

走近
中國文化

Approaching Chinese Culture

主 编：黄兴亚 孙永林 周 青

云南大学出版社
Yunnan University Press

走近 中國文化

Approaching Chinese Culture

主 编：黄兴亚 孙永林 周 青
副主编：段忠玉 冯寒英 黄 莺
刘丹丹 展淑卿 赵少钦

云南大学出版社
Yunnan University Press

图书在版编目(CIP)数据

走近中国文化: 汉、英 / 黄兴亚等主编. —昆明:
云南大学出版社, 2015
ISBN 978-7-5482-2299-6

I. ①走… II. ①黄… III. 中华文化—研究生—教
材—汉、英 IV. ①K203

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第087105号

责任编辑: 熊晓霞

装帧设计: 刘 雨



Approaching Chinese Culture

主 编: 黄兴亚 孙永林 周 青
副主编: 段忠玉 冯寒英 黄 莺
刘丹丹 展淑卿 赵少钦

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.75

字 数: 323千

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-2299-6

定 价: 38.00元

社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内

邮 编: 650091

电 话: (0871) 65033244 65031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com



前 言

Preface

中国文化，也叫中华文化或华夏文明，是中国 56 个民族文化的总称，是中华文明在演化过程中形成的一种反映民族特质和风貌的民族文化，是民族历史上各种思想文化、观念形态的汇聚，是各种民族文明、风俗和精神的总称，是人类文明的一个重要组成部分。中国文化源远流长，影响甚广，在中国 5 000 年文明里，虽然经历了社会制度变迁和朝代的更替，中国文化始终保持了完整的面貌和独特的风采，要走进中国文明，就要走近中国文化。

进入 21 世纪，在世界经济全球化的进程中，世界各国间跨文化交流越来越频繁。一方面，大量的中国人走出国门去学习和工作；另一方面，来自世界各地的人，也纷纷涌入中国学习或工作。对一个来到中国学习或工作的外国人而言，由于风俗习惯、思维方式存在差异和对历史文化背景知识缺乏了解，往往会不可避免地有交往障碍和冲突，要克服这些交往的障碍和冲突，就要走近中国文化。对一个走出国门到国外学习和工作的中国人而言，学习中国传统文化可以增加对历史的了解、对文化的了解，丰富自己的知识面，培养民族自豪感和增加民族凝聚力，同时，也有助于把具有鲜明民族特色的，历史悠久、博大精深的中国文化传播到世界各地。

本书是云南中医学院汉语国际教育专业硕士学科学位点教材建设的一部分，用中文和英文两种文字简要介绍了中国文化，由于篇幅所限，不能也不可能把中国文化一并囊括，只能择其重点进行介绍。本书的英语部分由中文翻译而成，所以内容大致相同，旨在让世界上讲英语的外国朋友了解地道、传统的中国文化，也能为那些想把中国传统文化介绍给外国朋友的中国人提供一定的参考。同时，也为那些想了解中国文化的学习者提供一个学习的机



会。本书可以作为本科生、研究生、留学生及广大学习者了解中国传统文化、拓展人文知识和增强文化素养的教科书。

本书的主编由云南中医学院的黄兴亚、周青、孙永林担任。黄兴亚负责全书中文部分的编写，同时，负责全书的统稿、审稿和英文部分校译和修改工作。周青和孙永林负责本书的策划、编写人员的协调和本书的审批和出版的相关事宜。孙永林还负责了全书英语部分的审定和把关工作。第一章“五十六个民族简介”的英语翻译由潘玲华负责，第二章“龙文化”的英语翻译由黄兴亚负责，第三章“中国古代四大发明”的英语翻译由赵少钦负责，第四章“中国的宗教文化”的英语翻译由孙雯负责，第五章“中国礼仪文化”的英语翻译由冯寒英完成，第六章“中国传统婚俗文化”由沈月负责，第七章“中国人的忌讳文化”的英语翻译由展淑卿负责，第八章“中国汉族传统服饰文化”的英语翻译由周叶函负责，第九章“中国八大菜系”的英语翻译由赵少钦负责，第十章“中国茶文化”的英语翻译由黄莺负责，第十一章“酒文化”的英语翻译由展淑卿负责，第十二章“中国传统节日文化”的英语翻译由马静负责，第十三章“中医文化”的英语翻译由焦娇负责，第十四章“中国建筑”的英语翻译由冯寒英负责，第十五章“中国园林艺术文化”的英语翻译由把明完成，第十六章“中国的风物特产”的英语翻译由刘丹丹完成。另外，段忠玉、白璐、王艳、吴非、左媛媛、卢佳梅为本书的出版提供了无私的帮助，在此，一并表示衷心的感谢。

