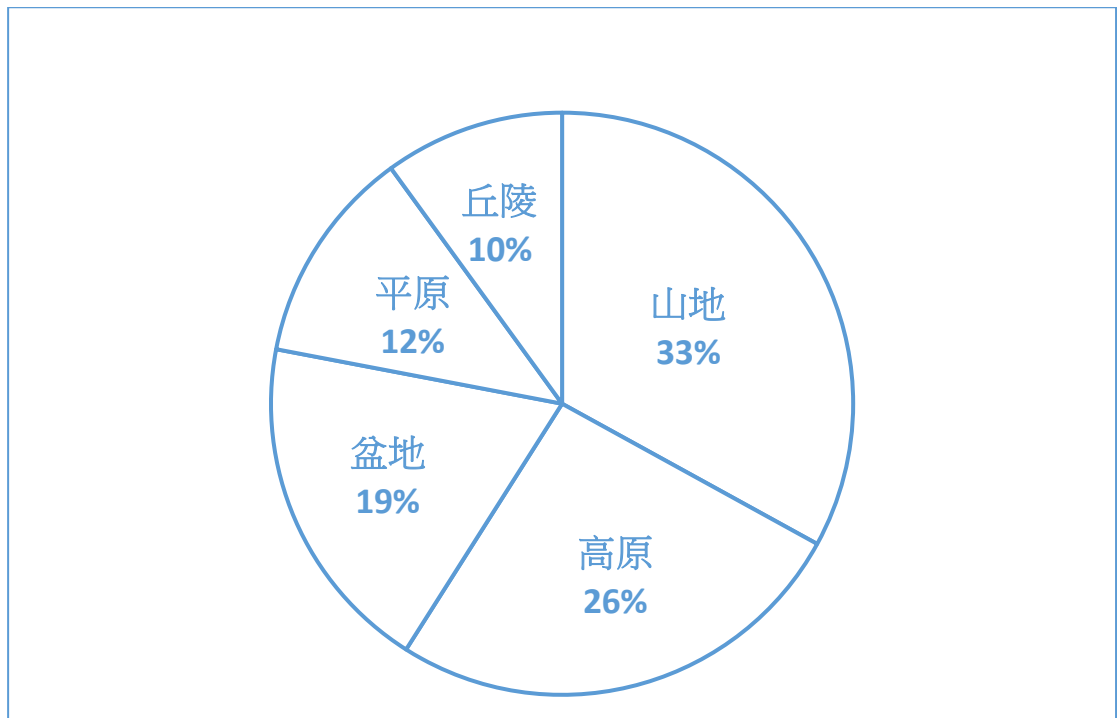


我國的主要地勢

I. 我國的地形

- 山地是我國地形的重要特徵。海拔 500 米以下的低地僅佔全國土地面積的 28 %，而 500 米以上的高地約佔四分之三 (中華人民共和國中央人民政府, 2005)。
- 坡地（如山地、高原、丘陵等）約佔全國土地面積的 69% (中華人民共和國中央人民政府, 2005)。
- 相比之下，平地（如盆地和平原）僅佔全國土地面積的 31% (中華人民共和國中央人民政府, 2005)。

圖 1 不同地形佔我國土地總面積的比例



- 我國地貌（圖 1）簡述如下：
 - 高原：高原是指高出周圍地形的平坦或緩坡土地。其特徵為海拔較高、表面平坦，通常被懸崖或斜坡環繞。高原可由火山活動、構造隆升或侵蝕等地質過程形成。我國有四大高原：青藏高原、內蒙古高原、黃土高原和雲貴高原（圖 2），主要分佈在我國地形的第一和第二級階梯（圖 4）。高原的外觀因高度、位置、成因和侵蝕程度而異。
 - 盆地：盆地是低窪地區，通常被較高的地形如山脈或丘陵包圍。它們由侵蝕、沉積物堆積或構造活動等地質過程形成。我國有四大盆地：塔里木盆地、準噶爾盆地、柴達木盆地和四川盆地（圖 2），主要位於地形的第一和第二級階梯（圖 4）。由於所在位置不同，它們各具特徵。
 - 平原：平原是一片寬廣、平坦或平緩起伏的土地，通常海拔較低，地勢平坦。它們可由冰川活動、侵蝕或河流沉積等地質過程形成。我國有三大平原：東北平原、華北平原和長江中下游平原（圖 2），分佈在地形的第三階梯（圖 4）。由於位置、成因和氣候條件不同，這些平原各具特色。三大平原南北相連，土壤肥沃，是中國最重要的農業區。除此以外，我國還有成都平原、汾渭平原、珠江三角洲、台灣西部平原等，它們也都是重要的農業區。
 - 高山和丘陵：高山是高於周圍地形的地貌，特徵是陡峭的斜坡、顯著的海拔及明顯的山峰。丘陵則較小且平緩，通常有圓形山頂和緩坡，不如高山突出。這些地形可由構造活動、火山活動和侵蝕等地質過程形成。

