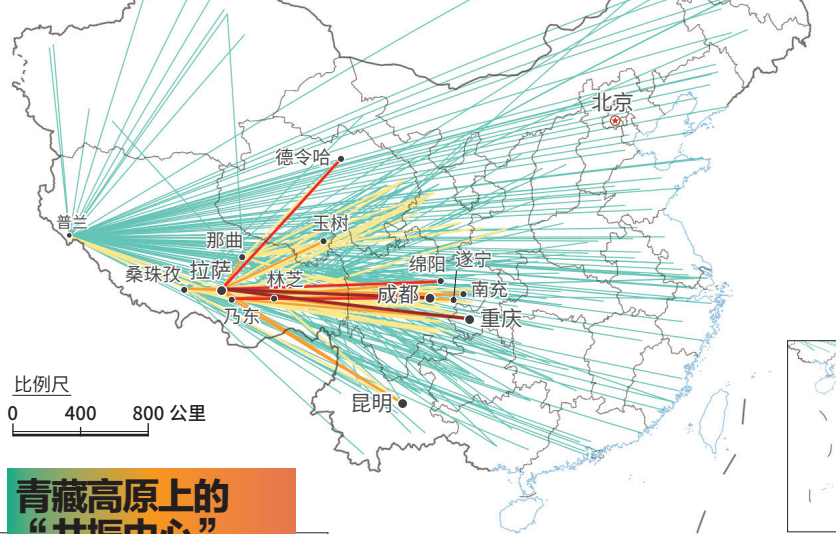
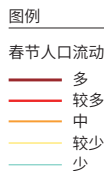


数据来源：抓取自腾讯迁徙数据，图中不同色彩的直线反映的是 2016 年春节期间每天人口流动数据的累加相对值，由于腾讯迁徙数据只能显示 TOP10 的联系，而且分析结果直接由腾讯公司提供，因此可能会与实际情况略有偏差。



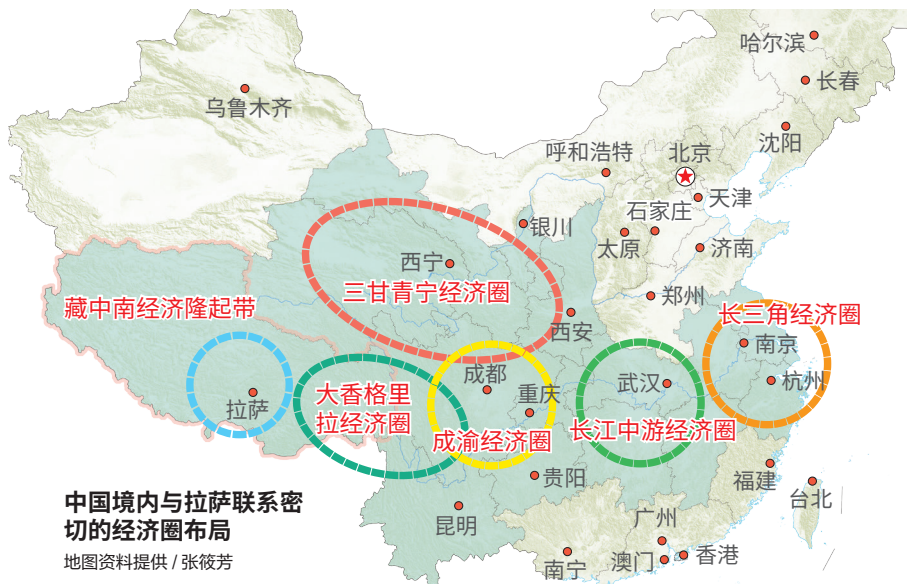
比例尺 0 400 800 公里

青藏高原上的“共振中心”

从全国的经济区划来看，拉萨是“藏中南经济隆起带”的中心城市，与之联系较为密切的经济圈主要有“长三角经济圈”、“长江中游经济圈”、“陕甘宁经济圈”、“大香格里拉经济圈”和“成渝经济圈”。其中，“成渝经济圈”又是联系最为紧密的。这一点从拉萨春节期间人口流动的方向也可以看出。

