

二 十 一 世 纪

中国少数民族

Customs of the Ethnic Groups in China

风
情
录

春歌
编著



中华人民共和国
国家民族事务委员会政法司
中国画报出版社

装帧设计：薛 敏

责任编辑：李春生



ISBN 7-80024-693-0



9 787800 246937 >

定价：29.50元

二 十 一 世 纪

中国少数民族

Customs of the Ethnic Groups in China

风 情 录

春歌
编著

中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

21 世纪中国少数民族风情录 / 李春生主编. —北京:
中国画报出版社, 2004.1
ISBN 7-80024-693-0

I. 2… II. 李… III. 少数民族风俗习惯—简介—
中国 IV. K892.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 119904 号

编委主任: 王景堂 铁木尔

编委副主任: 房永明 贾春明 田联刚

编 委: 赵 珺 曲克明 丹 增 嘉雍群培 戴 平
赵 毅 包爱军 易 风 赵包嘉 徐万邦
央 西 祁春英 韦荣慧 博 巴

丛书主编: 李春生

责任编辑: 李春生

装帧设计: 薛 敏

中国画报出版社

地 址: 北京市海淀区车公庄西路 33 号

发行部: (010) 68414683(兼传真) 编辑部: (010) 68414525(兼传真)

邮 编: 100044

中国少数民族风情录

出 版: 中国画报出版社

发 行: 新华书店

规 格: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 数: 1-3000 册

印 张: 7.75 字数: 150000

版 次: 2004 年 1 月第 1 版、第 1 次印刷

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

书 号: ISBN 7-80024-693-0

定 价: 29.50 元

版权所有, 本套丛书图文未经同意不得转载

序

中国是个多民族的国家，在960余万平方公里的大地上，除汉族外，还生活着55个少数民族。目前全国少数民族人口有9120多万，虽然仅占全国人口的8%，但分布的地域很广，实行民族区域自治地区占全国陆地总面积的64%。

中国有五千年的文明史，在漫长的历史时期中，无论对东方文化，还是对全人类的文化都有着伟大的贡献。其中少数民族的历史文化，作为中国文明的重要组成部分，曾经并且仍然呈现着灿烂的光彩。

自古以来，中国各少数民族与汉族始终交错栖居，亲密交往，和睦相处，团结共勉，以共同的勤劳与智慧，开发着祖国的疆土，并创造了大量具有自己民族特色的优美动人的诗歌、神话、传说、音乐、舞蹈、绘画等文学艺术作品以及许多科学典籍，产生过不少著名的文学艺术家和科学家。建造了许许多多雄伟壮观、绚丽多彩，富有民族风格的建筑；形成了许许多多独具风采、饶有情趣的年节、服饰、婚俗、礼仪、饮食等文化。

中国少数民族，大多居住在祖国边疆的高原、牧区和森林地带，在总体布局上呈现出大杂居小聚居的分布特点。在江河纵横、山川秀丽、物产丰富的环境里，各民族自强不息继承发展着古老而独特的物质文化和精神文化。

语言是一种文化现象，也是各民族的交际工具。在55个少数民族中，53个民族有本民族的语言。这些语言分属于汉藏语系、阿尔泰语系、南亚语系、印欧语系和南岛语系之下的不同语族和语支。

与此同时，有21个民族还保持继续使用自己的文字。文字体系，有比较原始的象形表意文字，如纳西族的东巴文，距今已有上千年的历史。用东巴文著写的经典，卷帙浩繁，至今存留的就达1500多种，20000余册。它们被分别收藏于丽江、昆明、南京、北京、台湾以及美、英、德、法等国有关的图书馆、博物馆。其内容宏富，凡哲学、历史、宗教、医学、天文、民俗、文学、艺术等无所不包，堪称纳西族古代社会的“百科全书”。水族用象形表意的文字书写的水书，虽然留存不多，但也有很重要的研究价值。有的民族使用音节文字，如彝文；有的用字母文字，如蒙古文、藏文、维吾尔文、哈萨克文、傣文等。而傣文又分为4种。

由于居住地域与生态环境的差别，少数民族也就形成了各自不同的生活方式。在中国这个传统的农业社会里，多数民族过着与汉族大体相同的以农耕为主的经济生活；部分民族长期从事游牧畜牧业；有的民族狩猎、捕鱼在经济生活中长期占据主导地位。当然，在市场经济逐步繁荣的今天，以上各种单一的传统生活方式正朝着复合型、高质量、多样化、现代化方向发展。

