

给孩子讲 中国地理

张百平 周国宝 著

雪山能说话 青藏高原



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

给孩子讲中国地理 / 张百平, 周国宝著. —北京:中国轻工业出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5184-2336-1

I. ①给… II. ①张… ②周… III. ①地理—中国—少儿读物
IV. ①K92-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第291340号

审图号: GS(2018)6850号

本书地理底图资料由中华地图学社提供

给孩子讲中国地理

雪山能说话 青藏高原

总策划: 梁勇

责任编辑: 巴丽华 由蕾 责任终审: 张乃东 版式设计: 王超男

封面设计: 刘志华 王嘉嘉 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2019年7月第1版第4次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 45.25

字数: 1400千字

书号: ISBN 978-7-5184-2336-1 定价: 392.00元(全14册)

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

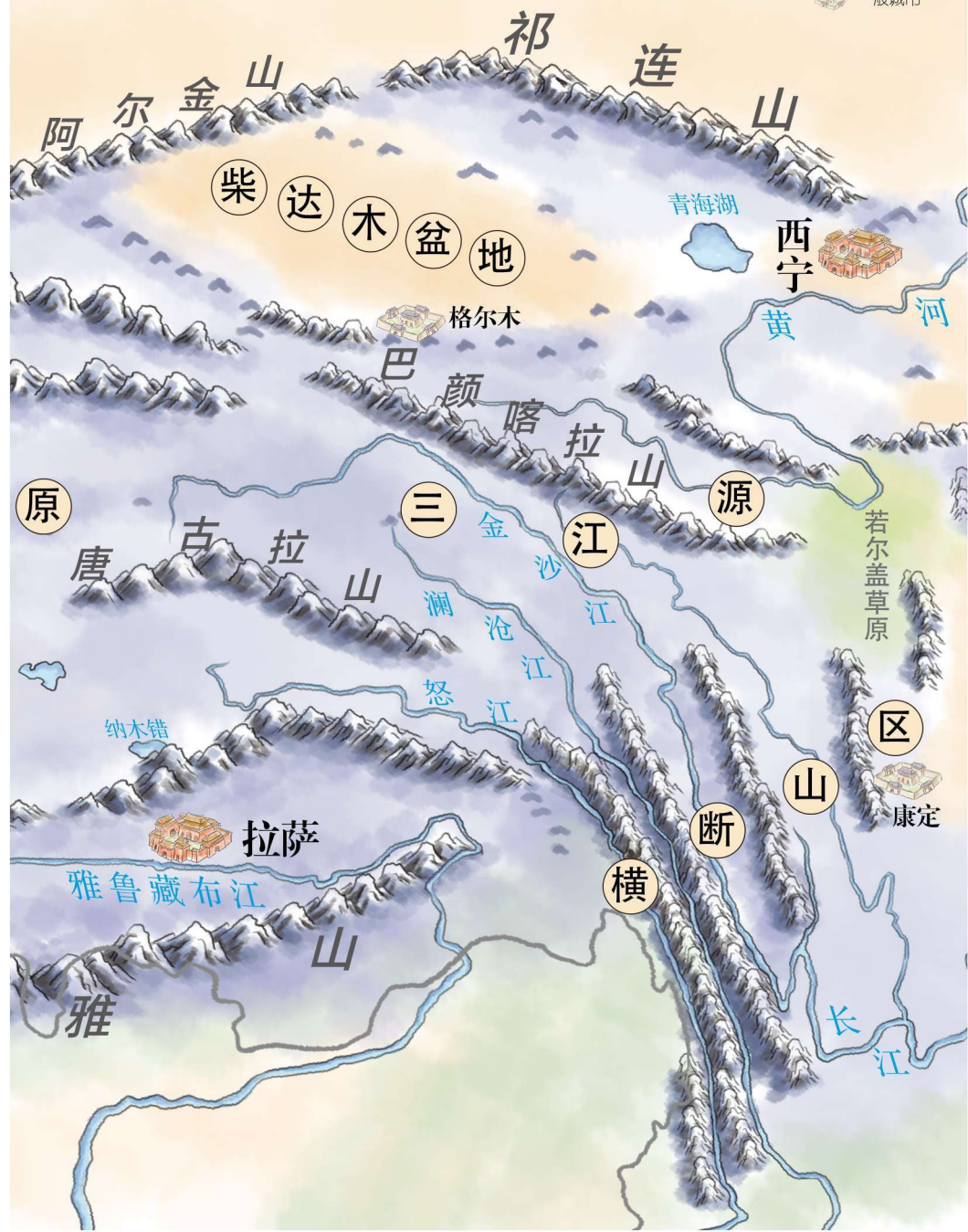
190503E1C104ZBW



青藏高原 总览图

图例

- 国界
- 未定国界
- 🏛️ 省级行政中心
- 🏠 一般城市



总 序

*

从我们出生那一刻起，我们就对自己所处的环境产生了极大的兴趣。我们喜欢都市的繁华，也享受山村的宁静，我们向往高山流水，也追逐大海波涛。我们在不断地行走中不断追问：远方是什么？世界有多大？

