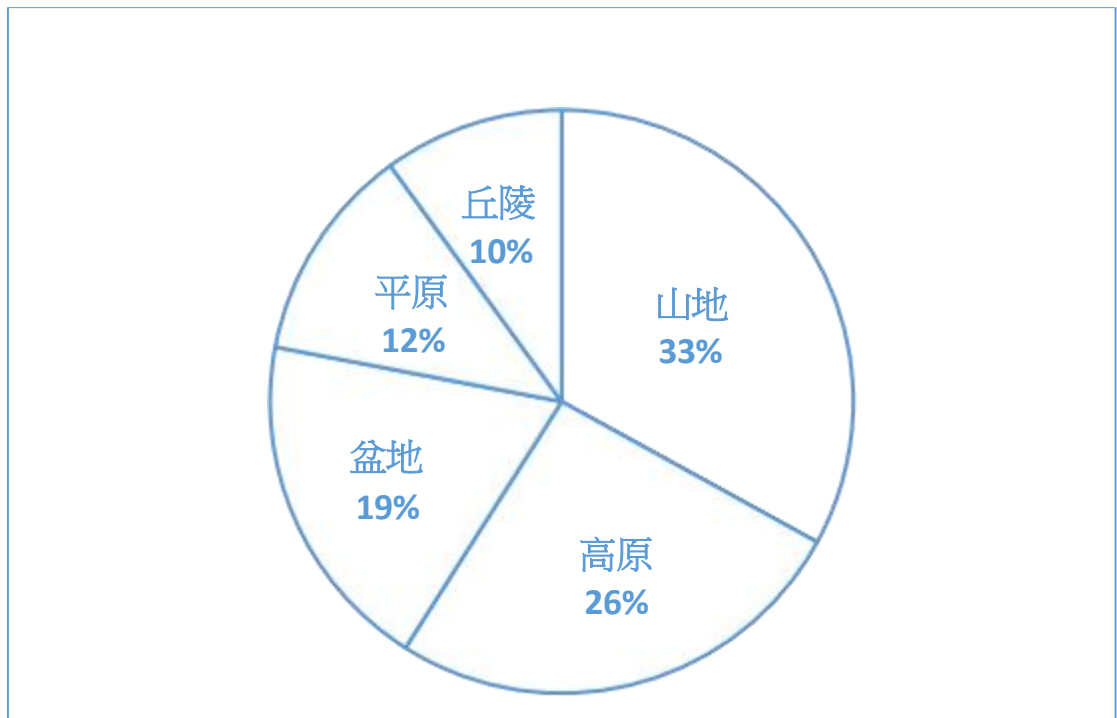


我国的主要地勢

I. 我国的地形

- 山地是我国地形的重要特征。海拔 500 米以下的低地仅占全国土地面积的 28 %，而 500 米以上的高地约占四分之三 (中华人民共和国中央人民政府, 2005)。
- 坡地（如山地、高原、丘陵等）约占全国土地面积的 69% (中华人民共和国中央人民政府, 2005)。
- 相比之下，平地（如盆地和平原）仅占全国土地面积的 31% (中华人民共和国中央人民政府, 2005)。

