

017606

# 西藏旅游志

西藏自治区政协文史委

# 西藏旅游志

西藏自治区政协文史委

# 序 言

地处世界屋脊的西藏，历史悠久，山川壮丽，资源丰富，人民勤劳，民族较多，文化多彩，发展旅游事业具有得天独厚的自然条件和人文环境。千百年来，以藏族为主体的青藏高原各民族在开发高原、发展中华民族文化和共同缔造祖国历史的过程中，谱写了光辉的篇章，创立了不朽的业绩。新中国成立后，在党中央、国务院的亲切关怀和西藏自治区党委政府的正确领导下，坚持党的基本路线，发扬自力更生，艰苦奋斗，坚忍不拔，苦干实干的精神及全国各兄弟省市的大力援助，大力发展基础设施，弘扬民族文化，保护生态环境，使青藏高原的旅游开发建设充满勃勃生机，取得了前所未有的巨大成就，同时已成为海内外游人向往的旅游胜地。目前，西藏各族人民正抢抓西部大开发的天赐良机，努力把西藏建成世界级旅游胜地。

西藏自治区政协文史资料委员会编纂的《西南旅游文史系列丛书·西藏卷》，是一部综合性、趣味性、知识性、可读性和珍藏性为一体的旅游读本。本书全面翔实地展示了西藏自然景观以世界“第三极”风貌为核心，展现高原多姿多彩的自然风貌，巍峨雄奇的珠穆朗玛峰、魔幻的扎达土林、雪山草地和莽莽林海早已享誉世界；以历史眼光描述古朴神秘的西藏文化，让人们认识浓厚酥油气息的文化氛围和博大精深的宗教文化，传统质朴的西藏更以吮吸文明的胸怀和速率折服天下；从不同角度、不同层面窥探丰富多彩的民族风情，感受藏民族纯朴、热情、好客的品格，体察到西藏坚定而豪迈的历史脚步。全书共分九章，图文并茂，图片446张，旅游交通或示意图47幅，文字近40万字。全书语言流畅，结构新颖，图片精美，是西藏出版的各类图书的精品之一。它的出版问世将会使旅游者更好地认知西藏，宣传西藏，为西藏的旅游、文化、工矿等行业带来更多的生机和希望，必将推动西藏旅游业的进一步发展和繁荣。

如今西藏已撩开了她神秘的面纱，旅游业已颇具规模，衣食住行便捷舒适。青春焕发的古老西藏，正在以团结稳定的身姿笑迎着四海宾朋。西藏之旅将是您摄人心魄、感悟人生、净化心灵和魅力无穷之旅，使您终身回味无穷！

帕巴拉·格列朗杰

2003/05/20

2

# 西藏概况



西藏概况-----1	地理位置-----1	行政区划-----1
主要地形-----2	高原气候-----3	旅行家指点-----6
河流湖泊-----7	高原摄影常识-----7	丰富的资源-----8
衣食住行小常识-----8	矿产资源-----8	尊重各民族风俗习惯-----9
水能资源-----10	生物资源-----11	高原史话-----13
沧海桑田的地质史-----13	远古人类历史-----13	吐蕃王朝-----15
吐蕃王朝世系-----15	藏族史书关于高原形成的记载-----16	
《康史家族史》关于人类形成记载-----16	萨迦法王世系-----17	
八思巴-----17	萨迦地方政权-----18	萨迦格言-----18
帕木竹巴地方政权-----18	绛曲坚赞-----19	帕木竹巴地方王朝世系-----19
甘丹颇章地方政权-----19	五世达赖—阿旺罗桑嘉措-----20	
人口与民族-----20	高原经济-----21	农业-----21
高原缺氧反应及其防治措施-----21	工业-----22	交通运输-----22
青藏公路-----22	中尼公路-----23	新藏公路-----23
滇藏公路-----23	川藏公路-----23	民航运输-----24
邮电事业-----24	旅游业-----24	旅游季节的选择-----26