养育我们的祖国，是这个世界上面积最大的国家之一。960万平方千米的陆地上，山河壮丽，物产富饶，这里生活着勤劳勇敢的人们，他们既保持着对自然的敬畏，又希望靠智慧改造环境，创造美好的生活。

儿童读中国地理书，从小拓展视野，了解祖国壮美山川，感受天地多姿多彩，必将终生受益。





青绿關山迥
晴岷道路長
實人方結東行
李自周輝
為名和利都
靡勞與忙年
陳英姓氏北宋
近辛唐
甲午新秋
浩題

全套 目录

给孩子讲中国地理
共包括 14 分册
全景展示这片壮丽的土地

主题分册 中国的云和凤

气温 | 谁的四季不迷茫 / 就像三伏天那雪糕 / 寒潮吹来了秋裤吗 / 中国的冷极之争 / 这里有座“大火山” / 夏天的世外桃源 / 暖气不够去哪避寒 / 早穿皮袄午穿纱

降水 | 鱼米乡和牧羊 / 冷暖兵团的交战 / 东风不与周郎便 / 江南梅子时节雨 / 你那里下雪了吗 / 美丽雾凇哪里看 / 天无三日晴 / 巴山夜雨涨秋池 / 到台北去看雨

主题分册 中国的陆和海

平原 | 东北平原 / 华北平原 / 长江中下游平原

丘陵 | 东南丘陵

高原 | 黄土高原 / 内蒙古高原 / 云贵高原 / 青藏高原

盆地 | 四川盆地 / 柴达木盆地 / 塔里木盆地 / 准噶尔盆地

海洋和海岛 | 台湾岛 / 渤海 / 黄海 / 东海 / 南海

主题分册 中国的山和峰

东部山脉 | 大兴安岭 / 太行山 / 秦岭 / 大别山 / 南岭

西部山脉 | 天山 / 祁连山 / 昆仑山 / 喜马拉雅山 / 横断山脉

山峰 | 三山 / 五岳 / 佛教名山 / 道教名山 / 十大名山

主题分册 中国的河和湖

河流 | 长江 / 黄河 / 珠江 / 淮河 / 海河 / 黑龙江 / 雅鲁藏布江 / 京杭运河

湖泊 | 洞庭湖 / 鄱阳湖 / 太湖 / 杭州西湖 / 千岛湖 / 三峡水库 / 青海湖 / 高原圣湖 / 高山天池

北方地区

区域分册 东北平原

综合 | 东北三宝 / 东北油田
黑龙江 | 北大荒 / 五大连池 / 丹顶鹤 / 哈尔滨 / 乌苏里江 / 中国雪乡
吉林 | 松花江 / 查干湖 / 吉林雾凇 / 长春