在西藏自治区内，与拉萨联系比较紧密的城市是山南市、日喀则市和林芝市，山南市在拉萨的两小时经济圈内，与拉萨共同构成了“拉萨—山南城镇圈”。青藏铁路的开通及亚东、普兰、樟木等边贸口岸的恢复与开放，使西藏自治区正成为我国连接南亚各国的陆路“桥头堡”。拉萨将不仅作为西藏自治

区的经济中心，并将在更大的区域范围内承担起中心城市的职能，从而成为中国—南亚的桥头堡，成为连接陆上丝绸之路和海上丝绸之路的节点城市之一。拉萨是西藏自治区的中心城市以及青藏高原上最重要的城市之一，这一点，从抓取自腾讯迁徙数据的 2016 年春节期间每天人口流量相对值分析中，



中国境内与拉萨联系密切的经济圈布局
地图资料提供 / 张筱芳



西藏自治区境内的经济圈布局
地图资料提供 / 张筱芳

能看出拉萨作为西藏的中心城市以及藏区最重要城市之一的区域地位。

拉萨的城市空间密码

撰文 张筱芳

一座既传统又时尚、健康扩张的城

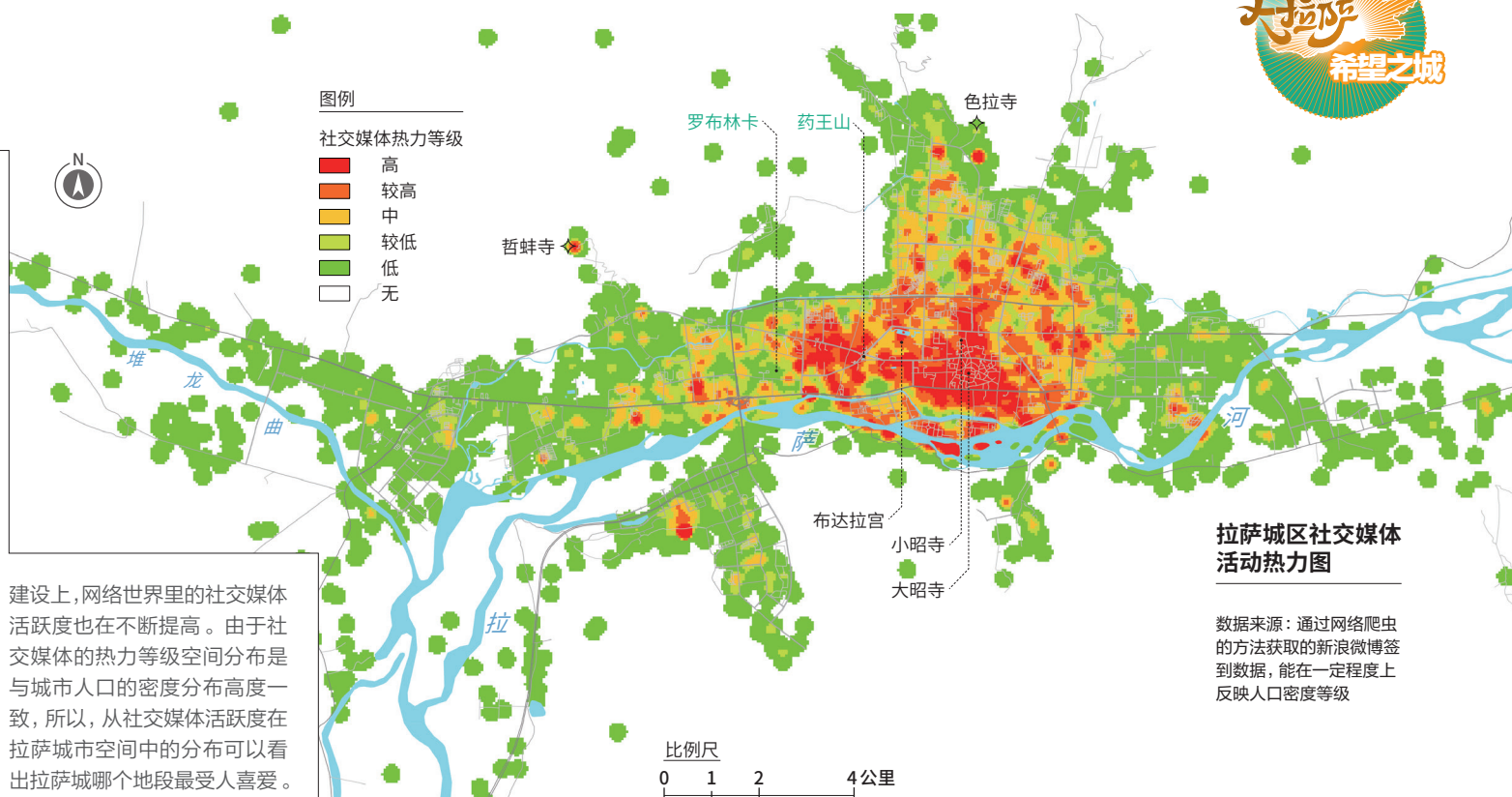
拉萨是一座充满神圣色彩的古城，近几十年的跨越式发展使得这个独特城市有了新的色彩。如今，拉萨城市的建设者们注重对历史文化的尊重和保护的，秉持着当代城市规划理念，为这座古城带了现代化城市的气息。我们请来城市规划专家和大数据解读专家，为我们展现拉萨城市的新印象。

