

我國的主要山脈及高原

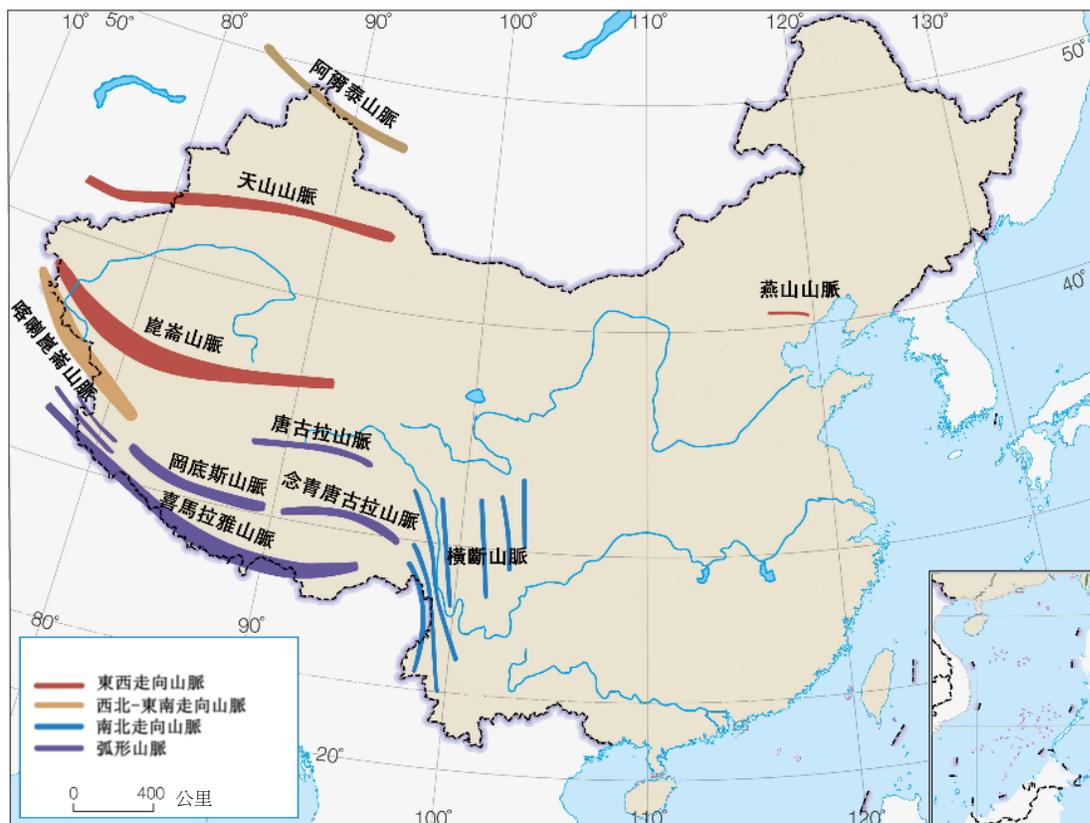
I. 概況

我國地理多樣性十分豐富，擁有世界上最著名的山脈和高原。我國的主要山脈，如雄偉的喜馬拉雅山脈和廣闊的崑崙山脈，塑造著我國的地形、氣候、河流和生態系統。同樣重要的是四個獨特的高原，包括通常被稱為「世界屋脊」的青藏高原。這些自然奇觀共同體現了我國廣闊與獨特的地形。

II. 我國主要的山脈

我國主要的山脈有喜馬拉雅山脈、岡底斯山脈、唐古拉山脈、念青唐古拉山脈、橫斷山脈、喀喇崑崙山脈、崑崙山脈、天山山脈、阿爾泰山脈、燕山山脈等。其中，除橫斷山脈為南北走向外，其餘均大致為東西走向(圖一)(中國科學院地理科學與資源研究所, 2007a)。

圖一：我國主要的山脈



地圖資料來源：中華人民共和國自然資源部審圖號 GS(2023)2766 號 (參考日期：2025 年 4 月 30 日)

