



宁夏高校2008年度资助重点项目
宁夏非物质文化遗产保护与研究系列丛书

宁夏非物质文化遗产研究

武宇林 靳宗伟 雷侃
编者



黄河出版传媒集团
阳光出版社



武宇林 北方民族大学非物质文化遗产研究所所长、教授、文学博士（日本广岛大学）、硕士生导师、一级美术师。兼任中国民间文艺家协会理事、中国回族学会理事、宁夏民间文艺家协会副主席。

多年来，潜心民俗文化及非物质文化遗产研究。主要著作有《中国花儿通论》《宁夏固原回族民俗》《宁夏回族刺绣》《宁夏回族剪纸》《中国回族用品研究》《“花儿”综艺》，以及日文专著《丝绸之路的口传民歌“花儿”研究》（日本信山社）等。

武宇林 靳宗伟 雷侃
编著

宁夏非物质文化遗产研究



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

宁夏非物质文化遗产研究 / 武宇林, 靳宗伟, 雷侃编著. — 银川: 阳光出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5525-0123-0

I. ①宁… II. ①武… ②靳… ③雷… III. ①文化遗产—宁夏—文集 IV. ①K294.3-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 084695 号

宁夏非物质文化遗产研究

武宇林 靳宗伟 雷侃 编著

责任编辑 姚发国

装帧设计 晨皓

责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团
阳光出版社 出版发行

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

印刷委托书号 (宁)0009470

开本	720mm × 980mm	1/16
印张	22	
字数	400 千	
版次	2012 年 5 月第 1 版	
印次	2012 年 5 月第 1 次印刷	
书号	ISBN 978-7-5525-0123-0/K·33	

定 价 48.00 元

版权所有 翻印必究

人类的发展史就是人类的文化史。人类在长期生存发展过程中，创造了丰富而珍贵的文化遗产，其中包括有形的物质文化遗产，也包括口传心授、世代相传的无形的、活态流变的非物质文化遗产，如口头文学及其语言载体、传统表演艺术、民俗礼仪与节庆、有关自然界和宇宙的民间知识与实践、传统手工艺技能及其相关的文化空间，等等。这些以精神性和智慧性的形态方式存在、以活态化和流变化的演进方式传承的非物质文化遗产，鲜活地扎根于人们的心中，浸润着人们的心灵，影响着人们的行为，是人类创造力、想象力、智慧和劳动的结晶，是一个民族的生命记忆和活态文化基因，是民族文化身份的鲜明标志和文化多样性的生动展示，对于人类的繁衍生息、社会实践、文明演进发挥着巨大的推动作用。

非物质文化遗产活态流变性的特性使它在时间的长河中由于各种原因不断丢失。特别是在以现代化为目标的全球化进程中，多种多样的文化遗产正在受到严重冲击，文明多样性和文化多元化的格局受到严峻考验，对于非物质文化遗产的保护、传承和研究，越来越受到各方面的高度重视，成为世界范围的一门“显学”。宁夏作为有着几千年悠久辉煌文明历史国度的一个民族地区，拥有丰富多彩、独具特色的非物质文化遗产，以粗犷高亢的“山花儿”等为典型的民族艺术，以“泥哇鸣”

“口弦”等为主的民间乐器，以“号帽”“准白”“盖头”等为特色的回族服饰，以“张氏回医正骨”“回族汤瓶八诊”等为代表的医药技艺，以“泥塑”“刺绣”等为重点的传统工艺，等等，世代相传，影响广泛，具有重大的价值。保护和利用好这些珍贵的非物质文化遗产，对于落实科学发展观、推动文化繁荣发展、实现经济社会的全面协调可持续发展具有重要意义。

要保护就要有高度的文化自觉，就要有创新的文化行为。追溯宁夏非物质文化遗产保护的历史，可以说经历了一个由自觉性、项目性（单项目的）保护，到系统性、整体性保护的发展过程。特别是在2005年国务院下发《关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》以来，我们按照中央提出的推动文化大发展大繁荣和自治区党委、政府明确的“小省区办大文化”的目标要求，坚持保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展的工作方针，以政府为主导，调动社会各方面广泛参与，在加强调查的基础上，科学规划，分步实施，点面结合，重点突破，不断加大对非物质遗产的保护力度。从成立固定的组织机构，到制定出台专门的保护条例和办法，再到建立健全名录体系和实施具体的项目保护与传承，一个比较完备的、有特色的非物质文化遗产保护制度体系正在逐步建立起来，使宁夏珍贵、濒危并具有历史、文化和科学价值的非物质文化遗产得到积极有效保护。

