

了解中华独一无二民俗文化

传统节日、姓氏渊源、十二生肖趣谈、
传统饮食文化、易经的智慧、传统文
化艺术、民间文学与文字游戏、民间
体育游戏、传统礼仪、传统民居

中华民俗经典必读

田建华 向良喜 编著

中华民俗全知道

全面 通俗 实用

多角度解读民族民俗，轻松
掌握中华民俗知识。

ZHONGHUA MINSU
QUANZHIDAO



展现丰富多彩的民俗风情
解读中华民族智慧精华

爆竹声中一岁除，
春风送暖入屠苏。
千门万户曈曈日，
总把新桃换旧符。

中国纺织出版社

中华民俗经典必读
全面通俗实用

中华民俗 全知道

田建华 向良喜◎编著

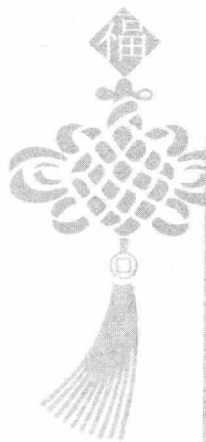
ZHONGHUA MINSU
QUANZHIDAO



展现丰富多彩的民俗风情
解读中华民族智慧精华

中国纺织出版社

了解中华独一无二的民俗文化



内 容 提 要

本书用简洁明了,通俗而又生动的语言,向读者朋友介绍了中华民族的传统节日、姓氏渊源、传统饮食文化、民间体育游戏、传统礼仪、传统民居等诸多民俗风情。每一部分内容都精挑细选,非常具有代表性,还穿插了许多精美的图片,旨在立体、形象地展示博大厚重的中华民俗。

本书是一部展现中华民俗民风的百科全书,阅读此书,犹如欣赏一幅幅浩瀚、生动的中华民俗风情历史画卷。

图书在版编目(CIP)数据

中华民俗全知道 / 田建华, 向良喜编著. —北京:
中国纺织出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5064-8565-4

I. ①中… II. ①田… ②向… III. ①风俗习惯—基本知识—中国 IV. ①K892

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第072071号

策划编辑: 向连英 责任编辑: 于磊岚 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销
2012年7月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 18
字数: 259千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

中华优秀传统文化源远流长，千百年来流传积淀下来的民俗就是其中的重要组成部分。民俗，乍一听好像离我们挺遥远，眼睛看不见，伸手也摸不着。其实不然，从先民那儿开始，民俗就一直在你我的身边。可以这样说，民俗是在一个国家或民族中，经过一代又一代民众的创造、享用和传承的生活文化，它来源于人民、规范着人民、传承于人民，是整个民族行为、语言和内心的基本力量。

民俗是社会生活的生动体现，其内容和范围非常广泛，包括物质生活方面，如衣、食、住、行；精神生活方面，如方言、艺术、信仰；社会生活方面，如社会组织以及岁时节日。这些都关系到我们生活中的方方面面。翻开国学经典《管子·正世》，可以发现这样一句话：“古之欲正世调天下者，必先观国政，料事务，察民俗，本治乱之所生，知得失之所在，然后从事。”这足以说明民俗于人民，于一个民族、一个国家有多么重要的作用和意义。

当今世界民族林立，各民族最值得拿出来“炫耀”的就非民俗莫属了。一方水土养一方人，在不同的自然地理环境里，各民族创造了风格迥异、色彩斑斓的民情风俗。我们常常说越是民族的，就越是世界的。中国传统民俗好似一张名片，向世界展示着中华民族传统文化的独有特色。

本书用简洁明了、通俗而又生动的语言，向读者朋友介绍中华民族的传



统节日、姓氏渊源、传统饮食文化、民间体育游戏、传统礼仪、传统民居等诸多民情风俗。书中每一部分都精挑细选，非常具有代表性，还穿插了许多精美的图片，旨在立体形象地展示博大厚重的中华民俗。捧起这本书，就好像端起了盛有各种民俗“鲜果”的果盘，让您好好品尝中华民俗那无法替代的“美味”。

本书在编写过程中，还得到李强、马福祥、郭育煌、吕梦林、顾梦佳、徐超、李旭东、杨珊、李欣、徐文江、金丽梅、陈云华、范晓丽、李君红、高锐、齐毅等朋友和同仁的帮助，特在此向他们致以衷心的感谢！

