



# 百彩千辉

## ——云南民族服饰

玉 腊 / 编著

云 南 民 族 文 化 知 识 丛 书



云南教育出版社

7S 941.11

26

云南民族文化知识丛书

RAE74/07

百彩千辉  
——云南民族服饰

玉 腊 / 编著

云南教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

百彩千辉: 云南民族服饰/玉腊编著.  
-昆明: 云南教育出版社, 2000.12

I.百… II.玉… III.少数民族-服饰  
-云南 IV.TS941.742.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第  
59145号

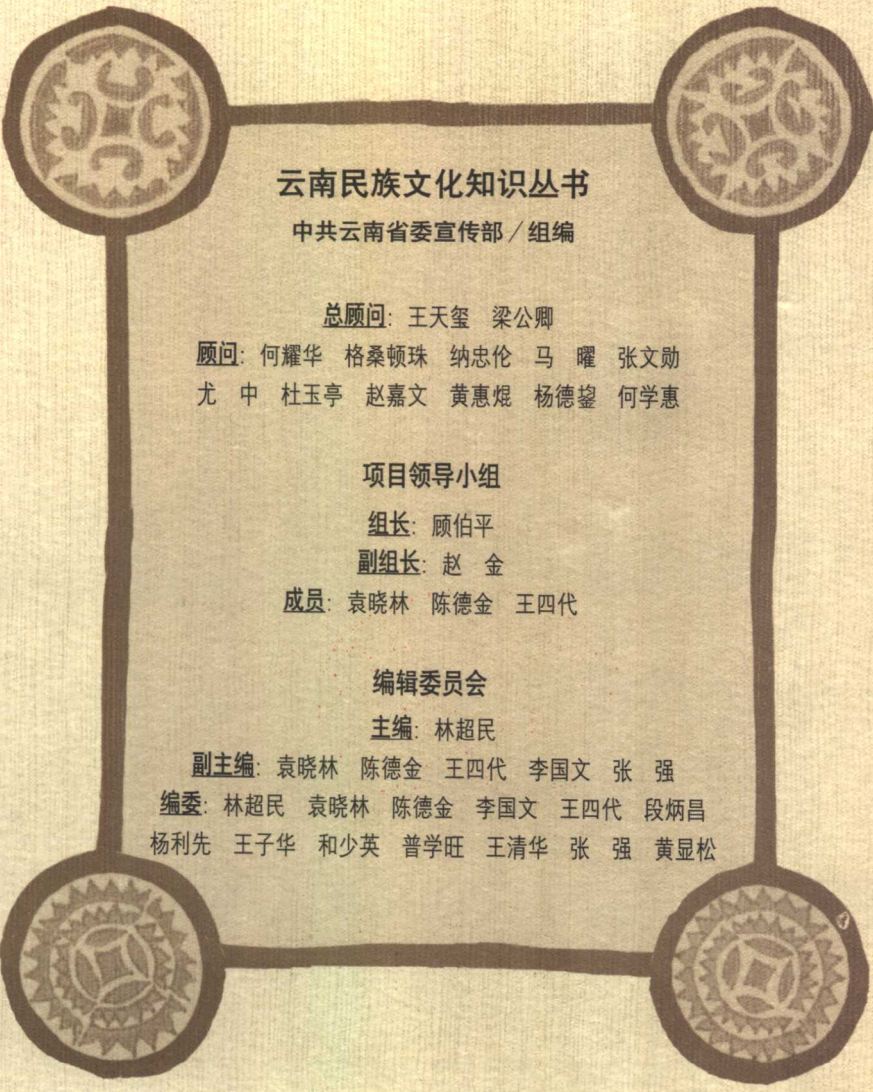
责任编辑/刘 莘  
整体设计/高 伟  
责任校对/李 林  
马建生  
责任技编/汤家力  
荣 景

云南民族文化知识丛书  
百彩千辉  
——云南民族服饰  
YUNNAN MINZU WENHUA ZHISHI CONGSHU  
BAI CAI QIAN HUI  
——YUNNAN MINZU FUSHI