本书在编写过程中，力求做到内容丰富、论述全面，因此参阅了相关的各种文献，浏览了相关的网页，借鉴了诸多学者和专家的研究成果，在此，表示衷心的感谢。由于编者水平有限，时间仓促，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

黄兴亚

2014/12/22



目 录

Contents

第一章 中国五十六个民族简介	(1)
Chapter 1 Brief Introduction of Chinese 56 Ethnic Groups	(13)
第二章 龙文化	(31)
Chapter 2 Chinese Dragon Culture	(34)
第三章 中国古代四大发明	(40)
Chapter 3 The Four Great Inventions of Ancient China	(44)
第四章 中国的宗教文化	(50)
Chapter 4 Chinese Religions	(54)
第五章 中国礼仪文化	(60)
Chapter 5 Chinese Traditional Etiquette	(67)
第六章 中国传统婚俗文化	(76)
Chapter 6 Chinese Traditional Marriage Culture	(84)
第七章 中国人的忌讳文化	(96)
Chapter 7 Chinese Taboo Culture	(104)
第八章 中国汉族传统服饰文化	(115)
Chapter 8 Chinese Traditional Costume	(121)
第九章 中国八大菜系	(129)
Chapter 9 Chinese Eight Cuisine	(132)
第十章 中国茶文化	(136)
Chapter 10 Chinese Tea Culture	(142)
第十一章 中国酒文化	(150)
Chapter 11 Chinese Wine Culture	(157)



第十二章	中国传统节日文化	(166)
Chapter 12	Chinese Traditional Festivals	(179)
第十三章	中医文化	(197)
Chapter 13	Traditional Chinese Medicine Culture	(206)
第十四章	中国建筑	(218)
Chapter 14	Chinese Architecture	(231)
第十五章	中国园林艺术文化	(250)
Chapter 15	Chinese Garden Art and Culture	(255)
第十六章	中国的风物特产	(263)
Chapter 16	Chinese Local Specialties	(276)
参考文献	References	(295)



第一章 中国五十六个民族简介

中国自古以来就是一个统一的多民族国家。新中国成立后，通过识别并经中央政府确认的民族共有 56 个。由于汉族以外的 55 个民族相对于汉族的人口较少，习惯上被称为“少数民族”。

中国各民族分布的特点是大杂居、小聚居，相互交错居住。汉族地区有少数民族聚居，少数民族地区有汉族居住。这种分布格局是由于在长期历史发展过程中各民族间相互交往、流动而形成的。

一、汉 族

汉族占中国人口的 92%，是中国 56 个民族中人口最多的民族，也是世界上人口最多的民族，遍布全中国。汉族是中国古代华夏族同其他一些民族同化、融合形成的。汉代开始称汉族。汉族使用的语言是汉语。现代汉语以北方方言为基础，北京语音为标准音。汉族使用的文字叫汉字。汉族受儒、道、佛学思想影响，崇尚仁义忠孝。重要节日有春节、端午节、重阳节等。

二、蒙古族

蒙古族主要分布在内蒙古、吉林、辽宁、黑龙江、新疆、甘肃、青海、宁夏等省区，善畜牧、骑射，住蒙古包。蒙古族使用的文字叫蒙古文。每年夏秋之际的那达慕大会是蒙古族传统节日。

三、回 族

回族主要聚居在宁夏回族自治区（占全国回族总人口的 17.7%），其余

大多数散布全国各地。汉语为回族的共同语言。回族服饰与汉族基本相同，所不同者主要体现在头饰上，回族男子多戴白色或黑色、棕色的无檐小圆帽；妇女多戴盖头。回族人信仰伊斯兰教。开斋节和古尔邦节是回族的两个盛大节日。

