

ZHONGGUO SHAOSHUMINZU  
FENG SUZHI



# 中国少数民族 风俗志

毛公宁 主编



民族出版社  
THE ETHNIC PUBLISHING HOUSE



# 中国少数民族风俗志

顾问：文精 乌丙安 郝苏民 刘锡诚

主编：毛公宁

民族出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

中国少数民族风俗志/毛公宁主编. —北京: 民族出版社, 2006.9

ISBN 7-105-07085-4

I. 中... II. 毛... III. 少数民族风俗习惯—中国 IV. K892.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 071769 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

艺辉印刷有限公司

各地新华书店经销

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/16 印张: 118.75 字数: 2612 千字

印数: 0001-3000 册 定价: 280.00 元

---

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(汉编一室电话: 64271909; 发行部电话: 64211734)

## 《中国少数民族风俗志》编委会

顾问：文 精 乌丙安 郝苏民 刘锡诚

主编：毛公宁

副主编：刘 军 宋 全 青 觉 黄显辟

编 委：(按姓氏笔画为序)

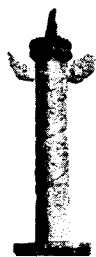
毛公宁 白玉宝 白振声 们发延

冯秋菊 刘 军 李有明 陈立民

宋 全 孙青友 青 觉 莫福山

徐万邦 黄显辟 梁庭望 虞 农

课题策划：毛公宁 宋 全 黄显辟



## 前 言

在我们这个统一的多民族国家里，各民族以各自独具特色的文化，共同组成了色彩斑斓、博大深厚的中华民族文化。作为中华文化的重要内容，少数民族风俗文化是彰显民族特征的重要因质。从一定意义上讲，全面、客观、系统地认识这一文化现象的历史渊源和变迁，对于正确认识少数民族文化在中华文化中的地位和贡献，继承和弘扬各民族的优秀文化，保护和发展中华文化的多样性，保持中华民族旺盛的创造力和生命力，实现中华民族伟大复兴，有着重要的现实意义和深远的历史意义。

风俗又称“流俗”，是历代相沿、积久而成的社会风尚、礼仪、习惯等的合称。“风俗”一词在中国古文献中出现很早，在《诗经·周南·关雎序》中就有“美教化，移风俗”之说。《周礼》曰：“俗者习也，上所化曰风，下所习曰俗。”《荀子·疆国》中有“入境，观其风俗”的记载。

风俗具有以下基本特点：

一是地域性。《汉书·地理志》云：“凡民禀五常之性，而有刚柔缓急声音不同，系水土之风气，故谓之风；好恶取舍动静无常，随君上之情欲，故谓之俗。”“风”主要受自然地理环境的影响而成；“俗”主要受社会环境的影响而成。民谚说的“十里不同风，百里不同俗”即指出了此种差异。北方气候寒冷，主产小麦、玉米、大豆，南方气候温热，主产水稻，这就直接决定了北方人和南方人主食的不同，也影响到服饰、居住、交通甚至节日和体育游戏的差别。

二是传承性。因为风俗是在长期的历史发展过程中形成和流传的，它往往表现出相对的稳定性。作为一种相对自成一体的文化系统，风俗往往良莠并存，既有积极向上的内容，也有消极落后的内容。对此，必须坚持“扬弃”的原则，对有利于本民族自身发展进步的内容，要切实加以尊重和弘扬；对阻碍本民族发展进步的内容，要引导和鼓励他们加以改革和摒弃。但这种改革和摒弃，必须在各民族自愿的前提下进行，决不能强迫或越俎代庖。

三是时代性。从社会学理论上讲，任何风俗都是在特定的社会背景和文化氛围中产生和发展的，都具有鲜明的时代特点和历史烙印。随着社会的发展和进步，各民族的风俗也会随之发展和进步。特别是在社会主义条件下，各地区各民族间的交往日益密切，各民族间在文化方面相互学习、相互吸收，为民族风俗文化的发展提供了更为有利的因素。

