

张国启 雷虹 编著



沙朗白族风情录

SHALANG BAIZU FENGQING LU

上册 · 民族风情



中共五华区沙朗白族乡党委
五华区沙朗白族乡人民政府 编

云南民族出版社

张国启 雷虹 编著

沙朗白族风情录

SHALANG BAIZU FENGQING LU

上册 · 民族风情

中共五华区沙朗白族乡党委
五华区沙朗白族乡人民政府 编

云南民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民族风情 / 张国启, 雷虹著. —昆明: 云南民族出版社,
2008. 12

(沙朗白族风情录)

ISBN 978-7-5367-4263-5

I. 民… II. ①张… ②雷… III. 乡镇—白族—少数民族
风俗习惯—昆明市 IV. K892. 352

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179579 号

责任编辑	奚寿鼎
责任校对	李 明
装帧设计	何志明
出版发行	云南民族出版社 (昆明市环城西路 170 号云南民族大厦 5 楼 邮编: 650032)
邮 箱	ynbook@vip.163.com
印 制	云南民族印刷厂
开 本	889 mm × 1194 mm 1/32
总 印 张	9.75
总 字 数	300 千
版 次	2008 年 12 月第 1 版
印 次	2008 年 12 月第 1 次
印 数	0001 ~ 1 000 (套)
总 定 价	36.00 元 (上、下册)
书 号	ISBN 978-7-5367-4263-5/K·1103

《沙朗白族风情录》编审委员会

顾 问：赵殿桦 罗建宾 杨 皓 陈光辉

凡 群 孟光寿 丁 华 李英杰

委 员：纳绍培 杨 忠 刘国杰 张 喜

张保宏 边 莹 鲍光明 张建强

杨晓印 张国柱 王荣洋

主 任：杨 忠

副主任：张建强

摄 影：雷 虹

编 著：张国启 雷 虹

序 一

赵殿桦^①

经过张国启同志十多年的辛勤耕耘和不懈努力，在雷虹同志的参与合作下，在五华区宣传部的关心支持下，《沙朗白族风情录》一书终于出版了。

《沙朗白族风情录》以沙朗乡白族的民情、民风、民俗和历史文化、人文环境、民间传说、风景名胜等为素材，经过作者去粗取精、去伪存真的收集、考查、整理、编撰，再经过有关专家学者的赐教修改和有关方面的审定批准，历时 18 年，五易其稿，终于成书。尽管该书的编写尚有缺陷，存在不足，但它犹如一块美玉中的一小条石纹，毫不影响它的价值和意义，何况该书的主要作者仅是高中文化的农村青年、村委会副主任，足见创作的艰难与坎坷。因此，《沙朗白族风情录》的出版难能可贵，可喜可贺。张国启同志这种锲而不舍、勇于登攀的创作精神令人钦佩。

一个民族的历史文化和民风民俗，是民族发展的轨迹再现和印记，是这个民族的特色和“基因”。挖掘、整理、抢救、保护和弘扬民族文化，是民族延续和发展的需要，因而是一种民族精神、社会责任、历史使命。昆明市有彝、回、白、苗、傣、壮、哈尼、傈僳、布依等 9 个世居少数民族，人口众多，分布地域广大，民族文化博大精深，挖掘、整理、弘扬民族文化的任务艰巨，意义深远。在纪念伟大祖国改革开放 30 年沧桑巨变、取得

^① 作者为昆明市民族事务委员会主任。

举世瞩目成就的今天，在全市各族人民建设现代新昆明、推动经济社会又好又快发展的时代，在大力推进民族团结进步事业，努力构建平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系的新形势下，迫切需要一大批专家学者，尤其是少数民族作家和热爱民族文化的各族儿女，积极投身到挖掘、整理、传播民族文化，抢救、保护少数民族文化遗产，弘扬、开发少数民族优秀文化，不断创造先进文化精品的伟大事业中来，让少数民族文化成为中华优秀传统文化宝库中一颗更加璀璨的明珠。

沙朗物华天宝，人杰地灵，凸显的人文环境，厚重的民族文化，优越的区位条件，特有的地热资源，使它享有“五华区的后花园”美誉，无可争议地成为昆明市重点打造的7个乡村旅游示范点之一。《沙朗白族风情录》的出版，不仅为宣传沙朗、解读沙朗、推动沙朗科学发展产生积极的作用，而且开创了沙朗农村少数民族作者克服困难，挖掘、整理、保护、弘扬少数民族文化的先例，填补了沙朗没有全面记述白族风情的文学作品的空白，为昆明市的少数民族文化典籍增添了新的一页。

2008年7月于昆明

序 二

凡 群^①

沙朗白族乡是距离昆明市区最近的一个白族山区乡，下辖 6 个村民委员会 62 个村民小组，总面积为 138.99 平方公里，人口约 18 000 人，其中，白族为 8 087 人，占总人口的 45%。这里气候温和，自然风光旖旎，民族风情多姿多彩，被誉为昆明城边上的“金花之乡”、“小大理”。2004 年区划调整后，沙朗各族人民在五华区委、区政府的正确领导下，在乡党委、政府的团结带领下，积极进取，开拓创新，努力改变山乡面貌，走上了建设社会主义新农村、全面建设小康社会的新的伟大征程，共享着改革开放的成果。《沙朗白族风情录》对此将作出最充分、最直观、最贴切、最生动的展现和诠释。