四、藏 族

藏族是中华民族的重要一员，主要聚居在西藏自治区（占全国藏族总人口的45.9%），其余分散在四川、青海、甘肃、云南等省部分地区。藏族多从事农牧业，使用藏文，多信仰喇嘛教。藏历新年是藏族传统节日。藏族喜穿藏袍、长靴，饮酥油茶，主食糌粑。

五、维吾尔族

维吾尔族主要聚居在新疆维吾尔自治区，其余分布在湖南常德等地。维吾尔族有自己的语言和文字，信仰伊斯兰教。维吾尔族有经营农牧业和手工业的悠久传统，擅长植棉和瓜果园艺业。维吾尔族是一个能歌善舞的民族。花帽是维吾尔族服饰的组成部分，也是维吾尔族美的标志之一，男女老幼皆喜戴四楞小花帽。民族节日有古尔邦（库尔班）节、肉孜节等。

六、苗 族

苗族主要分布在贵州省（占苗族总人口的49.8%），其中主要聚居在黔南布依族苗族自治州、黔西南布依族苗族自治州和黔东南苗族侗族自治州，其余分布在湖南、云南、广西、海南等省区。苗族有自己的语言，现今大部分人通用汉文。苗族的手工艺品主要有刺绣、蜡染、剪纸和首饰制品，可谓绚丽多彩。苗族的飞歌、芦笙舞享有盛名。苗族节日多，主要有十月苗年和纪念民族英雄亚努的“四月八”。

七、壮 族

壮族是中国少数民族中人口最多的民族，主要分布在广西壮族自治区及云南、广东等省。壮族有本民族的语言文字。壮族的铜鼓、岩壁画和壮锦很有名。壮族民间喜欢对唱山歌。中元节是壮族地区仅次于春节的大节日。



八、布依族

布依族主要分布在黔南布依族苗族自治州、黔西南布依族苗族自治州和安顺地区，其余分布在云南、广西等省区。布依族有自己的语言文字，现多通用汉语、汉文。布依族生产方式以农业为主，种植水稻的历史较为悠久。布依族妇女擅纺织、蜡染。布依族擅歌舞，山歌内容形式多样，常以歌代言。民族节日六月六是仅次于春节的盛会，相传为纪念布依族起义领袖的节日。

九、朝鲜族

朝鲜族主要分布在吉林省，最大的聚居区是延边朝鲜族自治州，其余分布在黑龙江、辽宁等省。朝鲜族有自己的语言文字。朝鲜族擅长在寒冷的北方种植水稻。朝鲜族喜好本民族歌舞及摔跤、荡秋千、压跳板等体育活动。朝鲜族喜着素白色服装。特色食品是冷面和泡菜。

十、满 族

满族主要分布在辽宁省（占满族总人口的 50.4%），其余分布在河北、黑龙江、吉林、内蒙古等省区。满族有自己的语言和文字，现普遍习用汉文、汉语。满族民族体育活动有跳马、滑冰等。

十一、侗 族

侗族主要分布在贵州省，集中分布在黔东南苗族侗族自治州、铜仁市的玉屏侗族自治县，其他分布在湖南、广西等省区。侗族有自己的语言，现在大部分通用汉文。侗族主要从事农业生产，以种植水稻为主，特产糯谷，以香禾糯最享盛名。侗族妇女擅长织侗锦。侗族擅长唱歌。侗族节日有春节、祭牛节、吃新节等。

十二、瑶 族

瑶族主要分布在中国的广西、湖南、云南、广东、贵州和江西等省区。瑶族有自己的语言。瑶族多从事农林业活动，狩猎业也占有一定地位，还精于染织和刺绣。瑶族爱唱歌，节日几乎月月有。

十三、白 族

白族主要聚居在云南省西部以洱海为中心的大理白族自治州，少部分散居住在四川、贵州、湖南等地。白族有自己的语言，无文字，大多数白族通晓汉语。白族擅长农业，并创造了灿烂的白族文化，如大理三塔、剑川石窟、鸡足山佛教建筑群等。三月街又称“观音市”，是白族的盛大节日和街期，另一个盛大节日是七月火把节。白族的民族音乐、戏曲独具特色。

十四、土家族

土家族主要聚居在湖南湘西土家族苗族自治州、湖北恩施土家族苗族自治州。土家族有自己的语言，绝大部分人通用汉语、汉文。土家人织造技艺较高，与摆手舞一同被称为“土家艺术之花”。土家族大端午、六月六等节日都要祭土王。土家族几乎是人人会编、会唱山歌。