四是群众性。风俗不是个别人的单一行为，而是一个社区或一个族群里人们共同的行为规范，不按此规范生活，就会被视为另类，被周围的群众排斥，遇到想象不到



的麻烦，使这个“另类”难以生活。所以中国有“入乡问俗”和“入乡随俗”的经验之谈。

五是民族性。每个民族都有自己独特的不同于其他民族的风俗。尽管中华各民族有许多共同的风俗习惯，但表现在风俗文化中的不同点也很多。正是这些风俗中以及其他文化中的不同之处，才形成了不同的民族心理和民族成分。

风俗志亦称“民俗志”、“方俗志”。“志”即“记”的意思。风俗志是记述地方风俗的史志，原属地方志的内容组成部分。地方志中附述风俗，最早见于汉代《郡国志书》。东汉初年出现过一本《南阳风俗记》，专记汉光武帝刘秀故乡的风土人情，可算我国风俗志专著的首创。但该书失传，因此今人多把南朝·梁·宗懔的《荆楚岁时记》作为我国风俗专志的开山之作。中华人民共和国成立后，介绍少数民族风俗的书籍日见众多，但多是在民族志中或在少数民族自治地方志中单列简述，也有某一民族或某一地区数个民族的风俗志专著，但尚无将55个少数民族的风俗汇集起来全面系统地加以评介的专门著作。从这一点来说，该书有抛砖引玉和填补空白的意义。

风俗是个比较宽泛的概念，本书依其内容和形式将它细分为服饰、饮食、居住、交通运输、生产、岁时节日、人生礼仪、社会家庭、宗教信仰、禁忌、艺术、竞技游艺等12类。从以上12个方面来论述。每个民族三五万言，全书共二百多万字。关于民族医药、戏曲、器用等少数民族风俗虽未单独列出章节，但也有涉及，因此可以说是比较全面和完整的。例如居住风俗，就介绍有居住环境和村落布局，民居的类型、结构及附属设施，民居建造的程序与礼仪，居住习俗等。又如人生礼仪风俗介绍的有诞生礼、成年礼、寿礼、婚礼、丧礼。在诞生礼中讲到求子、怀孕、临产、分娩、命名、洗三、满月、百日、周岁的仪式和有关习俗及礼节。在成年礼中讲到换装、染齿、凿齿、文身、滚泥塘等成年礼仪及成年后的权利与义务等。在寿礼中讲到庆寿、拜寿、寿宴、添粮增寿、敬老养老等风俗仪式。在婚礼中讲述恋爱方式、问名、过礼、订婚、迎娶、闹洞房、离异、改嫁等习俗。在丧礼中讲述报丧、浴尸、入殓、吊唁、出殓、安葬、丧宴、超度、各种葬式、服丧守孝等风俗。

国家尊重和保护少数民族文化，支持少数民族优秀文化的传承、发展、创新。本书的编辑出版，对弘扬和保护少数民族优秀传统文化有着积极的意义。少数民族风俗中有许多优秀文化成果值得继承和弘扬。例如，少数民族服饰丰富多彩，不仅表现在55个民族的服饰各具风采，而且在同一民族中，生活于不同时代不同地区或属不同支系的群体，在服饰上也迥然不同。例如苗族服饰就有一百多个种类，广为人知的苗族银头冠、银衣、银牌等仅是生活于贵州黔东南地区的部分苗族的服饰。卫藏地区、青海藏区、云南藏区和四川藏区的服饰也各有特色。少数民族饮食风俗的影响越来越大，除原先广为人知的“满汉全席”之外，蒙古族、维吾尔族、回族、傣族、苗族、藏族、白族、朝鲜族、彝族等民族风味餐馆已在许多城市出现。除早有盛名的清真菜系之外，目前又出现了蒙藏风味、苗傣风味、云贵风味、新疆风味菜系。少数民族的茶文化、酒文化更是声名远扬，集食美、器美、情美与歌舞美于一堂。少数民族居住文化中的



