

第一章

当今藏族人口的生活环境与地理分布

藏区是我国西南边陲地域辽阔、自然资源丰富的地区。在这一区域内，藏民族主要和汉、羌、回、蒙古、门巴、珞巴等兄弟民族杂居。藏族聚居区地处青藏高原，海拔高，自然环境较为恶劣，人口的生活及分布状况和内地汉族及其他少数民族聚居区有着明显的差异，具有它本身的特殊性。

第一节 藏族聚居区的自然环境

藏区通常是指以藏族人口为主体的少数民族聚居地区。我们在这里所讲的藏区包括西藏的全部、四川省的西北部、云南省的北部、青海省的大部（北部、西部、东南部）和甘肃省的西南地区。从行政建制来看，我国藏区主要包括以下地区：西藏自治区（辖拉萨市、林芝地区、昌都地区、山南地区、日喀则地区、那曲地区和阿里地区）、四川省的甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州和木里藏族自治县、青海省的玉树藏族自治州、果洛藏族自治州、黄南藏族自治州、海南藏族自治州、海北藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州；甘肃省的甘南藏族自治州和天祝藏族自治县；云南省的迪庆藏族自治州。共 1 个自治区，10 个自治州，2 个自治县，下辖 147 县。

从地理位置看，西藏、四川藏区、青海藏区、甘肃藏区和云南

藏区等全国五大藏区，在地理上实际是连成一片的；其土地总面积达 200 多万平方公里，约占我国国土总面积的五分之一强。藏区的西南面同巴基斯坦、尼泊尔、锡金、不丹、印度和缅甸接壤，处于国防要冲，地理位置十分重要。藏族聚居地方除少部分地区之外，大部分地区平均海拔超过 4000 米，是世界上最高的高原，素有“世界屋脊”之称。

一、藏区的自然环境

青藏高原的地势与河流

藏族聚居在青藏高原及其边缘地带，因此有必要对青藏高原的自然环境有概括了解。青藏高原高山连绵，雪峰重叠，地势高峻，耸立在我国和尼泊尔王国之间的珠穆朗玛峰，海拔 8800 米以上，是世界第一高峰。昆仑山、唐古拉山、冈底斯山、念青唐古拉山和喜马拉雅山等山脉，由西向东，横亘青海和西藏全境。横断山脉从北向南，纵贯四川和云南藏区。高原地势西北高，东南低。西北部的藏北羌塘地区，地势高耸，海拔在 4600—5000 米以上。由高山、山原、湖盆、谷地组成了复杂崎岖的地形地貌。高原南部，即喜马拉雅山山脉以北，冈底斯山山脉以南，是藏南谷地，雅鲁藏布江自西向东横贯其中，其海拔相对较低，在 3500—4500 米之间。喜马拉雅山脉北坡是藏南湖盆地带。高原东北部，即羌塘以东，主要是四川西北部和青海南部，为宏大的山原地段。在此区域，地势西高东低，山岭起伏，多伴有宽平的河谷盆地。由于地势较为平缓，在河道迂回的宽谷，形成了大面积的沼泽地。

青藏高原江河纵横，在高山丘陵和宽阔的盆地之间，高山湖泊星罗棋布。闻名世界的黄河、长江就发源于这里。黄河源头在青海巴颜喀拉山的雅拉达泽山麓，长江的北源在青海可可里

山、南源在唐古拉山麓。黄河、长江西起高原蜿蜒向东，一泻千里，滋润着大地，抚育着祖国各族儿女。高原还有几条外流河。著名的雅鲁藏布江是我国有名的大河之一，它发源于喜马拉雅山，由西向东流经西藏南部，后切穿喜马拉雅山折向南流，入印度后称布拉马普特拉河。青藏高原还是怒江、澜沧江、大渡河和雅砻江的发源地。怒江由西藏流经云南，进入缅甸后称萨尔温河。澜沧江由青海，流经西藏、云南，进入老挝后称湄公河。大渡河与雅砻江均发源于青海，进入四川后注入长江。高原的积雪、冰川溶化以后形成众多的湖泊，仅藏北地区即有 370 多个咸水湖和淡水湖，著名的有纳木错、奇木错；喜马拉雅山北麓山间盆地里的羊卓雍错、玛法木错等湖均驰名于世。青海省的青海湖是我国最大的咸水湖，罗布泊是我国最大的咸水迁移湖。