# 西藏旅游资源



独特的世界屋脊自然风光-----27	山地景观-----27	和睦四瑞图-----27
喜马拉雅山脉-----27	冈底斯山—念青唐古拉山脉-----28	
昆仑山脉-----29	唐古拉山脉-----29	横断山脉-----30
西藏登山协会-----30	体育探险登山旅游胜地-----30	土林景观-----37
沙山奇景-----37	登山探险者常识-----37	岩溶地貌-----38
八吉祥物-----38	藏民族文化摇篮—雅鲁藏布-----38	雅鲁藏布探险段-----39
雅鲁藏布风景河段-----39	圣僧图-----39	祥麟法轮图-----40
雅鲁藏布探险河段-----40	西藏第二大河—怒江-----41	格萨尔王传-----41
高原内陆生命的使者—内流河-----41	冰雪景观-----43	
冰塔林和冰溶洞-----43	堰塞-----43	冰瀑布-----44

冰川弧拱-----	44	嘛呢经轮-----	44	拉古冰川-----	45
地热景观-----	45	磕头-----	45	释迦牟尼佛-----	46
神秘的宗教文化景观-----	47	苯教-----	47	大威德金刚-----	47
藏传佛教-----	48	宁玛派-----	49	莲花生-----	49
度母-----	50	噶举派-----	51	玛尔巴-----	51
萨迦派-----	52	萨班·贡噶坚赞-----	52	噶当派-----	53
仲敦巴·甲哇迥乃-----	53	格鲁派-----	53	建筑艺术-----	54
四大天王-----	54	住宅建筑-----	55	宫殿建筑-----	55
寺院建筑-----	56	活佛转世-----	56	佛塔建筑-----	57
园林建筑-----	60	五妙欲-----	60	城堡建筑-----	60
风干肉-----	60	桥梁建筑-----	60	绘画艺术-----	61
唐卡-----	61	长城-----	61	壁画-----	62
生死轮回图-----	63	民族工艺-----	64	金属工艺-----	64
毛纺工艺-----	64	八宝吉祥-----	64	泥塑艺术-----	65
石雕造像工艺-----	66	木雕工艺-----	67	曼扎-----	68
面具工艺-----	68	民族风情-----	69	七正宗-----	69
服饰-----	69	六长寿-----	71	饮食-----	72
金刚铃-----	72	传统礼仪-----	73	金刚料-----	73
婚俗-----	74	六字真言-----	74	各种鼓类法器-----	75
丧俗-----	76	传统节日-----	77	藏历新年-----	77
风马幡-----	77	传昭大法会-----	79	青稞酒-----	79
萨嘎达瓦-----	80	酥油茶-----	80	竹巴次西-----	81
金刚板-----	81	拉波堆庆-----	82	十相自在-----	82
白拉日垂-----	82	甘丹安曲-----	83	奶品-----	83
色拉普杰-----	84	措却色邦-----	84	哈达-----	84
沐浴节-----	85	望果节-----	85	切玛-----	85
雪顿节-----	86	逛林卡-----	86	佛珠-----	86
财神奉象图-----	86	藏医学-----	87	藏医两大流派-----	88
藏医基础理论-----	88	药师佛-----	88	藏医生理与解剖学-----	89

宇妥·云丹贡布-----89	藏医诊断方法----90	藏医医治方法-----91
藏医养生法-----91	药物-----92	医疗器械-----92

## 拉萨地区



宗喀巴·罗桑扎巴----92	拉萨概况-----93	拉萨市内交通-----93
拉萨旅游-----95	拉萨的餐饮-----96	旅游景区(点)-----97
布达拉宫-----97	拉萨饭店-----99	白宫-----100
西藏宾馆-----100	红宫-----101	西藏雄巴拉大酒店---101
西藏邮政酒店-----102	其它涉外宾馆----103	帕巴鲁格夏日-----105
六世达赖仓央嘉措---106	布达拉宫装饰艺术---107	布达拉宫城廓-----107
文化宫广场-----108	扎郭嘎勒佛塔-----108	药王山-----108
拉萨的娱乐-----108	查拉鲁甫石窟-----109	关帝庙-----109
拉萨购物-----109	龙王潭-----110	大昭寺-----110
八廓街-----113	拉萨旅行社-----113	四根巨形经旗杆----114
唐蕃会盟碑-----115	墨如宁巴-----115	尼姑庙-----116
清真寺-----116	西藏自治区图书馆---116	小昭寺-----117
拉萨的书店-----117	上、下密宗院-----118	罗布林卡-----119
乌尧颇章-----119	格桑颇章-----119	康松司伦-----119
湖心宫-----119	地方名食-----119	金色林卡-----120
达丹明久颇章-----121	西藏博物馆-----121	哲蚌寺展佛-----122
哲蚌寺-----123	降央曲杰·扎西白丹--123	色拉寺-----124
大慈法王·释迦益西-124	帕邦喀-----125	曲贡文化遗址-----126
扎耶巴洞窟群----127	甘丹寺-----128	
拉萨-桑耶寺-泽当徒步旅游线路-----128	松赞干布诞生地甲玛赤康---129	
塔巴制陶乡-----130	止贡替寺-----131	止贡寺抛瓦节-----131
止贡附近的名胜古迹-----133		雪堆德仲-----134
热振寺-----134	帕邦塘廓节-----134	聂塘大佛-----135