碉楼、庄房、干栏、吊脚楼、竹楼、鼓楼、石板房、木楞房、帐篷、毡包等形式多样。白族的三坊一照壁、回族的建筑用砖雕，宗教建筑中的藏传佛教的许多寺庙、伊斯兰教的清真寺、傣族的缅寺和笋塔等，都堪称建筑艺术的经典之作。民族民间歌舞、体育游戏，尤其是多种多样历史久远的民族工艺品更是灿烂夺目，例如织锦、蜡染、扎染、刺绣、编织、剪纸、漆器、陶器、竹器、金属工艺、宗教造像、桦皮工艺、皮革工艺、乐器制作、刀具等等，不胜枚举。总而言之，若没有这些艺术奇葩，中华文化不仅是残缺的，而且会大失光彩。值得注意的是，受到市场经济和时尚文化冲击最大的，恰恰是少数民族民间传统文化，尤其是民间艺术。因此，目前在国内文化界要求尽力保护和抢救民族传统优秀文化遗产（物质的和非物质的）的呼声日益高涨，并且已有不少有志于此者已做了大量工作并取得喜人的成绩。本书的出版，至少能够为民族民间文化遗产的抢救和保护工作提供参考资料。这正是我们编辑该书的动力之一。

少数民族风俗中还有许多内容反映了中华民族的传统美德，如敬老爱幼、勤俭节约、勇毅力行、乐观向上、惩恶扬善、诚信知报、济困扶弱、亲友睦邻、热情好客、舍生取义、爱国护教、重义轻利等，都是值得发扬的优秀品质。宣传和弘扬这些传统美德，对推动社会主义物质文明和精神文明建设，实现中华民族的伟大复兴都将起到积极作用。

本书的作者都是长期从事民族文化研究的知识分子，他们之中有高等院校的教授、副教授，有科研单位的研究员、副研究员，还有民族学人类学专业的博士和硕士研究生。有些学者是研究本民族风俗的专家，有些是长期生活在民族地区的民族工作者，他们对民族地区的情况非常了解。他们的生活环境和工作性质，使他们能够准确客观地反映少数民族风俗的现状及新中国成立以来发展进步。以新中国成立以来风俗表现为主要内容正是我们这本书的编纂要求之一。

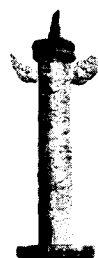
总之，编写本书的目的，就是要尽量为读者提供中国 55 个少数民族完整而又系统的风俗描述，为各民族群众架起一座相互了解、交流和学习以及建构和调适各自风俗习惯与价值取向的桥梁。此初衷是否已经达到，尚望读者评价与指正。

《中国少数民族风俗志》编委会

2005 年 10 月 1 日

# 目 录

蒙古族风俗志 .....	(1)
回族风俗志 .....	(49)
藏族风俗志 .....	(87)
维吾尔族风俗志 .....	(133)
苗族风俗志 .....	(181)
彝族风俗志 .....	(231)
壮族风俗志 .....	(277)
布依族风俗志 .....	(325)
朝鲜族风俗志 .....	(363)
满族风俗志 .....	(401)
侗族风俗志 .....	(431)
瑶族风俗志 .....	(477)
白族风俗志 .....	(525)
土家族风俗志 .....	(569)
哈尼族风俗志 .....	(607)
哈萨克族风俗志 .....	(653)
傣族风俗志 .....	(689)
黎族风俗志 .....	(725)
傈僳族风俗志 .....	(761)
佤族风俗志 .....	(799)
畲族风俗志 .....	(839)
高山族风俗志 .....	(873)
拉祜族风俗志 .....	(909)
水族风俗志 .....	(937)
东乡族风俗志 .....	(965)







纳西族风俗志 .....	(1003)
景颇族风俗志 .....	(1039)
柯尔克孜族风俗志 .....	(1073)
土族风俗志 .....	(1099)
达斡尔族风俗志 .....	(1133)
佤族风俗志 .....	(1157)
羌族风俗志 .....	(1183)
布朗族风俗志 .....	(1225)
撒拉族风俗志 .....	(1253)
毛南族风俗志 .....	(1293)
仡佬族风俗志 .....	(1319)
锡伯族风俗志 .....	(1347)
阿昌族风俗志 .....	(1379)
普米族风俗志 .....	(1417)
塔吉克族风俗志 .....	(1445)
怒族风俗志 .....	(1475)
乌孜别克族风俗志 .....	(1505)
俄罗斯族风俗志 .....	(1533)
鄂温克族风俗志 .....	(1561)
德昂族风俗志 .....	(1589)
保安族风俗志 .....	(1613)
裕固族风俗志 .....	(1651)
京族风俗志 .....	(1679)
塔塔尔族风俗志 .....	(1701)
独龙族风俗志 .....	(1725)
鄂伦春族风俗志 .....	(1757)
赫哲族风俗志 .....	(1793)
门巴族风俗志 .....	(1811)
珞巴族风俗志 .....	(1839)
基诺族风俗志 .....	(1867)