青藏高原的气候

青藏高原气候严寒，高原西部终年积雪，许多地区全年无夏。地势高峻，空气稀薄，氧气不足。降水量少，空气干燥。日照充足，太阳辐射强。高原多风，夏季多雷雨冰雹。高原地处中纬度地带，其面积占据了大气对流层一半的高度，对大气环流及周围地区产生了强烈的影响。高原夏半年受印度洋热带季风的影响，冬半年干冷的西风环流控制着高原面，使藏区气候的干湿季和冷暖季变化分明。干冷季长（10月至次年5月）温湿季短（6月至9月），同时，由于藏区地域辽阔，纬度跨度大，各地相对高度差较大，使整个藏区形成了气候的带状更替，即从亚热带—暖温带—温带—亚寒带和寒带的更替。与此相对应，藏区空气的湿度也可分为湿润—半湿润—半干旱和干旱地区。总之，由于青藏高原独特的地势和地貌，以及高空环流天气系统的影响，形成了藏区复杂而多变的气候特征。

按以热量和干燥度的地区差别，可以将藏区划分为以下几

个气候区：

亚热带山地湿润气候区。这个气候区位于藏东南的喜马拉雅山脉东段南翼及伯舒拉岭以西的低山地带，包括察隅、珞瑜、门隅地区以及亚东、聂拉木等地的部分地区。在此区域，年平均温度为 $18 - 28^{\circ}\text{C}$ ，一般无霜冻。降水充沛，而且降雨量较为均匀。年降水量约 1000 毫米左右，局部地区可达 5000 毫米。雨季较长（3 月 - 11 月），日照时数较少。

高原温暖湿润气候区。主要包括尼洋河、扎木河流域和雅鲁藏布江中游部分地区。此区域的年平均温度为 $8 - 10^{\circ}\text{C}$ ，年降水量平均 600 - 900 毫米。气候较温暖湿润，阴雨天较多，日照也较少。

高原半湿润气候区。此区域指雅鲁藏布江中上游沿江地带（四川省甘孜州大部分（石渠、色达两县除外）以及阿坝州的大部分（不包括若尔盖、阿坝和红原）云南省迪庆州的中甸县，甘肃省甘南藏族自治州的临夏、临潭、卓尼和舟曲，青海省的东南部等区域。在此区域年平均气候为 $4 - 10$ 摄氏度，年降水量为 400—500 毫米左右。

高原半干旱气候区。这个气候区包括西藏自治区东起隆子县、错那县西至吉隆及班戈、甲扎一带地区（四川省甘孜州的石渠、色达、阿坝州的阿坝、红原、若尔盖等县）及青海省的西南部。在此区域年平均气温低于 5 摄氏度，年降水量不足 300 毫米。

高原干旱气候区。在冈底斯山脉以南的西南边缘地带，以及萨噶、仲巴、普兰、扎达等县的部分地区，属高原干旱气候区。在此区域年平均气温仅 $1 - 7$ 摄氏度，年降水量只有 100—200 毫米。改则、措勤以西的阿里中西部地区，日最低气温在 0 摄氏度以下的时间长达半年以上，年降水量亦不足 100 毫米。尤其是藏北高原，年平均气温低至 -4 摄氏度，年降水量少于

60 毫米。^[1]

藏区的气候呈现显著垂直分布特点。依据海拔高度的变化,可以分为高山寒带及亚寒带,山地寒温带及凉温带,以及河谷亚热带。局部地区内 亚热带、温带、寒温带并存 浑然有序,故俗有‘一山分四季、十里不同天’的概括。日照、气温、雨水、土壤、植被及野生动物类群 也随气候的不同类型变化 复杂多样。这种自然条件为藏区生产力的优化组合和发展立体农业提供了有利的条件。