多种宗教信仰，也是中国少数民族传统文化的一大特色，几乎每个民族都有自己的宗教信仰。主要有藏传佛教（喇嘛教）、小乘佛教、伊斯兰教、基督教、东正教、道教、巫教、萨满教以及原始的自然崇拜、图腾崇拜和多神信仰等。这些宗教的传播和发展，汇聚成五彩斑斓的宗教文化。以宗教为题材的文学艺术作品，林林总总展现在人们的生活空间。如藏族的《米拉日巴传》、《萨迦班智达

传》，维吾尔族古典巨著《福乐智慧》，傣族的《沙都加罗》，满族的《尼山萨满传》、《钦定满洲祭神大典礼》，瑶族的《盘王大歌书》……都是引人注目的宗教艺术瑰宝，也是中华民族文化宝库中的大宗财富。

作为社会习俗文化的衣、食、住、行，婚丧、节日，亦无不显示着多元与交融的特征。以服饰为例，满族的旗袍，藏族的藏袍，蒙古族的长袍与蒙古靴，维吾尔族的袷袂、花帽，彝族的擦尔瓦、英雄结，苗族姑娘的百褶裙、银头饰，傣族的筒裙，纳西族的“披星戴月”等等，犹似烂漫的山花，争奇斗艳。这不仅是各民族审美观念的象征，而且还体现着各民族古远文化的内涵和历史的传承。这些如花似锦的民族服饰，已经走出国门，屹立于世界艺术之林。

千百年来，居住在各地的民族同胞根据其地理、气候、物产创造出多若繁星的珍肴佳饌。鲜、辣、酸是民族风味的主要特点。在茫茫草原，有蒙古族、哈萨克族的奶茶、酸马奶、手扒肉；在高原雪域，有藏族的糌粑，酥油茶；在黑龙江畔，有赫哲族的刹生鱼、炒鱼毛；在长白山麓有朝鲜族的泡菜、打糕；在温暖湿润的西双版纳，有傣族的刹生、烤鱼、竹筒饭以及别具一格的鲜花宴和昆虫宴；另外，还有维吾尔族的烤馕、抓饭、羊肉串；白族的鸡肉烂饭；彝族的砣砣肉；纳西族的琵琶肉；苗族的酸汤鱼、啤酒鸭；侗族的腌酸鱼、打油茶、拦路酒等五花八门，举不胜举。不难看出少数民族饮食文化的深远与博大。这些带有山野芳馨的风味，也越来越受到人们的青睐。

勤劳智慧是中国少数民族的禀赋。他们因地制宜，就地取材，在民族大观园里创建了一幢又一幢风格迥异，千姿百态的住宅。诸如赫哲族的木楞房，鄂伦春、鄂温克族的仙人柱、撮罗子；蒙古族的蒙古包，藏族的藏式雕楼，傣族的竹楼，哈尼族的蘑菇房，苗族、侗族的吊脚楼，布依族的石板房，黎族的船形屋……这些建筑，无不巧妙地适应了不同民族地区的不同自然条件，有着各自的优越性。有的适合游猎生活，拆迁方便；有的防潮避湿，通风凉爽；有的厚实保暖，防风防火。至于民居之外的其它建筑，象侗族的鼓楼、花桥，傣族的笋塔，藏族的寺庙，遍布全国各地的伊斯兰教清真寺等，更是雄伟壮观，辉煌璀璨，成为建筑艺术珍品。

婚姻是人类社会发展的重要环节，也是社会文化的组成部分。由于中国幅员辽阔，各民族居住的地域、生活习惯存在着很大差异，表现在婚姻方面也不尽相同，在相当程度上还保留着古代婚姻的遗风。在恋爱方式上，青年男女或通过对歌、丢包或抛绣球、串姑娘、爬楼等方式寻找自己所喜爱的白马王子和白雪公主。在结婚礼仪上，也是各领风骚。有的骑驼跨马，有的戴冠坐轿，有的穿芭蕉林过喜字桥，有的同饮交杯酒，有的将洁白的棉线缠绕手腕……最热烈的要算“抢婚”，它往往使婚礼的娱乐性达到高潮，特别富有戏剧性。

丧葬习俗，有土葬、火葬、水葬、崖葬、塔葬、天葬等。这些不同的丧葬形式，既与各民族长期生存的地域生态有关，同时也是他们在各自的文化传承中对生命及其价值观念不同认识的反映。