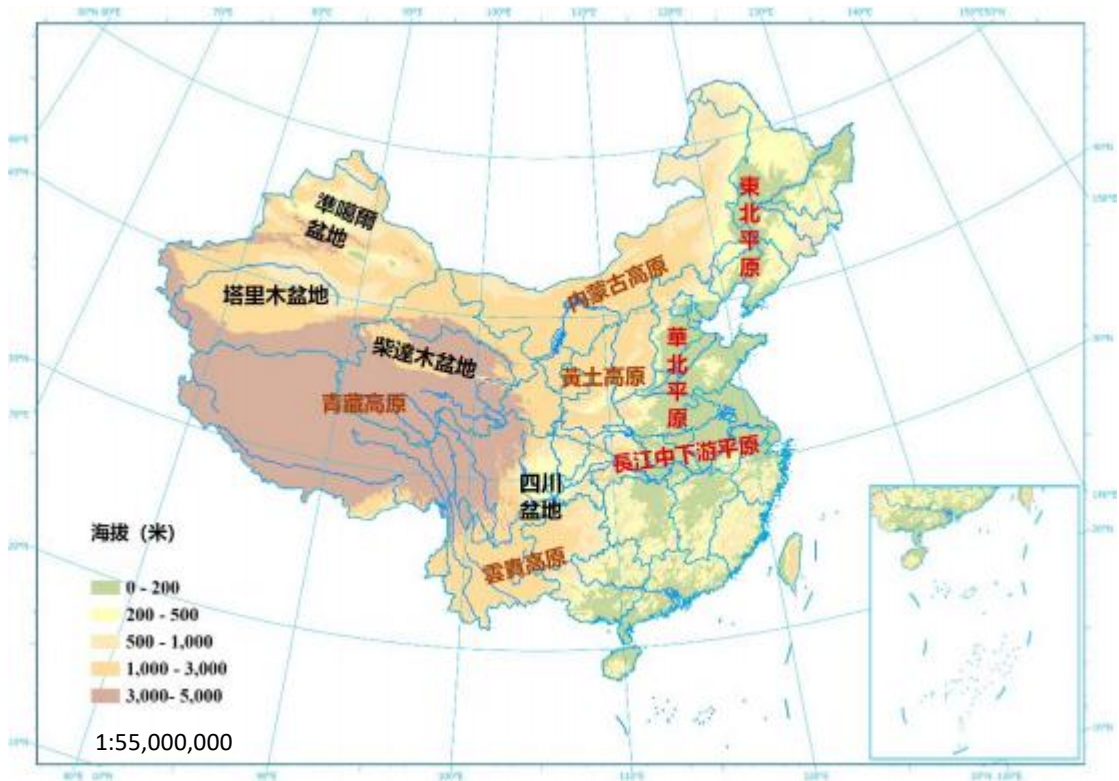
图一：不同地形占我国土地总面积的比例



- 我国地貌（图一）简述如下：
 - 高原：高原是指高出周围地形的平坦或缓坡土地。其特征为海拔较高、表面平坦，通常被悬崖或斜坡环绕。高原可由火山活动、构造隆升或侵蚀等地质过程形成。我国有四大高原：青藏高原、内蒙古高原、黄土高原和云贵高原（图二），主要分布在我国地形的第一和第二级阶梯（图四）。高原的外观因高度、位置、成因和侵蚀程度而异。

- 盆地：盆地是低洼地区，通常被较高的地形如山脉或丘陵包围。它们由侵蚀、沉积物堆积或构造活动等地质过程形成。我国有四大盆地：塔里木盆地、准噶尔盆地、柴达木盆地和四川盆地（图二），主要位于地形的第一和第二级阶梯（图四）。由于所在位置不同，它们各具特征。
- 平原：平原是一片宽广、平坦或平缓起伏的土地，通常海拔较低，地势平坦。它们可由冰川活动、侵蚀或河流沉积等地质过程形成。我国有三大平原：东北平原、华北平原和长江中下游平原（图二），分布在地形的第三阶梯（图四）。由于位置、成因和气候条件不同，这些平原各具特色。三大平原南北相连，土壤肥沃，是中国最重要的农业区。除此以外，我国还有成都平原、汾渭平原、珠江三角洲、台湾西部平原等，它们也都是重要的农业区。
- 高山和丘陵：高山是高于周围地形的地貌，特征是陡峭的斜坡、显著的海拔及明显的山峰。丘陵则较小且平缓，通常有圆形山顶和缓坡，不如高山突出。这些地形可由构造活动、火山活动和侵蚀等地质过程形成。