mengguzufengsuzhi 蒙 古 族

风 俗 志







## 蒙古族风俗志

蒙古族是我国人口较多，分布范围广的少数民族之一。根据 2000 年全国第五次人口普查统计，我国蒙古族现有人口 5813947 人，主要聚居于内蒙古自治区，其余多分布在辽宁、吉林、河北、黑龙江、新疆、青海、河南、四川、贵州、北京、云南等地。除内蒙古自治区外，全国还有新疆巴音郭楞蒙古自治州、博尔塔拉蒙古自治州、和布克赛尔蒙古自治县，青海海西蒙古族藏族自治州、河南蒙古族自治县，甘肃肃北蒙古族自治县，黑龙江杜尔伯特蒙古族自治县，吉林前郭尔罗斯蒙古族自治县，辽宁喀喇沁左翼蒙古族自治县、阜新蒙古族自治县，河北围场满族蒙古族自治县等民族自治地方。



摔跤手

蒙古族起源于蒙古高原。根据蒙古人的传说，其历史已达三千年之久。即便有文字可考的历史，也已有一千多年了。不过，关于蒙古族的族源问题，目前学术界仍存在着东胡说、北狄说、匈奴说、突厥说等不同的意见和分歧，其中东胡说较为流行。根据此说，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，始见于唐代。宋、辽、金时期的汉文史籍中，又有“萌骨”、“朦骨”、“萌古子”、“盲古子”、“萌古”、“萌古斯”等许多同音译名。“蒙古”最初只是蒙古诸部落中一个部落的名称。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成为了民族名称。

蒙古族有自己的语言和文字。蒙古语属阿尔泰语系蒙古语族，分内蒙古、卫拉特、巴尔虎—布里亚特三种方言（按地区划分为中部方言、西部方言和东北部方言）。其中，中部方言使用最广泛，使用人口占蒙古族总人口的 90% 以上。这三种方言在语音、语法、词汇等方面都有一定的差别。1980 年内蒙古自治区人民政府在对全国蒙古语各



种方言调查的基础上，确定以中部方言为基础方言，以正蓝旗语音为代表的察哈尔土语作为标准音，并制定了以拉丁字母为基础的蒙古语音标方案，开始积极推广。

蒙古文属拼音文字类型，初创于成吉思汗时代，是在回鹘文字母基础上形成的。14世纪初，蒙古族语言学家却吉·斡斯尔对最初的回鹘式蒙古文进行了改革，使之成为至今通用于大部分蒙古族地区的蒙古文。现行蒙古文有29个字母，其中表示元音的5个，表示辅音的24个。拼写时以词为单位上下连书，行款从左向右。除此而外，新疆地区的蒙古族还使用一种托忒蒙古文（因通行于卫拉特方言区，又称“卫拉特文”）。

蒙古族长期生活在茫茫的草原上，以畜牧业为生，逐渐形成了自己独特的、与草原畜牧文化相适应的物质和精神文化。其服饰的质地、款式、色泽，饮食的结构、餐饮方式方法，民居的造型、建筑方法，交通运输工具的类型等等，都深深地打上了畜牧文化和民族传统的烙印。由于时代的变迁、各地区生态与人文环境的差异等诸多因素的影响，同一文化现象又表现出鲜明的时代与区域性特点，因此，呈现在我们面前的蒙古族民俗文化，是绚丽多姿、纷繁复杂的。

## 第一章 服饰风俗

服饰是人类共有的文化特征，是各民族物质文明与精神文明的综合反映。蒙古族地处寒冷多风的塞北高原，且自古以狩猎、游牧经济为生，因此，其传统服饰鲜明地反映了北方狩猎与游牧文化的风格与特征。