节日是表现少数民族习俗文化最为典型的内容。在中国55个少

数民族中，每个民族都有自己的传统节日，总计不下数百。按性质分，有与生产密切相关的纪念性节日，也有祭祀和宗教性节日。从规模上说，有的仅限于家庭范围，但更多则是跨村寨，跨地区的群众集会，少者数百人，多者上万人。从时间上说，少则一日，多则数日甚至数十日。但无论属何种节日，歌、舞、戏曲与各种体育竞技活动常为主要内容。届时，无论男女老幼，都会身着盛装，兴高采烈地一展自己的英姿倩影。如今，在古老传统文化得以继承发展的同时，时代又赋予了民族节日以新的内容，文化与经济“同台演出”，既丰富了少数民族的精神生活，又促进了民族地区的经济繁荣。

纵览中国少数民族绚丽，恢宏的传统文化不难看出，它们都有着鲜明的个性，反映着强烈的多元特征。同时，令人欣喜的是与汉族间的文化交融现象，早已为连绵数千年的历史文献和中华大地上史前文化的丰硕遗迹所证明。毋庸置疑，这种多元一体的古老文化，正是统一的多民族国家赖以存在的重要基础，也是中华民族的突出特点之一。

当前，面对新世纪，继承传统文化的辉煌，把握时代的脉搏，在平等团结进步的社会主义民族大家庭中，发挥各自优势，集中所有智慧，携手并进开辟繁荣昌盛之路，乃是各民族的心声。

编者

出版说明

21世纪中国少数民族系列丛书的面世，是编者多年的夙愿。

中国勤劳智慧的少数民族，千百年来，用自己的双手创造了引人注目的灿烂文化、由此各民族悠久的历史、古老的年节、绚丽的服装、独特的婚俗、传统的饮食、或雄伟或玲珑的建筑以及他们所赖以繁衍生存的优美环境和旖旎风光就当然成为本书的主要内容。

21世纪中国少数民族系列丛书的编辑与作者是多年潜心民族研究的记者与教授，他们曾深入实地采访，收集整理，精心探讨，根据各民族最富代表性的生活特点，编辑撰写。每集文字约8至15万，字里行间充满浓郁的民族文化和时代气息。内容翔实准确，生动活泼，图片真实自然，丰富新颖。融观赏性、知识性、趣味性于一体，对研究民族学、民俗学、社会学具有重要参考价值。

文中的人口数字，均采用2000年全国人口普查统计。

书中每篇文章和每帧图片都凝结着撰写者和摄影家的汗水。他们长途跋涉，聚焦生活，伏案成章，表述了他们多年从事民族工作的追求和热爱，对弘扬民族文化的激情和希冀。

21世纪中国少数民族系列丛书的编辑工作，得到了中华人民共和国国家民族事务委员会、民族文化宫博物馆、中央民族大学的专家学者、北京红鼎文化发展有限公司以及其他方面许多朋友的关怀和支持，谨在此深表衷心的感谢！

编者

2004年1月

目 录

蒙古族	1
回 族	6
藏 族	12
维吾尔族	18
苗 族	24
彝 族	29
壮 族	32
布依族	36
朝鲜族	40
满 族	44
侗 族	49
瑶 族	54
白 族	58
土家族	63
哈尼族	67
哈萨克族	71
傣 族	76
黎 族	84
傈僳族	88
佤 族	93
畲 族	97
高山族	101
拉祜族	105
水 族	109
东乡族	112
纳西族	115
景颇族	119
柯尔克孜族	123

目 录

上 族	127
达斡尔族	131
佤族	135
羌 族	139
布朗族	142
撒拉族	146
毛南族	151
仡佬族	155
锡伯族	159
阿昌族	164
普米族	168
塔吉克族	172
怒 族	176
乌孜别克族	180
俄罗斯族	184
鄂温克族	188
德昂族	192
保安族	197
裕固族	201
京 族	205
塔塔尔族	209
独龙族	213
鄂伦春族	217
赫哲族	221
门巴族	225
珞巴族	229
基诺族	233

蒙古族



蒙古族，现有人口5827608人。主要聚居在内蒙古自治区，其余分布在中国的东北、西北地区。

蒙古族是一个历史悠久而又富于传奇色彩的民族。千百年来，蒙古族过着“逐水草而迁徙”的游牧生活。中国的大部分草原都留下了蒙古族牧民的足迹，因而被誉为“草原骄子”。

蒙古族在科学文化事业上比较发达，特别是明代以来，在历史、文学、语言、医学、天文、地理等方面，对祖国的科学文化事业作出了重大贡献。在民间文艺方面，“好力宝”是蒙古族中流传很广的一种演唱形式。马头琴是最富特色的民族乐器。