图二：我国主要的高原、盆地和平原



地图资料来源：中华人民共和国自然资源部审图号 GS(2023)2767 号（参考日期：2025 年 1 月 3 日）

II. 山脉

图三：我国的山脉



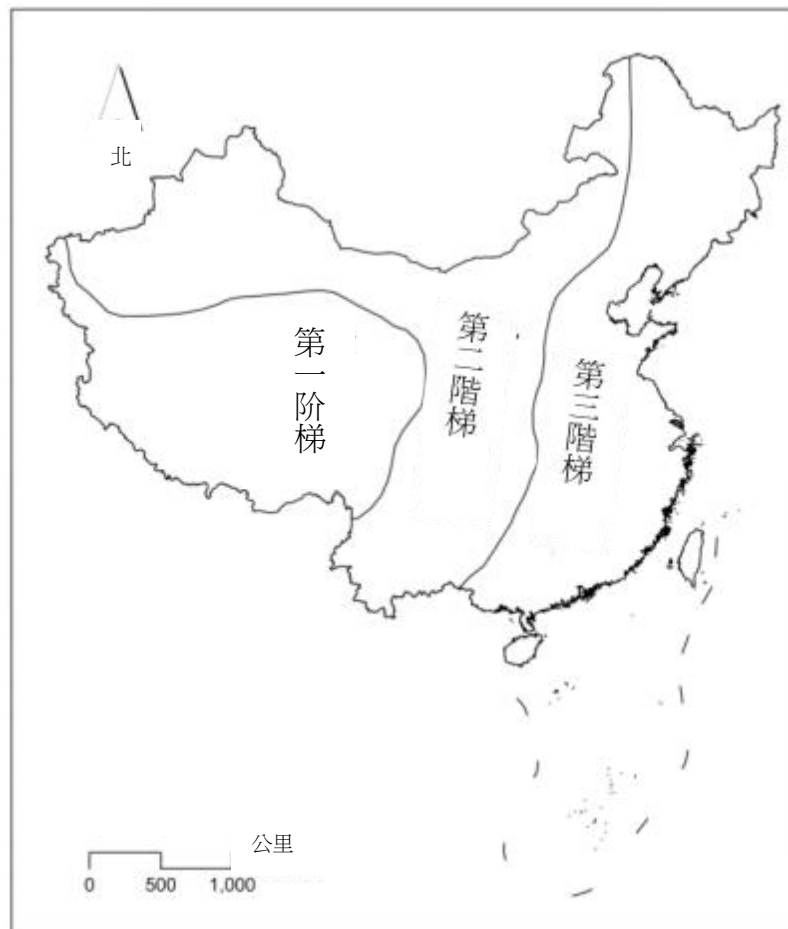
地图资料来源：中华人民共和国自然资源部审图号 GS(2023)2766 号（参考日期：2025 年 1 月 3 日）

- 我国的山脉按照走向可分为五类（中华人民共和国中央人民政府, 2005），这些走向描述了山脉延伸的方向（图三）：
 - 东西走向：东西走向的山脉主要有三列：北列为天山-阴山；中列为昆仑山-秦岭；南列为南岭。
 - 东北-西南走向：东北-西南走向的山脉多分布在中国东部，主要也有三列：西列为大兴安岭-太行山-巫山-雪峰山；中列为长白山-武夷山；东列为台湾山脉。
 - 西北-东南走向：西北-东南走向的山脉主要分布在我国西部，著名山脉有两条：阿尔泰山脉和祁连山脉。
 - 南北走向：南北走向的山脉主要有两条，分布在中国的西南和西北部，分别是横断山脉和贺兰山脉。
 - 弧形走向：弧形走向的山脉由数条并列的山脉组成，从东西走向逐渐转为南北走向，并与横断山脉相接。其中最著名的是喜马拉雅山脉，位于中国、印度及尼泊尔等国的边界，绵延 2400 多公里，平均海拔 6000 米。

III. 三级阶梯地势

- 三级阶梯地势（图四）描述了我国地势由西向东逐渐降低的总趋势（中国科学院地理科学与资源研究所, 2007）：
 - 第一级阶梯：青藏高原位于我国西南部，平均海拔超过 4000 米，被称为「世界屋脊」。喜马拉雅山、昆仑山、祁连山和唐古拉山等山脉位于此。珠穆朗玛峰 - 世界最高峰是位于喜马拉雅山之上。
 - 第二级阶梯：涵盖西北及中部地区，海拔介于 1000 至 2000 米，由山脉、高原和盆地组成。主要山脉有大兴安岭、太行山和秦岭。主要高原包括内蒙古高原、黄土高原和云贵高原。盆地有塔里木盆地、准噶尔盆地和四川盆地。
 - 第三级阶梯：我国东部地区，平均海拔低于 500 米，以平原和丘陵为主。主要平原有东北平原、华北平原（北京所在地）和长江中下游平原（上海所在地）。这些平原以肥沃的土壤著称，对农业非常重要。东南丘陵也位于此阶梯。再往东是我国的浅海大陆架，水深多不足 200 米。

