

我国的主要山脉及高原

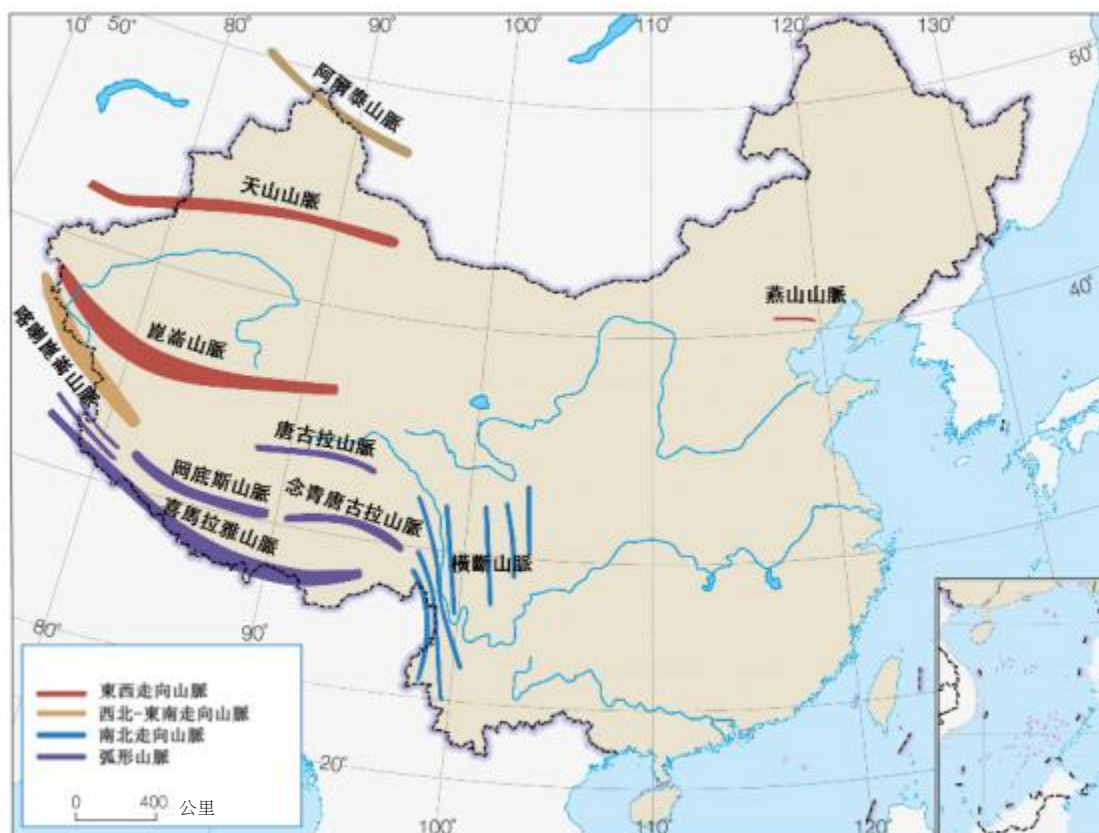
I. 概况

我国地理多样性十分丰富，拥有世界上最著名的山脉和高原。我国的主要山脉，如雄伟的喜马拉雅山脉和广阔的昆仑山脉，塑造着我国的地形、气候、河流和生态系统。同样重要的是四个独特的高原，包括通常被称为「世界屋脊」的青藏高原。这些自然奇观共同体现了我国广阔与独特的地形。

II. 我国主要的山脉

我国主要的山脉有喜马拉雅山脉、冈底斯山脉、唐古拉山脉、念青唐古拉山脉、横断山脉、喀喇昆仑山脉、昆仑山脉、天山山脉、阿尔泰山脉、燕山山脉等。其中，除横断山脉为南北走向外，其余均大致为东西走向(图一) (中国科学院地理科学与资源研究所, 2007a)。

图一：我国主要的山脉



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 4 月 30 日)