蒙古族起源于古代望建河(今额尔古纳河)东岸一带。“蒙兀”是“蒙古”一词最早的汉文译名，始见唐代。“蒙古”最初只是蒙古诸部落中的一个部落的名称。13世纪初，以成吉思汗为首的蒙古部统一了蒙古地区诸部，逐渐形成了一个新的民族共同体。“蒙古”也就由原来的部落名称变成为民族名称了。

蒙古族有自己的语言文字。蒙古语属阿尔泰语系蒙古语族，分为内蒙古、卫拉特、巴尔虎——布里亚特三种方言。

洁白的蒙古包

“蒙古包”是满族对蒙古族牧民住房的称呼。“包”，满语是“家”、“屋”的意思。古时候称蒙古包为“穹庐”，“毡帐”或“毡房”等。

蒙古包呈圆形，有大有小。大者，可纳20多人休息；小者，也能容10几个人。蒙古包的架设很简单，一般是在水草适宜的地方，根据

包的大小先画一个圆圈，然后沿着画好的圆圈将“哈纳”(用2.5米长的柳条交叉编结而成)架好，再架上顶部的“乌尼”(长约3.2米的柳条棍)。将“哈纳”和“乌尼”按圆形衔接在一起绑架好，然后搭上毛毡，用毛绳系牢，便大功告成。一户牧民就算在草原上安家落户了。

蒙古包搭好后，人们进行包内装饰。铺上厚厚的地毯，摆上家具，四周挂上镜框和招贴画。现在一些家用电器也进了蒙古包，生活十分舒畅欢乐。

蒙古包的最大优点就是拆装容易，搬迁简便。架设时将“哈纳”拉开便成圆形的围墙，拆卸时将哈纳折叠体积便缩小，又能当牛、马车的车板。一顶蒙古包只需要两峰骆驼或一辆双轮牛车就可以运走，两三个小时就能搭盖起来。

蒙古包看起来外形虽小，但包内使用面积却很大。而且室内空气流通，采光条件好，冬暖夏凉，不怕风吹雨打，非常适合于经常转场放牧的游牧民居住和使用。

马奶酒与手扒肉

蒙古族人民世居草原，以畜牧为生计。马奶酒、手扒肉、烤羊肉是他们日常生活最喜欢的饮料食品和待客佳肴。

每年七八月份牛肥马壮，是酿制马奶酒的季节。勤劳的蒙古族妇女将马奶收贮于皮囊中，加以搅拌，数日后便乳脂分离，发酵成酒。随着科学的发达，生活的繁荣，蒙古人酿制马奶酒的工艺日益精湛完善，不仅有简单的发酵法，还出现了酿制烈性奶酒的蒸馏法，六蒸六酿后的奶酒方为上品。

马奶酒性温，有驱寒、舒筋、活血、健胃等功效。被称为紫玉浆、元玉浆，是“蒙古八珍”之一，曾为元朝宫廷和蒙古贵族府第的主要饮料。忽必烈还常把它盛在珍贵的金碗里，犒赏有功之臣。

“手扒肉”是蒙古人传统的食肉方法之一。做法是将肥嫩的绵羊开

膛破肚、剥皮去内脏洗净，去头蹄，再将整羊卸成若干大块，放入白水中清煮，待水沸肉熟即取出，置于大盘中上桌，大家各执蒙古刀大块大块地割着吃。因不用筷子，用手抓食而得名。

斟酒敬客，吃手扒肉，是草原牧人表达对客人的敬重和爱戴。当你踏上草原，走进蒙古包后，热情好客的蒙古人便会将美酒斟在银碗或金杯中，托在长长的哈达上，唱起动人的敬酒歌，款待远方的贵客，以表达自己的诚挚之情。这时，客人理应随即接过酒，然后能饮则饮，不能饮品尝少许，便可将酒归还主人。若是推推让让，拉拉扯扯，不喝酒，就会被认为是瞧不起主人，不愿以诚相见等等。主人的满腔热情，常常使客人产生难别之情，眷恋之感。

草原“那达慕”

八月的草原，金风送爽，牛羊肥壮，牧民们喜庆丰收的季节到了。这时候他们便开始酿制马奶酒，屠宰牛羊，缝制新衣，准备各种美味的奶食品，举办不同规模的“那达慕”（蒙古语“娱乐”、“游艺”的意思），进行被称为“男儿三艺”的射箭、摔跤、赛马等传统体育比赛。