大数据分析制图 周垠 龙瀛

社交媒体覆盖下的城

根据中国社科院发布的 2015 年《中国公共服务蓝皮书》，拉萨市基本公共服务满意度连续 4 年位列全国 38 个主要城市之首，公共安全连续 5 年排名第一，公共交通、社保就业、城市环境、GDP 杠杆指数 4 项指标连续 4 年排名第一，文化体育、基础教育、医疗卫生 3 项指标连续 4 年进入前三名。2016 年度，拉萨在 104 个城市样本中居民幸福感最高，拉萨已经连续 6 年位列居民幸福感前三名。截至 2016 年 10 月，拉萨全市私人汽车数量约为 1.8 万辆，平均每 23 人就拥有一辆私家汽车，是 5 年前的 2 倍多，是全国平均水平的 5 倍多。拉萨城市的现代化建设不仅体现在城市实体

建设上，网络世界里的社交媒体活跃度也在不断提高。由于社交媒体的热力等级空间分布是与城市人口的密度分布高度一致，所以，从社交媒体活跃度在拉萨城市空间中的分布可以看出拉萨城哪个地段最受喜爱。



拉萨城区社交媒体活动热力图

数据来源：通过网络爬虫的方法获取的新浪微博签到数据，能在一定程度上反映人口密度等级

比例尺 0 1 2 4 公里

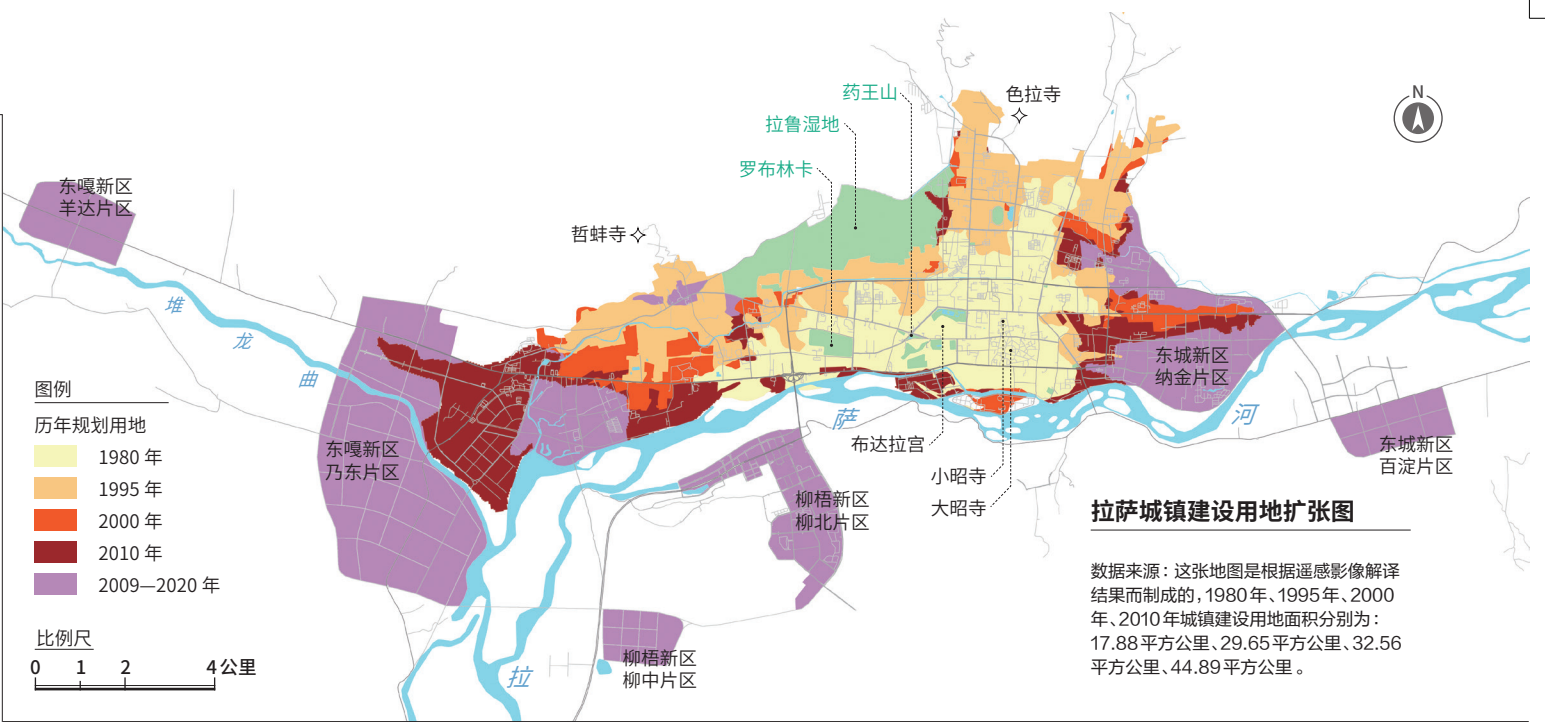
拉萨30年 东延西扩南跨

1951年以前的拉萨主要包括两个区域：八廓片区和布达拉宫—雪村（“雪”藏语意为下方、山下，雪村在旧西藏曾是农奴们居住的社区，即现布达拉宫广场位置）片区。

1951年至今，拉萨的城市发展十分迅猛，城市建成区由约3平方公里左右发展到了2015年年末的71.16平方公里，城市面积扩展了二十多倍。