编著者
于北京

目 录

第一章 中华传统节日

- 第一节 欢欢喜喜贺新年——春节 /002
- 一、春节的由来002
- 二、合家欢聚，喜庆祥和003
- 三、春节的习俗003
- 第二节 正月十五吃元宵——上元节 /008
- 一、元宵节的由来008
- 二、四方庆贺，迎春高潮009
- 三、元宵节的习俗009
- 第三节 二月初二龙抬头——春龙节 /012
- 一、春龙节的由来012
- 二、祈福纳祥，农事开启013
- 三、春龙节的习俗013
- 第四节 二月十五百花艳——花朝节 /015
- 一、花朝节的由来015
- 二、花的国度，百花争艳016
- 三、花朝节的习俗016
- 第五节 三月初三春游忙——上巳节 /018
- 一、上巳节的由来018
- 二、曲水流觞，珍爱自然019
- 三、上巳节的习俗019
- 第六节 不举烟火吃冷食——寒食节 /021
- 一、寒食节的由来021
- 二、忠君报国，不违孝道022
- 三、寒食节的习俗022
- 第七节 扫墓祭祀致哀思——清明节 /023
- 一、清明节的由来023
- 二、缅怀先人，孝道长存023
- 三、清明节的习俗024
- 第八节 五月初五粽飘香——端午节 /026
- 一、端午节的由来026
- 二、推崇忠孝，强民爱国028
- 三、端午节的习俗029
- 第九节 中式情人节——七夕节 /032
- 一、七夕节的由来032
- 二、远古传说，坚贞爱情033
- 三、七夕节的习俗034
- 第十节 民间“鬼月”——中元节 /037
- 一、中元节的由来037



二、缅怀祖先，弘扬孝道	038
三、中元节的习俗	038
第十一节 花好月圆时——中秋节 /040	
一、中秋节的由来	041
二、亲人团聚，共赏明月	041
三、中秋节的习俗	042
第十二节 九九相重吉利日——重阳节 /044	
一、重阳节的由来	044
二、健康平安，洪福长寿	044
三、重阳节的习俗	045
第十三节 五色寒衣念故人——十月朝 /047	

一、十月朝的由来	047
二、祭奠先人，传承美德	048
三、十月朝的习俗	048
第十四节 三官解厄赐安详——下元节 /049	
一、下元节的由来	049
二、源于道教，体验生命	050
三、下元节的习俗	050
第十五节 腊月初八腊日祭——腊八节 /051	
一、腊八节的由来	051
二、感受佛教，珍惜健康	052
三、腊八节的习俗	053

第二章 中华姓氏文化

第一节 中华姓氏的由来	056
第二节 中华姓氏与上古先人	057
一、炎帝派生的姓氏	057
二、黄帝派生的姓氏	057
三、太昊、少昊派生的姓氏	058
四、颛顼、尧帝派生的姓氏	058
五、舜帝之后出现的姓氏	059
第三节 姓氏命名与联宗	060
第四节 “百家姓”远不止百家	061
第五节 汉族姓氏人口的排名	062
第六节 古人名字里隐藏的秘密	062
一、古人的名与字	063
二、古人名字以外的称谓	063

第七节 古代“郡望”与“堂号”	064
一、名门大族称郡望	064
二、家族门户有堂号	065
第八节 家族历史的载体——家谱	066
第九节 常被人误读的姓氏有哪些	067
一、仇姓	067
二、区姓	068
三、任姓	068
四、单姓	069
五、乐姓	069
六、黑姓	070
七、尉迟姓	070



第三章 十二生肖趣谈

第一节 众说纷纭的生肖起源	/074	七、瑶族崇拜猴	·080
第二节 生肖与天干地支的关系	/075	第五节 生肖在艺术中的体现	/080
第三节 十二生肖排序因何而来	/076	一、精美的十二生肖装饰图	·080
第四节 生肖与图腾崇拜	/077	二、生肖年画和生肖钱币	·081
一、过街老鼠不能打	·077	三、印在邮票上的十二生肖	·081
二、白族虎氏与鸡氏崇敬白虎和公鸡	·078	第六节 少数民族有十二生肖吗	/082
三、龙——中华民族的象征	·078	一、彝族的十二生肖	·083
四、纳西族视牛为神兽	·079	二、傣族的十二生肖	·084
五、游牧民族崇拜马	·079	三、纳西族的十二生肖	·084
六、哈萨克族与柯尔克孜族崇拜羊	·079	四、藏族的十二生肖	·084