新的起点，新的要求，新的期待。随着现代化进程的不断推进，非物质文化遗产的生存环境面临更大危险，保护传承面临更大挑战，需要我们以更高的文化自觉、更强的发展信心、更实的工作措施，实现更加有效的保护，把非物质文化遗产保护这项涉及广泛、规模宏大、功在当代、利在千秋的公益性文化工程实施好。此次，由自治区非物质文化遗产保护中心负责编辑出版的《宁夏非物质文化遗产保护与研究系列丛书》，就是一个推进非物质文化遗产保护工作的具体举措，既能通过成果展现加强非物质文化遗产知识的普及推广，也能通过扩大宣传深度激发非物质文化遗产保护的自觉意识，又能通过研究积累进一步拓展非物质文化遗产保护的思路方法，期望能够收到应有的效果。

是为序！

第一部分 分类研究

一、民间文学

1. 试论宁夏回族谚语中的回族风俗 / 陆阁丽 / 003
2. 试论回族民间传说《回回原来》的原型 / 钟亚军 / 010

二、传统音乐

3. 论六盘山“花儿”的特性 / 李恩春 / 018
4. “花儿”家族中的奇葩——回族“山花儿” / 靳宗伟 / 036
5. 初探宁夏“回族花儿”与青海“花儿”的现状与发展 / 安宇歌 / 048
6. 育得根深叶茂“花儿”红 / 雷 侃 / 053
——宁夏回族“山花儿”艺术的传承与保护方式的初探
7. 六盘山区回族“花儿”的传布及其他 / 王连喜 / 058
8. 浅谈海原“花儿”的特点、现状和传承 / 范静波 陈 瑜 / 066
9. 乡音传乡情 “花儿”育新人 / 韩 宏 / 070
——浅谈宁夏“校园花儿”的理论与实践
10. 宁夏“山花儿”进校园教学调查与分析 / 张丽群 / 077
11. “花儿”乡土文化与学校教育传承方式的思考 / 武宇林 / 084
12. 宁夏回族口弦的现状与思考 / 安宇歌 李儒民 / 092

三、传统舞蹈·戏剧·曲艺

13. “宁夏坐唱”的发展与现状 / 王建国 王海琴 / 098
——再谈“宁夏坐唱”的传承
14. 六盘山区回族舞蹈的渊源、现状及其保护与发展 / 王连喜 / 104
15. 宁夏皮影的现状与保护 / 白 岚 / 109
16. 浅论中宁民间舞蹈“黄羊钱鞭”与全民健身 / 刘 巍 / 114

四、传统体育·游艺·杂技

17. 方棋——一项具有生命力的非物质文化遗产 / 丁万录 / 119
18. 泾源“踏脚”舞与当地的民俗文化 / 王文清 / 123
19. 海原民间体育游戏——打梭儿 / 王新林 / 128
20. 宁夏民间传统体育游戏“砍尖” / 刘宏安 / 133

五、传统美术

21. 对宁夏民间美术传承与保护的思考 / 刘颂风 / 136
22. 宁夏回族民间剪纸研究 / 武宇林 / 141
23. 海原县剪纸、刺绣发展的调查报告 / 王新林 / 153
24. 银川西夏区回族剪纸调查报告 / 宋 萍 / 158
25. 宁夏回族刺绣研究综述 / 武宇林 / 164
26. 非物质文化遗产视野中的平罗民间绘画现状及保护问题 / 韩晓莉 / 180

六、传统技艺

27. 试论宁夏回族的建筑艺术特征 / 刘 伟 / 185
28. 浅谈贺兰石砚制作技艺的传承与保护问题 / 张宏亮 / 200
29. 论同心回族“旱窖”的建造技术与程序 / 戴桂英 / 204
30. 古老的技艺 现代的风彩 / 张 洁 / 209
- 羊羔酒酿造技艺的传承与保护

七、传统医药

31. 中国回医汤瓶八诊疗法对亚健康人群的保健作用及理论探讨
/ 杨华祥 / 214
32. “张氏回医正骨疗法”的特色与保护方式研究
/ 马 莉 何梦娟 苏凤娟 / 224