《拉萨市城市总体规划（2009—2020）》确定拉萨市中心城区的空间结构为“一城两岸三区”。“一城”即主城区，是拉萨市现在城市建设最为密集的地区，同时也是人口最集中的区域。“三区”指藏热路以东的东城新区、拉萨河以南的柳梧新区和流沙河以西的东嘎新区。之后此轮规划又进行了调整，增加了白淀片区、次角林片区，并扩大了东嘎新区的面积。

从拉萨人口密度分布图中可以看出，拉萨市区人口分布不均匀，主要集中在以布达拉宫、大昭寺为中心的主城区中心片区。但随着城市的东延西扩，城区逐渐向东西两侧扩展，拉萨的居住人口也主要向西城片区和东城片区转移，但开发建设的东嘎新区、柳梧新区和白淀区人口密度仍较低。



拉萨城镇建设用地扩张图

数据来源：这张地图是根据遥感影像解译结果而制成的，1980年、1995年、2000年、2010年城镇建设用地面积分别为：17.88平方公里、29.65平方公里、32.56平方公里、44.89平方公里。

拉萨市人口密度等级图

数据来源：通过网络爬虫的方法获取宜出行（腾讯地图定位请求服务）的数据，该数据能分析得到某一时刻的人口密度等级分布。由于数据抓取范围的限制，只能看到拉萨市核心区域的数据，目前数据未能覆盖全市区范围。



拉萨最受欢迎的美食

数据来源：大众点评上拉萨市内餐饮的推荐菜品数据量排名分析



藏、汉、回、尼、印美食汇集之城

餐饮是城市生活必不可少的部分。从文化地理学角度，拉萨市餐饮业在城市中的空间分布特征呈现出地域不平衡，表现出带和片的空间格局，呈由中心片区向四周递减的趋势，也表现出沿特定道路（如德吉路、民族路等）呈串珠状（特定路段）分布的特征。餐饮业的空间布局与区域经济发展水平、人口因素、文化传统、旅游活动以及城市发展格局等诸多