二、藏区的物产与资源

藏族地区,传统的经济具有农、牧混合的经济特色。藏区是我国五大牧区之一,盛产藏系绵羊、山羊和牦牛、犏牛。河曲马、大通马、工布骡是本地区的良种牲畜。农产品以青稞为主,它的生长期短 耐寒抗旱 种植地域十分广泛 还生产小麦、豌豆、荞麦和蚕豆;河谷较暖地区生产油菜、土豆、萝卜和苹果、核桃等;南部河谷温暖地带也生产水稻和棉花。

藏区森林面积辽阔 盛产杉、松、柏、柏桦、青杠等品种的木材。在山谷林间,栖息着太阳鸟、鹭和大熊猫、金丝猴、长尾叶猴、熊、扫雪等珍稀动物。藏区还盛产麝香、熊胆、贝母 以及冬虫夏草等名贵药材。

藏区的水力资源十分丰富,太阳能、地热独具优势。地下宝藏富饶 天然气、铜、铬、铁、云母、硫磺、锂、金、银等蕴藏量大,青海的柴达木盆地和藏北高原石油蓄量丰富。大量内陆湖泊盛产硼砂、盐、芒硝和天然碱等。^[2]

藏区的农业分布

如前所述,藏区的气候呈现显著的垂直分布特点,地形、土壤和植被分布的差异也很大。这些自然因素影响到土地的利用

和农业开发的垂直分布格局，这是藏区农业的突出特点。随海拔高度的变化，藏族聚居地区的农牧业可以划分为三种生产类型。即“高寒山地农业”、“半山农业”和“平坝农业”。不同的生产类型在种植业的品种构成、耕作技术水平以及牲畜的种类方面都有显著的差别。^[3]

（一）在海拔 3000 米以下的河谷地带是种植水稻、玉米、大豆、鸡爪谷等农作物的区域，兼养黄牛、牦牛、马、猪、藏山羊等牲畜。这一区域是藏区的重要农业区，但耕作粗放，技术落后。由于气候、土壤等因素的影响，农作物的复种指数较低。

（二）在海拔 3000—4100 米的坡地为种植冬小麦、豌豆、青稞等耐寒作物的区域，牦牛、犏牛、黄牛、藏山羊、藏绵羊也是此区域主要的饲养牲畜。这一农业区是藏区典型的半农半牧区，其地域分布广泛。

（三）海拔 4100—4500 米的地区主要放养牦牛、犏牛、藏绵羊、藏山羊、马等牲畜，也种植青稞，是藏区农业向牧业过渡的地带。

（四）在海拔 4500 米以上的高山地带，除青海外是藏区典型的纯牧业区。这里主要饲养藏绵羊、兼养藏山羊、牦牛、马等牲畜。纯牧区分布广泛，区域辽阔。牧业生产类型以放牧方式来划分，可以分成半游牧、定居游牧、定居定牧等类型，各类型的牲畜组合各有特点。但各类型之间存在着许多过渡型，并在地区分布上相互交错，尤其是垂直分布现象显著，常常在一县之内，各种类型错综并存。

我们要指出的是，藏区的农业经济虽然类型多样，属农牧混合经济，但以畜牧业经济占主导地位。畜牧业是藏区经济发展的支柱产业。

藏区的农业优势

得天独厚的药材，茂密的森林和广袤的草原是藏区发展农业的三大优势。

（一）藏族地区草原辽阔 藏族聚居的五省区内 或绝大部分为草原，或一部分为草原。这些草地多是大片相连，也有星罗棋布的分布。藏区的草原，水草肥美，适宜放牧各类牧畜，是我国五大牧区之一。藏系绵羊、山羊和牦牛、犏牛是青藏高原的特产。牦牛体大毛长，耐寒负重，除供肉食外，还是重要的运输畜力 享有“高原之舟”的美称。犏牛是黄牛与牦牛的杂交品种 是高原最好的役畜和乳畜。河曲马、工布骡是本地区的良种牲畜。行销区外的畜产品，主要是肉类、皮革两大宗。牲畜为藏族人口提供了肉食和畜力，以及日用工业品的原料。草原的潜力很大，合理的开发将促进藏区农业的发展，增加社会财富。