玉 腊/编著

云南教育出版社出版发行  
650034-昆明市环城西路609号  
电话/传真 0871-4121007  
云南天元彩色制版印刷有限公司制版  
云南新华彩印厂  
云南新华印刷一厂印装  
开本: 889×1194 1/32  
印张: 6.125 字数: 135 000  
2000年12月第1版 2000年12月第1次印刷  
印数: 1-10 000

ISBN 7-5415-1851-4/TS·1 定价: 15.00元



## 云南民族文化知识丛书

中共云南省委宣传部 / 组编

**总顾问:** 王天玺 梁公卿

**顾问:** 何耀华 格桑顿珠 纳忠伦 马 曜 张文勋  
尤 中 杜玉亭 赵嘉文 黄惠焜 杨德望 何学惠

### 项目领导小组

**组长:** 顾伯平

**副组长:** 赵 金

**成员:** 袁晓林 陈德金 王四代

### 编辑委员会

**主编:** 林超民

**副主编:** 袁晓林 陈德金 王四代 李国文 张 强

**编委:** 林超民 袁晓林 陈德金 李国文 王四代 段炳昌  
杨利先 王子华 和少英 普学旺 王清华 张 强 黄显松

# 『云南民族文化知识丛书』总序

——  
王天玺

展望21世纪,文化智力优势必将逐步取代自然资源优势,文化必将成为经济发展的关键因素,文化的民族凝聚功能和鼓舞力量会更加突出,文化正在成为人类社会发展的主要推动力。建设民族文化大省,就是要在继承优秀传统文化的基础上努力创造表现时代前进要求和历史发展趋势的先进文化;把先进文化的种子撒遍滇山云水,并使之在红土高原上开花结果;用先进文化为改革开放和社会主义建设提供强大的精神动力和智力支持;用先进文化满足广大人民群众日益增长的文化需求;用先进文化塑造民族精神,提高全省人民的素质;倡导、鼓励、支持一切有利于国家统一、民族团结、社会进步、人民幸福的思想和精神;动员和激励广大人民群众艰苦奋斗、自强不息、积极投身于改革开放和社会主义现代化建设的伟大实践,为国家富强、民族振兴、人民幸福贡献力量。

先进文化的建设既是远大的目标和前进的方向,又是一个不断创新的过程。传播文化、普及文化是文化建设的重要环节,是文化创新和发展的基础。

近年来,云南出版界有关云南民族文化著作的出版蔚为大观,成系列的主要有:20世纪80年代,云南人民出版社出版了一套“云南丛书”,包含《云南简史》、《云南地方沿革史》、《云南文物古迹》等十多种;90年代末,云南教育出版社推出《云南物质文化》

系列《农耕卷》、《生活技术卷》、《纺织卷》、《采集渔猎卷》等图文并茂的学术著作；云南民族出版社出版“云南少数民族文化史”丛书，“以云南省5 000 人以上的25 个少数民族立卷”，每个民族单独一卷，现已出版近十种。此外，从各个层面研究云南民族文化的单本著作也已出版了千余种。这些著作各有特点，无不为云南民族文化的研究、传播和普及作出贡献。但是，至今我们尚未看到一套较为完整、系统且深入浅出地介绍云南民族文化的出版物，使我们在深入研究、广泛传播、全面普及云南民族文化方面缺少必要的参考书和教材。因此，为更好地配合云南民族文化大省建设的宣传，我们组织专家学者编辑出版这套“云南民族文化知识丛书”。

云南各民族人民在千百年漫长而艰难的奋斗历程中，积累了优秀的文化，涵养了高尚的道德，培育了进取的精神。本丛书力图深入研究我省各民族的优秀文化，用客观公正、实事求是、追求真理的科学精神和以人为本、实现人生价值的人文精神，建立以科学精神和人文精神为两大支点的崇尚真善美的价值体系，加强各民族之间的亲和力、融合力、凝聚力，不断提高自尊、自信、自立、自主的民族精神。

我们编辑这套丛书的宗旨十分明确，就是遵照江泽民总书记关于代表中国先进文化前进方向的重要思想，以马克思主义、毛泽

东思想、邓小平理论为指导，弘扬云南各民族文化优秀传统文化，把云南各民族的先进文化推向全社会，为深入研究云南民族文化提供参考，为提高云南各族人民的文化素质提供教材，为建设云南民族文化大省添砖加瓦。