蒙古族是一个由众多部落融合而成的具有多元一体性的民族。服饰文化上的多元性，即区域或部落性的差别至今依然存在。依服装、首饰款式与原料等的局部差别，过去蒙古族服饰习惯上被分为巴尔虎服饰、布里亚特服饰、杜尔伯特服饰、科尔沁服饰、巴林服饰、喀喇沁服饰、乌珠穆沁服饰、阿巴嘎服饰、苏尼特服饰、察哈尔服饰、土默特服饰、乌拉特服饰、鄂尔多斯服饰、阿拉善服饰、厄鲁特服饰、和硕特服饰、土尔扈特服饰等。近现代以来，特别是新中国成立以来，蒙古族服饰的部落性、区域性差异不断减少，共同性与日俱增。



蒙古袍



## 服装

蒙古族的传统服装主要包括长袍、坎肩、裤子、摔跤服等。

**蒙古袍** 袍式服装是蒙古族古老而又主要的服装款式之一，俗称“蒙古袍”。在内蒙古、新疆、青海等地牧区，无论男女老幼，一年四季都喜欢穿着。蒙古袍在元代以前交领袍居多，后逐渐向立领大襟袍方向发展。近现代蒙古袍的一般特点是高领、右衽、长身，钉布、皮或珠宝、金属扣袪儿，多数地区下摆不开衩。男袍一般比较肥大，女袍则较为窄瘦紧身，以凸显女子身材的苗条和健美。袍子的领缘、襟边、袖口和下摆边缘等处多以绸缎花边、库锦边、“盘肠”、“云卷”图案或虎、豹、水獭、貂鼠皮毛等作装饰。按厚薄、穿着时间和防寒功能来分，蒙古袍可分为单袍、夹袍、棉袍、皮袍，其中皮袍又可分为熏皮袍、二茬皮袍、吊面皮袍等。春秋穿夹袍，夏季穿单袍，冬季穿棉袍、皮袍。按袖口的形状可分为平口袍、马蹄袖袍等。马蹄袖袍的特点是袖口处接有马蹄形的袖头，袖头可根据需要或伸展，或上翻，或内卷。按开衩与否可分为开衩长袍和直筒形不开衩长袍。按质料来分，可分羊皮袍、貂皮袍、水獭皮袍、棉布袍、丝绸袍、花缎袍、丝绒袍等。

蒙古袍的基本款式各地大体相同，但具体形制仍存在一定的差异和特点。总的来看，东部和南部地区过去受满族服饰影响较大，马蹄袖和开衩直筒长袍较为常见，襟边、袖口等处装饰较多，特别是科尔沁、喀喇沁等地的蒙古袍宽大、直长，两侧开衩，领口、襟边、袖口多用各色套花贴边。锡林郭勒等地的蒙古袍则多肥大不开衩。鄂尔多斯蒙古袍长而有开衩，但以素为美，除同色料滚边外，其他镶边装饰较少。布里亚特女袍为连衣裙式，束腰，已婚妇女袍子的肩上有皱褶。青海地区的蒙古袍则受藏族服饰影响较为明显，腰身宽硕，交领式较多，领沿、袖口及下摆处的皮毛边饰宽大。

蒙古袍的颜色，男子多喜欢蓝色、棕色、灰色，女子则喜欢红、粉、绿、天蓝色，夏天更淡一些，如浅蓝、乳白、粉红、淡绿等。蒙古人认为，像乳汁一样洁白的颜色，是最为圣洁的，多在盛典、年节吉日时穿用；蓝色象征着永恒、坚贞和忠诚，是代表蒙古民族的色彩；红色是像火和太阳一样能给人温暖、光明和愉快的颜色，所以平时多穿这样颜色的衣服；黄色被看作是至高无上的皇权的象征，所以过去除活佛或者受到过皇帝恩赐的王公贵族外，一般人是不能穿用的。袍子的质料过去因生活贫富而不同。富者多用绸、缎、绢帛，贫者多用棉布、麻布和老羊皮。现在，随着经济的发展，生活水平的提高和人们观念的更新变化，蒙古袍的面料及其颜色种类更加丰富，人们可以根据自己的喜好，各取所需，各取所爱。