“那达慕”，一般进行五至七天。每逢此时，牧民们穿着崭新的民族服装，骑着马、赶着勒勒车，从四面八方汇集而来。在绿茵草地上搭起毡帐，熬茶煮肉。整个草原炊烟袅袅，人欢马叫，一片欢腾。

“那达慕”起源于十三世纪初，在蒙古族人民生活中占有重要地位。那时候，蒙古族的头领们每当举行大“忽力勒台”（大聚会）时。除了制定法规，任免官员，进行奖惩外，还要举行规模较大的“那达慕”。当时，“那达慕”的主要项目就是进行射箭、摔跤、赛马比赛。如今的“那达慕”已增加了物资交流、文艺演出等许多新内容。使这一传统的民族盛会，更加喜庆、吉祥、欢乐而富于实效！

摔跤是那达慕的主要内容，没有摔跤不能称为那达慕。摔跤手可多可少，最多达1000余人，且不受地区和体重的限制。摔跤手进行编排

配对后，采取单淘汰式，失败者不允许再上场。摔跤手上身着牛皮或帆布制成的紧身半袖背心，裸臂盖背，边沿镶有铜钉。下身穿肥大摔跤裤，脚登蒙古靴，颈上套五色绸缎制成的彩条“景嘎”，标志着获得过多少名次。大部分地区摔跤手出场比赛前唱摔跤歌。出场、收场双方摔跤手都要跳跃。裁判员发令，双方握手后开始交锋，不限时间，不许抱腿和跪腿摔，膝盖以上任何部位着地都为失败。参加那达慕的摔跤手都有奖品，前三名的奖品较贵重。

蒙古族历史器重“达尔罕摔跤手”，这是终身的荣誉。在授予光荣称号的仪式上，获“达尔罕”称号的摔跤手，穿上比赛的全套服装，三唱摔跤歌后跳跃进场进行表演。由主持那达慕的领导人发给证章、证书和纪念品，并按民族习惯请他喝一碗奶酒和鲜奶。此时，获“达尔罕”者挑选一名最有前途的摔跤手，把自己的摔跤服脱下来赠给他，自愿担任业余教练，然后互相拥抱，一齐跳跃出场。

成吉思汗陵

在鄂尔多斯高原东南部，绿草从生、溪水萦绕、牛羊遍布的伊金霍洛草原上，高高耸立着一座精美别致的宫殿。数十里外，就可遥见它那闪烁的光辉、雄伟的身姿，这就是蒙古人心中的圣地、一代天骄成吉思汗安息的地方——成吉思汗陵。

成吉思汗陵园总面积55000多平方米，建筑面积1500多平方米。陵宫坐北朝南，建筑在一米多高的长方形台基之上。共分正殿、东殿、西殿、寝宫和东廊、西廊六部分。正殿高26米，上面为蒙古包式的穹庐顶，上面有俏丽的圆柱形装饰品和用黄蓝两色琉璃瓦镶砌的祥云图案。下面是双层蓝色八角飞檐。东西两殿比正殿略低一点，顶部与正殿相同，设有单层屋檐。三殿相互连通。正殿内安放成吉思汗的雕像，两侧殿内的墙壁上绘有歌颂他丰功伟绩的壁画。殿堂的后面紧接着寝宫，安放四个黄缎覆盖的蒙古包。包内分别供奉成吉思汗及其夫人孛儿

帖、二夫人呼伦、三夫人伊绪，其胞弟别力古台、胞妹哈撒尔，四子拖雷和夫人伊喜哈图的灵柩，包前盛放着历代相传的成吉思汗的马鞍等珍贵文物。

成吉思汗是一位伟大的传奇人物。关于他的逝世、葬地、灵柩的迁移等也有许多历史记载和传说。尽管由于秘葬的原因，今天的成吉思汗陵并未真正安放着他的真身，但几百年来，蒙古人仍把它当作自己圣主的长眠之地。对成吉思汗陵寄以无限的崇敬和向往。这里经常是香烟缭绕，祭奠活动不断。直到今天，每年的农历三月二十一日、五月十五日、八月十二日和十月初三，还要举行四次隆重的祭奠活动。每到这一天，众多的拜谒者怀着虔诚的心情，不辞辛苦地长途跋涉而来。站在这位伟人高大的雕像前，献上洁白的哈达，明亮的蜡烛、芬芳的香柱、肥壮的整羊、乳黄的酥油、醇香的马奶酒等祭品，追忆他的雄才伟略，寄托对他的不尽思念。