本丛书在“代表中国先进文化的前进方向”的原则指导下，坚持百花齐放、百家争鸣、兼收并蓄、推陈出新的方针。丛书的作者、编者、出版者、领导者在民主、平等、宽松、和谐的学术气氛中，以面向世界、面向未来、面向人民的广阔胸襟，以勇于开拓、勇于创造的全新精神，以为云南各族人民负责的社会使命感与历史责任感，较好地完成了写作、编辑、出版工作。

民族文化丛书的不少课题前人已有研究，并有研究成果刊布。我们的作者在撰写过程中参考了已有的研究成果，每本书都将主要参考文献列出，以示对前人辛勤劳动的尊重和谢忱。

“云南民族文化知识丛书”是我们为云南民族文化大省建设献上的一块砖一片瓦。愿我们的粗砖薄瓦，会引来云南民族文化大省建设所需的栋梁大柱和宝玉珍珠。

我们坚信，当民族文化知识在红土高原全面普及的时候，距离建成民族文化大省的路途就己不再遥远。

# 目 录

“云南民族文化知识丛书”总序 —— 王天奎	1
山花烂漫——绚丽多姿的云南民族服饰	1
服饰，多民族云南的华艳色彩	1
适应不同环境条件的服饰类型	3
服饰发展的历史足迹	12
服饰的文化象征性与艺术特色	21
服饰现状：传统与现代并存	29
自然与牧猎生活的色彩	31
彝族服饰——马缨花与羊皮褂	32
纳西族服饰——七星羊皮背饰和披毡	43
藏族服饰——靴与毛帽	48
普米族服饰——白羊皮和毛织花腰带	54
山地丛林的个性	61
哈尼族服饰——木拖鞋和五色鸡毛	62
佤族服饰——长发、项圈和筒裙	69
景颇族服饰——银泡、筒裙与长刀	72
布朗族服饰——插满野花的包头	78
德昂族服饰——刻花染色的腰箍	81
竹与水的情调	87
傣族服饰——银纽扣、银腰带和花筒裙	88
壮族服饰——织锦和螺蛳花纹	96
布依族服饰——白色头帕和蓝色衣裳	101
阿昌族服饰——高包头和水纹筒裙	104
水族服饰——挂在肩上的流水	108
记在服饰上的古老故事	113
苗族服饰——意蕴丰富的方绣	114

拉祜族服饰——葫芦情深	119
瑶族服饰——载满传说的“盘王印”	125
基诺族服饰——象征爱情的月亮花标记	132
纯净与简洁之美	138
白族服饰——素中带艳	138
傈僳族服饰——条纹花与山泉水	144
回族服饰——盖头和白帽	150
怒族服饰——条纹麻布与弩弓	154
独龙族服饰——彩虹之衣	159
跟随环境改变的衣裳	163
没有了长袍的蒙古族服饰	164
适应新环境的满族服饰	169
古老与现代交织的汉族服饰	174
姊妹装·对襟衣	175
旗袍、长衫和逐渐消失的缠足习俗	183
城市服装——现代正在取代传统	185
主要参考文献	187
后记	189



# 山花烂漫 —— 绚丽多姿的 云南民族服饰

## 服饰，多民族云南的华艳色彩

服饰，是穿用在人身上的衣服和装饰物的总称。前者包括衣、裤、裙、冠、头巾（包头）、鞋（靴）、袜等及相关配件，后者包括衣服上的饰品和首饰，以及相应的化妆。按传统习惯，服饰也叫衣装、衣着。

大约远自我们的祖先懂得制造工具，进行采集、狩猎等劳作从而开始创造性生活之时，从披毛皮、裹草束护身起，以披、裹、缠、绕为特色的服装（雏形）便慢慢出现在地平线上。经过漫长的演变发展，服饰样式增多，水平步步提高，逐渐达到如今琳琅满目、繁花似锦的境地。人类服饰的演进，从某种程度上说，凝聚了人类文明发展的历程。傣族