八、民俗

33. 回族食俗特质谈 / 赵 慧 / 230
34. 宁南山区回族“吃茶”习俗的人类学观察 / 杨文笔 / 238
- 海原县红岸村田野调查研究
35. 从现状看保护宁夏回族传统服饰习俗文化的必要性 / 雷 侃 / 252
36. 论当代回族服饰的传承与创新 / 杨文笔 / 257
37. 宁夏回族民俗文化与“花儿” / 武宇林 / 268
38. 宁夏隆德高台马社火的历史与现状 / 张宏亮 / 290

第二部分 传承与保护方式研究

39. 对回族非物质文化遗产保护的几点思考 / 马 平 / 295	
40. 回族非物质文化遗产保护方式初探 / 马天龙 / 302	
41. 对回族非物质文化遗产保护层次及研究维度的思考 / 梁莉莉 / 307	
42. 城市化进程中的回族非物质文化遗产 / 李淑环 / 316	003
43. 宁夏非物质文化遗产传承保护工作思路 / 雷 侃 / 326	目
44. 论宁夏非物质文化遗产代表作名录项目的保护 / 白 岚 / 331	
45. 宁夏回族民俗文物及其保护策略初探 / 武宇林 / 336	录

第一部分 分类研究

一、民间文学

试论宁夏回族谚语中的回族风俗

陆阁丽

“茄子不开虚花，谚语都是实话。”谚语是劳动人民创作并广为流传的定型化的艺术语句。它是人民智慧和生产斗争、对敌斗争以及各种生活经验之总结。^①宁夏回族谚语是在中华谚语的沃土中生根、发芽、开花、结出的一颗璀璨的果实，是回族人民智慧和生活经验的结晶。回族谚语的内容涵盖了宗教信仰、风俗习惯、生活经验和智慧等各方面。

学术界普遍认为，回族在我国形成的主要来源：一是唐代大食及西域各国穆斯林军士、商人及贡使留下来的阿拉伯人波斯人；一是 13 世纪随蒙古人的军事活动，从中亚、波斯、阿拉伯地区的穆斯林大批被迁发或自动迁徙到中国的。他们主要是以军人、工匠、商人、学者、官吏、掌教的身份分布全国各地，被称为回回人。回族普遍信仰伊斯兰教，从回族的形成、发展、成熟至今，伊斯兰教一直起着主导和支配的地位，影响着回族的心理和生活，是回族心理形成的重要因素。这就是回族谚语和回族的风俗习惯带有强烈的宗教气息的主要原因，这种影响甚至渗透在回族的岁时习俗、人生礼俗、日常生活习俗和禁忌等各个方面。

一

回族的三大节日：开斋节、古尔邦节和圣纪节，相当于汉族的春节、元旦等重要节日。回谚有“回族一年三大节：开斋、古尔邦和圣纪”，与汉族岁时习俗不同的是，回族的三大节日的渊源，都与宗教有密不可分的关系。

开斋节是回族穆斯林的俗称，阿拉伯语为“尔德·菲图尔”，回族传统

^① 《中国谚语集成》编辑方案. 1985.

三大宗教节日之一，每年教历（希吉拉历）的10月举行，9月是伊斯兰教的斋月，是最尊贵的月份，传说安拉在这个月里敕降了《古兰经》。也有一种说法，古代阿拉伯人为躲避异族的侵扰，白天躲在山洞里，晚上才开始做饭……总之凡符合条件的男女穆斯林必须奉行一个月的斋戒。斋戒期间要清心寡欲，白天不能进食，日落后才能吃斋饭。“抬头见新月，就是开斋节”，当一轮新月当空挂时，穆斯林们要为开斋作准备了，“封斋三十天，总要过一天节”。节日的上午清真寺响起了钟声，随着斋戒的解除，穆斯林们都聚集在清真寺举行会礼，会礼结束后，要举行团拜仪式，等掌教阿訇出殿后，齐声互致“色俩目”祝贺佳节。穆斯林们要分头上坟诵经，缅怀先辈，这也是节日的一项重要活动。