楚普寺-----136	噶玛·堆松钦巴-----136	羊八井地热田----137
噶玛活佛世系-----137	羊八井地热-----138	热水湖-----138
我国大陆第一座湿蒸汽地热电站-----138	纳木错-----139	羊八井寺-----138
拉萨医疗咨询-----138		拉萨为中心1-3日游--139
拉萨地区徒步旅游线路-----140		念青唐古拉山-----141

## 日喀则地区



日喀则概况-----142	日喀则交通-----142	日喀则住宿-----143
日喀则旅游-----144	旅游景区(点)-----146	日喀则餐饮-----146
扎什伦布寺-----146	措钦大殿-----146	西莫钦波节-----147
加纳拉康-----147	展佛台-----148	班禅东陵扎什南捷---148
强巴佛殿及强巴佛---148	德庆格桑颇章-----150	十世班禅额尔德尼·确吉坚赞---150
贡觉林卡-----150	夏鲁寺-----150	夏鲁日浦-----151
夏鲁寺三大供室-----151	金果斗牦牛节-----152	夏鲁寺壁画-----152
嘎东寺-----152	布敦·仁钦珠-----153	帕拉庄园-----154
日喀则娱乐-----154	金嘎溶洞-----155	江孜宗山城堡-----155
江孜-日喀则-泽当9日游-155	白居寺-----156	白居寺壁画-----157
白居塔-----157	江孜达玛节盛会---158	白居塔平面示意图---158
腰刀-----159	乃宁曲德-----160	依玛寺-----160
乃宁曲德文物-----160	帕里草原-----161	中尼公路-----161
亚东-----161	亚东噶举寺-----162	雪莲花-----162
东嘎寺-----162	康布沟温泉-----163	天文历算-----163
曲典尼玛寺-----163	那塘寺-----164	噶乌-----164
萨迦寺-----165	萨迦南寺-----166	萨迦寺法会-----166
拉孜曲德-----167	平措林寺-----167	觉囊寺塔-----168
多罗那塔-----168	日吾且金塔-----169	塔格加间歇喷泉---169
觉囊派-----169	格丹曲廓林寺-----170	唐东杰布-----170
色吾沟-----171	谐青-----171	热拉雍仲林寺-----171

珠峰游览区-----173	耦耕-----172	珠穆朗玛峰-----173
珠峰自然保护区-----173	协格尔曲德寺-----174	孜布日神山-----175
绒布寺-----175	珠峰旗云-----175	拉孜堆谐-----175
卡玛山谷-----176	拉布齐神山-----176	祥寿五佛母-----176
阿底峡-----177	朋曲-----178	佩枯错-----178
樟木口岸-----178	夏尔巴人风情-----178	吉隆盆地-----179
杜鹃花-----179	强准寺-----179	查嘎尔达索-----180