歌手的演唱古本中把妇女的衣服、筒裙和鳍骨形银腰带称为老祖公传给后辈儿孙的岁月纪念品；景颇族民歌说“统裙上织着天下的事，那是老祖公写下的字”；瑶族说，他们上衣背后的五色方绣代表他们是始祖盘瓠的后代，反映着由北向南迁徙的历史；苗族背上的方形绣片和百褶裙上的花纹，隐含着一段被迫离开家园和不断寻找新的住地的经历……各民族服饰从产生到发展演变，深深地留下了不同时期的社会、经济、文化印记，说它代表着各民族古老文明发展的历程，是各民族从遥远时期走来的足迹的记录，是符合客观实际的。

服饰是人们一刻也少不了的物质用品，它从问世之日起，就显示出非凡的作用。它的首要功能是实用，即有效地保护人的身体，使之不受寒冷侵袭和意外伤害。可以说，穿衣戴帽之所以会成为每一个人从一出生下来就离不开的事情，

这是一个最基本的原因。就像布朗族故事《帕召陇麻花》（佛祖下凡来）说的那样，人有人衣，树有树皮，鸟有鸟羽，兽有兽皮，这世上，任何东西少了包的裹的都活不了。这是一句实实在在的话，人类之所以发明衣服，没有别的复杂原因，就缘于这个通俗、简单的道理。

在实用的前提下，服装也有其他作用，即随着物质条件的改善和观念的变化，人们逐渐给它添加许多精神方面的内容，使它变成具有物质与精神双重价值的多功能用品。人们不只把服装当做保暖的工具，还把它看成美化人、提高人的存在价值的日常用品，从而把服装最初的不定型状态，从形状、结构、色调等方面加以改进，逐步形成社会共同认可、使用的规范性的基本形式。为了产生美的感觉，人们在服装上不断加大装饰比重，使“服”与“饰”变成孪生姐妹似的，形

影相随，让人在穿用时既能获得实用的益处，又能对它进行欣赏、品味，从中获得艺术享受和种种乐趣。这样的服装已不能简单地把它当成一种实用物品来看待，它已经跨越只供保暖的初级阶段，变成地地道道的实用艺术品。服装的上述演变过程和表现出来的物质与精神交融的特点，在云南各民族千姿百态的服饰中，例证比比皆是。

数不胜数的蕴藏着丰厚文化内涵、绝妙艺术要素的各式各样的服装饰品，使云南成为服装的百花园，一座世所罕见的活的民族服饰博物馆。各民族中，还流传着许多关于服饰的古老质朴的说法。比如，在龙华会中，彝族歌手唱道：要问老古时候的事，老辈子已绣在衣服上了；要分辨各个民族兄弟姐妹，看看穿着的和挂着的（饰品）就清楚了。我们还没有学会写字的时候，祖先缝在衣服上的故事我们都会讲

了……这些传说不仅能让我们认识今天各民族服饰绚丽多姿的面貌，而且仿佛能看到它们昨天的情景。丰富奇美的云南民族服饰，就这样展现着今日的鲜艳色彩和往昔的奇妙回声，成为“云南特色”中一个最灿烂耀眼的部分。

### 适应不同环境条件的服饰类型

云南分布着汉族、彝族、白族、哈尼族、傣族、壮族、苗族、傈僳族、回族、拉祜族、佤族、纳西族、瑶族、景颇族、藏族、布朗族、布依族、普米族、阿昌族、怒族、基诺族、德昂族、蒙古族、水族、满族、独龙族等 26 个民族，共有 4 100 万人口，其中汉族占全省人口的 2/3，少数民族占 1/3。少数民族人口比例虽然低于汉

族，但地理分布很广，全省各地州县都有。各民族都有自己独特的传统服饰，同一个民族因居住地不同或支系不同在服饰上也存在着差别。

云南复杂的气候条件，对各民族服饰产生了深刻的影响。云南多山，地势西北高东南低，西北部最高海拔达6740米，东南部最低海拔只有76.4米。地形复杂，气候千变万化，冷热各不相同，总体上是海拔高的滇西北全年偏于寒冷，滇中、滇东、滇西较温和，滇南和滇南海拔较低，偏于炎热。就各个具体地域来说，情况又千差万别。有的地方，山顶积雪严寒，山腰冷凉，山麓偏暖，坝子温和，到达江河谷底却热得让人难以忍受。气候条件的不同，对各民族服饰产生着直接而明显的影响，使服饰在构成方式和用料上出现了与客观实际相协调的具有地域特征的多钟类型。