（二）藏族地区森林茂密 由西藏雅鲁藏布江中下游广阔地带、青海东南部、甘肃南部和四川、云南西部的大片原始森林构成的林业区，是我国仅次于东北大小兴安岭的第二大林区。其中 西藏有森林面积 9480 万亩，占全区土地总面积的 5% 木材蓄积量达 14.4 亿立方米。藏区不但森林面积广大，而且森林类型丰富，有山地亚热带森林，山地温带森林和热带森林（位于雅鲁藏布江下游海拔 1100 米以下的潮湿河谷地带）。主要的林木品种有杉、松、柏、白桦和青杠。其中 墨脱冷杉、察隅冷杉、长叶松和长叶云杉是西藏独有的植物资源。林区的动物资源也很丰富 主要有野牛、野驴、黄羊、羚羊、獐子、鹿、豹子、猴子、老虎、狗熊、雪猪、熊猫、雪鸡、马鸡等。川西北的卧龙自然保护区是世界闻名的“大熊猫之乡”，被联合国列为世界文化遗产保护对象。对林区的开发，在传统的伐木和种树的基础上，近年来对经济林木和林区旅游资源的开发进展很快。如西藏的核桃、四川阿坝

的苹果等经济林发展显著，四川阿坝的“九寨沟—黄龙”风景区，一旦开发即驰名中外，真如“童话世界”、“人间瑶池”。

（三）藏区的药材资源丰富，品种繁多，许多为青藏高原所独有。著名的药材有贝母、雪莲、三七、红花、砂仁、大黄、麝香、熊胆、鹿茸、独活、松茸和冬虫夏草等。科学的采集与培养可以为藏区的发展提供更多有利的条件。

藏区的工业资源优势

藏区的工业资源优势首推动力资源，可谓得天独厚。奔流不息的大小河川，流量大，河床深切，河水落差巨大，既滋润和灌溉着藏区广大的土地，又蕴藏了极为丰富的水力资源。据 1990 年的统计资料，西藏的水力资源蕴藏量约占全国总藏量的 30%，其中可开发利用的水力资源藏量，占全国总量的 15%。其余的四省藏区，水力资源也很丰富，如四川的甘孜、阿坝两州，可开发利用的水力资源人均占有量为 11.9 千瓦/人，全国人均占有量仅为 3.26 千瓦/人。除水力资源外，藏区还拥有藏量丰富的独特能源，即地热、风能和太阳能。这些动力资源都是洁净型能源，对其开发利用一般不会产生环境污染问题。

第二节 藏族的人口分布

我国藏族人口主要聚居于青藏高原。1990 年人口普查资料表明，西藏、四川、甘肃和云南等五省区有藏族 4573848 人，占全国藏族人口的 99.6%。其中西藏 2096346 人，占 45.6%；四川 1087510 人，占 23.7%；青海 911860 人，占 19.9%；甘肃 366718 人，占 8.0%；云南 111414 人，占 2.4%。其他省市区合计 19482 人，占全国藏族人口的 0.4%。

在中国的漫长历史时期里，由于经商、战争与灾荒，民间的

和政府的移民垦植等原因曾引起自发或有组织的交往、流动，形成了我国各民族大杂居，小聚居的人口分布格局。藏民族也不例外。当今，全国 29 个省、自治区、直辖市都有多少不等的藏族人口居住。在藏族聚居区内也有汉族、回族、羌族、蒙古族和门巴等民族人口居住。从人口学的研究价值考虑，应着重对民族聚居区人口进行考察分析，聚居在五省区的藏族人口分布状况，就成为我们首要研究的问题了。

青藏高原及其边缘地带的藏族聚居区，解放以来人口的数量和增长速度虽然很快，但受地形地貌、气候以及人文社会环境的影响，形成了与内地及其他兄弟民族在人口分布方面的独有特征。

一、藏族人口分布特征

聚居区藏族人口比重基本未变

解放以来藏族人口分布格局基本未变，五省区聚居着藏族总人口的 99% 以上。根据“普查”和有关资料计算（详见第六章第一节）聚居在西藏、四川、青海、甘肃和云南境内的藏族人口，1953 年占全国藏族人口的 99.78%，1982 年占 99.38%，1990 年占 99.58%。从第一次人口普查到第四次人口普查的近 40 年间，聚居在上述五省区的藏族人口占全国藏族总人口的比重一直在 99% 以上，而且略有增加。在藏区内部人口分布又是以西藏、四川、青海三地为主。1950—1990 年，这种格局一直未变。1953 年，西藏、四川和青海藏区的藏族人口占五省区聚居藏族总人口的 90.2%，1960 年为 89.7%，1982 年为 89.6%，1990 年为 89.5%。37 年间的变化幅度仅 0.8 个百分点，减少甚微。