## 山南地区



米拉热巴-----180	山南概况-----181	山南交通-----181
山南旅游-----181	旅游景区(点)-----183	藏族族源故事-----183
泽当镇-----183	猴子洞-----183	桑丹林-----183
哲布林-----184	雅隆沟景区-----184	昌珠寺-----184
山南住宿-----185	雍布拉康-----186	雅鲁文化6日游-----186
白若洞-----187	西扎洞-----187	山南购物-----187
曲德贡寺-----188	哲西多嘎-----188	曲丁加泽杰佛塔-----188
雅拉香波神山-----189	藏王墓-----189	青瓦达孜山-----190
德吉林卡-----191	桑耶风景区-----191	山南娱乐-----191
邬孜大殿-----192	十二洲-----193	四色佛塔及围墙-----193
雅隆文化节-----193	哈布山胜迹-----194	青扑山-----194
西藏四大神山-----194	札玛止桑宫-----195	吉如拉康-----195
桑耶寺金刚神舞-----195	查央宗溶岩洞-----196	宗工布溶岩洞-----196
扎囊景区-----197	扎塘寺-----197	山南果谐-----197
顶布钦寺-----198	敏珠林寺-----198	伙藏-----199
葱堆措巴-----199	昌果沟文化遗址-----199	羊卓雍错景区-----200
羊卓雍错-----200	美丽的羊卓雍湖-----200	桑丁寺-----201
藏传佛教格鲁派活佛帽-班夏-----201	牛皮船-----202	圆布多寺-----202
卡日圣山-----202		吉祥天母-----203



普莫雍错-----204	塞卡尔古陀-----204	三安曲林-----205
门隅勒布风景-----205	萨玛酒歌-----205	圣湖景区-----206
拉姆拉错-----206	琼果杰寺-----206	曲龙和曲桑寺-----207
巴郎却康-----207	卡玛当寺-----207	结罗拉雪山-----207
达布扎仓-----207	布丹拉山-----207	那玉河谷-----207
沃卡温泉-----208	沃岱功杰神山-----208	拉加日王宫遗址-----208
泽当—日喀则—江孜—拉萨 8 日游-----208	曲松色瓦龙温泉-----209	
塔拉岗波寺-----209	塔波拉走-----209	
十三世达赖喇嘛土登嘉措故居—冲康村-----210	红景天-----210	

## 林芝地区



冬虫夏草-----210	林芝概况-----211	林芝旅游-----211
林芝交通-----211	林芝购物-----211	林芝地区旅游机构---212
旅游景区(点)-----213	八一镇-----213	苯日神山-----214
林芝的娱乐-----214	苯日山摩崖造像及雕刻---216	桃花沟-----216
巴结古柏保护区-----216	娘蒲沟景区-----217	地龙村原始森林-----217
仰卧沟奇景-----217	斗篷节-----217	加兴沟瀑布、间歇泉---218
布如沟温泉群-----218	拜魔节-----218	工布江达-----219
娘蒲拉苏节-----219	阿沛村-----219	林芝地区民间舞蹈----220
尼洋河-----220	布久喇嘛林寺-----220	巴松湖度假村-----220
色齐拉神山-----222	汉妃梳妆台-----222	德兴藤网桥-----223
雅鲁藏布米林段景区-----223		朗县-----223
扎日神山-----223	列山古墓-----224	米林-----225
易贡湖-----225	林芝奇树-----225	帕隆藏布景区-----226
扎木镇-----226	扎木镇岗村-----226	波密-----227
通麦-----227	大峡谷景区-----227	大峡谷瀑布群-----229
墨脱的手工艺-----229	南迦巴瓦峰-----230	佛教净土圣地—墨脱---230

墨脱的瀑布-----231	大峡谷探险路线-----231	察隅-----232
仁钦崩寺-----233	林芝境内的自然保护区-----233	
墨脱自然保护区-----233	门巴族风情-----235	岗乡自然保护区-----236