第四章 古代神秘文化

第一节 《周易》与《易经》	/088	第三节 太极与八卦	/091
第二节 为什么《周易》具有强大的吸引力	/089	一、何谓太极	·091
一、给人以思想启迪	·089	二、何谓八卦	·092
二、涉及的内容广泛	·090	三、何谓阴阳五行	·093

第五章 中华传统饮食文化

第一节 八大菜系	/096	五、浙菜	·105
一、鲁菜	·096	六、苏菜	·107
二、川菜	·099	七、湘菜	·109
三、粤菜	·101	八、徽菜	·111
四、闽菜	·103	第二节 古人饮酒的习俗	/113



一、酒礼	113	第四节 古代餐桌上的礼仪	124
二、酒德	113	一、宴请之礼	124
三、酒令	114	二、尊卑之礼	125
四、席间游戏	114	三、进食之礼	125
五、历史上的饮酒轶事	114	第五节 药食同源	126
第三节 品鉴中国茶	117	一、食疗与药膳	127
一、茶的种类	117	二、药膳的历史	128
二、茶礼茶仪与茶道	122	三、药膳的特点	129

第六章 中华传统文化艺术

第一节 朴实而吉祥的剪纸艺术	132	三、泥塑艺术的文化内涵	149
一、剪纸艺术的历史	132	第六节 雅致经典的文房四宝	150
二、工艺特征与流派	133	一、什么是文房四宝	150
三、剪纸艺术的文化内涵	135	二、文房四宝的文化内涵	152
第二节 精美绝伦的刺绣艺术	136	第七节 精致高雅的陶瓷艺术	153
一、刺绣艺术的历史	136	一、陶瓷艺术的历史	153
二、工艺特征与流派	137	二、陶瓷艺术的工艺流程	154
三、刺绣的文化内涵	140	三、陶瓷艺术的文化内涵	155
第三节 情趣盎然的年画艺术	141	第八节 雅俗共赏的皮影戏	156
一、年画艺术的历史	141	一、皮影戏的历史	156
二、工艺特征与流派	142	二、皮影戏的流派	157
三、年画艺术的文化内涵	145	三、皮影制作的工艺特点	159
第四节 五颜六色的脸谱艺术	145	四、皮影戏的文化内涵	159
一、脸谱艺术的历史	145	第九节 尽情欢快的秧歌	160
二、工艺特征与分类	146	一、秧歌的起源	160
三、脸谱艺术的文化内涵	147	二、秧歌的特点	160
第五节 栩栩如生的泥塑艺术	148	三、全国各地的秧歌	161
一、泥塑艺术的历史	148	第十节 纵情狂欢的社火	162
二、工艺特征与流派	149	一、社火的历史	162



二、场面热闹的社火表演	163
三、全国各地的社火	163
第十一节 粉墨登场的戏剧	165

一、中国戏剧溯源	165
二、著名戏剧种类	166

第七章 民间文学与文字游戏

第一节 言简意深的对联	172
一、对联的历史	172
二、对联的特点	173
三、对联的文化内涵	174
第二节 朗朗上口的俗语	174
一、俗语的来源	175
二、常用俗语	175
第三节 趣味通俗的谚语	176
一、谚语的特点与形式	177
二、常用谚语	177
第四节 风趣形象的歇后语	178
一、歇后语的来源	178
二、歇后语的特点	179
三、常用歇后语	179
第五节 妙趣横生的绕口令	180
一、绕口令的来源	180
二、绕口令的特点	181
三、绕口令的著名“段子”	181
第六节 意味深远的灯谜	182
一、灯谜的来源	182
二、灯谜的特征	183
三、灯谜轶事	183
第七节 亦正亦邪的酒令	184
一、酒令的来源	184

二、妙趣横生的古代酒令	185
第八节 古老奇幻的中国神话	186
一、神话的分类	186
二、中国神话系统	188
三、中国神话精选——盘古开天辟地	190
第九节 长盛不衰的民间故事	191
一、幻想故事	192
二、动物故事	192
三、生活故事	193
四、民间寓言	194
五、民间笑话	194
六、民间故事精选——百鸟朝凤	194
第十节 世代传承的民间传说	195
一、人物传说	195
二、历史事件传说	196
三、地方风物传说	196
四、民间传说精选——孟姜女哭长城	197
第十一节 古朴优美的古代诗歌	198
一、古体诗	199
二、近体诗	201
三、古代诗歌精选——《诗经·国风·关雎》	204



