

- 环喜马拉雅生态博物丛书 -

QUIET LIFE

# 静美的生命

高山草甸与森林植物

西藏户外协会 罗浩 主编



北京出版集团公司  
北京出版社

- 环喜马拉雅生态博物丛书 -

QUIET LIFE

# 静美的生命

高山草甸与森林植物

西藏户外协会 罗浩 主编



北京出版集团公司  
北京出版社

贵州师范学院内部使用

图书在版编目(CIP)数据

静美的生命：高山草甸与森林植物 / 西藏户外协会，  
罗浩主编. — 北京：北京出版社，2019.5

(环喜马拉雅生态博物丛书)

ISBN 978-7-200-14443-7

I. ①静… II. ①西… ②罗… III. ①喜马拉雅山脉—高山草地—普及读物②喜马拉雅山脉—森林植物—普及读物 IV. ①S812.3-49②Q948.527.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第236110号

环喜马拉雅生态博物丛书

## 静美的生命

高山草甸与森林植物

JING MEI DE SHENGMING

西藏户外协会 罗浩 主编

出版 北京出版集团公司

北京出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

经销 新华书店

印刷 北京华联印刷有限公司

版次 2019年5月第1版

印次 2019年5月第1次印刷

开本 710毫米×1000毫米 1/16

印张 11.5

字数 180千字

书号 ISBN 978-7-200-14443-7

定价 68.00元

如有印装质量问题，由本社负责调换

质量监督电话 010-58572393

责任编辑电话 010-58572568

贵州师范学院内部使用

# 目录

Contents

## 绽放的草原

西伯利亚蓼 ( liǎo ) <i>Polygonum sibiricum</i>	33
叉枝蓼 <i>Polygonum tortuosum</i>	36
卵果大黄 <i>Rheum moorcroftianum</i>	39
尼泊尔酸模 <i>Rumex nepalensis</i>	40
藜 ( lí ) <i>Chenopodium album</i>	42
角果碱蓬 <i>Suaeda corniculata</i>	45
西藏铁线莲 <i>Clematis tenuifolia</i>	47
光序翠雀花 <i>Delphinium kamaonense</i>	49
普蓝翠雀花 <i>Delphinium pulanense</i>	53
多刺绿绒蒿 <i>Meconopsis horridula</i>	54
棉毛葶苈 ( lì ) <i>Draba winterbottomii</i>	59
独行菜 <i>Lepidium apetalum</i>	63
长叶瓦莲 <i>Rosularia alpestris</i>	66
唐古特虎耳草 <i>Saxifraga tangutica</i>	69
垫状金露梅 <i>Potentilla fruticosa</i> var. <i>Pumila</i>	71
蒺 ( jí ) 藜叶黄耆 <i>Astragalus tribulifolius</i>	72
瑞香狼毒 <i>Stellera chamaejasme</i>	74
刺鳞蓝雪花 <i>Ceratostigma ulicinum</i>	77
田旋花 <i>Convolvulus arvensis</i>	78
微孔草 <i>Microula sikkimensis</i>	80

毛果草	
<i>Lasiocaryum densiflorum</i>	85
管状长花马先蒿	
<i>Pedicularis longiflora</i> var. <i>Tubiformis</i>	86
薄叶鸡蛋参	
<i>Codonopsis convolvulacea</i> subsp. <i>vinciflora</i>	87
车前状垂头菊	
<i>Cremanthodium ellisii</i>	88
半卧狗娃花	
<i>Heteropappus semiprostratus</i>	89
膜苞雪莲	
<i>Saussurea bracteata</i>	91
唐古特雪莲	
<i>Saussurea tangutica</i>	92
皱叶绢毛苣	
<i>Sorosaris hookeriana</i>	93
帕米尔眼子菜	
<i>Potamogeton pamiricus</i>	94
青甘韭	
<i>Allium przewalskianum</i>	95

## 静美林下

### 丛林中最美的精灵——兰花

西藏杓兰	
<i>Cypripedium tibeticum</i>	108
短距手参	
<i>Gymnadenia crassinervis</i>	111
矮角盘兰	
<i>Heminium chloranthum</i>	112
尖唇鸟巢兰	
<i>Neottia acuminata</i>	113
广布红门兰	
<i>Orchis chusua</i>	114
宽叶红门兰	
<i>Orchis latifolia</i>	115
二叶红门兰	
<i>Orchis diantha</i>	116
紫斑兰	
<i>Hemipiliopsis purpureopunctata</i>	119
斑唇红门兰	
<i>Orchis wardii</i>	120
大叶火烧兰	
<i>Epipactis maire</i>	123