辽宁 | 辽河 / 盘锦 / 辽西走廊
内蒙古 | 科尔沁沙地

区域分册 华北平原

综合 | 漏斗平原 / 长芦盐场 / 南水北调
海河流域 | 北京城 / 海河与天津 / 白洋淀
滦河流域 | 滦河 / 北戴河海滨
黄河流域 | 中原 / 开封 / 水泊梁山 / 微山湖 / 黄河口
淮河流域 | 黄泛区 / 徐州 / 寿县

区域分册 黄土高原

综合 | 黄土地貌 / 炎黄故地 / 黄土上下 / 晋陕杂粮 / 晋煤陕油
陕北高原 | 北洛河 / 晋陕段长城 / 晋陕大峡谷
山西高原 | 吕梁山 / 汾河 / 晋商 / 盐运之城
陇中高原 | 六盘山 / 陇右
关中盆地 | 关中盆地 / 古都西安

南方地区

区域分册 长江中下游平原

长江中游平原 | 岳阳 / 武汉 / 荆江 / 鄱阳湖
苏皖沿江平原 | 皖江 / 巢湖 / 南京
里下河平原 | 扬州 / 里下河平原
长江三角洲 | 江南 / 江南运河 / 江南园林 / 水乡古镇 / 阳澄湖 / 崇明岛 / 上海 / 杭州

区域分册 东南丘陵

综合 | 南方丹霞 / 南方红土
江南丘陵 | 皖南古村 / 黄山 / 九华山 / 三清山 / 庐山 / 罗霄山脉 / 张家界 / 衡山
浙闽丘陵 | 雁荡山 / 楠溪江 / 武夷山 / 福建土楼
两广丘陵 | 罗浮山 / 鼎湖山 / 桂林山水

区域分册 四川盆地

综合 | 巴蜀古镇 / 巴蜀气候 / 川菜
成都平原 | 成都 / 都江堰 / 青城山 / 西岭雪山 / 峨眉山 / 乐山大佛

川中丘陵 | 古蜀道 / 阆中古城 / 自贡 / 蜀南竹海
川东平行岭谷 | 华蓥山 / 钓鱼城 / 重庆 / 长江三峡

区域分册 云贵高原

综合 | 南方喀斯特 / 坝子 / 四季如春 / 动植物王国 / 茶马古道
贵州高原 | 苗族 / 黄果树瀑布 / 樟江 / 天坑 / 梵净山 / 乌江 / 赤水河
云贵高原 | 东川红土地 / 石林 / 南盘江 / 哈尼梯田 / 西双版纳 / 大理

西北地区

区域分册 内蒙古高原

综合 | 草原艺术 / 蒙古包 / 牧场美食
东部多草区 | 呼伦贝尔 / 满洲里 / 阿尔山 / 锡林郭勒 / 坝上 / 克什克腾
中部多麦区 | 阴山 / 河套平原 / 呼和浩特 / 鄂尔多斯高原
西部多沙区 | 阿拉善沙漠 / 胡杨

区域分册 丝绸之路

综合 | 古诗中的边塞
甘肃段 | 乌鞘岭 / 河西走廊 / 张掖 / 丹霞 / 河西三关 / 敦煌
新疆段 | 阿尔泰山 / 准噶尔盆地 / 独库公路 / 东天山
南疆段 | 吐鲁番盆地 / 伊犁河谷 / 塔克拉玛干沙漠 / 罗布泊和楼兰古国 / 阿尔金山 / 喀喇昆仑山 / 瓜果之乡

青藏地区

区域分册 青藏高原

青海 | 青海湖 / 门源 / 三江源 / 唐蕃古道 / 青藏铁路
西藏 | 拉萨 / 雅鲁藏布大峡谷 / 珠穆朗玛峰 / 林芝 / 冈仁波齐峰 / 阿里 / 羌塘 / 藏族人民
云南和四川 | 三江并流 / 过雪山草地 / 九寨沟