第八章 民间体育游戏

第一节 草长莺飞放风筝 /206	二、各族荡秋千的习俗213
一、风筝的历史206	第五节 绳子引发的竞技——拔河 /214
二、风筝文化206	一、拔河的来源214
三、风筝的流派207	二、“拔河”名字的由来215
四、北京沙燕风筝207	第六节 花样百出踢毽子 /215
五、天津软翅风筝207	一、踢毽子的来源216
六、山东长串风筝208	二、毽子的踢法216
七、南通六角板鹞208	第七节 黑白对弈话围棋 /217
八、广东灵芝风筝208	一、围棋的由来217
第二节 水上龙舟竞渡 /209	二、围棋发展史217
一、赛龙舟的起源209	三、围棋规则218
二、龙舟文化209	四、围棋礼仪219
第三节 欢天喜地舞龙狮 /210	第八节 楚河汉界话象棋 /219
一、舞龙的起源210	一、象棋的来源219
二、舞龙的形式211	二、象棋发展史220
三、舞龙的风格211	三、象棋规则221
四、舞狮的起源211	四、象棋故事221
五、舞狮的形式211	第九节 东西南北话麻将 /223
六、舞狮的风格212	一、麻将的来源223
第四节 迎风飘荡的秋千 /212	二、麻将规则223
一、秋千的来源212	三、各地麻将的特点224

第九章 中华传统礼仪

第一节 礼仪中的“礼”与“仪” /228	一、吉礼，祈福祥恩泽230
第二节 传统礼仪的内涵 /229	二、凶礼，哀邦国之忧230
第三节 古代“五礼” /230	三、军礼，壮军民气概231



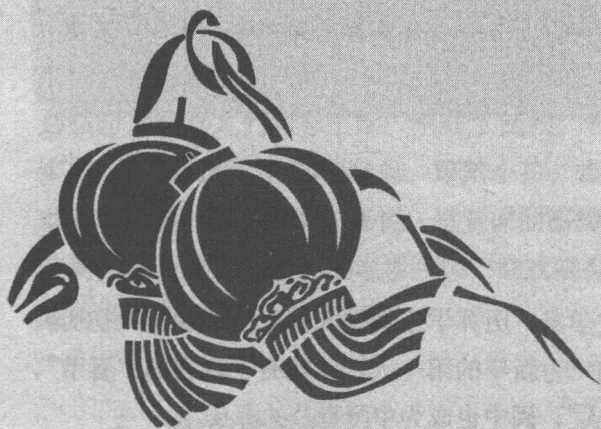
四、宾礼，明君臣之义	231	五、相见礼	238
五、嘉礼，络人际之情	232	第五节 古代生活礼仪	241
第四节 古代政治礼仪	232	一、趣味的诞生礼仪	241
一、祭天	233	二、严肃的成年礼仪	243
二、祭地	234	三、隆重的婚嫁礼仪	244
三、宗庙祭祀	235	四、恭敬的祝寿礼仪	247
四、先师先圣祭祀	237	五、神圣的丧葬礼仪	249

第十章 中华传统民居

第一节 古代民居习俗知多少	254	四、皖南民居	263
一、梁柱有什么重要作用	254	五、客家土楼	265
二、古人乔迁习俗大探秘	255	六、丽江古城	266
三、古代门户设置有讲究	256	七、草原蒙古包	268
四、灶塘的祭祀与禁忌	258	八、西藏民居	270
第二节 环境造就特色民居风格	259	九、侗族鼓楼	271
一、北方四合院	259	十、傣族竹楼	272
二、黄土高原上的窑洞	260	十一、哈尼蘑菇房	273
三、山西民居	261		

参考文献	275
------------	-----

第一章 中华传统节日





第一节 欢欢喜喜贺新年——春节

英文名称：the Spring Festival。

别称：过年、年节、除夕。

时间：农历正月初一。在民间，传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三、二十四的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。

起源：一种说法是四川阆中，另一种说法为虞舜兴起。虞舜，三皇五帝之一。

一、春节的由来

四川省阆中说。西汉天文学家、历算学家阆中人落下闳编制《太初历》，把正月定为岁首，确定正月初一为新年的第一天，从此有了现在的“春节”，落下闳被尊称为“中国春节老人”，阆中也成为中国春节的源头。

