

西藏常识

一、地理常识

一、地球自转地理意义

- 1、昼夜更替：地球不停地自西向东转动，产生昼夜更替现象。
- 2、地方时与区时：随地球自转，一天中太阳东升西落，太阳经过某地天空的最高点 时为此地的地方时 12 点，因此，不同经线上具有不同的地方时。
- 3、物体水平运动的方向产生偏向：北半球偏右，南北半球偏左。赤道上经线是互相平行的，无偏向。
- 4、自转对地球形状的影响：地球在自转过程中，球上各质点都在绕着地轴作圆周运动。因此，就会产生惯性离心力，且从赤道向两极，惯性离心力逐渐减小，所以地球成两极稍扁、赤道略鼓的椭球体形状。

二、地球公转的地理意义

- 1、昼夜长短的变化。由于地球绕太阳椭圆轨道运行， 在近端与远端时，太阳直射在南北回归线， 造成昼夜长短现象。
- 2、黄赤交角。地球公转与自转的轨道所在的平面有夹角(黄赤交角)导致地球在转动的时候是斜着转动的产生四季更替的现象。
- 3、五带划分：以地表获得太阳热量的多少来划分热带、温带、寒带。

三、二十四节气

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。



咨询热线：0891-8888888
咨询电话：13989913910

对于二十四节气，大家只要熟记这个顺口溜即可。

四、地质作用及地表形态

1、地质作用：地球上由于自然界的原因，引起地壳及其表面形态不断发生变化的作用，就是地质作用。按能量来源不同，分为内力作用和外力作用。内力作用有地震、火山、地壳运动等。外力作用有泥石流、滑坡、风化、侵蚀等。

2、地表形态：如山地，丘陵，平原，高原，盆地

二、西藏常识

一、自然地理 1. 位置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。

2. 地形以西藏为主体的青藏高原，是世界上最高的高原，有“世界屋脊”之称(有世界第一高峰，海拔 8844.43 米的珠穆朗玛峰)。气势磅礴，景象万千。多种多样的地形地貌，反映了青藏高原自然条件的复杂和自然资源的丰富。青藏高原大体可分为 3 个不同的自然区。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，占全自治区面积的三分之二。藏南谷地：在冈底斯山和喜马拉雅山之间，即雅鲁藏布江及其支流流经的地方。

藏东高山峡谷区：是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。西藏地面以辽阔的高原作基础，高原面是山间盆地和宽谷盆地的共同组合体。总的地势由西北向东南倾斜，海拔从平均 5000 米以上渐次递降至 4000 米左右。西藏自治区的地貌基本上可分为极高山、高山、中山、低山、丘陵和平原等 6 种类型，还有冰缘地貌、岩溶地貌、风沙地貌、



咨询电话: 13939913910

火山地貌等。西藏地貌大致又可分为喜马拉雅山区，藏南山原湖盆谷地区，藏北高原湖盆区和藏东高山峡谷区。

3. 气候 西藏气候主要有以下几个特点：(1)空气稀薄，气压低，含氧量少 (2)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。(3)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。(4)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别非常明显，一般每年 10 月至翌年 4 月为干季，5 月至 9 月为雨季。(5)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。

4. 4. 河流、湖泊 河流主要东部的金沙江、澜沧江、怒江；南部的雅鲁藏布江等。亚洲许多著名的大河，如长江、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底江、恒河、印度河等发源于此或流经这里。西藏中部的纳木错是我国第二大咸水湖，也是我国最高的大湖泊，成因为构造湖。西藏是我国湖泊最多的地区，湖泊总面积二万三千八百平方公里，约占全国湖泊总面积的 30%，大小湖泊有一千多个，其中面积超过一千平方公里的有那木错、色林错、扎日男木错三个。高原上绝大多数湖泊海拔在 4000 米以上，为地球上最高的湖区。高原湖泊除东部地区的鄂陵湖、扎陵湖等为外流淡水湖外，其余多为内陆咸

