野生动物和天麻、三七、红景天、冬虫夏草、灵芝等著名药材。此外，朗县的藏帽、木碗，波密的“珠峰圣茶”、易贡藏刀，察隅的竹编、藏式木碗等也都闻名遐迩。

林芝的风景名胜被分为8个景区40个景点。有被世界旅游组织列入世界级旅游景点、被国家旅游局评定为4A级旅游景区并被列为国家森林公园的巴松错景区，有多重旅游资源价值的南迦巴瓦风景区，有雅鲁藏布大峡谷国家级自然保护区、易贡国家地质公园、色齐拉国家森林公园等多处自然保护区，还有形态各异的冰川景观。

山南地区

位于雅鲁藏布江中下游地区，南部与不丹、印度接壤。下辖乃东、扎囊、琼结、贡嘎、桑日、曲松、措美、隆子、错那、浪卡子、洛扎11县，总面积8万

多平方千米。生活着藏、汉、回、门巴、珞巴等民族，其中藏族人口约占98%。

山南是藏族古代文明的重要发祥地之一，悠久的历史给这里留下了大量著名文物古迹，仅全国重点文物保护单位就有十处：藏王墓、桑耶寺、昌珠寺、扎塘寺、吉堆吐蕃墓群、烈山墓地、拉加里王宫遗址、朗色林庄园、吉如拉康、色喀古托寺，还有远近闻名的“神山”和“圣湖”。

雅砻河国家级风景名胜是西藏目前惟一的国家级风景名胜区，雪山冰川、高山植被、田园牧场、河川谷地、历史古迹和古朴民风交相辉映。集人文自然景观于一体的旅游景区主要有3处——羊卓雍湖自然风景区、桑耶风景区、“圣湖”景区。

土特产品主要有氈氇、藏香、邦典、卡垫等。

山南地区是西藏交通条件较好的地

区之一，拉萨贡嘎机场就坐落在山南地区贡嘎县甲竹林乡境内。

日喀则地区

在西藏中南部，南与不丹、尼泊尔接壤。下辖日喀则市以及南木林、江孜、定日、萨迦、拉孜、昂仁、谢通门、白朗、仁布、康马、定结、岗巴、仲巴、亚东、吉隆、聂拉木、萨嘎 18 个市县，总面积 18 万平方千米。以藏族为主，还有汉、回、蒙古、纳西等民族及夏尔巴人。

日喀则地区是西藏不同类型的自然景观最集中、最完整之地，既有辽阔的高原牧场和秀丽的田园风光，也有茫茫林海、亚热带丛林，更有林立的皑皑雪

峰。珠峰国家级自然保护区是世界上垂直带最高、最完整的生态系统，风光无限。主要名胜古迹有扎什伦布寺、萨迦寺、宗山抗英遗址、夏鲁寺、曲德寺、卓玛拉康、“大唐天竺使之铭”等全国重点文物保护单位，以及纳塘寺、绒布寺、白居寺、帕拉庄园旧址等。

日喀则地区是西藏发展登山探险旅游的重点区域。5 座海拔在 8000 米以上的山峰——珠穆朗玛峰（8844.43 米）、洛子峰（8516 米）、马卡鲁峰（8463 米）、卓奥友峰（8201 米）、希夏邦马峰（8012 米）都在日喀则地区。近 20 多年来，中国先后开放了 44 座山峰及登山路线，到珠峰地区登山探险的外国团队平均每

藏族牧民在打贮青干草，以备牲畜越冬之需。



年有 20 多个。

土特产品主要有银包木碗、茶盘茶架、藏毯、金丝帽、藏刀、卡垫等。

阿里地区

位于西藏西部，西面和南面分别与克什米尔地区、印度、尼泊尔接壤，有 116 千米的边境线，有 60 多道山口通向境外。下辖噶尔、札达、日土、革吉、普兰、改则、措勤 7 个县，其中 3 个县为纯牧区，4 个县属半农半牧区，面积为 30.3 万平方千米，人口密度很低。

阿里地区在中西交通史和东西方经济文化交流史上居有重要地位，这里孕育过辉煌的象雄古文明及苯教文化，是

探寻西藏高原古代文明的一块宝地。

阿里地区平均海拔 4500 米以上，雪峰冰川、高山草甸、荒漠戈壁、河流湖泊、农田牧场和数量可观的各类野生动物，构成了独具特色的自然奇景。著名的狮泉河、孔雀河、象泉河和马泉河，分别是印度河、恒河、萨特累季河、雅鲁藏布江的源头。古格王朝遗址、托林古寺、东嘎一皮央壁画，日土岩画等等，深深地留下了西部高原古代文明的印记；地处普兰县境内被多种宗教尊奉为“神山”的冈底斯山主峰冈仁波齐和被视为“圣湖”的玛旁雍错，在亚洲宗教史上具有特殊地位。阿里地区众多的自然人文景观

青稞丰收，日喀则的藏族农民一脸喜悦。日喀则素有“西藏粮仓”之称。





世界屋脊上的交通条件得到极大改善

中拥有世界级旅游资源 5 个，国家级 18 个，省区级 48 个，旅游已成为阿里地区经济发展的重要产业。

地理与气候

地势

青藏高原是世界上隆起最晚、面积最大、海拔最高的高原，因而被称为“世界屋脊”，被视为南极、北极之外的“地球第三极”。西藏高原位于青藏高原的主体区域。

青藏高原总的地势由西北向东南倾斜，地形复杂多样、景象万千，有高峻逶迤的山脉，陡峭深切的沟峡以及冰川、裸石、戈壁等多种地貌类型；有分属寒带、温带、亚热带、热带的种类繁多的奇花异草和珍稀野生动物，还有垂直分