虞舜说。古时候，舜即天子位，带领部下祭拜天地。从此，人们就把这一天当做岁首，中国农历年度的岁首就是春节。春节过去也叫元旦，春节所在月叫元月。但历代元月时期并不相同。夏朝以孟春的元月为正月，商朝以腊月（十二月）为正月，秦始皇统一六国后以十月为正月，初期沿用秦历。汉武帝使用“太阳历”，规定正月初一为年首，就是元旦。此后一直沿用夏历，直到清朝末期。

1912年，中华民国临时大总统孙中山先生宣布废除旧历改用阳历（即公历），用民国纪年，并决定将公元1912年1月1日定为民国元年1月1日。但民间仍按传统沿用旧历即夏历，仍在当年2月18日（壬子年正月初一）过传统新年。1913年，袁世凯批准阴历元旦（即正月初一）为春节，次年施行，至此夏历岁首称“春节”。



1949年，中华人民共和国采用世界通用的公元纪年，把阳历1月1日定为元旦，农历正月初一正式改称“春节”。传承到现在，春节已经是一个世界性的节日，在春节时五洲四海都会张灯结彩，喜迎新春。

二、合家欢聚，喜庆祥和

春节文化深蕴着中华民族几千年的文化，是一个高度浓缩了中华文化的有效载体，而且肩负着凝聚民族智慧，引领文化继承的历史使命。春节所涵载的中华优秀传统文化，是对中国文化中强调的家庭亲情，安定团圆以及对真善美的怀念与追求的合理阐述，同时营造了一个合家团聚、普天同庆、安宁、喜气、祥和的日子。

春节还可以增强现代人的认同感与归宿感，增强中华民族的凝聚力。在现代这个科技迅速发展、人口流动日益增加、国内外交流日益频繁的时代，必须时刻警醒人们别忘了家、别忘了民族。春节期间人们停下忙碌的工作，多数都会回到老家，陪陪父母、陪陪小孩、走走亲戚，传递一种人与人之间最真挚的爱，分享彼此的喜悦，感受家的温暖。世界各地的华人华侨，在春节期间也会通过互联网或电视关注“联欢晚会”，会和国内的家人通过电话或网络送去彼此的关心与问候。

003

三、春节的习俗

春节，是中华民族最为重要、最为隆重的节日，在春节期间，人们要举行各种各样的活动。每到春节，家家户户忙里忙外，为的就是过一个喜庆团圆的春节，期望一年更比一年好。

●祭灶祈福

腊月二十三或二十四又称“小年”，是民间祭灶的日子。旧时，差不多家家灶间都设有“灶王爷”神位。在祭灶这天，都会张贴或供奉“灶王爷”。

灶王爷，也被人们尊为“司命菩萨”或“灶君司命”，是玉皇大帝封的“九天东厨司命灶王府君”，负责管理各家的灶火，被作为一家的保护神。俗话说“早晨起来七件事，柴米油盐酱醋茶”，柴火排在第一位，因为要是没有柴火，就不能将食物煮熟，这也是家家户户都要有一个炉灶的原因。灶王爷



是主司饮食的神，在民间有非常特殊的地位。旧时每家每户都会在灶房的北面或东面设置灶王龕，供奉着灶王爷的神像。没有灶王龕的人家，也有将神像直接贴在墙上的。

相传，灶王爷自上一年的除夕以来就一直留在家中，以保护和监察一家，但到了腊月二十三日，灶王爷便要升天去向玉皇大帝汇报这一家人的善行或恶行，此时，人们就举行一个仪式来恭送灶王爷。祭灶的仪式称为“送灶”或“辞灶”。玉皇大帝根据灶王爷的汇报，再将这一家在新的一年中应该得到的福报交于灶王爷。因此，对一家人来说，灶王爷的汇报实在具有重大利害关系。

民间祭祀灶神是在农历的十二月二十三日或二十四日。在这一天，家家户户都要在灶王神位前摆上丰盛的食物，其中少不了的就是各种糖糕。本意是请灶王爷吃了，粘住他的牙，使他不能对玉帝说自家的坏话。然后贴上对联，如上联为“上天言好事”，下联则为“下界保平安”，横批是“一家之主”，或“四季平安”。祭灶结束，家人就会一起分享这些食物。