水湖和盐湖。这些湖泊大都是在地壳陷落和冰蚀作用形成的。大约在二、三百万年前开始的第四纪中，青藏高原上曾有过几次冰川活动，造成的一个个洼地在后来气候转暖的情况下，冰川融化，聚水于洼地。如藏北地区地形起伏，峡谷



咨询热线：蔡朝凯
咨询电话：13939913910

和洼地相间排列，使得水不能外流而成湖泊。还有一些湖是由于冰碛物或泥石流堰塞了河道貌岸然造成的。如本世纪初才形成的易贡错，便是 1900 年因特大泥石流堰塞而成，这个湖可谓是年轻的湖了。

5、地质 青藏高原是印度洋板块与亚欧板块碰撞形成的高原，它的活动方式至今没有改动，高原至今仍然在上升。据大地测量等资料，喜马拉雅山每年约上升 1 厘米。所以，青藏高原是世界上最高大、最年轻的高原。6. 植物、动物 西藏是一个巨大的植物王国，有高等植物 5000 多种。云杉、冷杉和铁杉组成的针叶林带分布最广；西藏长叶松和西藏白皮松是特有树种，已被列为国家保护树种。

青藏高原是中国一些特有珍贵动物的产地。藏羚羊、野牦牛、野驴、盘羊等系青藏高原特产珍稀动物，均属国家保护动物；白唇鹿为中国特有，也是世界珍稀动物之一。鸟类中的黑颈鹤、藏马鸡等被列为国家一级保护动物。7. 自然资源 复杂的地质地貌，多种多样的气候，赋予西藏自治区丰富的自然资源。在 120 多万平方公里的土地上，河流纵横，水利资源潜力巨大；连绵的雪山峡谷和藏北高原，蕴藏着各种矿产；藏东、藏南分布着大片原始森林，森林中有珍禽异兽，奇花异木。西藏已发现的矿产约有 60 余种。其中铬、刚玉的储量居全国首位，铜居第 2 位，硼居第 3 位。锂的蕴藏量居世界前列。西藏自治区水能蕴藏量约达 2.0 亿千瓦，占全国的 29.7%。地热资源丰富，仅次于云南省，居全国第 2 位。

太阳能资源居世界第 2 位。草场资源西藏是全国四大牧区之一，草场面积 12.4 亿亩，各类牲畜存栏 2300 万头，年产羊毛 9000 吨，牛羊绒 1400 吨，牛羊皮 400 万张。约占西藏面积二分之一的藏北草原，是西藏主要的草原，它的面积约为 60 万平方公里，当地人称为“羌塘”，藏语“羌塘”即是“北方草原”的意思。

二、人文地理

1. 人口、面积、民族全区土地面积为 120 万多平方公里，约占全国总面积的 12.8%，居全国第二位。西藏自治区是中国人口最少、密度最小的自治区，全区总人口为 261.61 万，人口密度为平均每平方公里不到 2 人。在西藏总人口中，藏族人口 243.6 万，占总人口的 96.4%；汉族人口 6.6 万，占 2.6%；其它民族人口 11.4 万，占 4.4%。



咨询热线：0891-8511111
咨询电话：13989913910

少数民族人口 1.8 万，占 0.8%。西藏是全国藏族居民最集中的地区，占全国藏族人口的 45%。

2. 农业 高寒牧业：牦牛(高原之舟——牦牛)、藏绵羊、藏山羊河谷农业：农业区：雅鲁藏布江谷

地农作物：青稞、小麦、豌豆、油菜等主要药材有藏红花、虫草、贝母、大黄、党参、秦艽、丹参、天麻、胡黄连、雪莲、灵芝、麝香、羚羊角、鹿茸、熊胆等。

3. 工业工业基础比较薄弱西藏以市场需求为导向，以优势资源为依托，大力发展特色工业。(轻纺工业、民族手工业)水能资源丰富，主要集中在藏南雅鲁藏布江大拐弯处，藏南雅鲁藏布江谷地区地热资源丰富，目前建有国内最大的羊八井地热电站。重要工业城市和工业区-拉萨(皮革、毛毯)、林芝(毛纺)