圖 2 我國主要的高原、盆地和平原



II. 山脈

圖 3 我國的山脈



- 我國的山脈按照走向可分為五類 (中華人民共和國中央人民政府, 2005)，這些走向描述了山脈延伸的方向 (圖 3)：
 - 東西走向：東西走向的山脈主要有三列：北列為天山-陰山；中列為崑崙山-秦嶺；南列為南嶺。
 - 東北-西南走向：東北-西南走向的山脈多分佈在中國東部，主要也有三列：西列為大興安嶺-太行山-巫山-雪峰山；中列為長白山-武夷山；東列為台灣山脈。
 - 西北-東南走向：西北-東南走向的山脈主要分佈在我國西部，著名山脈有兩條：阿爾泰山脈和祁連山脈。
 - 南北走向：南北走向的山脈主要有兩條，分佈在我國的西南和西北部，分別是橫斷山脈和賀蘭山脈。
 - 弧形走向：弧形走向的山脈由數條並列的山脈組成，從東西走向逐漸轉為南北走向，並與橫斷山脈相接。其中最著名的是喜馬拉雅山脈，位於中國、印度及尼泊爾等國的邊界，綿延 2400 多公里，平均海拔 6000 米。

III. 三級階梯地勢

- 三級階梯地勢（圖 4）描述了我國地勢由西向東逐漸降低的總趨勢（中國科學院地理科學與資源研究所, 2007）：
 - 第一級階梯：青藏高原位於我國西南部，平均海拔超過 4000 米，被稱為「世界屋脊」。喜馬拉雅山、崑崙山、祁連山和唐古拉山等山脈位於此。珠穆朗瑪峰 - 世界最高峰是位於喜馬拉雅山之上。
 - 第二級階梯：涵蓋西北及中部地區，海拔介於 1000 至 2000 米，由山脈、高原和盆地組成。主要山脈有大興安嶺、太行山和秦嶺。主要高原包括內蒙古高原、黃土高原和雲貴高原。盆地有塔里木盆地、準噶爾盆地和四川盆地。
 - 第三級階梯：我國東部地區，平均海拔低於 500 米，以平原和丘陵為主。主要平原有東北平原、華北平原（北京所在地）和長江中下游平原（上海所在地）。這些平原以肥沃的土壤著稱，對農業非常重要。東南丘陵也位於此階梯。再往東是我國的淺海大陸架，水深多不足 200 米。

圖 4 我國的三級階梯地勢



- 第一級階梯包括青藏高原及柴達木盆地。
 - 青藏高原位於西南部，涵蓋西藏西部、青海和四川部分地區，是我國最大及海拔最高的高原(超過 4000 米)。珠穆朗瑪峰是喜馬拉雅山的主峰，海拔 8844.43 米，是世界第一高峰。
 - 海拔約 2500-3000 米的柴達木盆地也位於第一級階梯，是我國最高的盆地。
- 第二級階梯是我國三大盆地，包括：塔里木盆地、準噶爾盆地和四川盆地及三大高原，包括：內蒙古高原、黃土高原和雲貴高原的所在區域。
 - 塔里木盆地位於新疆南部，是我國最大的盆地，海拔約 780 至 1300 米，地勢西高東低。中心有我國最大的沙漠 – 塔克拉瑪干沙漠，邊緣則是綠洲帶。
 - 準噶爾盆地位於新疆北部，海拔約 500 至 1000 米，是我國第二大盆地，地勢同樣東高西低。中部有我國第二大沙漠 – 古爾班通古特沙漠。
 - 四川盆地位於四川省東部，海拔約 300 至 600 米，地勢北高南低。包括平原、丘陵、低山和河流。氣候溫暖，土地肥沃，農產品豐富，被譽為「天府之國」。
 - 內蒙古高原位於我國的北部，涵蓋大部分的內蒙古，以及甘肅、寧夏和河北的部分地區。
 - 黃土高原是世界上最厚及最大的黃土地貌，位於內蒙古高原以南，包括山西及陝西、甘肅和寧夏的部分地區。
 - 雲貴高原位於我國的西南部，涵蓋雲南和貴州的大部分地區。
- 第三級階梯包括東北平原、華北平原和長江中下游平原三大平原及東南丘陵、遼東丘陵和山東丘陵。
 - 東北平原位於我國東北部的大興安嶺、小興安嶺和長白山之間，跨越黑龍江、吉林、遼寧和內蒙古部分地區。它是我國最大的平原，面積約 35 萬平方公里。除中部地勢稍高外，海拔多在 200 米以下，整體地勢平緩。其顯著特徵是擁有肥沃的黑土和淡水沼澤。
 - 華北平原位於北部和東部，介於燕山、太行山和淮河之間，橫跨河北、河南、山東、北京、天津，以及部分江蘇、安徽地區。它是我國第二大平原，面積約 31 萬平方公里，主要由黃河、淮河、海河沖積而成，地表平坦，海拔普遍在 50 米以下。
 - 長江中下游平原包括巫山以東至長江口的多個平原，如洞庭湖平原、江漢平原、鄱陽湖平原、蘇皖沿江平原和長江三角洲等，總面積約 20 萬平方公里，是我國第三大平原。
 - 東南丘陵、遼東丘陵和山東丘陵位於東部地區的第三級階梯。有些丘陵地區林木茂密，礦產豐富，更是著名的旅遊勝地。有些丘陵被辟為梯田。

IV. 總結

- 在我國遼闊的大地上，分佈著高原、山脈、平原、丘陵和盆地。這五種基本地貌類型在全球陸地上皆有，而我國全都具備，為工農業發展提供了多種選擇和條件。

參考資料

1. 中華人民共和國中央人民政府. (2005). “地形.”
https://www.gov.cn/guoqing/2005-09/13/content_2582624.htm
2. 中國科學院地理科學與資源研究所. (2007) “中國地貌.”
https://igsnrr.cas.cn/cbkx/kpyd/zgdl/cndm/202009/t20200910_5692389.html