十五、哈尼族

哈尼族有 99.5% 聚居在云南红河和澜沧江的中间地带。哈尼族有自己的语言，无文字。哈尼族人擅长种梯田，有的梯田高达数百级。常用自己染织的青布制衣，男子以黑或白布裹头，妇女系绣花腰带。哈尼历法以农历十月为岁首，过“十月节”即是过新年。哈尼人能歌善舞。

十六、哈萨克族

哈萨克族主要分布在新疆维吾尔自治区（占该民族总人口的 99.8%），主要聚居区在伊犁哈萨克自治州，其余分布在甘肃。哈萨克族有自己的语言和文字，大都信仰伊斯兰教。哈萨克族大部分从事畜牧业。民族体育叼羊、摔跤、骑射、姑娘追等，大都为马上功夫。

十七、傣 族

傣族主要分布在云南省，主要聚居在西双版纳傣族自治州和德宏傣族景颇族自治州，其余分布在四川、广东等省。傣族有自己的语言和文字。傣族有“旱傣”“水傣”“花腰傣”之分，不同的装饰代表着其支系的服饰文化。



傣族擅长种水稻和热带作物。傣族多信仰南传上座部佛教。妇女传统着装为短衣、筒裙。傣家民居竹楼颇具特色。清明前后的傣历年泼水节是傣族传统节日。傣族能歌善舞，创造了丰富多彩的文化艺术。

十八、黎 族

黎族主要分布在海南省（占黎族总人口的92.0%），主要聚居区在海南岛中部、西南部各黎族自治县，其余分布在湖南等省。黎族有自己的语言，无文字，许多黎族群众兼说汉语，通用汉文。黎族的生产方式以农业为主，是最早的纺织先民。黎族妇女精于以木棉纺织黎锦。黎族人能歌善舞，黎族民歌曲调优美。

十九、傈僳族

傈僳族主要分布在云南省（占该民族总人口的96.9%），主要聚居区在滇西北怒江傈僳族自治州，其余分布在四川。傈僳族有自己的语言和文字。住房为竹木结构，中置火塘。傈僳族擅歌舞，每年十月“收获节”是傈僳族最重要的节日，是日，人们狂饮高歌，通宵达旦。

二十、佤 族

佤族分布在云南省，主要聚居在云南省西南部的西盟、沧源、孟连、耿马等县。佤族有自己的语言和文字。佤族生产方式以农业为主。佤族同胞能歌善舞，常见的舞蹈是“圆圈舞”，跳舞时不分男女老少，舞者手拉手，边唱边跳，气氛十分热烈。

二十一、彝 族

彝族主要分布在云南省，其余分布在四川、贵州等省。彝族有自己的语言文字。最大的彝族聚居区是云南红河哈尼族彝族自治州、楚雄彝族自治州和四川凉山彝族自治州。包头是彝族的典型服饰。夏历六月二十四日的火把节为其最隆重的传统节日。

二十二、畲 族

畲族主要居住在福建、浙江两省的广大山区，其余分布在江西、广东和



安徽省境内。畚族有自己的民族语言，大部人讲当地方言。没有本民族文字，通用汉语文字。畚族以种植稻和茶为生。擅长刺绣、编织。山歌被称为畚族文化明珠。畚族民族节日三月三祀祖。

二十三、高山族

高山族主要居住在中国台湾省，其余散居福建、浙江等沿海地区。高山族有自己的语言，没有通用的民族文字，散居于大陆的高山族通用汉语文字。高山族以稻作农耕经济为生，以渔猎生产为辅。高山族擅长雕塑、制陶、编织等工艺。高山族擅长歌舞，其独特的舞乐形式叫“杵杵乐”，妇女手持长杵绕石臼舂米，伴以悦耳歌声。

二十四、拉祜族

拉祜族主要分布在云南省（占拉祜族总人口的99.4%），主要聚居在澜沧江流域的普洱市、临沧市以及西双版纳傣族自治州、红河哈尼族彝族自治州。拉祜族有自己的语言和文字，大多数人通汉语和傣语。擅长狩猎，农业以茶、药、剑麻等的种植为主。传统的芦笙舞、口头文学“陀普科”（谜语）为群众所喜闻乐见。