给孩子讲中国地理
精心编写设置 11 类 84 个专题
系统展示大地理常识

专题
索引

分册名 分册页码

地形专题

从海岸到海底 [中国的陆和海] P92
陆地五大地形 [中国的陆和海] P58

地貌专题

构造地貌 | 是谁造的山 [中国的山和峰] P83
丹霞地貌 | 丹霞地貌的演化 [东南丘陵] P107
喀斯特地貌 | 奇特的喀斯特地貌 [云贵高原] P24
雅丹地貌 | 雅丹地貌魔鬼城 [丝绸之路] P55
河流地貌 | 河流的“蛇曲”风景 [青藏高原] P34
冰川地貌 | 冰清玉洁的冰川 [青藏高原] P59
冰缘地貌 | 夏陷冬胀的冻土 [青藏高原] P44
钨华地貌 | 绚丽的钨华景观 [青藏高原] P95
海岸地貌 | 多样的海岸地貌 [东北平原] P80
河流地貌 | 一条河的路程 [长江中下游平原] P36
沙漠地貌 | 沙漠 沙地 戈壁 [丝绸之路] P80
黄土地貌 | 千沟万壑的黄土地貌 [黄土高原] P24

土壤专题

黑土 | 神奇的黑土地 [东北平原] P24
紫土 | 富饶的紫色盆地 [四川盆地] P14
红土 | 南方红土 [东南丘陵] P108
褐土 | 杂粮地里的褐土 [黄土高原] P66
黄土 | 千沟万壑的黄土地貌 [黄土高原] P24

地理百科

大江 大船 大港 [中国的河和湖] P24
黄河入海口 [中国的河和湖] P31
流不到大海的河 [中国的河和湖] P54
五湖四海 [中国的河和湖] P65
一座山的画像 [中国的山和峰] P103

南北差异在哪里 [中国的山和峰] P35

气候专题

看云识天气 [中国的云和风] P93
雪花的形状 [中国的云和风] P83
一方水土养一方人 [中国的云和风] P29
雨慢慢往北跑 [中国的云和风] P69
二十四节气之春季 [中国的云和风] P24
二十四节气之夏季 [中国的云和风] P50
二十四节气之秋季 [中国的云和风] P98
二十四节气之冬季 [中国的云和风] P88

生物专题

看看大兴安岭的植物 [中国的山和峰] P22
东北三宝 [东北平原] P88
呼伦贝尔的那些花草 [内蒙古高原] P26
见证天山的生态演化 [丝绸之路] P65
可爱的大熊猫 [四川盆地] P44
你认识这些恐龙吗 [内蒙古高原] P39
漂亮的金丝猴 [云贵高原] P39
热带雨林的动植物 [云贵高原] P96
沙漠之舟骆驼 [内蒙古高原] P76
湿地里都住着谁 [东北平原] P33
垂直自然带 [中国的山和峰] P62

民居专题

高深的山西大院 [黄土高原] P76
胡同里的四合院 [华北平原] P26
巨型民居福建土楼 [东南丘陵] P82
依山傍水的吊脚楼 [云贵高原] P48
移动的家——蒙古包 [内蒙古高原] P91
住在窑洞里 [黄土高原] P49
粉墙黛瓦徽州民居 [东南丘陵] P28

民俗专题

川剧脸谱很有戏 [四川盆地] P26
好好吃的面食 [黄土高原] P40
热闹的彝族火把节 [云贵高原]

P81
水乡摇曳着乌篷船 [长江中下游平原] P91
川菜 [四川盆地] P100
茶叶和制茶 [东南丘陵] P34
多彩的陕北民俗 [黄土高原] P60

民族专题

东北的少数民族 [东北平原] P46
丰富多彩的藏族文化 [青藏高原] P80
驰骋大草原的蒙古族 [内蒙古高原] P84
云南的多样民族 [云贵高原] P90
壮族的歌 瑶族的舞 侗族的楼 [东南丘陵] P101
苗族 [云贵高原] P44