古尔邦节，阿拉伯语又称“尔德·艾德叹”，意为：牺牲、献身。回族穆斯林通常称为牺牲节、宰牲节或忠孝节，是伊斯兰教最隆重、最热烈的传统宗教节日之一，每年教历的2月10日定期举行。节日的清晨，穆斯林沐浴完毕，汇集到清真寺，在掌教阿訇的带领下举行会礼。会礼后要看宰牲仪式，经济富裕的穆斯林家，要宰杀羊、牛或骆驼，把肉分成三份，一份送给清真寺，一份送给亲邻朋友，一份自己留用。古尔邦节宰牲的习俗，据说是为了纪念先知易卜拉欣。易卜拉欣对安拉非常忠诚，常以大量的牲畜为牺牲，安拉为了考验他，梦中要他宰杀他的爱子作为牺牲，当易卜拉欣向自己的儿子举刀时，安拉被他的忠诚所感动，派使者送来了一只黑绵羊，以羊代子献祭，宰牲便流传下来了。古代阿拉伯人为纪念易卜拉欣父子的牺牲精神，每年这天宰牲献礼。穆罕默德继承了这项礼仪，将此日定为古尔邦节，也叫忠孝节。

圣纪节是每年教历的3月12日举行，这天是穆罕默德的生辰和忌日，故称圣纪。每年各地教坊的穆斯林都要进行大规模的纪念庆典活动，宴会、诵经、赞美先知，表达人们对穆罕默德的尊敬和爱戴之情。

伊斯兰教的基本教义：以信仰安拉为宇宙“独一无二”“至高无上”的主宰，严格要求穆斯林顺从安拉的意志。以“顺主尊圣”为核心，以穆罕默德生前的言行为“圣训”，作为每个穆斯林道德规范的准则。伊斯兰教的教义、教规，通过回族穆斯林们的代代诵念，身体力行，融化在他们的血液中了。他们恪守伊斯兰教的功修，即“身有礼功，心有念功，性有斋功，命有朝功，财有课功”^①五功；每日有五次礼拜，分别是晨礼、晌礼、晡礼、

^① 中国各民族宗教与神话大词典. 学苑出版社，1990.

昏礼、霄礼；七日有一次聚礼，是每周五的主麻日的集体礼拜；一年两次会礼，是隆重的开斋节和古尔邦节的会礼。

沐浴礼仪是回族穆斯林礼拜前的重要仪式，礼拜前必须进行沐浴仪式，穆斯林认为“身上不净，礼拜没用”，认为“一天不洗五遍水，不能算是好回回”。沐浴分为大净和小净，小净是局部清洗，如洗脸、洗手、洗脚、洗下身；大净的程序是：“先洗两把手，后洗沟沟缕，再洗两把手，漱口呛鼻通身流”。如果在没有水的情况下，可以用沙石、砖土等代替水做大、小净，“净身没有水，沙石也顶用”。沐浴时，离不开清洗用具，“自古回回少不了，汤瓶吊罐小白帽”。

汤瓶和吊罐是回族穆斯林大、小净时的盥洗用具。汤瓶一般用于小净，传说汤瓶为“唐瓶”，是唐代时皇帝赐予的，后来讹音为汤瓶。唐朝时，汤瓶被挂在饭馆的外面，成为清真的标志。它形似高腰水壶，有盖，多由金属、陶瓦制成，除礼拜、小净外，平时也用于洗手、洗脸。

吊罐用于大净，一般以陶器、金属制成，腹大口小，两侧有穿绳的耳环，底部有一个漏水孔，沐浴时，在罐内加水，拔掉水孔塞，水从孔中流出就可以沐浴了。（现在的穆斯林全部用淋浴代替吊罐洗大净了）。

伊斯兰教和“绝大多数的宗教的一个显著特点就是他们都具有自己的仪式和礼拜活动，都能使人们……和神圣的力量联系起来并能够使他们在这种联系中来表现自己的反应和情感。”^①

二

人生礼俗是指人类出生、成年、结婚直至死亡葬礼的整个礼仪习俗。回族从出生、婚礼到葬礼都印有宗教的印记。

从给新生儿取名开始，回族婴儿就与伊斯兰教结了缘。小孩出生三天内，父母要请阿訇给孩子起名字，阿訇抱着婴儿面西站立开始念邦克，礼拜召祷辞，意为婴儿已经接受了伊斯兰教的召唤，邦克诵完后，阿訇凑近婴儿的耳朵轻声叫出给婴儿取的名字，大多是先知或圣哲的美名。男婴常叫阿里、苏来曼、易卜拉欣等，女婴常叫阿伊社、法蒂玛等，这种仪式目的是在婴儿来到人间就将他（她）领向安拉的道路，期望他（她）终生成成为虔诚的穆斯林信徒。

^① 宗教社会学. 中国社会科学出版社, 1990.