各省区藏族人口的分布状况虽有变化，但占五省区藏族人

口比重的升降幅度在 3% 以内。1953 年至 1990 年, 青海藏族人口占五省区聚居藏族人口的比重由 17.87% 上升到 19.94%, 增加 2.07 个百分点, 上升幅度最大。甘肃藏族比重增加 0.6 个百分点。同一时期, 四川藏族人口占五省聚居藏族人口的比重, 由 26.15% 降为 23.78%, 下降 2.37 个百分点, 下降幅度最大。西藏藏族人口占五省区藏族总人口的比重, 也从 46.14% 下降到 45.83% 下降幅度仅 0.3 个百分点。云南藏族所占比重的变化很小, 仅下降 0.02 个百分点。各聚居区藏族人口比重的变化, 既与人口自然增长率的差异有关 (详见后文有关各章) 也与人口机械变动有关。如青海藏族人口在五省区藏族人口的比例增加较大, 一是青海藏族人口自然增长率高, 二是民族回归造成青海藏族人口的高增长。仅河南蒙古族自治县, 1973 年时已有 400 名蒙古族人改报为藏族。^[4] 民族回归是影响青海藏族人口迅速增加的重要因素。

上述实行区域自治的区、州县内, 藏、汉民族人口的比例是一个令人瞩目的问题。普查数据表明, 在各聚居区内, 藏族一直是当地的主体民族。根据后三次人口普查和有关资料 (详见第八章表 8-1) 包括木里、天祝两个藏族自治县在内的聚居区的藏族人口, 1964 年占五省区自治地方总人口的 68.1%, 汉族人口占 23.8%。1982 年藏族占五省区自治地方总人口的 69%, 汉族占 29.6%。1990 年, 藏族占五省区自治地方总人口的 68.9%, 汉族占 24.1%。1964-1998 年, 藏族占五省区自治地方总人口的比例略有上升。在这些自治地方辖区, 藏族是无容置疑的主体民族。其中, 藏族占 1964 年西藏总人口的 96.6%, 占 1982 年的 94.4%, 占 1990 年的 96.1%。同期汉族占西藏总人口的比例, 分别为 2.93%, 4.85% 和 3.1%。由于历史原因, 四川和青海藏区兄弟民族人口比重历来较大, 如四川的阿坝藏

族羌族自治州，青海的西海蒙古族藏族自治州，自治地方名称都贯以两个民族的名称，人口的民族比重自然与西藏不同。但是藏族人口占该自治地方总人口的比例也很大，而且汉族人口的比例呈下降趋势。1964年，藏族占四川藏区总人口的比例为58.3%，汉族占34.6%；1982年，藏族占57.9%，汉族占32.9%；1994年藏族占60.3% 汉族占26.5%。26年间四川藏区人口的发展变化，汉族人口的比例下降8个百分点。在青海省，1964年藏族占青海藏区总人口的比例为46.5%，1982年上升为53.6%，1990年再升为57.6% 同一时期汉族人口所占比例则由38.7%降至33.9%和30.6% 也下降8个百分点。由此可见 达赖喇嘛在‘五点声明’中说‘在整个藏区迁居去的中国人已达750万，……在西藏自治区藏族人已经居少数’均系无稽之谈。

愈接近高原腹地 藏族人口聚居度愈高

青藏高原腹地不仅地理位置处于高原的中心区域，而且空间位置也处于相对更高的海拔区。聚居度则是指一个民族相对于居住在同一区域内各民族人口的比例，是一个相对指标。一个民族在某一区域的人口比例愈高，则该民族聚居度愈大。西藏无疑是青藏高原的腹地和最高海拔区域，藏族人口占全区总人口的96.1%，在五省区藏族自治地方里聚居度最高。在西藏靠近国境的某些地区，藏族人口较少，聚居度甚至低于当地世居的兄弟民族。如墨脱县，门巴族占全县总人口的69.6%，珞巴族占全县总人口的12.9%，藏族人口的比重仅为17.4%；门巴是该县的主体民族。

