

<<西藏自治区地图册>>

图书基本信息

书名：<<西藏自治区地图册>>

13位ISBN编号：9787503139581

10位ISBN编号：7503139587

出版时间：2012-1

出版时间：中国地图出版社

作者：尹嘉珉 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;西藏自治区地图册&gt;&gt;

## 内容概要

西藏自治区位于中国的西南边疆，青藏高原的西南部。它北与新疆维吾尔自治区和青海省毗邻，东连四川省，东南与云南省相连，南边与西部与缅甸、印度、不丹、锡金和尼泊尔等国接壤，形成了中国与上述国家边境线的全部或一部分，全长近4000公里。西藏自治区南起北纬26度52分，北至北纬36度32分；西自西经78度24分，东到东经99度06分。南北最长约1000公里，东西最宽达2000公里。全区土地面积为122万多平方公里，约占全国总面积的12.8%。

## 地形与山脉

西藏自治区平均海拔在4000米以上，是青藏高原的主体部分，有“世界屋脊”之称。这里地形复杂，大体可分为三个不同的自然区：西部是藏北高原，位于昆仑山、唐古拉山和冈底斯山、念青唐古拉山之间，占自治区总面积的三分之二；南部是藏南谷地，位于冈底斯山和喜马拉雅山之间；藏东为高山峡谷区，分布着一系列由东西走向逐渐转为南北走向的高山深谷，系著名的横断山脉的一部分。地貌基本上可分为极高山、高山、中山、低山、丘陵和平原等六种类型，还有冰缘地貌、岩溶地貌、风沙地貌、火山地貌等。

蜿蜒于西藏高原南侧的喜马拉雅山，由一系列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公里，宽约200 - 300公里，平均海拔在6000米以上。海拔8848.13米的世界第一高峰 - 珠穆朗玛峰，耸立在喜马拉雅山中段。在其周围5000多平方公里的区域内，有8000米以上山峰4座，7000米以上山峰38座。

## 河流与湖泊

在西藏自治区境内，流域面积大于1万平方公里的河流有20多条，流域面积大于2000平方公里的河流有100条以上。著名的河流有金沙江、怒江、澜沧江和雅鲁藏布江。西藏还是国际河流分布最多的一个中国省区，亚洲著名的恒河、印度河、布拉马普特拉河、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江等河流的上源都在这里。西藏河流的水源主要由雨水、冰雪融水和地下水组成，流量丰富，含沙量小，水质好。

雅鲁藏布江为西藏第一大河，发源于喜马拉雅山北麓阿里仲巴县境内的杰马央宗冰川，在中国境内全长2057公里，流域面积24万多平方公里，流域平均海拔4500米左右，是世界上海拔最高的大河。雅鲁藏布江流入印度后被称为布拉马普特拉河。

西藏高原共有大小湖泊1500多个，其中面积超过1000平方公里的有纳木错、色林错和扎西南木错，面积超过100平方公里的湖泊有47个。湖泊总面积为24000平方公里左右，约占中国湖泊总面积的三分之一。西藏高原不仅是中国最大的湖泊密集区，也是世界上湖面最高、范围最大、数量最多的高原湖区。这里的湖泊咸水湖多，淡水湖少，湖面海拔超过5000米的有17个。

## 西藏气候主要有以下几个特点：

【空气稀薄，气压低，含氧量少】

【太阳辐射强，日照时间长】

因西藏高原海拔高、空气稀薄、尘埃和水气含量少、透明度高，故阳光透过大气层时能量损失少，则辐射较强。

西藏是全国太阳辐射能最多的地方，拉萨市总辐射为195千卡 / 平方厘米 · 年，而纬度相近的成都仅

## <<西藏自治区地图册>>

为88千卡/平方厘米·年，上海为113千卡/平方厘米·年。

西藏高原的日照时数也远比我国同纬度的其它地区多，如拉萨全年日照时数3021小时，而成都是1186小时，上海1932小时。

【气温偏低，日温差大】由于西藏高原地势高，气温比同纬度的长江流域地区低得多，且日温差大。

【全年分为明显的干季和雨季】

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野非常明显，一般每年10月至翌年4月为干季，5月至9月为雨季。