图四：我国的三级阶梯地势



地图资料来源：中华人民共和国自然资源部审图号 GS(2023)2763 号 (参考日期：2025 年 1 月 3 日)

- 第一级阶梯包括青藏高原及柴达木盆地。
 - 青藏高原位于西南部，涵盖西藏西部、青海和四川部分地区，是我国最大及海拔最高的高原（超过 4000 米）。珠穆朗玛峰是喜马拉雅山的主峰，海拔 8844.43 米，是世界第一高峰。
 - 海拔约 2500-3000 米的柴达木盆地也位于第一级阶梯，是我国最高的盆地。
- 第二级阶梯是我国三大盆地，包括：塔里木盆地、准噶尔盆地和四川盆地及三大高原，包括：内蒙古高原、黄土高原和云贵高原的所在区域。
 - 塔里木盆地位于新疆南部，是我国最大的盆地，海拔约 780 至 1300 米，地势西高东低。中心有我国最大的沙漠 — 塔克拉玛干沙漠，边缘则是绿洲带。
 - 准噶尔盆地位于新疆北部，海拔约 500 至 1000 米，是我国第二大盆地，地势同样东高西低。中部有我国第二大沙漠 — 古尔班通古特沙漠。
 - 四川盆地位于四川省东部，海拔约 300 至 600 米，地势北高南低。包括平原、丘陵、低山和河流。气候温暖，土地肥沃，农产品丰富，被誉为「天府之国」。
 - 内蒙古高原位于我国的北部，涵盖大部分的内蒙古，以及甘肃、宁夏和河北的部分地区。
 - 黄土高原是世界上最厚及最大的黄土地貌，位于内蒙古高原以南，包括山西及陕西、甘肃和宁夏的部分地区。
 - 云贵高原位于我国的西南部，涵盖云南和贵州的大部分地区。
- 第三级阶梯包括东北平原、华北平原和长江中下游平原三大平原及东南丘陵、辽东丘陵和山东丘陵。
 - 东北平原位于我国东北部的大兴安岭、小兴安岭和长白山之间，跨越黑龙江、吉林、辽宁和内蒙古部分地区。它是我国最大的平原，面积约 35 万平方公里。除中部地势稍高外，海拔多在 200 米以下，整体地势平缓。其显着特征是拥有肥沃的黑土和淡水沼泽。
 - 华北平原位于北部和东部，介于燕山、太行山和淮河之间，横跨河北、河南、山东、北京、天津，以及部分江苏、安徽地区。它是我国第二大平原，面积约 31 万平方公里，主要由黄河、淮河、海河冲积而成，地表平坦，海拔普遍在 50 米以下。
 - 长江中下游平原包括巫山以东至长江口的多个平原，如洞庭湖平原、江汉平原、鄱阳湖平原、苏皖沿江平原和长江三角洲等，总面积约 20 万平方公里，是我国第三大平原。
 - 东南丘陵、辽东丘陵和山东丘陵位于东部地区的第三级阶梯。有些丘陵地区林木茂密，矿产丰富，更是著名的旅游胜地。有些丘陵被辟为梯田。

IV. 总结

- 在我国辽阔的大地上，分布着高原、山脉、平原、丘陵和盆地。这五种基本地貌类型在全球陆地上皆有，而我国全都具备，为工农业发展提供了多种选择和条件。

参考资料

1. 中华人民共和国中央人民政府. (2005). “地形.”
https://www.gov.cn/guoqing/2005-09/13/content_2582624.htm
2. 中国科学院地理科学与资源研究所. (2007) “中国地貌.”
https://igsnrr.cas.cn/cbkx/kpyd/zgdl/cndm/202009/t20200910_5692389.html