四川的甘孜州，藏族人口占全州人口的75.7%，但在与西藏接壤的德格、色达、石渠、白玉、得荣等县藏族人口所占比例均超过95.15%。阿坝州，处于青藏高原与四川盆地过渡区域，

居住在这里的藏族聚居度远比羌族低。青海藏区的情况也是如此 愈接近高原腹地 藏族人口聚居度愈高。玉树、果洛二州 地势海拔高，处于西藏自治区的外围，藏族人口聚居度显著高于其它四个藏族自治州（详见表 1—1）。

表 1—1 青海藏区藏族人口比例（%）

	玉树州	果洛州	黄南州	海南州	海西州	海北州
1982	95.3	88.0	65.4	47.5	18.8	16.7
1990	96.4	88.0	63.6	53.7	23.4	20.2

资料来源 青海省统计局《青海统计资料汇编·人口（1980—1990）》

我们要指出的是，在青藏高原腹心地带的市镇，如日喀则、山南、那曲、阿里和昌都 藏族人口的比重都在 95% 以上，仅拉萨和林芝，由于行政机关、文化单位集中，或支援藏区工业建设的职工较多，藏族人口的比例降低。

藏区地广人稀，农牧区人口密度差距显著。藏区人口密度相对于内地及其他民族地区保持了相当低的水平。1990年，全国人口密度为 118 人/平方公里 而西藏为 1.8/平方公里 四川藏区为 4.4 人/平方公里 青海藏区 指海北、海南、黄南、果洛和玉树 5 个藏族自治州，及海西蒙古族藏族自治州藏族人口分布区 为 1 人/平方公里。人口密度较高的藏区是滇西迪庆州，每平方公里有 13 人。在藏区，人口密度的地区差异主要由地理气候条件和农业生产资源的不同决定的。迪庆州位于亚热带高山峡谷地区，气候温和 降水量充足 由此形成农业生产的优势 所以相对于其他藏区，人口密度高得多。由于相同的原因，在西藏自治区的雅鲁藏布江、年楚河、拉萨河即‘两江两河’流域 居住着西藏的大部分人口 中部 18 县的人口密度为 8 人/平方公里，雅鲁藏布江中游干流谷地，平均每平方公里土地居住的人口超

过 10 人，部分宽阔河谷地带甚至达到 40 - 50 人 / 平方公里。^[5] 而占全区土地面积三分之二的藏北高原，海拔 4500 米以上 风雪灾害频繁，居住的人口不足全区总人口的五分之一，人口密度极低。

受高原条件制约 农牧区人口密度差异显著。如前所述 西藏“一江两河”流域农业区 人口密度超过 10 人 / 平方公里。而牧业区的那曲地区仅 0.8 人 / 平方公里 阿里地区低到 0.2 人 / 平方公里。四川甘孜藏族自治州康东南农业区的康定县，每平方公里居住着 32 人（人口密度高，康定是州首府所在地也是重要因素）而康西北牧业区的石渠县 人口密度仅为 3 人 / 平方公里。青海藏区 土地广袤，6 个自治州的土地面积达 72.55 万平方公里，面积居藏区第二位。由于受自然条件的限制，水资源匮乏，基本属牧业区，比土地面积小，农牧经济兼营的四川藏区的人口少，因而形成人口密度为每平方公里 1 与 4 之比。

分析藏区人口密度，不能忽视青藏高原自然条件对人口生活区域的限制。青藏高原地势高耸，在高山原野之间，有大片雪原、冻土地带 还有辽阔的荒原 人迹罕至 成为无人区。高原的草场无边无际，这些天然牧场一般在 4500 米左右，由于风雪和病疫灾害频繁，畜牧业发展不稳定。草原牧草的再生产限制了牲畜的牧放数量；而草原的载畜量又制约了养活人口的数量。因此，草原人口的密度存在着天然的限度，现代社会生产在没有发展起来以前，藏族牧业区人口密度低何常不是正常现象。在我们了解上述自然和社会生产条件之后，不难看出真正适合于人口密集居住的土地在青藏高原的面积并不大。以西藏为例，全区 122 万平方公里的土地，人类能够生存活动的面积仅占 27% 左右 约合 32.9 万平方公里。所以，藏族人口的分布相对于可利用的土地面积来说人口密度并不低。以 32.9 万平方公