成年后的婚礼是人生礼仪中第一件大事，历来备受家庭和社会的高度重视。婚姻意味着家庭的建立，子孙的繁衍，结婚仪式表示社会对青年男女所建立的配偶关系的承认，青年男女从此要对家庭和社会承担一定的义务和责任。

回族缔结婚姻有几个程序：说媒、相亲、定亲、订婚、道喜、婚礼仪式、回门。回族婚姻的缔结是男方相中女方后，委托媒人向女方说媒求婚，上门带四样礼物（礼品）。女方同意后，由媒人安排双方见面相亲，双方父母各征求子女的意见。都同意后，男方家准备首饰、衣物等去女方家道“色俩目”定茶，女方接受茶礼表示婚姻成立了即定亲。婚前，男方家还要准备一定数量的聘礼，一般为双数，选择主麻日，由阿訇带领送至女方家为“订婚”。结婚前，新郎新娘都要到清真寺去做大净。送亲时，要选择几个双亲健在、儿女双全、夫妻和睦的亲友送亲，“送亲要双不要单，大人娃娃一起算”。新娘子“上车时别忘了多备条裤带”，如果路上碰见其他娶亲的队伍，要相互交换腰带，以免“冲喜”。接亲的车到时，新郎亲自出来迎接，男方家从大门口到洞房铺上毯子，让新娘走进门或由娘家舅舅把新娘抱进门。

回族的“婚姻属于尼卡罕”，婚礼仪式开始时，阿訇要诵经祈祷，举行“尼卡罕”仪式，向新娘新郎撒喜糖，祝新人白头偕老。接着喜宴开始，农村有“十大碗”或是“九大碗”，视家庭条件和地域而定，略有差别。“迎新人摆宴席，不能少了唱把式”，有些有宴席曲，有喜歌、谢厨子、谢媒人等内容。在宴席间，客人们边吃席边欣赏唱把式的表演，喜宴异常热闹。宴席后是闹公婆，要房让公婆反穿羊皮袄倒骑牛，有的还把公婆的脸抹黑，在村子里兜圈。公婆一般听任闹洞房的亲朋摆布，不许生气，尽情享乐，这是回族的婚礼中的三天不分大小不分长辈的习俗，“要房没大小，不要公婆不热闹”，要完公婆还要耍新娘新郎。婚礼的第二天上午，新娘要将嫁妆摆出来让大家观赏，并品评新娘的针线手艺。第三天新郎陪新娘回娘家，俗称“回门”。自此新郎新娘开始正常的家庭生活。家庭的作用在于调节并规定人们的两性关系、世代关系和宗亲、婚姻关系的模式。

人类婚姻的早期形式中出现过血缘婚制、群婚制、对偶婚制和今天的一夫一妻制。回族的神话传说“人祖阿丹和好娃”中，真主用五色土造了人祖阿丹，又造了好娃，最终他们婚配成为人类的始祖的神话，说明回族也曾经历过血缘家庭的阶段。新中国成立前，回族实行一夫多妻制，《古兰经》中规定穆斯林可娶四个妻子，但是我国现行的婚姻法不允许一夫多妻，

现在这种婚姻形式已不复存在了，今天回族谚语里还遗留着许许多多类似“回回的亲，亲套亲；砸断骨头连着筋”“亲连亲，亲套亲；回回绕弯子都是亲”“苦丝蔓的根，根连根；老回回的亲，亲加亲”的谚语，这种族内婚的遗存风俗，虽然保持了民族的纯正性，但从社会学、民族学、遗传学等角度来看，不利于民族的优化。

葬礼仪式标志人类走完人生旅途，离开社会的最后一个仪式。民间俗称“办丧事”或“送终”。《周礼》中有“以丧礼哀死亡”之语，葬礼主要是对死者哀悼，缅怀亡者生前的功德，超度亡灵，使亡者的灵魂得以安息。