住在偏于寒冷地带的民族，

为适应四季气温偏低、风较大、早晚温差较悬殊、遇雨温度会突降等情况，服饰的形式和用料均有特别的考虑。一般衣服比较厚重，衣、裤、帽（包头）、鞋（靴）俱全，衣装层数较多，用料除麻、棉和野生纤维（如火草）织品外，离不开天然毛皮或羊毛、牦牛毛制品（如毛布、毡等）。此外，似乎印证着民间谚语“身穿万件，不如腰系一线”反映出的御寒经验，衣服上普遍都系着一根带子，有的腰带特别宽大粗厚，在身上起着举足轻重的作用。对付寒冷和应付天气异常，成为这些地方民族服饰的主调。例如，滇西北迪庆藏族自治州藏族，普遍居住在海拔2000米以上的地区，那里年平均气温为 $2.4^{\circ}\text{C} \sim 15^{\circ}\text{C}$ ，其中中甸县为 $12^{\circ}\text{C}$ ，维西傈僳族自治县为 $11.4^{\circ}\text{C}$ ，德钦县只有 $4.7^{\circ}\text{C}$ ，普遍较寒冷。他们的衣服偏于长、大、厚实，从头到脚都使用保暖性能很好的动

物毛皮制品。用狐皮、水獭皮做能护住耳朵、面颊的帽子，用羊皮或狐皮做长袍，用牦牛毛织品氍毹做裙、袍和腰带，用牛羊毛皮、毡、氍毹做靴。即使夏天，他们的衣服也是内外数层，以便能随时应付天气的骤变。和藏族相邻而居的白族、普米族、纳西族、彝族，在穿棉、麻布衣的同时，也普遍用自织的毛褐（较粗糙的毛布，当地叫土毛呢）来做上衣或外褂，穿上后外面再披羊皮或羊毛毡，这样即使寒暑乍变，也不致对他们构成威胁。普米族、纳西族腰部系长而宽厚的牛肋巴花（即条纹花）毛织腰带，对防寒和增加服饰美感有绝妙的作用。由于山高谷深，道路蜿蜒起伏，为便于行走和劳动，服饰虽然较厚重，却又设计得异常简洁。长大的藏族长袍穿在男子身上，经腰带一扎，把下摆部分向上提高，然后将上身部分缠结在腰腹部，看上去十分紧凑利索。

脚穿长筒靴，裤脚均塞入靴筒并用织带扎紧，不仅不觉笨重，反而显得格外轻巧。

在气候较温和的滇中、滇西和滇东地区，寒冷的冬季较短，全年多数时间就像是气温宜人的春秋季节，因而住在这些地区的坝区民族衣着一般比较简洁，上衣下裤，外加坎肩，多用棉、麻布料；住在山区偏冷地带的则加披羊皮或毡。

坝区民族夏天穿得较少、较薄，冬天才加上外套、棉衣、毛衣之类，四季穿着不同，服饰的季节性显示较清楚。坝区农村居民从事水田劳作，男女衣装袖和裤管较宽松，便于下田干活。同时为了在劳动时不拖泥带水，影响动作，男女皆穿坎肩，腰上系带或围腰，收束自然下垂的衣服下摆。而腰带、围腰又具有装饰性，给衣装增添了美的感觉。典型者如大理白族和昆明农村汉族。白族主要环绕洱海居住，那里年平均气温 $15.1^{\circ}\text{C}$ ，四季温和