- 喜馬拉雅山脈：喜馬拉雅山脈(圖二)是世界最雄偉高大的山脈，由數條大致平行的支脈組成。分佈於青藏高原南緣，西起喀什米爾的南迦帕爾巴特峰(北緯 $35^{\circ}14'21''$ ，東經 $74^{\circ}35'24''$ ，海拔 8,125 米)，東至雅魯藏布江大拐彎處的南迦巴瓦峰(北緯 $29^{\circ}37'51''$ ，東經 $95^{\circ}03'31''$ ，海拔 7,756 米)，全長約 2,500 千米。主峰珠穆朗瑪峰海拔 8,844.43 米，為世界第一高峰。

圖二：喜馬拉雅山脈



- 岡底斯山脈：岡底斯山脈是青藏高原南北重要地理界線，西藏印度洋外流水系與藏北內流水系的主要分水嶺。位於西藏自治區西南部、喜馬拉雅山脈之北，並與後者大致平行。山脈西起喀喇崑崙山脈東南部的薩色爾山脊(北緯 $31^{\circ}15'$ ，東經 $78^{\circ}20'$)，東延伸至納木錯西南(約北緯 $29^{\circ}20'$ ，東經 $89^{\circ}10'$)，與念青唐古喇山脈銜接。海拔 5,500~6,000 米。東段海拔 7,095 米的羅波峰為岡底斯山脈最高峰。
- 唐古拉山脈：唐古拉山脈，又名當拉山，是怒江、瀾滄江及長江的發源地。於東經 90° 附近開始，與喀喇崑崙山脈東尾相接，向東橫貫於西藏自治區北部(約北緯 $32^{\circ}-33^{\circ}$)，部分山脈成為西藏自治區與青海省的界線，東段漸向東南延伸至橫斷山脈。唐古拉山體寬達 150 公里，海拔 5,500-6,000 米。主峰各拉丹東雪山海拔僅 6,621 米。
- 念青唐古喇山脈：念青唐古喇山脈是青藏高原主要山脈之一，也是雅魯藏布江與怒江的分水嶺。它位於在西藏自治區的中及東部，呈東西走向，西自東經 90° 左右處的岡底斯山脈的尾端，向東北延伸，至那曲附近又隨西北-東南走向的斷裂帶而呈弧形拐彎至東南，接入橫斷山脈。全長 1,400 公里，平均寬 80 公里，海拔 5,000-6,000 米。主峰念青唐古拉峰海拔 7,111 米。
- 橫斷山脈：橫斷山脈是世界年輕山系之一，是我國最長、最寬和最典型的南北走向的山脈。它位於青藏高原東南部，通常是指四川、雲南兩省西部和西藏自治區東部南北

走向山脈的總稱。介於北緯 22°-32°05'，東經 97°-103°，面積 60 多萬平方公里。橫斷山脈嶺谷高差懸殊。邛崃¹山海拔 3,000 米以上，主峰四姑娘山海拔 6,250 米。大雪山主峰貢嘎山海拔 7,556 米，為橫斷山脈最高峰。