回族穆斯林的葬礼是以土葬形式安葬的，而且“亡人早入土为安，亡人奔土如奔金”。伊斯兰教典规定：三日之内必葬，不问风水，不择时日，就地而葬，如果旷日持久，人为地导致尸体腐败是对亡者的亵渎。回族的葬礼仪式是：穆斯林在“无常”或“归真”前，请阿訇念“讨白”（忏悔词），向真主祈祷饶恕和赦免其一生的罪过，等心脏停止跳动后，立即要瞑其目，合其口，理其须，顺其手足，用一块干净的白布掩盖其面部，将亡者停放在“浴床”上。给亡者的亲朋报丧，凡来参加葬礼的亲朋，按自家的家境，送给亡者家适当的钱和白布（三丈六尺）。亡者的家属分发给吊唁的人白孝帽，表示对亡人的哀悼。下葬前必须给亡者沐浴，净化身心，称作洗埋体。男由男洗，女由女洗，洗时，一人手持“汤瓶”浇水，另一人戴手套擦拭全身。浴毕，将遗体移到“克番”（殓衣）上，“不论贫，不论富，都是三丈六尺布”，用三丈六尺白布，从头到脚包裹严实，装入“塔布”（匣）中。一般成年男子用3件，即大小卧单和衬衣；成年女人用5件，除大小卧单和衬衣外，还有盖头、围裙。回谚有“回回亡人死得高，清水洗净白布包”。

穆斯林的安葬仪式叫“站者那则”，意思是殡礼，由亲友争相载运塔布到墓地，将塔布放置墓地西侧，头北脚南，由阿訇主持礼拜，祈求安拉慈悯亡者，赦免其生前的一切罪恶，回归天园，脱尘净归。殡礼规避日出、日中和日落三个时辰。接着是下葬，回族穆斯林的墓穴是南北方向挖成的长方形直坑，长6尺，宽3尺，深5~6尺，墓坑低向西侧挖一偏堂够一人坐起，把埋体放进墓穴，头枕北脚向南，面向西停放，用土块或石板封门，再用土把墓打成长方形墓穴，墓内禁放陪葬物品。在填埋亡者时，送葬的人环跪在墓前，倾听阿訇诵念《古兰经》，葬礼结束。从埋葬起，亡者的家人在7天、30天、40天、百天、周年、三年及其生日，请阿訇为亡者游坟、念经。回族穆斯林的葬礼习俗主要是：报丧、吊唁、入殓、送葬几个过程。

葬礼通过信仰和禁忌仪式免除生者对死亡的恐惧心理，寄托对亡者的美好愿望。总的来讲，回族的葬礼比较简朴，不像有些民族那么多繁文缛节，但是充满了浓厚的宗教气息。

三

回族的生活习俗是他们在生活中逐渐形成稳定的生活观念、行动方式和社会现象。回族的生活习俗也有伊斯兰教的宗教色彩，所形成的生活禁忌和宗教禁忌是相互交织的。回族的禁忌来自《古兰经》的规定：自死物、血液、猪和不以真主的名义宰杀的禁食。食谷物的家禽、飞鸟，食草反刍的牲畜可食，形态丑恶暴烈残酷的凶兽、污秽不洁的犬猪都不可食。回族穆斯林从不吃血、猪肉、不经阿訇念经宰杀的牛羊肉和禽类。回族认为“饮食所以养性情也，以彼之性养我之性”，^①从饮食禁忌到姓氏谐音的禁忌，回族把姓朱改为姓黑，对猪的音也有禁忌，把猪改叫“老黑”、“黑牲口”，把猪肉叫“大肉”，猪油叫“大油”等。

回族的服饰主要是男子戴小白帽，妇女戴盖头。小白帽现在是回族最醒目的服饰标志，也是回族在生活中各种仪式的必戴的服饰，它是回族家中的三件宝之一。

回族还有良好的卫生习俗，这些来自宗教礼拜前的沐浴仪式已变成了生活习俗。“一天不洗五遍水，不能算是好回回。”宗教教义规定：用过的水是污秽的。这使回族穆斯林养成了良好的沐浴习惯，减少了二次感染疾病和交叉感染的机会，就连回族“无常”（死）后，都要沐浴，虽然对阿拉伯的先民来讲是一种奢侈，但它成为回族世代传承下来的良好的卫生习俗。

回族生活中还有个不可缺少的习俗就是饮茶，回回有“宁可一日无油盐，不可一日断茶饭”的谚语。回族的饮茶习俗是否源自古代的波斯人、阿拉伯人，我没有考证过，但是阿拉伯人至今还非常喜欢喝中国茶，喜欢喝糖茶。我国种茶、制茶、饮茶的历史非常悠久，唐代陆羽著名的《茶经》已经对我国茶的种植、制茶、饮用的认识达到了很高的水平。至今回族也喜欢喝糖茶，他们喝茶除了跟阿拉伯人的饮茶习俗有关，还跟牛羊肉是他们的副食有关，尤其过去冬季缺乏新鲜蔬菜水果，宁夏农村的人多喝

^① 中国各民族宗教与神话大词典. 学苑出版社，1990.