工程专题

北京人喝的水来自哪里 [华北平原] P28
地下长城坎儿井 [丝绸之路] P69
都江堰水利工程 [四川盆地] P31
京杭运河 [中国的河和湖] P55
南水北调 [华北平原] P99
难以翻越的古蜀道 [四川盆地] P60
因地制宜修建黄河大堤 [华北平原] P66
三峡水库 [中国的河和湖] P85
水往高处走的南旺枢纽 [华北平原] P71
辉煌的北京古城 [华北平原] P24
万里长城 [中国的山和峰] P28
艺术宝库莫高窟 [丝绸之路] P44

风光专题

东北第一山长白山 [东北平原] P56
江南三大名楼 [长江中下游平原] P42
三山 [中国的山和峰] P70
五岳 [中国的山和峰] P78
十大名山 [中国的山和峰] P97
天险长江三峡 [四川盆地] P91
雄伟的嘉峪关城 [丝绸之路] P39
中国的大瀑布 [中国的河和湖] P103
排山倒海的钱塘潮 [长江中下游平原] P111

说明

*

③ 知识链接

包括“必备地理常识”“传统文化知识”“游学必去地”“珍稀动植物”等有趣的小知识。

珠穆朗玛峰

珠穆朗玛峰，藏语称“圣母峰”，尼泊尔称“萨加玛雅峰”，是世界最高峰，位于喜马拉雅山脉中段，海拔8848.86米。它是喜马拉雅山脉的主峰，也是世界上海拔最高的山峰。珠穆朗玛峰的命名源于尼泊尔语，意为“大地之母”。

珠穆朗玛峰的形成是由于印度洋板块与欧亚大陆板块的碰撞。在碰撞过程中，地壳发生褶皱，形成了喜马拉雅山脉。珠穆朗玛峰就是在这个山脉中形成的。它的形成是一个漫长的过程，经历了数亿年的时间。

珠穆朗玛峰的攀登是人类挑战自然极限的壮举。1953年，新西兰登山家埃德蒙·希拉里和尼泊尔登山家丹增·诺尔盖首次成功登顶。此后，越来越多的人挑战这座“地球之巅”。

冰盖与冰川

冰盖是指覆盖在大陆上的大面积冰体。冰川则是从高山区或高原上流下来的冰体。冰盖和冰川是地球上重要的淡水资源。它们的存在对全球气候有着深远的影响。

冰盖的形成是由于降雪量大于消融量。随着时间的推移，积雪不断堆积，最终形成了冰盖。冰川的形成则是由于高山上的积雪在重力作用下缓慢移动而形成的。

冰盖和冰川的消融会导致海平面上升。随着全球气候变暖，冰盖和冰川正在以惊人的速度消融。这对全球生态系统和人类社会都构成了巨大的威胁。

① 重点地理要素

精选近 20 处重要的地理要素撰写成文，从地形、气候、生物、城镇、能源、景点、美食等不同视角，培养读者的地理思维。

② 图片

丰富精美的图片，从地理视角展示祖国之美。

青海湖 这曾有绿色的湖

青海湖，藏语称“库库诺尔”，位于青藏高原的东北部，是中国最大的内陆湖。它以其壮丽的自然风光和丰富的生物多样性而闻名。青海湖的湖水呈现出独特的蓝色，这是由于湖水中含有大量的微藻所致。

青海湖的生态环境正在发生变化。随着全球气候变暖，湖水的蒸发量增加，导致湖水面积不断缩小。这对湖中的生物多样性和当地的生态系统都构成了威胁。

为了保护青海湖的生态环境，中国政府已经采取了一系列措施。包括限制湖区周边的畜牧业、加强水源保护等。希望这些措施能够减缓青海湖的萎缩，让这片美丽的湖泊继续为世人所喜爱。