因素有关。在拉萨则表现为与人口密度相关性最大，旅游活动对拉萨餐饮业的发展与分布也表现出强势影响。

因为气候、物产等方面的原因，拉萨当地居民饮食习惯有着独特的民族特点，藏餐中有代表性的是羊肉、牛肉、藏面、糌粑、酸奶、酥油茶、甜茶和青稞酒。藏餐的口味讲究清淡、平和。很多菜，除了盐巴和葱蒜，不放任何辛辣的调料，体现了

饮食文化返璞归真的时代潮流。

由于早期到拉萨生活的汉族人以四川人为主，川菜便成为拉萨汉餐的代表，其中最具有代表性、最为当地居民接受的菜品是回锅肉、毛血旺、火锅。随着后来全国各地汉族人的陆续到来，各地的汉餐在拉萨都有一定的市场。汉餐还深刻地影响了藏餐，出现了藏式火锅、西藏特色食材炒菜等藏汉结合

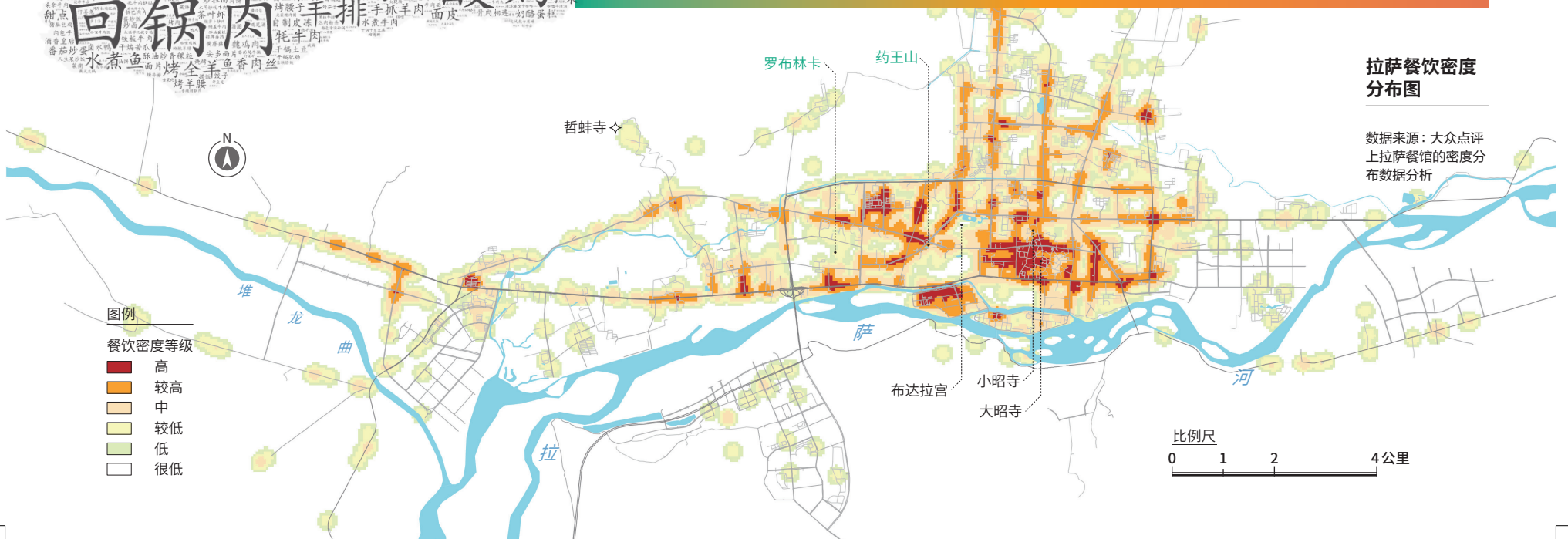
的菜品。

拉萨还有不少回族居民，他们大多聚集在八廓街两座清真寺附近，回族人的传统美食拉面、烤羊肉、大盘鸡等也被他们推广开来。

拉萨也有一些尼泊尔和印度餐馆。随着拉萨旅游业的发展和城市的现代化程度、开放程度的不断提高，牛排、咖啡、汉堡的西餐及西式快餐在拉萨的年轻人当中也有较大市场。

拉萨餐饮密度分布图

数据来源：大众点评上拉萨餐馆的密度分布数据分析



一座惬意步行之城