二十五、水族

水族分布在贵州省（占水族总人口的93.0%），主要聚居在三都水族自治县。通用汉文字，有自己的语言，古时有水书，仿汉字反写，又称“反书”，仅限于宗教活动使用。水族从事农业，以种植水稻为主。传统佳酿为九阡酒。水族喜爱铜鼓舞、芦笙舞、大歌、酒歌等歌舞。妇女喜戴银饰项圈手镯。水族历法以农历九月为岁首，农历十一月的端节是水族最大节日。

二十六、东乡族

东乡族主要聚居在甘肃省临夏回族自治州的东乡族自治县，其余分布在新疆、宁夏等省区。东乡族有自己的语言，无文字，通用汉语、汉文。东乡族主要信仰伊斯兰教。生产方式以农业为主，兼营畜牧业。东乡族几乎人人都爱编唱“花儿”，其曲调高亢悠扬。



二十七、基诺族

基诺族主要分布在云南省（占基诺族总人口的99.0%），主要聚居在云南省西双版纳傣族自治州景洪市的基诺山基诺族乡，其余分布在四川、湖南等省。基诺族有自己的语言，无文字，过去多靠刻竹木记事。基诺族主要从事农业，擅长种普洱茶。典型的民族服饰是砍刀布和尖顶帽。基诺族人喜歌舞。三月间的新年是基诺族的重要节日。

二十八、景颇族

景颇族主要分布在云南（占该民族总人口的99.4%），主要聚居区在德宏傣族景颇族自治州。景颇族有自己的语言，无文字，曾以刻木结绳记事。景颇族能歌善舞，有的舞蹈是千人以上的集体舞，伴以鼓乐。男女均着黑色对襟短上衣，妇女围艳丽的围裙，喜戴银饰物。

二十九、珞巴族

96.8%的珞巴族集中在西藏自治区东南部地区，其余散布在四川、贵州、辽宁等省。珞巴族有自己的语言，没有本民族文字，少数人通晓藏语、藏文。长期保留着刻木结绳记数、记事的原始方法。主要从事农业，兼狩猎，擅长射箭，竹编工艺精巧。妇女戴银、铜制耳环、手镯。主要食物大米饭，也食糌粑。信仰喇嘛教。

三十、纳西族

纳西族是云南特有的少数民族，主要聚居在丽江市古城区、玉龙纳西族自治县、宁蒗、永胜、维西、香格里拉、德钦等县（市），其余分布在四川省的盐源、盐边、木里等县。纳西族有自己的语言，有自己的象形文字，明末清初，接受了汉族文化，汉文便逐渐为纳西族民众普遍使用。

三十一、门巴族

门巴族主要分布在西藏自治区，主要聚居在西藏墨脱县和错那县。门巴族有自己的语言，无本民族文字，通用藏语、藏文。普遍信仰藏传佛教。

三十二、土 族

土族主要分布在青海省，主要聚居区在互助土族自治县，其余分布在甘肃、云南、贵州等省。土族有自己的语言，无文字，通汉语，用汉文。多信仰喇嘛教。土族擅长歌舞、体育，一年多次的“花儿会”是他们对唱“花儿”的盛大节日。

三十三、赫哲族

赫哲族主要分布在黑龙江省的饶河、抚远两县，聚居在街津口、四排、八岔3个民族乡。赫哲族有自己的语言，无文字，大多数人通用汉语、汉文。有丰富的口头文学传说故事，普遍喜好音乐、即兴编词歌唱。

三十四、阿昌族

阿昌族主要分布在云南省，有自己的语言，无文字，兼通汉语，使用汉文。主要从事农业，擅长种植水稻，打制铁器技艺高。阿昌族民间口头文学十分丰富，对歌和象脚鼓舞、猴舞广为流行。

三十五、布朗族

布朗族主要分布在云南省，主要聚居在勐海县布朗山区。布朗族主要从事农业，擅长种普洱茶。普遍信仰南传上座部佛教。布朗人喜跳刀舞，青年人喜跳集体舞“圆圈舞”。口头文学主要有抒情叙事诗。