【气候类型复杂，垂直变化大】

西藏地势西北高，东南低，海拔由5000米左右下降到几百米。

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。

“一山有四季，十里不同天”在这里得到了最真实的体现。

### 行政区划

西藏自治区是中华人民共和国的五个自治区之一，是一个以藏族为主体的民族自治区。

西藏自治区设6个地区、1个地级市、1个县级市和76个县。

其中，拉萨市辖7个县和1个县级城关区；昌都地区辖15个县(其中4个县暂未成立)，行署设在昌都县；山南地区辖12个县，行署设在泽当镇；日喀则地区辖17个县和1个县级市，行署设在日喀则市；那曲地区辖10个县和1个特别区，行署设在那曲县；阿里地区辖8个县(其中1个县暂未成立)，行署设在狮泉河镇；林芝地区辖7个县，行署设在八一镇。

自治区首府拉萨市，是西藏政治、经济、文化的中心。

### 人口

西藏自治区人口二百多万，是我国人口最少、密度最小的省区。

藏族占全区人口的94.7%。

西藏人口分布很不平衡。

东南部的昌都、林芝、山南、日喀则和拉萨四地一市，土地面积只占全区的42%，而人口总数却占全区85%；西北部的那曲和阿里两地区，土地面积占全区的58%，人口仅占全区的15%。

自1951年和平解放以来，党中央和人民政府根据西藏的实际情况，制定了相关发展人口的政策，并大力发展经济及医疗卫生事业，使西藏的人口逐年增加。

西藏以其雄伟壮阔、神奇瑰丽著称寰宇。

她有着悠久的历史、壮丽的河山、奇特的民族风情、仙境般的自然景观，如果你踏上这片陌生神奇的土地，沿着朝拜者的足迹走上那古老而遥远的年代，游览那金碧辉煌的名刹古寺，欣赏那灿烂的文化艺术，饱览那绮丽壮观的山川湖泊风采，领略那雪域高原独特的民风民俗，遨游那一座座冰山雪峰定会使你如醉如痴，不由自主的啧啧称奇！

西藏位于祖国的西南边陲，边界外与印度、尼泊尔、不丹、锡金、缅甸等国接壤，内与青海、新疆、四川、云南等省区相邻。

## &lt;&lt;西藏自治区地图册&gt;&gt;

西藏现有人口240余万，其中藏族占94.7%，其余的是汉、门巴、洛巴、回、纳西等民族。

在西藏这片神奇的土地上，拥有丰富、独特、堪称世界一流的旅游文化资源，境内高山巍峨，湖泊星罗棋布，自然风光宏伟壮丽，民俗风情古朴浓郁绚丽多彩，草原碧蓝的天空，茂密的原始森林，金壁辉煌的名刹古寺，辽阔的大地纯净无污染，倍受全世界的关注。

西藏正以其不同凡响的自然景观和人文景观而日益成为世界性的旅游胜地，成为全世界旅游爱好者最向往的热土。

西藏旅游资源品种多样、品位一流，大致可分为以下三大类：

#### 第一类——高原自然景观

西藏作为“世界屋脊”，拥有丰富的立体景观，高山、草原、林海、江河、冰川、河谷、湖泊、珍稀动植物应有尽有，且大多属于“最”字号序列。

例如，号称“地球第三极”

、拥有40多座7000米以上高峰、地球上最年轻、最高的喜马拉雅山脉；世界最高峰珠穆朗玛峰；平均深度5000米的世界第一大峡谷雅鲁藏布大峡谷；藏东昌都地区怒江、澜沧江、金沙江三江并流的奇异景观；数十万平方公里各类野生动物成群的藏北无人区；还有分布高原南北约1500大小湖泊；等等。所有景观均以超乎寻常的大尺度给人以巨大的冲击力，以高度纯净无污染的原始状态给人以不可抗拒的吸引力。

#### 第二类——历史宗教文化景观

西藏是以藏族为居住主体的地区，藏民族有着相当悠久的历史，他们在独特的自然条件和社会环境下发展至今，创造了博大精深的文化，包括宗教文化。

而所有历史的、宗教的、文化的传统，都系统地完整地保存并体现于遍及西藏各地的大小寺院、宫殿、庄园、建筑、壁画、雕塑、寺藏等文物古迹。

举世闻名的布达拉宫是其中的典范，历史文化地位同样重要的还有拉萨三大寺、扎什伦布寺、萨迦寺、大昭寺、桑耶寺等等。

#### 第三类，高原民族民俗风情

西藏人民长期生活在高原，早已适应了高原特殊的自然环境，并形成了极富特色的民俗风情。

西藏是“歌舞的海洋”这是众所周知的，而西藏的饮食、民居、服饰、工艺品等等，无不洋溢着浓浓的高原风、高原情。

尤为引人入胜的是丰富多彩的民间传统节日。

每一个节日都以强烈的传统色彩把独特的高原民风渲染得淋漓尽致。

其中拉萨雪顿节、那曲羌塘恰青赛马节早已为许多旅游爱好者所熟知，它们以完全不同的风格全面展示了高原都市、农村和牧区的风俗文化。

随着改革开放和人际交往的日益扩大，我区和全国各地一样，希望越来越多的旅游爱好者到西藏旅游，但从西藏自然条件的特殊性和我区旅游管理能力的有限性出发，有关政策需要提请注意。