广阔的自然环境孕育了拉萨，也决定了拉萨的城市空间首先让位自然、最大化利用自然、并有机融入自然。因此，拉萨整体城市空间是以自然本底最大化为前提的舒缓聚落空间。一年四季的灿烂阳光、湛蓝少云的天空，雄浑连绵的群山环抱，宽阔舒缓的河谷，拉萨河从中流过，这些都是城市成长的自然本底，也是城市特色景观最重要的构成。城区内的3座山体（红山、药王山、磨盘山）既是城市中重要的自然景观节点，又是俯瞰全城的视觉制高点。经过长期的发展，拉萨城区形成了“群山四合、秀水中流、一宫突起、周边舒缓”独特的整体空间格局。

在这样的空间格局之内的拉萨城是一座直指内心的人性化的城市，不仅体现在它是藏族人民心中的圣地，也体现在以人为本的城市构架，其以人为本的城市构架最突出的一点就是形成较大规模的步行空间。不同于其他交通空间，步行空间不是实现交通目的的功能空间，而是与游憩、购物、工作、居住融为一体的存在空间，最深刻地体现了人在城市中的主体性。根据对拉萨城市可步行性的数据分析，拉萨可步行区域与拉萨主城区中心片区高度重合，这也反映了拉萨的城市中心区是一个典型的步行城市，也是人性化之城。

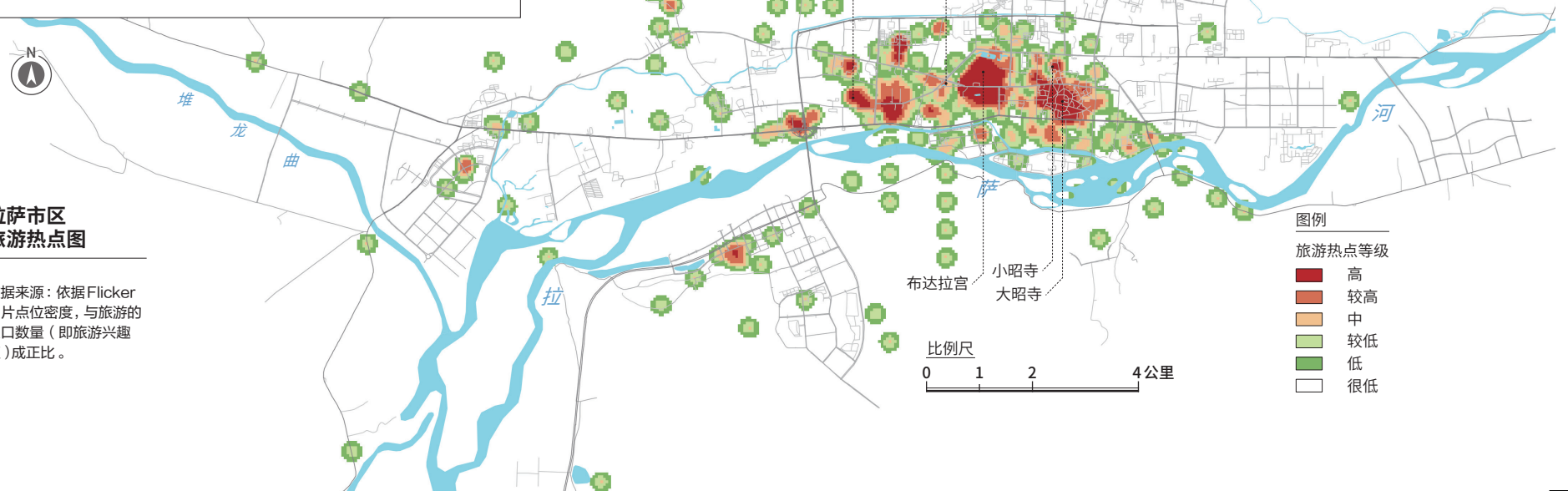


拉萨街道可步行性评价

数据来源：数据来自地图路网、地图兴趣点（比如餐饮、宾馆、图书馆等），参照国际上广为认可的步行指数（walkscore）评价方法，计算了城关区核心区域的可步行性。一般而言，可步行性高的地方，街道的功能多样性较高，也比较有活力。