4. 交通以拉萨(拉萨是西藏经济、政治、文化和公路交通的中心)为中心的公路网和航空网、主要有青藏、川藏、新藏 3 条公路大干线;青藏铁路;拉萨、林芝机场。

5. 旅游 旅游业发展将成为西藏最重要的特色支柱产业之一。

西藏旅游资源主要包括以下几类：高原地理奇观，历史文化遗存，宗教文化艺术，民俗风情景观。

西藏旅游业虽然拥有良好的旅游资源，但是由于各种客观条件的限制，1978 年以前西藏的旅游业几乎是一片空白。1979 年西藏旅游局成立，揭开了西藏旅游业快速发展的序幕。20 多年来，随着西藏交通条件的改善，以及对外宣传的不断加强，以高原自然地理生态观光和民族宗教文化体验为主要内容的旅游项目已受到国内外游客的青睐。目前，西藏旅游业已初步形成了以拉萨为中心、各地市为依托的旅游观光接待网络，旅游服务体系初具规模。

主要景点有：布达拉宫、珠穆朗玛峰、茶马古道、西藏圣地游等国内知名旅游品牌。

6. 宗教在西藏自治区全部人口中，多数人信仰藏传佛教(布达拉宫);信奉伊斯兰教的约有 2000 人，另有约 600 人信奉天主教。

7. 7. 环境问题 (1)水土流失：西藏的土壤侵蚀主要包括水力侵蚀、风力侵蚀和冻融侵蚀三种类型，此外，在一些地区重力侵蚀和泥石流也很发育。



咨询导师：梁朝凯
咨询电话：13939913910

化：草地退化是当前草原生态系统面临的主要问题，全区退化草原面积已达 11 万平方千米，占草原面积的 13.93%，而且退化日趋严重。(3)土地沙漠化：西藏沙漠化土地与潜在沙漠化土地面积占全区总土地面积的 18.17%，这一比例比全国沙漠与沙漠化土地占国土总面积 15.9%的比例高出 2.3 个百分点。

(4)地质灾害：西藏是我国地质灾害最严重的地区之一，主要地质灾害类型有泥石流、崩塌、滑坡、冻胀融沉、碎石流和冰湖溃决等。

三、西藏湖泊常识

西藏是我国湖泊最多的地区，湖泊总面积 23800 平方公里，约占全国湖泊总面积的 30%，大小湖泊有 1000 多个，其中面积超过 1000 平方公里的有纳木错、色林错、扎日南木错三个。

西藏的湖泊分为内流湖和外流湖两种，内流湖占了大多数，主要分布在藏北及藏南的内流河地区，是历次造山运动、地层断裂造成的。外流湖方面，一是由于泥石流，山体崩塌致使河道堵塞形成的堰塞湖，多分布在藏东南地区。二是由于冰川的作用而造成的冰山湖，主要分布在藏南、藏东南高山冰川和古冰川活动的地区。

西藏最大的湖泊是纳木错，另外还有许多著名的神湖、圣湖，如玛旁雍湖、羊卓雍湖、拉姆纳错等。

四、西藏植物常识

西藏的植物种类非常丰富，据发表于 1983 年—1987 年的《西藏植物志》记载，全区共有维管束植物 208 科，1258 属，5766 种。近 10 年来又有不少新发现，仅昆明植物研究所组织的对墨脱地区的越冬考察，就发现 2 个西藏新记载的科，40 种新记载的属及 140 个在我国也是新记载的种。现在西藏维管束植物已达 212 科，1298 属，已超过 5900 种，我国维管束植物有 398 科，942 属，32000 种。西藏的科、属、种数别占全国的 32.9%、38%、18%，其种类之丰富，



微信导师：蔡明训
咨询电话：13939913910

在我国除华南、西南一些省外，其余大部分省区均所不及。如内蒙古自治区仅有 131 科，660 属，2167 种。维管束植物中的各个门类、蕨类、裸子植物、被子植物中的双子叶、单子叶在西藏均甚发育，而且几乎亚洲各气候带的植物均有分布。喜马拉雅山南翼的墨脱、察隅等地，被人们誉为“西藏的江南”“西藏的西双版纳”，在海拔 1200 米以下地带，发育着雨林、季雨林，有典型的热带科属如橄榄科、肉豆蔻科、藤黄科、番荔枝科、使君子科以及只有在热带才可见到的巨大藤本（如省藤）和种类繁多的附生植物。野生的香蕉、芭蕉随处可见，热带才有的咖啡在国内其它省需要引种，