- 喜马拉雅山脉：喜马拉雅山脉(图二)是世界最雄伟高大的山脉，由数条大致平行的支脉组成。分布于青藏高原南缘，西起喀什米尔的南迦帕尔巴特峰(北纬 $35^{\circ}14'21''$ ，东经 $74^{\circ}35'24''$ ，海拔 8,125 米)，东至雅鲁藏布江大拐弯处的南迦巴瓦峰(北纬 $29^{\circ}37'51''$ ，东经 $95^{\circ}03'31''$ ，海拔 7,756 米)，全长约 2,500 千米。主峰珠穆朗玛峰海拔 8,844.43 米，为世界第一高峰。

图二：喜马拉雅山脉



- 冈底斯山脉：冈底斯山脉是青藏高原南北重要地理界线，西藏印度洋外流水系与藏北内流水系的主要分水岭。位于西藏自治区西南部、喜马拉雅山脉之北，并与后者大致平行。山脉西起喀喇崑仑山脉东南部的萨色尔山脊(北纬 $31^{\circ}15'$ ，东经 $78^{\circ}20'$)，东延伸至纳木错西南(约北纬 $29^{\circ}20'$ ，东经 $89^{\circ}10'$)，与念青唐古喇山脉衔接。海拔 5,500~6,000 米。东段海拔 7,095 米的罗波峰为冈底斯山脉最高峰。
- 唐古拉山脉：唐古拉山脉，又名当拉山，是怒江、澜沧江及长江的发源地。于东经 90° 附近开始，与喀喇崑仑山脉东尾相接，向东横贯于西藏自治区北部(约北纬 $32^{\circ}33'$)，部分山脉成为西藏自治区与青海省的界线，东段渐向东南延伸至横断山脉。唐古拉山体宽达 150 公里，海拔 5,500-6,000 米。主峰各拉丹东雪山海拔仅 6,621 米。
- 念青唐古喇山脉：念青唐古喇山脉是青藏高原主要山脉之一，也是雅鲁藏布江与怒江的分水岭。它位于在西藏自治区的中及东部，呈东西走向，西自东经 90° 左右处的冈底斯山脉的尾端，向东北延伸，至那曲附近又随西北-东南走向的断裂带而呈弧形拐弯至东南，接入横断山脉。全长 1,400 公里，平均宽 80 公里，海拔 5,000-6,000 米。主峰念青唐古拉峰海拔 7,111 米。
- 横断山脉：横断山脉是世界年轻山系之一，是我国最长、最宽和最典型的南北走向的山脉。它位于青藏高原东南部，通常是指四川、云南两省西部和西藏自治区东部南北

走向山脉的总称。介于北纬 22°32'05"，东经 97°103'，面积 60 多万平方公里。横断山脉岭谷高差悬殊。邛崃¹山海拔 3,000 米以上，主峰四姑娘山海拔 6,250 米。大雪山主峰贡嘎山海拔 7,556 米，为横断山脉最高峰。