三十六、保安族

保安族主要分布在甘肃省，主要聚居区在积石山保安族东乡族撒拉族自治县，其余分布在青海、新疆等省区。通汉语，用汉文。主要从事农业，冶铁、制作保安腰刀有名。习俗受伊斯兰教影响较深。擅长吹奏丝竹乐，喜唱“花儿”和宴席曲，舞姿刚健。

三十七、达斡尔族

达斡尔族主要分布在内蒙古自治区，主要聚居区在莫力达瓦达斡尔族自



治旗，其余分布在黑龙江、新疆等省区。清代多用满文，现多普遍使用汉文。达斡尔族主要从事农业，妇女擅长织绣，制作狍皮坎肩。达斡尔族人喜好歌舞。

三十八、德昂族

德昂族主要分布在云南省，主要聚居地在德宏的芒市、临沧的镇康。通用傣文、汉文字。信仰南传上座部佛教。主要从事农业，擅长种茶。传统手工艺为银器制作。德昂族的住宅多竹楼。民族乐器有铓锣、象脚鼓等。

三十九、独龙族

独龙族主要分布在云南省，主要聚居区在贡山独龙族怒族自治县。有自己的语言，无本民族文字。主要从事农业。独龙族过去有文面的习俗，相信万物有灵。腊月过年，喜跳牛锅庄舞。

四十、俄罗斯族

俄罗斯族主要分布在新疆维吾尔自治区，主要居住在伊犁、阿勒泰等地。俄罗斯族有自己的语言，使用俄文。主要从事商业、服务业和园艺、养畜、养蜂业等。生活习俗、服饰等基本上与独联体俄罗斯民族相同。

四十一、鄂伦春族

鄂伦春族主要分布在黑龙江省（占51.9%）和内蒙古的鄂伦春自治旗（占44.5%）。一般通用汉语、汉文。鄂伦春人男女都擅骑射，妇女擅刺绣、制作皮制品和桦皮器皿。男女老少都擅歌舞，编唱民歌、仿动物起舞。

四十二、鄂温克族

鄂温克族主要分布在内蒙古自治区，主要聚居区在呼伦贝尔盟的鄂温克族自治旗，其余分布在黑龙江和北京等省市。牧区通用蒙古语和蒙古文，农区通用汉语和汉文。宗教信仰以萨满教为主。鄂温克人口头文学丰富，民歌悠扬，舞蹈豪放。



四十三、京 族

京族主要分布在广西壮族自治区（占 86.9%），主要聚居北部湾内京族三岛上，其余散布在贵州、广东等省。京族有自己的语言和文字，但很早以来就通用汉语、汉文。主要从事渔业，积累了丰富的经验。京族青年男女喜对歌，舞蹈有跳天灯，民族乐器独弦琴音色悠扬。

四十四、柯尔克孜族

柯尔克孜族主要分布在新疆维吾尔自治区（占 97.9%），主要聚居区在克孜勒苏柯尔克孜自治州，其余分布在黑龙江省。有自己的语言，无文字。现在居南疆者通用维吾尔语、文字，居北疆者通用哈萨克语、文字。大都信仰伊斯兰教，部分信仰喇嘛教。主要从事畜牧业，部分从事农业。柯尔克孜族擅长歌舞。柯尔克孜族历法年初的诺劳孜节相当于汉族的春节。

四十五、毛南族

毛南族主要分布在广西壮族自治区（占 98.2%），主要聚居区在桂北环江毛南族自治县。通用汉、壮语和汉文字。主要从事农业，有饲养菜牛（食用牛）的丰富经验。擅长雕刻、编织。喜好歌唱。祭祀神灵、祖先的五月庙节是毛南族特有节日。

四十六、仫佬族

仫佬族主要分布在广西壮族自治区北部山区，90% 聚居于罗城仫佬族自治县。有自己的语言，无本民族文字，多数人通汉语和壮语，通用汉文。民族节日以庆丰收、保平安的“依饭”最隆重。

四十七、怒 族

怒族主要分布在云南省怒江傈僳族自治州的泸水、福贡、贡山、兰坪县。怒族有自己的语言，无文字，大都使用汉文。主要从事农业，也从事狩猎、采集业。怒族人喜歌舞，以此表达喜怒哀乐。服饰特点：妇女耳戴垂肩大铜环，成年男子腰佩砍刀，肩背弓弩。