凉爽。白族女子一般穿右衽姊妹装，外罩一件棉布或毛褐、灯心绒、丝绒做的坎肩，系净色或绣花围腰，下穿长裤，着绣花鞋或普通布鞋、皮鞋，头饰扎染巾和白毛巾，用长辫缠绕压住。其服饰紧凑、轻巧，一年中大多数时间都可以穿用，到冬天才需增加一定的御寒装备。白族男子一般穿纽扣较多的对襟衣，外罩黑色或蓝色坎肩，下穿长裤，缠白布包头，服饰基调与女装相似，同环境、气候十分协调。昆明气温与大理较接近，住在城郊的汉族农村妇女也穿姊妹装，外罩一件棉布或灯心绒坎肩，系小围腰，下穿长裤，头梳髻或辫，并戴帽子或扎头巾。因昆明四季如春，有“春城”的美誉，衣服的穿着基调四季大致相同，只需在冬天加上棉、毛衣即可，装束偏于简单、轻巧。各地坝区民族的服饰在气候因素的表现上，风格趋于接近。

山区（尤其是高山区）民

族服饰与坝区民族服饰比较，有明显不同之处。甚至同一民族，由于居住在这两种不同的地区，服饰也有区别。山区全年气温比坝区低，偏于冷凉，且不少地方气候异常，一日多变，加上风大、潮湿，给人们的衣装提出了特殊的要求。例如，前述白族服装只是适合大理坝区的气候，住在海拔较高的洱源西山的白族，为抵御寒冷，身上则披羊皮，并且一年四季如此。大理山区较高海拔地带的彝族，衣装的一个明显特点是，差不多人人都有一件常年披着的整张羊皮做成的羊皮褂，女的还有一个既作为护腰又当做饰物的圆形绣花白团毡（彝族叫“裹背”）。这种服饰在坝区的白族和其他民族中是见不到的。楚雄也有相似的情况。楚雄年平均气温 $15.6^{\circ}\text{C}$ ，住在坝区的汉族、回族、白族等民族，服装用料和款式同昆明、大理坝区的民族近似。但是，这种穿法到了山区，早晚天气一

凉，就会顿感不适。因此，住在山区的彝族身上少不了一件羊皮褂或一张首尾俱全的羊皮。由于羊皮具有保暖护身须臾难离的重要性，山地彝族还形成了一种以新羊皮褂做主要彩礼的古朴风俗。气候环境对服饰影响之大，由此可见一斑。

滇西南、滇南和滇东南边沿地带，即德宏傣族景颇族自治州、西双版纳傣族自治州和临沧地区、思茅地区、保山地区、红河哈尼族彝族自治州、文山壮族苗族自治州部分县区的坝子与河谷地带，属于亚热带，年平均气温较高：西双版纳傣族自治州为 $18.1^{\circ}\text{C} \sim 21.7^{\circ}\text{C}$ ，德宏傣族景颇族自治州为 $18.8^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$ ，保山地区为 $21^{\circ}\text{C}$ 左右，红河哈尼族彝族自治州的河口瑶族自治县为 $22.6^{\circ}\text{C}$ ……在四季如夏的景洪、瑞丽、河口等地，简单、轻薄、凉爽透风是各民族服饰的主调。典型者为傣族，其服装的基本形制是：女子上衣下裙，男子上衣下裤

(瑞丽也有穿裙的)，裤管较宽大，用料多数选择浅色、柔软、较薄、透气性能好的布料，喜穿凉鞋、拖鞋或光脚。盛夏时人们穿得很少，尤其是女子，上身穿较小的胸衣，露着肩臂和上背，常将筒裙拽至膝盖上部，图个凉快，因此人们开玩笑说，“两拃布做件衣裳，三拃布做条裙子”，以此来形容衣服小巧简单，不需用多少料子大剪大裁。不过，简洁与单薄并不是傣族服饰的全部，傣族服饰的环境气候特征不仅表现在对炎热的适应上，还表现在对雨多雾大、水流纵横、潮湿、蚊虫扰人等环境因素的适应上。傣族大多居住在水边，从事水田作业是生活的主要内容。因为每天都要下水劳动，从水上经过，因此男人的裤管较宽，方便下水时向上卷提，女子穿筒裙，下田过河十分便利。水乡加上夏秋雨水密集，湿气较重，容易染上疾病，因此人们出工和早晚穿的衣服便