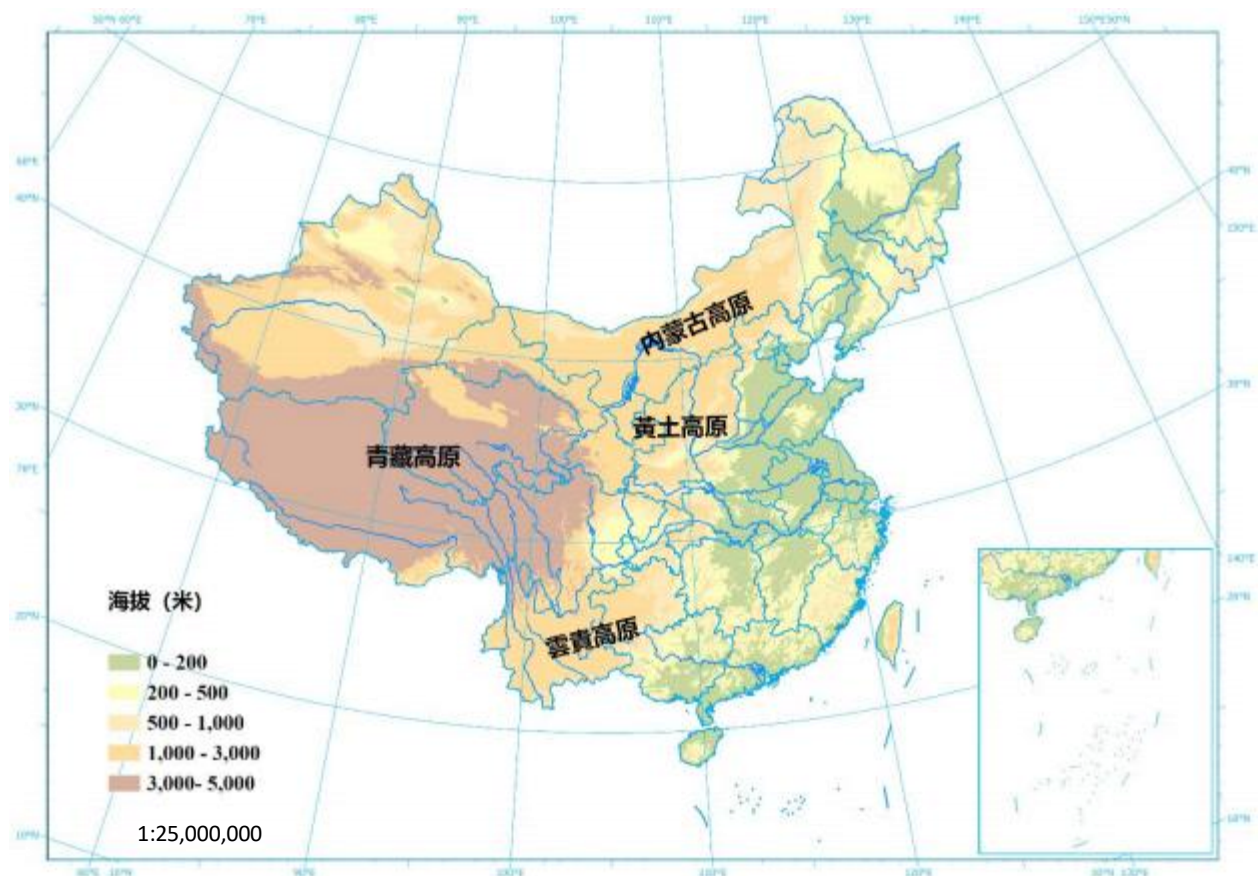
- 喀喇崑仑山脉：喀喇崑仑山脉的冰川覆盖最为广泛；身为中亚著名山脉之一，它位于我国、塔吉克、阿富汗、巴基斯坦和印度等国的边境上。包括它的东延部(青藏高原的羌臣摩山和潘顿山)在内的喀喇崑仑山，宽度约为 240 公里，长度为 800 公里。平均海拔超过 5,500 米。拥有四座 8,000 米以上的高峰。
- 崑仑山脉：崑仑山脉是横贯我国西部的高大山脉。西起帕米尔高原东部，东到柴达木河上游谷地，于东经 97°59' 处与巴颜喀拉山脉和阿尼玛卿山(积石山)相接，全长 2,500 多公里。崑仑山脉西高东低，可分为三段：
 - 西崑仑山：有三座海拔在 7,000 米以上的山峰，有 7 座 6,000 米以上的山峰；
 - 中崑仑山：有八座海拔 6,000 米以上的山峰；
 - 东崑仑山：有四座海拔 6,000 米以上的山峰，5,000 米以上的山峰有 8 座。
- 天山山脉：天山山脉是亚洲中部内陆的著名山脉，世界干旱区域内多雨的山地之一。在我国境内，它于新疆维吾尔自治区中部伸延，东起哈密县(东经 96°109')至西北的乌恰县(东经 74°509')。东西长约 1,760 公里。南北跨越 5 个纬度(北纬 40°31'-45°23')，宽 250-350 公里，面积约 41 万平方公里。山地海拔多在 4,000 米以上。位于西段的托木尔峰是天山山脉的最高峰，海拔 7,435.3 米；东段的高峰是柏格达峰，海拔 5,445 米。
- 阿尔泰山脉：阿尔泰山脉是亚洲宏伟山脉之一，西北—东南走向，斜跨我国、哈萨克、俄罗斯、蒙古国境，绵延 2,000 多公里；我国境内的阿尔泰山属中段南坡，山体长达 500 多公里，南邻准噶尔盆地。主要山脊高度在 3,000 米以上，北部的最高峰为友谊峰，海拔 4,374 米；西部的山体最宽，愈向东南愈狭窄，高度亦渐低下。
- 燕山山脉：燕山山脉是中国北部著名山脉之一。广义来说，燕山山脉是指坝上高原以南，河北平原以北，白河谷地以东，山海关以西的山地，位于北纬 39°40'-42°10'，东经 115°45'-119°50'。狭义来说，则指上述范围内的波罗诺、中关、大杖子一线以南的山地。燕山为侵蚀剥蚀中高度山脉，海拔 500-1,500 米山体呈东西走向，北高南低。主峰雾灵山海拔 2,116 米。