而这里却有两个野生种。海拔 1200 米至 3200 米属于亚热带，分布着郁郁葱葱的常绿阔叶林和针阔混交林。壳斗科、樟科、木兰科植物为建群科和优势科。海拔 3200 米到 4200 米是针叶带，多种冷杉、云杉组成大面积的森林。海拔 4200 米以上为高山灌丛草甸，在这一带有众多的高山花卉植物，每当盛夏时节百花竞放，色彩斑斓，与雪山交相辉映。尤以杜鹃花、报春花属植物特别丰富。西藏有杜鹃花属 168 种，报春花 112 种。

地域辽阔的高原上以禾本科、莎草科植物为主组成了高山草甸、高山草原以及高山荒漠化草原。

在西藏的北部和西北部，甚至有荒漠地区的植物分布，如藜科的碱蓬、岩毛菜属等植物。西藏植物的特殊性。

西藏植物具有一些独有的特点。

1. 特有种类多。

西藏植物区系是在第三纪喜马拉雅山和青藏高原隆升过程中逐渐发展衍生的年青区系。特有属较少，严格局限于西藏的特有属仅 4 属，但属内的分化却十分强烈，形成许多特有种。据不完全统计，限于西藏境内的特有种和变种约 1000 个，约占全区植物总种数的 20%。特有种比例之高，国内各省区罕见。几乎各个类群均有特有种，如裸子植物中的墨脱冷杉、察隅冷杉、雅鲁藏布江河谷的巨柏；被子植物中含特有种最多的科属是菊科、禾本科、豆科、毛茛科、杜鹃花科以及紫堇属、柳属。柳属植物（我们通常所见的柳树即为此属）在其他地区是乔木或小乔木，而在西藏以及青藏高原海拔 4200 米以上地区，适应干旱寒冷的生长环境，特化为高不过 20—30 厘米，铺地而生的小灌木。



2.不同地区种类的丰富度差异大。

西藏宏观的地势是西北高，东南低，由西北向东南逐渐倾斜。西部，西北部主要受西风环流的影响，在其控制下，气候干燥，降水稀少，温差剧烈；南部和东南部则受印度暖湿气流的控制，造成湿润度由东南向西北递减。在此大的背景下，西藏不同地区物种的多样性差异甚大。东南部的南迦巴瓦峰地区有 210 科、1106 属、3768 种，其中热带性质的属有 485 属，占该地总属数 43.85%，西部阿里地区只有 165 属种，几占西藏土地面积的一半，辽阔的羌塘高原，维管属植物种类仅 300 余种。

3.丰富多彩的垫状植物和高山冰缘植物。

在西藏海拔 4200 米以上的草原、草甸带尤其是平缓的山坡和河谷中均发现一些铺地而生、高不过 10 厘米、外形轮廓浑圆、直径几厘米至十几厘米，像一圆形的座垫，这就是垫状植物。它们并不是由许多植物密集生长在一起形成的，而是由许许多多的分枝交织而成的一株植物。这类植物在北极高寒地区也有分布，但在西藏最为丰富，有 11 科 15 属 40 余种。常见的如雪灵芝属、点地梅属、虎耳草属、凤毛菊属等等。这些不同种属的植物有一些基本相同的形态特征：植株低矮，仅高 2—3 厘米，少有到十几厘米，紧贴地面，冬天不枯死；分枝多而密集，节间缩短，老的茎枝常宿存，叶柄基部扩展，紧裹茎枝；叶簇生于枝顶，在垫状体表面形成一覆盖层；植物体通常被毛。这些特征是对高原多大风、寒冷等恶劣环境的适应。密集的垫状体和具有各种毛被，形成一个独立的保暖系统，外界温度已在零度以下，垫状体内仍可保持在 2—3 度，保护了幼芽的萌发