行文用儿童化的语言，轻松有趣。

④ 知识专题

针对某类科普知识进行深入解读。

⑤ 小学生必背诗词

参照小学课标的经典诗词。

扫二维码获取诗词的音频，聆听大师的朗读。

从军行

从军行，乐府旧题，多写军旅生活。这首诗描绘了边塞将士的英勇和思乡之情。诗中通过生动的描写，展现了战争的残酷和将士们的坚韧不拔。

这首诗是唐代诗人杨炯明所作。它通过描绘边塞的壮丽景色和将士们的英勇事迹，表达了诗人对国家的热爱和对和平的向往。这首诗语言简洁明快，意境深远，是小学生必背的经典诗词之一。

扫描二维码，即可获取这首诗的音频，聆听大师的朗读，感受诗词的魅力。



诗地，指出诗词与地理的关系。诗说，一起学习诗词的意义。

序言

*

青藏高原是地球上的一个神奇之地，它被称为“第三极”，它和南极、北极一样，辽阔、壮丽、寒冷。

青藏高原还被称为“世界屋脊”，因为全世界陆地的平均海拔不到1000米，而青藏高原平均海拔却超过4000米。对比之下，如同鹤立鸡群。

青藏高原是美丽而神秘的地方。这里有世界上最高的山峰珠穆朗玛峰，有多个宗教的神山冈仁波齐峰，有中国最大的湖泊青海湖，还有广阔的无人区，连绵的雪山，奔腾的大河。生活在这里的藏族人民，他们吃糌粑，喝酥油茶，并有着自己虔诚的信仰，为高原增添了无限风采。



* [明]朱翥



60 林芝——西藏也有小江南

64 冈仁波齐峰——行在神山圣湖间

68 阿里——屋脊上的屋脊

72 羌塘——神秘的生命禁区

75 藏族人民——雪域高原的原住民

80 专题——丰富多彩的藏族文化

82 三江并流——江水并流却不交汇

86 过雪山草地——万里长征路途险

90 九寨沟——五颜六色的童话世界

95 专题——绚丽的钙华景观

● 综合

● 青海（柴达木盆地、三江源）

● 西藏（藏北高原、藏南谷地）

● 云南和四川（横断山区）

目录

*

- 12 概说——雪山能说话 青藏高原
- 20 青海湖——这里有片青色的海
- 27 门源——雪山围起来的金盆地
- 31 三江源——高原上的大水塔
- 34 专题——河流的「蛇曲」风景
- 35 唐蕃古道——跨越屋脊的古道
- 41 青藏铁路——一条神奇的天路
- 44 专题——夏陷冬胀的冻土
- 45 拉萨——日光眷顾的圣城
- 49 雅鲁藏布大峡谷——江水在这里拐了个弯
- 54 珠穆朗玛峰——蓝色星球上的最高峰
- 59 专题——冰清玉洁的冰川

概
说

雪山能说话
青藏高原

*

→ 面积

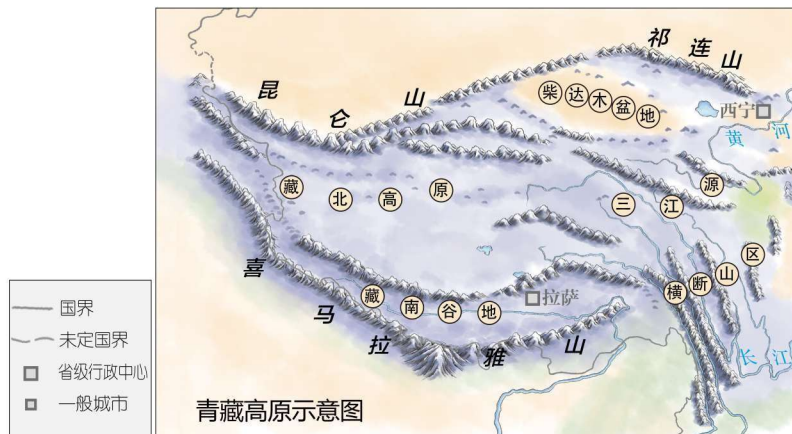
青藏高原是中国最大的高原，它东西长约 2800 千米，南北宽 300 ~ 1500 千米，总面积约 250 万平方千米。