● 扫尘备年货

春节前扫尘是中国民间素有的传统习惯，“尘”和“陈”谐音，“扫尘”也有“扫陈”的意思，寓含除旧迎新，把屋里屋外都打扫干净迎新年。

民间有谚语说道：“腊月二十四，掸尘扫房子。”这一传统习俗，在北方被称为“扫房子”，在南方则被称为“扫尘”。祭灶结束后，各地便正式为迎接新年而做准备了。每年从农历腊月二十三日起到除夕止，中间这段时间叫做“迎春日”，也叫“扫尘日”。在这段时间里，家家户户都要打扫环境，清洗各种器具，拆洗被褥窗帘，洒扫六间庭院，掸拂尘垢蛛网，疏浚明渠暗沟。大江南北，到处洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的气氛。据《吕氏春秋》记载，早在尧舜时期，“扫尘”的习俗就已经存在了，可谓历史悠久。

在“扫尘”期间，家家户户还要开始张罗年货。过年对于每个中国人来说都有着非常重要的意义，为了犒劳辛勤劳作的家人，在过年之前要买很多东西，吃的、用的、穿的、戴的、玩的、供的、干的、鲜的、生的、熟的，样样应有尽有，这些都是过年必不可少的“年货”。旧时由于交通以及物资比较缺乏，所以家家户户都提前一段日子准备年货，除自家用的年货之外，也要准备好走亲访友时赠送的礼品。

在乡村，人们通过赶集置办日用品、进行交易等，而年前的年集是一年中



规模最大、参与人数最多的一次。街上人潮涌动，年画、香烛、红纸、白糖、烟茶、糖果、瓜子、衣物等等年货琳琅满目，处处散发着浓浓的年味。而在城市，每年这个时候，商家都会大力推出各种促销活动，超市商场成了市民们置办年货的好地方。如今，人们生活水平不断提高，不少人会有“年年过年年相似”的感叹，吃好穿好都成了日常状态，不必等到过年，所以一些新奇的年货如有创意的年画、春联以及各种各样的数码电子产品，成为非常吸引消费者的年货。

● 贴春联贴门神

人们在年夜饭之前都会把春联贴出来，以前民间讲究“每门必贴”，现在一般只贴大门。大门上的对联是一家的门面，内容丰富，寓意深刻。

春联，起源于桃符（周代悬挂在大门两旁的长方形桃木板）。据《后汉书·礼仪志》所载，桃符长六寸，宽三寸，桃木板上书降鬼大神“神荼”、“郁垒”的名字。“正月一日，造桃符著户，名仙木，百鬼所畏。”所以，清代《燕京时岁记》记载：“春联者，即桃符也。”五代十国时，宫廷里有人在桃符上题写联语。《宋史·蜀世家》说：后蜀主孟昶令学士章逊题桃木板，“以其非工，自命笔题云：‘新年纳余庆，嘉节号长春’”，这便是中国的第一副春联。直到宋代，春联仍称“桃符”。王安石的诗中就有“千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符”之句。宋代，桃符由桃木板改为纸张，叫“春贴纸”和“春联”。春节贴春联的习俗流传至今，已有两千多年的历史。如今，春节贴春联是每家每户必不可少的春节活动，它表达了人们过去一年的欢喜和幸福的心境，也寄予了人们对新的一年的期盼与厚望。

旧时，过年除了贴春联之外，人们都会在大门上贴上“秦叔宝”和“尉迟恭”两位门神的画像，如今这一习俗还流传在某些地方的乡村。门神是道教和民间共同信仰的守卫门户的神灵，人们认为将门神画像贴在大门上能驱邪避鬼，保卫家人平安。

门神信仰由来已久，源于远古时期的庶物崇拜，殷代天子祭五祀，门就是其中之一。而门神称呼，据传始于神荼、郁垒这两位神话人物，在汉代非常流行。民间的门神，大多是唐朝的秦叔宝和尉迟恭。相传，玄武门之变后，李世民睡觉时常常会听到卧房外边抛砖掷瓦，鬼魅呼叫，弄得后宫不得安宁。他有一段时间经常做噩梦，梦见死去的兄弟带着魔鬼来杀他，心中非常害怕，于是让手下两员大将秦叔宝和尉迟恭手持兵器站在门前站岗，这才能够安心