## 阿里地区



察隅自然保护区-----236	珞巴族风情-----236	阿里概况-----237
阿里旅游机构-----237	阿里旅游-----238	阿里购物-----238
狮泉河镇-----238	阿里的由来-----239	旅游景区(点)-----240
神山圣湖景区-----240	冈底斯神山-----240	达说神山冈底斯-----240
诸宗教对神山的描述-----241	大礼拜道-----242	古格银眼-----243
诺桑活王-----244	丰饶米保且-----246	小礼拜道-----247
藏族文明的曙光—象雄文明-----247		圣湖玛旁雍错-----249
聂果寺-----251	楚古寺-----251	果祖寺-----252
吉乌寺-----252	孜杰寺-----252	朗那寺-----252
拉昂错-----252	苯日寺-----252	达说直达布日-----252
达说四条江河-----252	直达布日-----253	古如甲寺-----254
普兰县-----254	廓迦寺-----255	观音菩萨-----255
喜金刚-----256	古格王宫遗址-----257	古格王宫遗址壁画-----257
白殿-----257	红殿-----258	坛城殿-----258
古格王宫美术-----258	干尸洞-----259	托林寺-----260
东嘎石窟-----261	仁钦桑布-----260	多香遗址-----261
阿里徒步24日游-----261	芒囊寺和芒囊遗址-----262	卡普遗址-----262
班公湖景区-----262	班公湖-----262	班公湖鸟岛-----264
柳散-----263	神秘的古代岩画-----264	高原之舟—牦牛-----264
朝圣神山9日路线-----265	酥油奶桶-----266	丁穹拉康石窟-----267
藏族神话传说故事-----267	日土宗山遗址及日土寺-----268	森格藏布-----268
高原畜牧业技术-----268	扎西岗寺-----269	托林果谱-----269

## 那曲地区



- |                 |                |                 |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 那曲概况-----270    | 那曲旅游机构-----270 | 那曲娱乐-----271    |
| 那曲旅游-----272    | 藏北果谐-----272   | 野驴-----273      |
| 旅游景区(点)-----274 | 那曲东部景区-----274 | 那曲镇-----274     |
| 藏羚羊-----274     | 孝登寺-----275    | 恰青赛马盛会-----275  |
| 桑丹康桑雪山-----276  | 野牦牛-----276    | 卡尔托拉姆错-----277  |
| 噶尔·各拉丹冬-----277 | 那曲饭店、那曲购物--278 | 卓格山-----279     |
| 达尔木寺-----279    | 雪豹-----279     | 门莫扎嘎山脉-----280  |
| 藏北牧女的美容-----280 | 藏族婚俗说唱-----281 | 亚拉山-----282     |
| 青嘎山-----282     | 夏跃贡嘎尔-----283  | 羌塘自然保护区-----283 |
| 申扎自然保护区-----285 | 黑颈鹤-----285    | 大湖区景区-----285   |
| 色林错-----285     | 达尔果雪山-----286  | 乌朵-----286      |
| 当惹雍错-----287    | 扎嘎尔琼宗-----287  | 恰剂-----287      |
| 荣玛岩画和温泉-----288 | 玉苯寺-----289    | 当琼寺-----289     |
| 达龙藏布泉华区-----289 | 列日溶洞-----289   | 青藏公路-----290    |



## 昌都地区

- |                               |                |                   |
|-------------------------------|----------------|-------------------|
| 昌都概况-----291                  | 昌都交通-----291   | 昌都旅游-----292      |
| 德格-昌都2日游、昌都3日游、昌都-1·宿3日游--292 |                | 昌都-类乌齐3日游-----293 |
| 旅游景区(点)-----295               | 昌都县-----295    | 强巴林寺-----295      |
| 昌都购物-----295                  | 卡若遗址-----296   | 画匠之乡-昌都嘎玛瓦寨--296  |
| 昌都布谷神山-----297                | 小恩达遗址-----297  | 恐龙化石产地-达马山---297  |
| 工匠之乡-昌都扎堆--297                | 朱角山-----298    | 嘎玛寺-----298       |
| 昌都住宿-----298                  | 仁达摩崖造像-----299 | 三色湖奇景-----299     |
| 热巴之乡-琼波丁青--299                | 丁青县-----300    | 孜珠寺-----300       |

仲确寺-----300	布托湖-----300	类乌齐县-----301
查杰玛大殿-----301	强盗歌-----301	德青颇章神山-----302
伊日温泉-----302	卡玛多塔林-----302	桑杰温大师-----302
类乌齐长毛岭养鹿场--303	江达县-----303	木刻之乡波罗古泽-----303
生钦朗扎山-----304	果布白宗山-----304	昌都娱乐-----304
波罗吉荣峡-----305	八宿县-----305	八宿同卡寺-----305
八宿多拉神山-----306	八宿嘎学岩画-----306	仁错-----306
然乌错-----307	芒康县-----307	邦达草原-----307
曲孜卡温泉-----308	盐井教堂-----308	盐井纳西族-----308
晒盐-----309	盐井自然保护区-----309	茶马古道-----309
梅里雪山-----310	主要参考书-----311	后记-----312