→ 范围

青藏高原西起帕米尔高原，东到横断山区，北界为昆仑山、阿尔金山和祁连山，南至喜马拉雅山脉，除西南边缘部分分属印度、巴基斯坦、尼泊尔、不丹及缅甸等国外，绝大部分位于中国境内的西藏、青海、四川和云南。

→ 地形

青藏高原上高山大川密布，地势险峻多变，地形复杂，其平均海拔在 4000 米以上，远远超过同纬度周边地区。



南部：位于喜马拉雅山和冈底斯山之间，雅鲁藏布江贯穿其间，形成藏南谷地，是比较湿润温暖的区域。

西北部：是广袤的藏北高原，湖泊众多，大部分为无人区。

东北部：是海拔相对较低、降雨少的柴达木盆地，矿产资源丰富。

东部：是三江源自然保护区，被称为“中华水塔”，物种丰富。

东南部：是横断山区，山高谷深，地形复杂，景色绚丽。

→ 气候

青藏高原辐射强烈，日照多，但由于海拔高，空气稀薄，导致气温总体较低，而且昼夜温差较大。

青藏高原干湿季分明，冬季干冷漫长，大风多，夏季温凉多雨，冰雹多。

神山和圣湖

在青藏高原上，朝山拜湖是很常见的事情。生活在那里的人们面对难以攀登的巍峨雪山、不知深浅的浩瀚湖泊，深切地感受到自己的渺小，他们认为，每一座山、每一个湖，都有神灵居住，因而对高山、大湖充满敬畏。

青藏高原上的喜马拉雅山是世界海拔最高的山，雪峰连绵2400多千米，堪称世界最壮丽的风光。喜马拉雅山的主峰珠穆朗玛峰是世界最高峰，被称为“第三女神”，表达了藏民对其崇拜之情。

神山冈仁波齐峰是冈底斯山的主峰，它的山峰形似金字塔，号称“世界的中心”。冈仁波齐峰还被多个宗教奉为神山。山下有两个神奇的湖泊——玛旁雍错和拉昂错，当地人称它们为“圣



★ 冈仁波齐峰和拉昂错

湖”和“鬼湖”。发源于冈仁波齐峰下的狮泉河、象泉河、马泉河（雅鲁藏布江）和孔雀河并称为“四大圣河”，是西藏最主要的河流。

类似这样的神山圣湖西藏还有很多，著名的有，念青唐古拉峰和纳木错，宁金抗沙峰和羊卓雍错。而南迦巴瓦峰、贡嘎山、年保玉则、青海湖、当惹雍错等雪山湖泊也都被视为神的化身。

雪山、湖泊、河流遍布的青藏高原令人神往，又让人敬畏，希望我们都有机会去近距离领略它们的美好与神奇！

高原红和高原反应

你如果准备去西藏旅行，可别忘了要预防高原反应。因为那



* 辽阔的青藏高原

里的海拔较高，大多数长期生活在低纬度地区的人，突然来到高原，会因为氧气浓度的急剧变化，超过了人体自动调节的限度，从而出现头痛、食欲不振、恶心呕吐等高原缺氧的症状。

那你可能会问了，生活在青藏高原上的人们也会有这种反应吗？

当然没有了，要是他们天天这样，那还能在当地生活吗！

青藏高原上的藏族人民长期居住在海拔较高的地区，因空气稀薄，氧气含量低，皮肤吸氧不足，细胞缺氧，红细胞数量相对增加。所以就形成了藏族人民面部最好的装饰——高原红。你到了西藏之后，可不要羡慕藏族人民的脸蛋哦，人家那可是天生丽质！

当你第一次去西藏，在你出发之前，一定要准备好缓解缺氧症状的药物。而且你到了那里，不要因为那里的食物很美味就暴饮暴食，这样对你可一点好处也没有，还会加重你的高原反应。