III. 我国主要的高原

我国有四大高原，各有特色。它们是被称为「世界屋脊」的青藏高原；世界上黄土分布最广及黄土地貌最具代表性的黄土高原；地形极为崎岖的云贵高原；以及以广阔、平坦及开阔的地形而闻名的内蒙古高原(图三) (中国科学院地理科学与资源研究所, 2007b)。

¹ 「邛崃」的粤语读音是「穷来」

图三：我国主要的四个高原



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 4 月 30 日)

- 青藏高原：青藏高原(图四)是位于我国地势最高的第三级阶梯，也是世界最高的高原。西起于帕米尔高原，东至横断山，北界昆仑山、阿尔金山和祁连山及南至喜马拉雅山，除西南边缘部分分属印度、巴基斯坦、尼泊尔、锡金、不丹及缅甸等国外，绝大部分位于我国境内，包括西藏自治区、大部份的青海省，及新疆维吾尔自治区、甘肃省、四川省与云南省等部分地区，跨踞北纬 25-40°，东经 74-104°，面积约占我国陆地总面积的 1/4。

图四：青藏高原



- 云贵高原(图五)位于我国地势第二阶梯之上，可分为两个主要区域：
 - 云南高原：云南高原是云贵高原的组成部分，东缘止于云南省境，南缘抵达广南、通海及峨山一带，西缘到大理及丽江附近，北缘则大致以北纬 28° 为界。云南省中部和东部及四川省的西南部为高原的主体。
 - 贵州高原：贵州高原也是位处地势第二阶梯上，是高起于广西丘陵和四川盆地之间的亚热带喀斯特化高原。介于北纬 24°35′-29°15′，东经 103°35′-109°35′，面积 17.636 万平方千米，平均海拔约 1,000 米。

图五：云贵高原



- 黄土高原：黄土高原(图六)是世界著名大面积被黄土覆盖的高原。它位于北纬 34°-40°，东经 102°-114°，面积约 30 万平方公里。高原由西北向东南倾斜，海拔多在 1 000-2000 米。除石质山地外，大部分为厚层黄土覆盖。

图六：黄土高原



- 内蒙古高原：内蒙古高原(图七)是蒙古高原的一部分。位于阴山山脉之北，大兴安岭以西，北至国界，西至东经 106°附近。介于北纬 40°-50°，东经 106°-121°40'。面积约 34 万平方公里。行政区划包括呼伦贝尔盟西部、锡林郭勒盟大部、乌兰察布盟和巴彦淖尔盟的北部。广义的内蒙古高原还包括阴山以南的鄂尔多斯高原和贺兰山以西的阿拉善高原。

图七：内蒙古高原



IV. 总结

我国令人印象深刻的山脉和高原不仅影响了我国的自然地理，也是重要的文化、生态和经济资源。从喜马拉雅山脉巍峨的山峰到内蒙古高原平坦开阔的地貌，这些自然景观展示了我国多样化的地形，它不但影响我国的气候情况，对人类活动也产生了直接的影响，要多了解它们之间的关系，可参考其他的资料匣。

参考资料

1. 中国科学院地理科学与资源研究所. (2007a). “中国的山脉”
https://igsnrr.cas.cn/cbkx/kpyd/zgdl/cndm/202009/t20200910_5692387.html
2. 中国科学院地理科学与资源研究所. (2007b). “中国的高原”
https://igsnrr.cas.cn/cbkx/kpyd/zgdl/cndm/202009/t20200910_5692376.html
3. 中国地质科学院地质研究所 (2002). “变质岩—破解喜马拉雅山形成奥秘的「黑匣子」”
http://www.igeo.cgs.gov.cn/kpyd/dxzs/201812/t20181207_472973.html