里的有效面积计算，西藏的人口密度 6.7 人/平方公里 较 1.8 人/平方公里的人口密度超出约 4 倍。据全国农业区划委员会设立的“中国土地资源生产力及人口承载量研究”项目对我国分地区的农业自然资源生产潜力进行的研究，西藏能够承载的人口密度仅 4 人/平方公里。西藏在可利用土地上的人口密度已高于此标准。所以，从人类居住环境的标准来衡量，藏区人口的分布并不是“地广人稀”。还有一点不能忽视，藏区生态环境极其脆弱，生态平衡一旦被破坏，环境和自然资源的再生概率几乎是零。因此，为子孙着想，藏区人民规模的发展计划，应与自然资源及其生产能力的提高相一致，与生态环境的保护相协调。

藏族人口的垂直分布

受地理条件制约，藏族人口呈垂直分布趋势，人口密度随海拔高度的升高而降低。西藏的地势是西北高、东南低，全区按海拔高度可分成三个区域，其人口数量和密度差异很大。北部羌塘高原海拔 5000 米以上，约占全区土地面积的 40% 人口仅占全区人口的 10%。中部湖盆区和喜马拉雅山地，平均海拔 4000—5000 米，此区域约占全区面积近 40%，人口约占全区人口的 30%。雅鲁藏布江中下游谷地和藏东三江峡谷地带，海拔高度介于 3000—4000 米之间，土地面积不到全区的 25% 而居住着全区 60% 左右的人口。^[6]青海藏区的 6 个藏族自治州，其人口分布也是遵循海拔高度愈高人口分布愈少的规律。靠近西藏的玉树和果洛州，人口分布密度大大低于和甘青高原接壤的海南和黄南州。玉树州 0.878 人/平方公里、果洛州为 1.14 人/平方公里 而海南州为 3.19 人/平方公里、黄南州为 5.156 人/平方公里。^[7]人口分布与内地有显著的差异。

藏区人口的垂直分布，在民族居住地方面也有表现。就是说，不同民族的居住空间也是垂直分布状态。我们以四川阿坝

藏族羌族自治州为例。这里主要居住着藏族、羌族和汉族人口，是羌族的唯一聚居区。羌族是该州的茂县、理县和汶川县主要的世居民族，占茂县的人口比重高达 89%。该地区是青藏高原与四川盆地过渡区，民族人口的垂直分布特点显著。羌族人口大多聚居在海拔 1500—2500 米的山区和山间平地，从事种植业和作为副业的牧业生产经营。藏族人口则基本居住在海拔 3000 米以上的高原地区，兼营农牧业生产。

城镇化水平低

1990 年，西藏自治区非农业户人口数仅占全区总人口的 12.7%。按第一种口径统计，^[8]四川省阿坝州和甘孜州的城镇化水平分别为 17.9% 和 14.3%。青海省的果洛和玉树州属牧区城镇化水平更低，分别为 15.7% 和 10.6%。1982 年以后，中央政府为了加速藏族专门人才的培养，除在中央民族大学、西藏民族学院（校址在陕西省咸阳市）西南民族学院、西北民族学院、云南民族学院和青海民族学院等院校扩大招收藏族学生以外，还在北京、天津、上海、兰州、河北、山西、山东、江苏、浙江、安徽、江西、湖南、湖北和陕西等省市开办了西藏中学或西藏班。^[9]即使将这部分学生也计入非农业人口，藏区城镇化水平仍然很低。中国是发展中国家，城市化水平为 26.2% 与世界发达国家城市化水平相比已有相当差距，藏区城市化水平的落后就尤为突出了。目前，藏族人口的绝大部分仍然居住在农牧区。与人口城市化水平相一致，藏区的城镇分布密度也很低，而且分布地域极不平衡。如西藏，城镇几乎都分布在青藏公路至希夏邦马峰一线的东南半壁，而占全区面积 55.9% 的辽阔的西北地区却无一座较大的城镇。^[10]藏区城镇规模较小，基础设施差，社区服务能力弱，作为藏区经济、文化中心向周边地区辐射能力较小，反映出自然条件的影响和城镇发展处于较低的水平。