# 西藏概况



## 地理位置

西藏自治区位于我国西南边陲，跨距北纬  $26^{\circ} 50'$  —  $36^{\circ} 53'$ ，东经  $78^{\circ} 25'$  —  $99^{\circ} 06'$  之间。南北最宽处约 1000 公里，东西最长达 2000 公里。北临新疆，东连四川，东北紧靠青海，东南连接云南，南与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国毗邻，西与克什米尔地区接壤，陆地国界线长达 3800 多公里，是我国西南边疆的重要门户，战略位置十分重要。西藏自治区国土面积 120 多万平方公里，占全国国土总面积的  $1/8$ ，仅次于新疆维吾尔自治区，居全国第二位。

## 行政区划

1951 年 5 月 23 日西藏和平解放，1965 年 9 月 1 日正式成立西藏自治区，其行政区划曾几度调整，截止 1999 年年底全自治区划分为 6 个地区（日喀则地区、山南地区、林芝地区、阿里地区、那曲地区、昌都地区）、1 个地级市（拉萨市），73 个县，其中 1 个县级市（日喀则市）和 1 个县级区（拉萨市城关区）；边境县 21 个<sup>①</sup>，农业县 35 个<sup>②</sup>，牧业县 14 个<sup>③</sup>，半农半牧县 24 个<sup>④</sup>；872 个乡，34 个镇，7220 个自然村。

表 1-1

西藏自治区行政区划一览表

地区	县	乡	镇	村委	所辖县(市、区)名称
拉萨	8	80	6	762	城关区、墨竹工卡、达孜、林周、堆龙德庆、曲水、尼木、当雄
林芝	7	53	2	681	林芝、米林、朗县、工布江达、波密、察隅、墨脱
昌都	11	159	10	1621	左贡、芒康、洛隆、边坝、昌都、江达、贡觉、类乌齐、丁青、察雅、八宿
山南	12	142	4	881	乃东、扎囊、贡嘎、桑日、琼结、洛扎、加查、隆子、曲松、措美、错那、浪卡子
日喀则	18	205	10	1748	日喀则市、南木林、谢通门、江孜、定日、定结、拉孜、萨嘎、萨迦、昂仁、白朗、仁布、康马、亚东、吉隆、聂拉木、仲巴、岗巴
那曲	10	145	2	1527	申扎、班戈、那曲、聂荣、安多、嘉黎、巴青、比如、索县、尼玛
阿里	7	106	1	357	普兰、扎达、噶尔、日土、革吉、改则、措勤