从古至今，蒙古袍一直深受蒙古族人



布里亚特蒙古女服



民的青睐，因为它既美观大方，又方便实用。北方气候寒冷，风沙大，尤其是在四面无遮无掩的空旷草原上，一年四季中，春、秋、冬季常常遭受风沙、严寒的袭击，夏天又要经受蚊虫的叮咬。宽松、肥大的袍服便可起到比短装遮风防寒、防止蚊虫叮咬性能好而又骑乘方便的作用。另外，蒙古袍穿脱自如，穿时为衣，休息时还可以当被盖。不过，近些年来，蒙古袍的变化日新月异，除面料、颜色和装饰更加讲究外，款式亦在保留传统风格的基础上不断革新，特别是青年女子穿的蒙古袍，款式上吸收了不少旗袍及现代时装的特点，掐腰、窄袖、垫肩，日益向瘦短形和连衣裙形方向发展，使之更加合体美观。

**坎肩** 坎肩是套穿在蒙古袍外面的服装，有长短、对襟、大襟及开衩不开衩、开衩多少的区别。成年男子的坎肩多为不开衩或前后开衩的短坎肩。已婚妇女礼服中长坎肩居多，常服中亦有部分短坎肩。长坎肩中又以前后左右四面开衩者居多，而且开衩一般均长及腰部。巴尔虎、布里亚特长坎肩的腰部还同长袍一样有分割结构，上身紧，腰部打褶，下身稍宽松。蒙古族坎肩的质料以红、蓝、黄等色团花缎及其他各种绸缎为主，丝绒、平绒较少。领边、襟边、袖口、下摆和开衩之沿边多镶各种花饰，开衩上角处镶绣方形、云形等花纹图案。在鄂尔多斯等地，过去少女不穿坎肩，只有长大成人，出嫁之日才解掉腰带，换上坎肩，以此作为婚嫁的标志。

**腰带** 腰带是蒙古族服饰不可缺少的重要组成部分，一般多用棉布、绸缎制成，长三四米不等，色彩多与袍子的颜色相谐调。扎腰带既能防风抗寒，骑马持缰时又能保持腰肋骨的稳定垂直，而且还是一种漂亮的装饰。男子扎腰带时，多把袍子向上提，束得很短，骑乘方便，又显得精悍潇洒。腰带上还要挂上“三不离身”的蒙古刀、火镰和烟荷包。女子则相反，扎腰带时要将袍子向下拉展，以显示出娇美的身段。鄂尔多斯等地区扎腰带还有一定的讲究和规矩，未婚女子扎腰带，并在身后留出穗头，一旦出嫁，便成“布斯贵浑”（蒙古语，意为“不扎腰带的人”），代替腰带的是紧身的坎肩，以此来区分未婚姑娘和已婚妇女。

**裤子** 蒙古族的裤子亦有单裤、夹裤、棉裤、皮裤和套裤之分。春秋季男女均穿单裤、夹裤，外加套裤。冬季男子多穿皮裤，妇女多穿棉裤。套裤是无腰无裆不相连属的两条裤筒，上宽下窄，穿着时用带子系挂于腰上。它穿脱方便，又弥补了袍服下端口大透风的不足，增加了对腿部的有效保护。套裤也有布制与皮制两种。皮套裤一般用绵羊二茬皮或去掉毛的黄羊、驼羔或牛犊皮鞣革缝制而成，结实耐用。

上述服装是牧区或半农半牧区蒙古族的主要装束。农业区及城市中的蒙古族除年节吉日外，平时已很少穿用。值得一提的是，云南省通海县新蒙民族乡聚居着数千蒙古族，他们是元代落籍云南的蒙古人的后裔。时过境迁，数百年来，他们主要从事农业、手工业和建筑业，生产方式、生活习俗已完全南方化、农业化，服饰亦与北方故土的蒙古族迥然不同，但也不同于当地的其他民族。通海蒙古族妇女的传统服装为衣裤型短装，上衣一般三件间衬套穿：第一件为长袖贴身衣，袖长及腕，袖口处镶绣有宽阔的花边或精美的花纹图案；第二件为半袖衣，衣长及股，袖长及肘，袖口处亦镶绣花边为饰；第三件，即最外面的一件为无领无袖，长仅及腰间的对襟式夹布坎肩，一排银质圆形纽扣钉缀胸前。三件上衣长短相间、色调不一，风格独特，精致美观。