值得提出的是，藏区的城市化水平虽然低，但城市化的速度较快。如西藏自治区，1990年和1982年相比，全区五地市中，市镇人口增长幅度最小的昌都地区也达20.7%，林芝地区增长最快，高达263.7%。四川的甘孜阿坝两州，1952年仅有城镇人口5.6万人左右，1990年城镇人口增至22.66万人，38年间城镇人口增加4倍多。^[11]同期，四川省城镇人口仅增加2.7倍。在城镇人口增加的同时，藏区城镇数目增加也较快。1964年甘孜和阿坝两州共有11镇，1982年增加到20个，1990年则快速增加至34个。西藏全区1982年只有一个市和20个镇，1990年增加至2个市（拉萨市和日喀则市）和29个镇。^[12]另一点值得注意的是，藏区城镇在一定程度上还充当了宗教中心的角色。西藏的拉萨市和日喀则市都是藏传佛教的活动中心。拉萨的哲蚌、色拉、甘丹三大寺和后藏日喀则的扎什伦布寺，是黄教的著名寺院，每年都有大量的信徒到此朝圣，从事佛事活动。藏区城镇的这种宗教功能是独具特色的。

城镇作为社区的中心，因生产力落后和低水平的发展经济，又承担太大的辐射半径，以致于城镇的功能难以深入到边远地区。因此，牧区和城镇无论在地理上，还是在经济文化联系上都是松散的，形成了二元经济系统，使农牧区的文化教育、科学技术和医疗卫生事业的发展受到制约。提高城市发展水平，是改善藏区二元经济结构的唯一途径。

二、影响藏族人口分布的因素

人口分布既受自然环境的制约，又受社会经济的影响，从而形成自己的特色。

自然环境对人口分布的影响

自然环境是制约人类生活空间的一个重要因素，在科学技

术落后、经济不发达的条件下，人类抵御自然灾害的能力很薄弱，地理环境条件对人们的生产和生活范围有很大的影响作用。藏区地处低纬度、高海拔的地理位置，形成独特的高寒环境条件。这种高寒性地理条件对人口分布的影响主要表现在以下几个方面：

海拔高度影响人口分布。藏区处于高海拔地区，地表崎岖，水热条件差，作物生长困难，单位土地面积的人口容量低，人口分布的总体自然呈地广人稀之势。在自然经济条件下，农业生产受海拔高度的制约产生一系列的垂直分布现象。例如，在雪线海拔 4400 米以上 终年积雪 既不能发展农业 又不能发展畜牧业，因而很少有人居住（青海藏区特别显著）。海拔 3000—4000 米的地区 牧草生长茂盛 有利于发展畜牧业 因而主要聚居着以游牧为主的藏族人口。但是由于自然灾害频繁，物产量少，所以居住的人口也很少。海拔 3000 米以下的地方，自然条件相对较好，既可以发展畜牧业，又可从事种植业，物产较为丰富，形成藏区典型的半农半牧经济，因而人口分布相对于纯牧业区的人口密度高。海拔愈低，则随着气温的升高，农业生产条件也得到改善，因而形成藏区人口的最稠密地区。^[13]

气候条件对藏区人口分布的重要影响。在喜马拉雅山脉东段南翼及伯舒拉岭以西的低山地带，年平均气温 10 至 20 左右 无霜冻 降水充沛均匀 农作物可一年两熟或三熟 尼洋河、扎木河流域和雅鲁藏布江中游的波密、林芝等高原暖湿润区，年平均温度 8℃ 至 10℃ 降水适中 农作物为一年一熟或两年三熟，人口因而比较稠密。但是喜马拉雅山和米马金珠山之间的山麓地带 年平均气温 2℃ 至 5℃ 年降水量不足 300 毫米。在此区域内，河谷低地多为出产青稞和小麦的农区，高寒山区则不能种植农作物。在东念青唐古拉山脉以北的那曲东部地区，年