## 藏东南森林常见植物

桃儿七	
<i>Sinopodophyllum hexandrum</i>	129
高山捕虫堇 (jīn)	
<i>Pinguicula alpina</i>	132
车前	
<i>Plantago asiatica</i>	133
六叶葎 (lù)	
<i>Galium asperuloides</i> subsp. <i>Hoffmeisteri</i>	134
糙叶野丁香	
<i>Leptodermis scabrida</i>	136
川滇野丁香	
<i>Leptodermis pilosa</i>	137
越桔叶忍冬	
<i>Lonicera myrtillus</i>	138
袋花忍冬	
<i>Lonicera saccata</i>	140
华西忍冬	
<i>Lonicera webbiana</i>	142
象南星	
<i>Arisaema elephas</i>	143
黄苞南星	
<i>Arisaema flavum</i>	144
一把伞南星	
<i>Arisaema erubescens</i>	145
多花灯心草	
<i>Juncus modicus</i>	146
走茎灯心草	
<i>Juncus amplifolius</i>	147
小灯心草	
<i>Juncus bufonius</i>	148
锡金灯心草	
<i>Juncus sikkimensis</i>	149
华北地杨梅	
<i>Luzula oligantha</i>	150
少花粉条儿菜	
<i>Aletris pauciflora</i>	151
穗花粉条儿菜	
<i>Aletris pauciflora</i> var. <i>khasiana</i>	153
川贝母	
<i>Fritillaria cirrhosa</i>	154

假百合	
<i>Notholirion bulbuliferum</i>	155
小百合	
<i>Lilium nanum</i>	156
博物行知	159
出版后记	171
主创团队简介	174
参考书目及参考数据库	177
鸣谢	179

- 环喜马拉雅生态博物丛书 -

QUIET LIFE

# 静美的生命

高山草甸与森林植物

西藏户外协会 罗浩 主编



北京出版集团公司  
北京出版社

贵州师范学院内部使用

<b>丛书编委会</b>	吴雨初 乔玢 李清霞 欧阳旭 罗浩 刘可 沈鹏飞
<b>主编</b>	西藏户外协会 罗浩
<b>执行主编</b>	沈鹏飞
<b>策划</b>	西藏生物影像保护 (TBIC)
<b>序言撰写</b>	马原
<b>图片摄影</b>	罗浩 张巍巍 吕玲珑 冯利民 吴立新 刘源 彭建生 董磊 陈尽 邢睿 王辰 袁媛 胡杨 雷波 范毅 吴秀山 徐建 郭亮 李磊 程斌 肖诗白 崔士民 曲维年 贾世海
<b>内容撰稿</b>	沈鹏飞 陈尽 冷林蔚 江冲
<b>图片编辑</b>	沈鹏飞
<b>统计编辑</b>	李直
<b>TBIC 项目主管</b>	袁媛
<b>插画师</b>	左英姿

<b>出版总策划</b>	李清霞
<b>项目负责</b>	刘可
<b>责任编辑</b>	杨晓瑞
<b>特约编辑</b>	王屏
<b>特约编审</b>	郭冬生 吴岚 魏来 雷维蟠
<b>责任印制</b>	武绽蕾 杨晓瑞
<b>装帧设计</b>	刘曼





# 序言

# 致敬与喝彩

“环喜马拉雅生态博物丛书”是一部非凡之书，首先它填补了一个巨大的空白。我们都知道，喜马拉雅山是地球之巅，自然环境极为特殊，地处高寒、人迹罕至，有许多地方是人类鲜有涉足的区域。全方位的生物考察难之又难。以罗浩为首的团队历经数年，跋涉数千公里，在极端的气候条件、极端的道路交通困难之下，以极精湛的手段，完成了这部承载喜马拉雅山生物多样性的鸿篇巨制，不能不说是一个真正意义上的奇迹。

罗浩是一位行动的巨人。他在少年时已经是成功的摄影家，屡获国内各种摄影大奖。他又是个职业旅行家，足迹遍布全藏山山水水。他同时是闻名遐迩的探险家，是著名的雅鲁藏布江探险漂流的创始人。最近二三十年里，很多关于西藏的纪录片中都可以见到他的身影。最近几年，他和他的团队全力投入到喜马拉雅山的生态考察中。

我们知道，喜马拉雅山北坡属中国领土范围，北坡与南坡不同，由于大山屏障般的阻碍，生态极富多样性，动物、植物都与地球上其他地方有所不同。罗浩团队克服了常人无法想象的艰难险阻，最终完成了这部大书，为人类了解这座大山脉中的生命奇观提供了翔实的第一手资料。它不只有科学的价值，更有人文的意义。

它是一部精美绝伦的书。它由一群真正的职业摄影家撑腰，所有的图片都极为专业，你可以当它是一部自然摄影专辑，美轮美奂。而且他们没把它做成只供专家、学者阅览的学术专著，而是将它的门槛放到最低，做成专供大众阅读的优秀图书，真正做到了老少咸宜、雅俗共赏。

向罗浩和他的团队致敬！

为“环喜马拉雅生态博物丛书”喝彩！

马原

当代著名作家  
著有《冈底斯的诱惑》  
先锋派的开拓者之一  
曾任同济大学中文系教授、主任



## | 雄伟的喜马拉雅山

喜马拉雅，一个神圣而遥远的名字。喜马拉雅山，一个令人悠然神往又肃然起敬的地方。它是世界上最年轻、最高大的陆地山系。喜马拉雅山横亘在亚洲中部、青藏高原的南缘。这里有世界最高的山峰，山岩与冰雪间隐藏着人类缘起的神秘，还有亚洲大陆诉说不完的传奇。