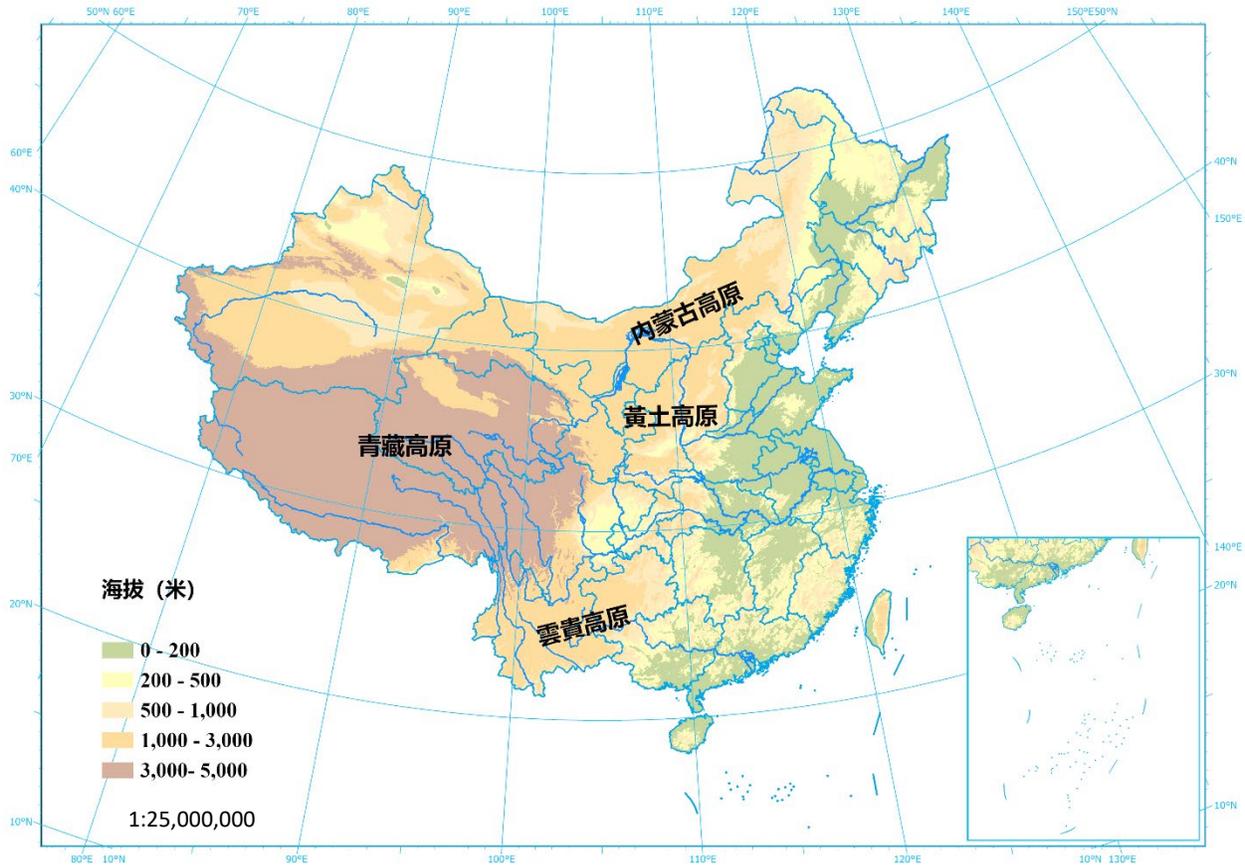
- 喀喇崑崙山脈：喀喇崑崙山脈的冰川覆蓋最為廣泛；身為中亞著名山脈之一，它位於我國、塔吉克、阿富汗、巴基斯坦和印度等國的邊境上。包括它的東延部(青藏高原的羌臣摩山和潘頓山)在內的喀喇崑崙山，寬度約為 240 公里，長度為 800 公里。平均海拔超過 5,500 米。擁有四座 8,000 米以上的高峰。
- 崑崙山脈：崑崙山脈是橫貫我國西部的高大山脈。西起帕米爾高原東部，東到柴達木河上游谷地，於東經 97°-99° 處與巴顏喀拉山脈和阿尼瑪卿山(積石山)相接，全長 2,500 多公里。崑崙山脈西高東低，可分為三段：
 - 西崑崙山：有三座海拔在 7,000 米以上的山峰，有 7 座 6,000 米以上的山峰；
 - 中崑崙山：有八座海拔 6,000 米以上的山峰；
 - 東崑崙山：有四座海拔 6,000 米以上的山峰，5,000 米以上的山峰有 8 座。
- 天山山脈：天山山脈是亞洲中部內陸的著名山脈，世界乾旱區域內多雨的山地之一。在我國境內，它於新疆維吾爾自治區中部伸延，東起哈密縣(東經 96°10')至西北的烏恰縣(東經 74°50')。東西長約 1,760 公里。南北跨越 5 個緯度(北緯 40°31'-45°23')，寬 250-350 公里，面積約 41 萬平方公里。山地海拔多在 4,000 米以上。位於西段的托木爾峰是天山山脈的最高峰，海拔 7,435.3 米；東段的高峰是柏格達峰，海拔 5,445 米。
- 阿爾泰山脈：阿爾泰山脈是亞洲宏偉山脈之一，西北—東南走向，斜跨我國、哈薩克、俄羅斯、蒙古國境，綿延 2,000 多公里；我國境內的阿爾泰山屬中段南坡，山體長達 500 多公里，南鄰準噶爾盆地。主要山脊高度在 3,000 米以上，北部的最高峰為友誼峰，海拔 4,374 米；西部的山體最寬，愈向東南愈狹窄，高度亦漸低下。
- 燕山山脈：燕山山脈是中國北部著名山脈之一。廣義來說，燕山山脈是指壩上高原以南，河北平原以北，白河谷地以東，山海關以西的山地，位於北緯 39°40'-42°10'，東經 115°45'-119°50'。狹義來說，則指上述範圍內的波羅諾、中關、大杖子一線以南的山地。燕山為侵蝕剝蝕中高度山脈，海拔 500-1,500 米山體呈東西走向，北高南低。主峰霧靈山海拔 2,116 米。