**摔跤服** 摔跤服流行于内蒙古自治区等地，是摔跤比赛中摔跤手的专用服装。它是一种革制的绣花厚坎肩，也有用白毡贴花镶边制作的。衣上镶嵌有两排闪光发亮的铜铆钉，背部中央多用团纹图案装饰，穿起来像盔甲一样威武洒脱。这种摔跤服结实耐用，穿上它，无论角力如何激烈，任凭抓、拉、撕、揪、勾、绊，都不会损坏，



而且对人身具有良好的保护作用。与之相配的是肥大的摔跤裤、蒙古靴和摔跤手脖颈上挂的五彩飘带，头上缠的红、黄、蓝三色头巾。

## 冠帽头巾及鞋靴袜子

蒙古高原夏季烈日炎炎，冬季则风雪严寒，一年四季昼夜温差大，天气多变，因此，常年在户外骑马游牧的蒙古人非常注重头部的保护与装饰。男人们无论春夏秋冬都戴帽子，妇女们有时戴帽，有时扎头巾。

**帽子** 蒙古族的帽子种类繁多。按原料可分皮帽、毡帽、呢帽、布帽、丝绒帽。按形状可分为尖顶护耳帽、尖顶立檐帽、圆顶护耳帽、圆顶立檐帽、圆顶卷檐帽、风雪帽、劳布吉帽、陶尔其克帽、尤登帽、礼帽、鸭舌帽等。

蒙古族牧民冬季多戴皮帽。皮帽多用羊皮、羔皮、水獭皮、狐狸皮、貉皮制作，样式各地不一。比较常见的有两种，一种是圆顶卷檐帽，一种是圆锥形卷檐帽，多以羔皮为里，绸、布做面，顶部多缀有缨穗，有的地区帽后还缀有两条长长的飘带。这种卷檐、圆顶或尖顶的帽子元代即已出现。当时，“其帽之檐甚窄，帽之顶，敷以朱缨，帽之前缀以银佛，制以毡，或以皮。”据说这种帽子最初是由元世祖忽必烈的夫人察必皇后设计的。当时忽必烈每年都要到上都（今内蒙古正蓝旗）避暑狩猎，察必皇后看到他狩猎时阳光刺眼，便将原来的帽子加上了檐，使之能遮蔽阳光，从此传到民间。这种帽子之所以至今仍受到广大牧民的喜爱，是因为它适合草原生活。圆顶和尖顶在骑马时阻力小，不会产生兜风的现象。帽檐不仅能遮光，天气寒冷时还可将其放下，遮住耳、腮、脖子，增加防寒的面积和效果。另外，它也很柔软，不戴时搁置或携带非常方便。夏季，蒙古族男子则多戴薄毡或呢质的礼帽，布质的前进帽（又称鸭舌帽）等。前进帽用各种颜色的布料制成，轻便、凉爽，与蒙古袍相配，和谐、美观、大方。



青海蒙古族男装

**头巾** 蒙古族妇女喜欢戴头巾。其戴法一般是将一两米甚至更长一些的布或绸缎在头上由后至前缠绕几圈，头巾的两头垂下，左右各一，因此又称“垂巾袱头”。传说，成吉思汗统一蒙古各部以后，下令每个人都要戴头巾，以表示头顶上飘有旌旗之角，象征民族精神常在。这一习俗一直传袭至今，牧区的妇女们现在仍多行此制。不过，头巾的花色品种已更加丰富，包法也稍有不同。姑娘们喜欢在头上缠绕数圈后，在右侧挽一个结，将穗头垂下，头巾不封顶。已婚妇女则多先用头巾包住头顶后再缠一圈，不留穗头。