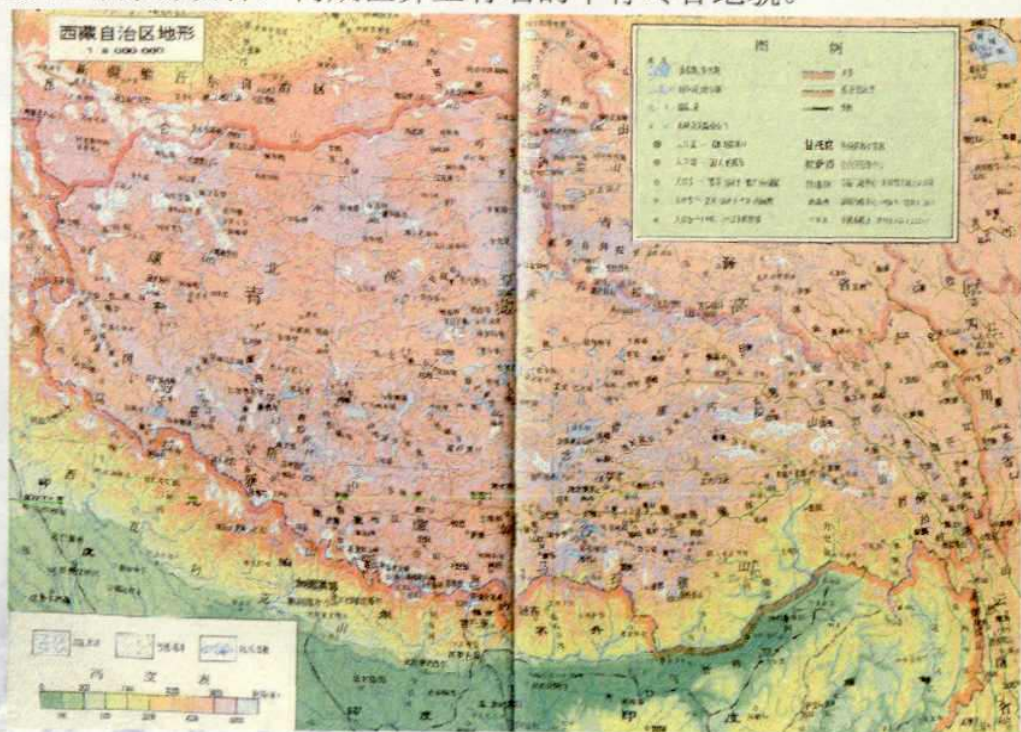


# 西藏概况

## 主要地形

青藏高原以辽阔的高原面为基础，纵横展列着长达千里的高大山系，构成青藏高原地形的基本骨架。近东西走向的昆仑山、喀喇昆仑山—唐古拉山、冈底斯山—念青唐古拉山、喜马拉雅山等著名山系由北而南排列于高原上，平均高度在 5500—6000 米。其间错落分布着藏北高原和藏南谷地及湖盆。唐古拉山和念青唐古拉山往东延伸发生转折变形，形成藏东南近于南北走向的伯舒拉岭、他念他翁、宁静山脉等高山，在这些平行山脉之间分别夹着怒江、澜沧江和金沙江等深切峡谷，构成世界上有名的平行岭谷地貌。

西藏高原地势总趋势是西北高，东南低；高原边缘高，中部低。西北部海拔多在 5000 米以上，到中部雅鲁藏布谷底海拔多在



3200—3900 米，到藏东南喜马拉雅山南麓国境线一带，海拔降至 1000 米以下。最低处雅鲁藏布出境处，江面海拔约 110 米，而最高的地方珠穆朗玛峰，海拔 8848.13 米，两者相对高差 8700 余米，为世界之最。

青藏高原地域辽阔，地形千姿百态，区域地貌组合形式差异显著，按大的地理单元，可分为四个不同地形区，即藏北高原湖盆区、藏南山原湖盆谷地区、藏东高山峡谷区和喜马拉雅高山区。

# 西藏概况



## 高原气候

由于西藏高原地势高亢，地形复杂以及高空大气环流和太阳辐射等因素的影响，形成了以低温、干燥、多风、缺氧，区域差异和垂直变化十分显著为特征的高原气候。

【空气稀薄，太阳辐射强，日照长】 西藏高原所处纬度较低，与我国长江中下游流域大致相同，但由于海拔高，空气稀薄，所含尘埃和水汽少，干季云量少，雨季中白天也很少云层密布，太阳辐射强，日照长，是我国太阳辐射高值中心区，光能资源居全国第一位。由于高原上空气稀薄，含尘量少，高原天空分外碧蓝，在朵朵白云的衬托下，景色格外艳丽。游人登上高原则感到阳光灿烂、碧空如洗，极目所至，一览无余。在西藏太阳年辐射总量在 586.2—795.54 千焦/（平方厘米·年），年日照数 2400—3400 小时，日照率为 40—80%。生活在西藏高原，常给人一种阳光灿烂、极目舒天的感觉。

海拔高度、气压、空气密度、含氧量、水沸点对照表

海拔高度 (米)	气压 (毫巴)	空气密度 (克/米 <sup>3</sup> )	含氧量 (克/米 <sup>3</sup> )	相当于海 平面 (%)	沸点 (°C)
7000	420	573	133	47	77
6000	481	644	149	52	80
5000	549	719	166	59	84
4000	624	820	186	65	87
3000	707	892	206	73	90
0	1013.2	1292	260	100	100