III. 我國主要的高原

我國有四大高原，各有特色。它們是是稱為「世界屋脊」的青藏高原；世界上黃土分佈最廣及黃土地貌最具代表性的黃土高原；地形極為崎嶇的雲貴高原；以及以廣闊、平坦及開闊的地形而聞名的內蒙古高原(圖三)(中國科學院地理科學與資源研究所, 2007b)。

¹「邛崃」的粵語讀音是「窮來」

圖三：我國主要的四個高原



地圖資料來源：中華人民共和國自然資源部審圖號 GS(2023)2767 號(參考日期：2025 年 4 月 30 日)

- 青藏高原：青藏高原(圖四)是位於我國地勢最高的第三級階梯，也是世界最高的高原。西起於帕米爾高原，東至橫斷山，北界崑崙山、阿爾金山和祁連山及南至喜馬拉雅山，除西南邊緣部分分屬印度、巴基斯坦、尼泊爾、錫金、不丹及緬甸等國外，絕大部分位於我國境內，包括西藏自治區、大部份的青海省，及新疆維吾爾自治區、甘肅省、四川省與雲南省等部分地區，跨踞北緯 25°-40°，東經 74°-104°，面積約佔我國陸地總面積的 1/4。

圖四：青藏高原



- 雲貴高原(圖五)位於我國地勢第二階梯之上，可分為兩個主要區域：
 - 雲南高原：雲南高原是雲貴高原的組成部分，東緣止於雲南省境，南緣抵達廣南、通海及峨山一帶，西緣到大理及麗江附近，北緣則大致以北緯 28° 為界。雲南省中部和東部及四川省的西南部為高原的主體。
 - 貴州高原：貴州高原也是位處地勢第二階梯上，是高起於廣西丘陵和四川盆地之間的亞熱帶喀斯特化高原。介於北緯 $24^{\circ}35'$ - $29^{\circ}15'$ ，東經 $103^{\circ}35'$ - $109^{\circ}35'$ ，面積 17.636 萬平方千米，平均海拔約 1,000 米。

圖五：雲貴高原



- 黃土高原：黃土高原(圖六)是世界著名大面積被黃土覆蓋的高原。它位於北緯 34°-40°，東經 102°-114°，面積約 30 萬平方公里。高原由西北向東南傾斜，海拔多在 1 000-2000 米。除石質山地外，大部分為厚層黃土覆蓋。

圖六：黃土高原



- 內蒙古高原：內蒙古高原(圖七)是蒙古高原的一部分。位於陰山山脈之北，大興安嶺以西，北至國界，西至東經 106° 附近。介於北緯 40° 20' -50° 50'，東經 106° -121° 40'。面積約 34 萬平方公里。行政區劃包括呼倫貝爾盟西部、錫林郭勒盟大部、烏蘭察布盟和巴彥淖爾盟的北部。廣義的內蒙古高原還包括陰山以南的鄂爾多斯高原和賀蘭山以西的阿拉善高原。

圖七：內蒙古高原



IV. 總結

我國令人印象深刻的山脈和高原不僅影響了我國的自然地理，也是重要的文化、生態和經濟資源。從喜馬拉雅山脈巍峨的山峰到內蒙古高原平坦開闊的地貌，這些自然景觀展示了我國多樣化的地形，它不但影響我國的氣候情況，對人類活動也產生了直接的影響，要多了解它們之間的關係，可參考其他的資料匣。

參考資料

1. 中國科學院地理科學與資源研究所. (2007a). “中國的山脈”
https://igsnr.cas.cn/cbkx/kpyd/zgdl/cndm/202009/t20200910_5692387.html
2. 中國科學院地理科學與資源研究所. (2007b). “中國的高原”
https://igsnr.cas.cn/cbkx/kpyd/zgdl/cndm/202009/t20200910_5692376.html
3. 中國地質科學院地質研究所 (2002). “變質岩—破解喜馬拉雅山形成奧秘的「黑匣子」”
http://www.igeo.cgs.gov.cn/kpyd/dxzs/201812/t20181207_472973.html