和正常生长。

高山永久积雪带下缘，连续植被带以上，约在 4800—5200 米左右的地带，气候极端寒冷，七八月的平均

气温也不超过 10°C。生长季节很短，在此环境下，一般说来植物已很难生长。而西藏的这一地带仍有 400 余种植物，在冰水侵蚀的局部湿润地区和大的岩石下顽强地生长。这些植物在 2—3 个月甚至几十天内即完成了从发芽到开花结果生命周期的全过程。

4. 合理开发利用和保护植物资源



导师：蔡明凯
咨询电话：13939913910

植物种类和植被类型的多样性,反映了植物资源的多样性。西藏大面积各种类型的森林和草原,是发展林业、畜牧业的基础,在西藏经济建设中占有突出的地位。西藏的森林单位面积蓄积量高,波密的云杉林,每公顷蓄积量达 2000 立方米,生物量达 1200 吨,西藏草场的牧草虽然产量低,但草质较好,营养成分高,粗蛋白质等的含量均高于内蒙古草原的牧区。西藏另一类重要的植物是药用植物资源。藏族对植物的药用具有悠久的历史,1835 年,帝玛尔·丹增彭措等人完成的《晶珠本草》一书,已收录了药草 1006 种。藏药的原植物很多是生于西藏及青藏高原其它地区的特有植物。藏药的有效性和特有性已愈来愈引起国内外的重视。然而,更为重要的是藏药原植物中的绝大部分种类,尚未经现代科学的深入研究,利用仍处于原始阶段,不能形成工业化产品,经济效益不很高。理论上,由于高原的太阳辐射强,昼夜温差大,利于有成份的积累,因此从众多的藏药中寻找有效成份含量高,有特殊用途的药用植物是非常可能的。近年来对红景天的开发,已产生了较好的经济效益即是例证。藏药的这一潜在的效能,决不能低估。

当前应加强对藏药系统的深入研究,从中寻找新的药物和新的用途,并尽可能形成工业化产品,以提高效益。

五、西藏区域划分

- 1、西藏自治区设 1 个地级市(拉萨市)、6 个地区(昌都地区、林芝地区、山南地区、日喀则地区、那曲地区、阿里地区)和 73 个县(市区)。
- 2、拉萨市辖 7 个县和 1 个县级城关区;昌都地区辖 11 个县,行署设在昌都镇;林芝地区辖 7 个县,行署设在八一镇;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,行署设在那曲镇;阿里地区辖 7 个县,行署设在狮泉河镇。
- 3、拉萨市 藏 A(管辖 7 个县,1 个县级城关区)拉萨市城关区、林周县、达孜县、堆龙德庆县、尼木县、当雄县、曲水县、墨竹工卡县。
- 4、昌都地区 藏 B(管辖 11 个县)?昌都县、左贡县、芒康县、洛隆县、边坝县、江达县、贡觉县、类乌齐县、丁青县、察雅县、八宿县。
- 5、林芝地区 藏 G(管辖 7 个县)林芝县、米林县、朗县、工布江达县、波密县、察隅县、墨脱县。



咨询导师: 蔡朝凯
咨询电话: 13939913910

6、山南地区 藏 C(管辖 12 个县) 乃东县、扎囊县、贡嘎县、桑日县、琼结县、洛扎县、加查

县、隆子县、曲松县、措美县、 错那县、浪卡子县。

7、日喀则地区 藏 D(管辖 17 个县、1 个县级市)?日喀则市、南木林县、江孜县、定日县 、萨迦 县、拉孜县、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、吉隆县、聂拉木县、萨嘎县、岗巴县。

8、那曲地区 藏 E(管辖 10 个县)?那曲县 、申扎县、班戈 县、聂荣县、安多县、嘉黎县、巴青县、比如县、索县、尼玛县。

9、阿里地区(管辖 7 个县)：普兰县、札达县、噶尔县、日土县、革吉县、改则县、措勤县。

慕课网



课程导师：慕课网
咨询电话：13939913910