布的“一山见四季”、“十里不同天”的自然奇观等。地貌大致可分为喜马拉雅高山区，藏南谷地，藏北高原和藏东高山峡谷区。

——喜马拉雅高山区，位于藏南，由几条大致东西走向的山脉组成，平均海拔 6000 米左右。其中位于中尼边境、地处西藏定日县境内的珠穆朗玛峰，海拔 8844.43 米，是世界最高峰。喜马拉雅山顶部长年覆盖冰雪，其南北两侧的气候与地貌有很大差别。

——藏南谷地，位于冈底斯山脉和喜马拉雅山脉之间，即雅鲁藏布江及其支流流经的地域。这一带有许多宽窄不一的河谷平地 and 湖盆谷地，地形平坦，土质肥沃，是西藏主要的农业区。

——藏北高原，位于昆仑山、唐古



西藏气候复杂多样，图为拉萨郊区的农田。

拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，约占全自治区面积的三分之二。由一系列浑圆而平缓的山丘组成，其间夹着许多盆地，是西藏主要的牧业区。

——藏东高山峡谷区，即著名的横断山地。大致位于那曲以东，为一系列东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷，其间挟持着怒江、澜沧江和金沙江三条大江。山顶终年不化的白雪、山腰茂密的森林与山麓四季常青的田园，构成了峡谷区三江并流的奇特景观。

气候

西藏的气候，由于地形、地貌和大气环流的影响，独特而且复杂多样。气候总体上具有西北严寒干燥，东南温暖湿润的特点。气候类型也因此自东南向西北依次有：热带、亚热带、高原温带、高原亚寒带，高原寒带等各种类型。在藏东南和喜马拉雅山南坡高山峡谷地区，由于地势迭次升高，

气温逐渐下降，气候发生从热带或亚热带气候到温带、寒温带和寒带气候的垂直变化。

随着海拔增高、气压降低、空气密度减小，每立方米空气中的氧气含量逐渐递减，海拔 3000 米时相当于海平面的 73% 上下，4000 米时约为 62%—65.4%，到 5000 米时为 59% 左右，6000 米以上则低于 52%。

在冬季西风和夏季西南季风的交替控制下，西藏干季和雨季的分别非常明显，一般每年 10 月至翌年 4 月为干季；5 月至 9 月为雨季，雨量一般占全年降水量的 90% 左右。各地降水量也严重不均，年降水量自东南低地的 5000 毫米，逐渐向西北递减到 50 毫米。

藏南和藏北气候差异很大。藏南谷地受印度洋暖湿气流的影响，温和多雨，年平均气温 8°C ，最低月均气温 -16°C ，最高月均气温 16°C 以上。藏北高原为典型的大陆性气候，年平均气温 0°C 以下，

冰冻期长达半年。最高的7月不超过10℃，6—8月较温暖，雨季多夜雨，冬春多大风。仅就气候而论，到西藏旅游，3—10月较为适宜，其中6—9月为最佳时节。近年来，钟情于冬季进藏旅游的国内外游客也在不断增多。

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三分之一至1倍；日照时间也是全国最长的。与中国内地相比，西藏多数地区气温偏低，拉萨、日喀则的年平均气温比相近纬度的重庆、武汉、上海低10—15℃。阿里地区海拔5000米以上的地方，盛夏8月白天气温仅为10℃左右，夜间气温甚至会降至0℃以下。

山脉

西藏高原北有连绵千里的昆仑山脉

及其支脉唐古拉山脉，南有喜马拉雅山脉，西有喀喇昆仑山脉，东有山高谷深的横断山脉，境内还有纵贯东西的冈底斯—念青唐古拉山脉及其支脉，平均海拔在4000米以上，其中海拔在7000米以上的高峰有50多座，8000米以上的高峰有5座，自然景观独具风采。

西藏高原的山脉，基本分为近东西向和近南北向两组。主要有：

喜马拉雅山脉 地球上最高、最年轻的山系，蜿蜒于西藏高原南侧，由许多近似东西向的平行山脉组成，其主要部分在中国与印度、尼泊尔的交界线上，全长2400千米，宽约200—300千米，主脊山峰平均海拔6200米，其中海拔8844.43米的世界第一高峰——珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山中段的中尼边界上，周围有42座7000米以上的山峰，

高原牧场





雅鲁藏布江是西藏第一大河

其中4座超过8000米。

昆仑山脉 自西向东横亘在西藏高原的西北缘，平均海拔5500—6000米。中国永久积雪与现代冰川最集中的地区之一。最高峰是新疆境内的慕士塔格峰，海拔6973米。

喀喇昆仑山—唐古拉山脉 主体部分位于新疆与克什米尔的交界线上，东西延伸。其最高峰格拉丹冬峰，海拔6621米，为中国第一大河——长江的发源地。

冈底斯山—念青唐古拉山脉 位于藏北高原的南缘，为藏北与藏南、藏东南的自然分界线，也是西藏内外流水系的主要分水岭。冈底斯山脉的主峰冈仁波齐，海拔6656米。念青唐古拉山的主峰念青唐古拉峰，高7162米。

横断山脉 位于藏东南，由几条平行的山脉组成，山脉之间有深邃的河谷。这些山脉由西向东是：伯舒拉岭、他念他翁山、芒康山脉等，它们分别是由念青唐古拉山脉和唐古拉山脉延续转向而来，平均海拔4000—5000米。

河流

青藏高原上的巨大山岭普遍发育着现代冰川，许多著名河流的源泉即冰川融水。西藏境内江河纵横，水系密布，流域面积大于10000平方千米的河流有20多条，大于2000平方千米的河流在100条以上。不仅有举世闻名的雅鲁藏布江及其五大支流拉萨河、年楚河、尼洋河、帕隆藏布和多雄藏布，还孕育了长江和澜沧江（下游称湄公河）上游的