1、西藏是边疆省区，有较长的国际边境线，与印度、尼泊尔、不丹、锡金、缅甸等国接壤，这是我区发展国际旅游的区位优势，但出于自然保护的需要，目前西藏尚未全面对外开放，未开放地区内的自然风光或文物古迹不作为旅游景点。

我区目前的国际通道除拉萨国际机场外，国家一级边境口岸仅有樟木口岸，阿里地区的普兰口岸为二级口岸。

2、由自然条件所决定，西藏的旅游季节相对集中，每年7、8、9三个月是旺季，几乎集中了全年游客量的90%以上，这给我们的接待和交通都造成很大的压力。

另外，我区地域辽阔，景点分散，加之道路状况和气候条件相对恶劣，必须对游客的安全提供绝对的保障。

## <<西藏自治区地图册>>

因此，海外游客包括港澳台同胞进藏旅游，我们要求必须组团，不接待散客。同时，必须通过西藏自治区旅游局办理《外国人进藏旅游确认函》，方法是事先与我区任何一家国际旅行社联系，就可以办理。

3、国内游客到西藏旅游，不受散客或团队的限制，但如果线路进入边境，如珠穆朗玛峰、阿里神山圣湖等处，需要到公安机关办理边境通行证，办理方法与游客到深圳旅游时相似。如只在西藏腹地旅游，即拉萨市、山南泽当镇、江孜镇、日喀则市等地，则不需要边境通行证。

最后值得一提的是，由于西藏地处高寒气候，海拔较高，绝大多数的游客初次到西藏，都会有或多或少的高原反应。一般身体健康状况良好的，不会产生大的影响，但是，对于体弱者，为避免不必要的麻烦，建议进藏后稍吸一些氧。

<<西藏自治区地图册>>

书籍目录

市区县索引图  
序区  
西藏自治区概况  
西藏自治区政区  
西藏自治区地形  
西藏自治区交通  
西藏自治区旅游  
拉萨市城区  
拉萨市  
拉萨市城关区  
林周县  
当雄县  
尼木县  
曲水县  
堆龙德庆县  
达孜县  
墨竹工卡县  
那曲地区  
那曲县  
嘉黎县  
比如县  
聂荣县  
安多县  
申扎县  
索县  
班戈县  
巴青县  
尼玛县  
尼玛县双湖特别区  
昌都地区  
昌都县  
江达县  
类乌齐县  
丁青县  
察雅县  
八宿县  
左贡县  
芒康县  
洛隆县  
边坝县  
林芝地区  
林芝县  
工布江达县  
米林县  
墨脱县

<<西藏自治区地图册>>

波密县

察隅县

郎县

山南地区

乃东县

扎囊县 贡嘎县

桑日县

琼结县 曲松县

措美县 洛扎县

加查县

隆子县

错那县

浪卡子县

日喀则地区

日喀则市

南木林县

江孜县

萨迦县

昂仁县

谢通门县

白朗县 仁布县

康马县

定结县

仲巴县

亚东县 岗巴县

吉隆县

聂拉木县

萨嘎县

阿里地区

噶尔县

普兰县

札达县

日土县

革吉县

改则县

措勤县

## <<西藏自治区地图册>>

### 编辑推荐

中国地图出版社出版的中国分省系列地图册，主要内容由以下四部分组成：序图组：包括政区、地形、交通、旅游等图幅。

市县图组：是图册的主要部分。

以一县或多县一幅的形式，详细介绍该县的行政区划、交通、旅游等内容，并准确反映各省（区）撤乡并镇后乡、镇的分布情况。

同时配以简略的文字介绍，图文并茂。

城市图组：较详细地反映主要城市的各街区、交通、服务行业、医疗卫生、文化教育、金融、通信、旅游等内容。

旅游图组：反映省（区）主要的名胜古迹、旅游景区。

本系列地图册，全部采用我国行政区划勘界的最新成果，以准确的省级界线，丰富的地图内容，并以一省（区）一册的形式为读者提供优质服务。



<<西藏自治区地图册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>