# 西藏概况

西藏各地年平均气温表

地点	海拔高度 (米)	年均温 (°C)	一月均 温(°C)	七月均 温(°C)
安多	4800	-3.0	-15.0	7.9
那曲	4507	-1.9	-12.6	8.9
昌都	3306	7.5	-2.5	16.3
当雄	4200	1.3	-9.4	10.8
波密	2736	8.5	0.2	16.5
拉萨	3649	7.5	-2.2	15.1
林芝	3000	8.6	0.2	15.6
泽当	3552	8.3	-0.9	15.5
日喀则	3836	6.3	-3.8	14.2
江孜	4040	4.8	-5.1	12.8
定日	4300	2.7	-7.4	11.8
察隅	2327.6	11.8	3.9	18.6
帕里	4300	-0.1	-8.8	7.8

由于太阳辐射强，所以紫外线也特别丰富。拉萨太阳辐射紫外波段（小于400毫微米）的相对通过量是我国东部平原（如苏州）的1.7倍，绝对通过是平原地区的2.3倍。在强烈的紫外线辐射下，平原地区许多常见的病菌在这里难以生存、繁殖，西藏高原上人们患皮肤病和伤口感染的很少。这里的婴幼儿在发育阶段也较少出现平原地区大城市和工矿区常见的缺钙现象。

【气温偏低，年较差小，日较差大】 西藏高原年均温等于0°C的等值线，大致沿冈底斯山—念青唐古拉山分布，此线以北和以西的广大地区年平均气温低于0°C，大部分地区1月平均气温低于-12°C，7月份月平均气温多在10°C左右，尤其在昆仑山脉南麓的高寒地带最暖月平均气温还不到6°C，终年有冰冻现象，为西藏自治区最冷的地区；此线



# 西藏概况



以南的雅鲁藏布中游谷地年平均气温  $5^{\circ}\text{C} - 8^{\circ}\text{C}$ ，最暖月平均气温  $15^{\circ}\text{C}$ ，为全自治区暖区；东喜马拉雅主脊线以南，年平均气温大于  $10^{\circ}\text{C}$ ，边境线一带高达  $18^{\circ}\text{C}$  以上，为全自治区最暖区。

西藏高原气温年较差一般较东部同纬度地区小，阿里的狮泉河镇是西藏年较差最大的地方达到的气温为  $26.1^{\circ}\text{C}$ 。气温的日较差大，年均日较差气温为  $11.1^{\circ}\text{C} - 16.1^{\circ}\text{C}$ ，其中1月份日较差最大的气温为  $12^{\circ}\text{C} - 20^{\circ}\text{C}$ ，7月份较小，大约为  $11^{\circ}\text{C} - 15^{\circ}\text{C}$ 。

【降水量偏少，且分布不均】高原大部分地区属于半干旱和干旱气候，降水400毫米以下，年降水量大致自东南向西北逐渐减少。藏东南喜马拉雅山南侧迎风面，年降水量多在1000毫米以上，其中雅鲁藏布下游的巴昔卡年降水量达4495毫米，为我国降水量最多的地区之一。越过喜马拉雅主脊线，进入念青唐古拉山，年降水减至600毫米左右；往西进入雅鲁藏布中游谷地减至450—350毫米，喜马拉雅山北麓雨影区不足300毫米，再往西达雅鲁藏布上游谷地只有200—300毫米；藏西北班公湖一带年降水不足30毫米，成为全国最干旱地区之一。

年降水季节分配不均匀，西藏各地雨季降水量占全年降水量的80%—90%。西藏西北部和雅鲁藏布中上游地区，6—9月集中了全年降水量的90%，藏东昌都地区5—9月集中了全年降水量的80%—90%，惟独藏东南边境地区年降水的季节分配较均匀。年降雨日数也由东南向西北递减，藏东地区年降雨日数160天左右，其中波密可达190天以上，那曲以东减至120天左右，往西到申扎县只有91天，到改则县和狮泉河镇就不足50天。

全区年均气候及降雨量

月份	气温		降雨量
	最高 $^{\circ}\text{C}$	最低 $^{\circ}\text{C}$	
1	8	-12	0
2	10	-10	0
3	13	-4	2
4	16	0	3
5	19	2	14
6	24	9	70
7	22	10	130
8	19	8	140
9	19	6	80
10	16	-1	5
11	13	-9	0
12	8	-13	0