拉萨市区旅游热点图

数据来源：依据Flicker相片点密度，与旅游的人口数量（即旅游兴趣值）成正比。



拉萨市区旅游热点图

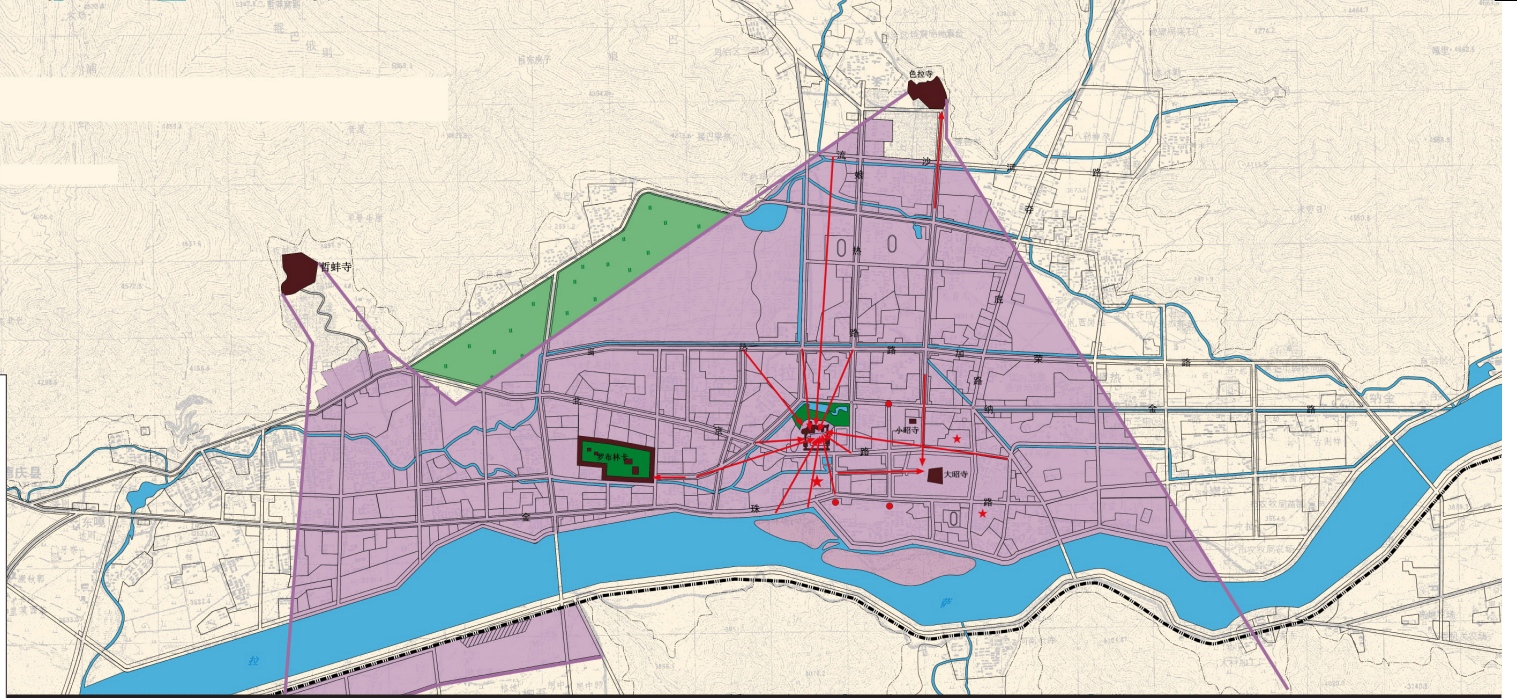
旅游热点等级：高、较高、中、较低、低、很低。

拉萨市区历史文化名城保护规划分析图（通视走廊）1995—2015

地图资料提供/拉萨市旅游局

以望见布达拉宫为目标的城市规划

拉萨作为国家级历史文化名城，城区内历史文化资源众多，因此城区建筑的高度受到了严格的限制，形成了中间低四周高的空间状态。现在拉萨城的建筑高度控制整体情况较好，突破原有高度控制的情况偶有出现。超高建筑主要集中于北京路、金珠路—江苏路沿线。



拉萨市区历史文化名城保护规划图（建筑高度控制）1995—2015

地图资料提供/拉萨市旅游局