常用自织土布和锦等缝制。土布和锦一方面较厚实，一方面透气性能很好，能有效地防止寒气、湿气侵入人体，同时能抵挡住蚊虫的噬咬。为遮挡烈日的照射，西双版纳傣族女子出门或戴竹篾帽、草帽，或者用棉质大毛巾包头；在栽秧时，为防止能钻入头发的黑色小蠓虫叮咬，她们用大毛巾把头 and 脖子上半部严严实实地包裹起来，只露出眼睛、鼻子、嘴，既免除了虫害，又抵挡了阳光。由于栽秧季节田野风较猛，这样装束倒也不感到十分炎热。大毛巾还可以用来对付寒热不均、气候突变的情况，随时解下做披肩。冬季，女子披毛巾、男人披棉毯较普遍。身披毛巾、棉毯，一是方便，易随天气的冷暖而临时决定披与舍，二是可以依冷暖的程度掌握披缠的松紧，比固定形状的棉衣、夹衣更灵活。适应环境，与自然谐和，在傣族服饰中表现得十分明显。

居住环境和气候情况对服饰的产生、演变有重要作用的例证还有许多。云南历史上从外省（特别是北方）迁入的民族中，由于地理环境等条件发生变化，致使他们的衣装也随之发生了根本性变化的实例，有的十分典型。例如通海的蒙古族，他们从以畜牧为主的寒冷的北方来到以农耕和渔业为主的温暖的云南杞麓湖畔，新住地四季暖和的气候使他们脱下了皮袍大褂和皮帽筒靴，代之以适应环境和劳作要求的布质短衣长裤。满族亦然。住在保山山区的满族，他们的老人讲述，他们祖先到云南后改了服装，主要是因为这里天气暖和，已不必像在北方那样穿戴，所有从北方穿来的皮毛衣到这里都失去了作用。

总的来说，云南民族服饰从形制和用料特点上看，大致可分为如下四类：

第一类，长衣（袍）裙裤靴装。特点是外衣长大，呈袍



状；女子长裤外还穿及地长裙；脚穿长筒靴；头戴毛帽或缠包头；用料以毛、棉为主。典型者为滇西北藏族。此外，普米族男女衣装和宁蒗摩梭人男女衣装也基本上属这个类型（图1）。

第二类，披皮或披毡衣裤装。特点是上衣下裤，衣外披一张首尾四肢俱全的羊皮，或穿无袖羊皮褂，或披羊毛擀制的黑色或白色披毡；穿鞋；缠包头或戴有装饰色彩的帽子；衣服用棉布、麻布缝制，也有用麻与火草混织布缝制的。各地山区彝族，中甸纳西族，丽江山区纳西族，剑川、洱源、鹤庆山区白族，昭通、曲靖山区汉族和部分苗族等，差不多都有类似的穿着。

第三类，上衣下裤装。这是分布面较广、使用民族较多的服装形制。特点是上身穿有领长袖右衽衣（即大襟衣）或对襟衣（大多数衣长及下腹，少数衣长及膝），有些外罩坎肩；

下穿中长裤或长裤（也有个别穿短裤的）；女子系围腰或腰带，男子有的系腰带，有的不系；穿鞋；缠包头，或顶头帕，或戴各式帽子。衣服用棉布缝制，也有用麻织品或毛织品、棉毛混织品缝制的。这类服饰的上衣形制，从细部说也有若干互存异处的种类。首先是短衣类，有傣族、阿昌族男子穿的有领右衽上衣，一般衣长只到上腹；还有白族男子在传统节日绕三灵中穿的布纽对襟短上衣。其次是衣长及下腹（或腹部正中）的中短衣类，有白族、汉族、彝族、满族、纳西族、拉祜族、壮族等民族男子穿的对襟衣，瑶族、哈尼族等民族男子穿的右衽上衣，汉族、白族、彝族、回族等民族女子穿的姊妹装和姊妹装式上衣。再次是衣长及膝（或膝下）的中长衣和长衣类，穿着者有瑶族（蓝靛瑶、顶板瑶）女子、元阳哈尼族、保山满族中老年妇女、白族老年妇女、怒江傣