**靴子** 蒙古族牧民一年四季都离不开靴子。蒙古靴分皮靴、毡靴、布靴三种。皮靴多用牛皮、马皮或驴皮制成，结实耐用，防水抗寒性能好。其式样大体分靴尖上卷、半卷和平底圆头不卷三种，分别适宜在沙漠、干旱草原和湿润草原上行走。若按靴筒划分，可分为靴身宽大、靴筒低矮的传统蒙古靴和靴身较为窄瘦的高、中筒马靴。一般来说，东部的蒙古族人喜欢穿高靦长筒马靴，而中西部的蒙古人，则多喜欢穿靴尖上卷的矮筒牛皮靴。靴底也分皮、布两种，布底多为手工纳成的厚厚的“千层底”。蒙古靴靴面多为黑色、古铜色或棕黄色，靴帮通梁和嵌条为浅绿色。靴帮、靴靦多采用贴花、抠花或压花工艺，装饰有精美的“云卷”、“盘肠”等图案。不论是传统的蒙古靴还是马靴，靴身都比较宽大，里面可以衬皮、衬毡，可以套穿棉袜、毡袜，还可以藏刀。蒙古族的布靴多用帆布或绒布等厚而结实的布制成，有矮筒的传统蒙古靴，也有高筒的马靴。靴底有皮的，也有布的，但为了结实耐穿，布底外面也多加一层皮革。靴上多用彩色丝线绣出美丽的云纹、植物纹和几何图案。布靴柔软、轻便，制作得都比较精美。春、夏、秋季穿着比较合适，尤其是夏天，布靴要比皮靴凉爽得多。如果冬天穿用，里面还需衬毡、衬皮。

**袜子** 蒙古族的袜子主要有毡袜、棉袜和布袜。春、秋、冬季气候寒冷之时，多在靴子里套穿厚实保暖的毡袜或棉袜，夏季则多穿用蓝布或白布缝制的轻薄透气的布袜。这些袜子一般均有高高的袜筒，袜口用鲜艳的库锦镶边或绣饰美丽的花纹图案。

## 首 饰

蒙古族的首饰，大致可分为头饰、项饰、胸饰、腰饰、手饰等五大类。首饰的原料、质地十分广泛，常见的有珊瑚、玛瑙、翡翠、珍珠、琥珀、金、银、玉、丝绸、布帛等。尤其是珊瑚和白银的使用十分广泛，在蒙古族的首饰原料中占据着十分重要的地位。

**头饰** 蒙古族的头饰主要有头巾、帽子、头戴、头圈、辫钳、辫套、头钗、头簪、耳环、耳坠等，是蒙古族首饰中最主要、最富丽的部分，其中尤以鄂尔多斯地区的最为典型。

鄂尔多斯姑娘一般多戴头巾，从结婚，告别姑娘生活的那天起，便要开始佩戴雍容华贵的盛装头饰了。这种头饰蒙古语称“陶勒甘久甘”，汉语意为“头带”。头带主要包括连垂和发套两大部分，是用数百颗珊瑚，数十条银链和许多银环、银片以及玛瑙、松石、珍珠等穿缀而成的。连垂，蒙古语称“西布格”，是已婚妇女脸庞两侧梳留的数条小发辫上系戴的，用布和棉絮制成的两个扁圆形物体及其向下伸出的两截约十五六厘米长的木棒。连垂的上半部外侧加有一块半圆形的布垫，外面密密麻麻地缀满了珊瑚和镂空嵌玉的金银饰片，下沿垂下很多金银制作的穗子，连垂的末端接有一条长长的宝剑头绣花飘带。发套是戴在连垂上面头顶上的，蒙古语称为“阿日布其”。大体上由上面的发箍、前额的流苏、两侧的穗子、护耳和后面的“凸”字形屏风等组成，或缀饰银花，或用珍珠、银珠穿织网络而成，或用珊瑚、松石、银片等镶嵌而成。再戴上绣有二龙戏珠图案的圆形礼帽，这样整个头部除脸面外，几乎全部被珊瑚、珍珠、玛瑙等遮盖，真可谓珠帘垂面，耀眼夺目。这种头带一般都重达三四斤，有的可达十余斤。据说，过去一副高档的头带，往往是几群好马或数百峰好驼才能换取的。头戴无论是昂贵的还是廉价的，都是鄂尔多斯已婚妇女必备的、不可随意离身的饰物，只有夜晚方可摘下。平常若是随意取下不戴，就会被视为是对父母、长辈和邻里客人的