《沙朗白族风情录》写在纪念改革开放 30 周年、区划调整 4 周年之际，它的出版无疑是一件值得祝贺的大事、喜事。《沙朗白族风情录》全书共分为上、下两册。上册主要反映沙朗白族乡的区划、民族文化及风俗、风景名胜及历史遗迹，由“沙朗概览”、“民俗风情”、“民间传说”、“风景名胜”、“沙朗往事”、“沙朗逸事”等章节组成；下册主要以反映沙朗的沿革、变迁及改革开放所取得的成果为主，分为“沙朗纪事”、“沙朗思考”等章节。是一本系统全面反映沙朗全貌的综合性著作，它的出版，必将起到鼓舞沙朗各族人民承先启后、开拓前进的重要

^① 作者为中共五华区区委常委、宣传部部长。

作用。

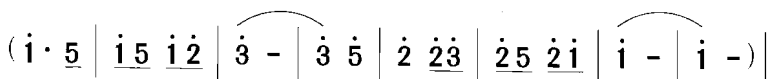
新的世纪、新的形势、新的条件，沙朗白族乡迎来了新的发展机遇。在新的伟大征程中，勤劳、智慧、勇敢的沙朗人民，负重图强，奋发有为，坚定不移地坚持解放思想，坚定不移地推进改革开放，坚定不移地促进科学发展、社会和谐，坚定不移地为全面建设小康社会奋斗，一定能够谱写出更加光辉灿烂的新篇章。为此，谨献此言，以为序。

2008年9月

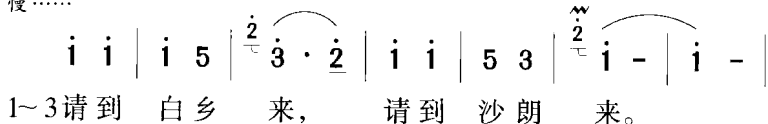
请到沙朗来

国启 词
培兴 曲

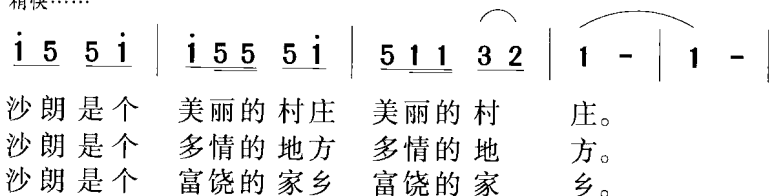
1 = \flat B $\frac{2}{4}$



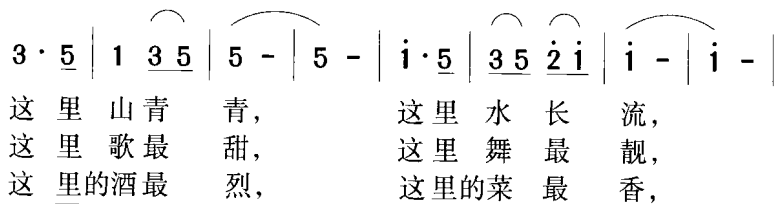
慢……



稍快……



稍慢、舒情地……



$\dot{1} \cdot \underline{5}$ | $\underline{\dot{1} 5} \ \underline{\dot{1} \dot{2}}$ | $\overset{\frown}{\dot{3} -}$ | $\overset{\frown}{\dot{3} 5}$ | $\underline{\dot{2} \cdot \dot{3}}$ | $\overset{\frown}{\underline{2 5} \ \underline{\dot{2} \dot{1}}}$ | $\overset{\frown}{\dot{1} -}$ | $\overset{\frown}{\dot{1} -}$ |

这 里 民 风 淳 朴， 古 道 热 肠。
 这 里 是 歌 舞 的 海 洋， 金 花 之 乡。
 这 里 四 季 春 常 在， 瓜 果 飘 香。

| 1. 2. | 3. |

稍快……

$\underline{5} \cdot \underline{6}$ $\underline{5} \ \underline{5}$ | $\overset{>}{\dot{1}} \ 0$:|| $\underline{\dot{5} \cdot \dot{6}}$ $\underline{\dot{5} \ \dot{5}}$ | $\overset{>}{\dot{1}} \ 0$ ||

啊 依 哟 嗬 啊 依 哟 嗬 啊 依 哟 嗬

目 录

序 一	赵殿桦 (1)
序 二	凡 群 (3)

沙朗概览

沙朗概览	(1)
资源经济	(2)
交通	(4)
食宿	(4)
特产	(5)
农家乐名单	(5)

民俗风情

白族住房有讲究	(7)
打亲家和认干亲	(8)
至尊的鸡	(9)
诞生礼俗	(11)
婚俗	(14)
丧葬习俗	(20)
做寿礼	(21)
盖新房上梁仪式	(22)
喜庆活动	(26)

杀年猪	(28)
民间的禁忌	(30)
生产生活中的禁忌	(30)
岁时节日活动	(33)
有寓意的筷子	(35)
取乳名、抢名、讨名	(37)
入赘男子随妻姓	(38)
桃园红石岩调子会	(39)
爱花如痴的沙朗白族	(41)
民族服饰	(43)

风景名胜

白族风情一条街	(45)
沙朗坡·古驿道	(47)
沙朗河上古石桥	(49)
龙池山庄	(50)
温泉	(51)
仙桥洞风景区	(53)
西鹞温泉田庄	(56)
竹箐山庄	(57)
智水渔村	(58)
电力科技园	(59)
红星公社	(60)
寺·庙·观·庵	(61)

民间传说

- 建文皇帝在沙朗的传说 (64)
- 七坨山的来历 (66)
- 沙朗洞里取金子的钥匙 (67)
- 沙朗坝子龙潭多的传说 (68)
- 沙朗龙王 (69)
- 石盆寺的传说 (71)
- 清明节插柳 (72)
- 东村石狮子的传说 (73)
- 喂蚊子的新娘 (74)
- 东村大力气人的故事 (75)
- 象鼻子山的传说 (79)
- 张百万的传说 (80)
- 桃园的传说 (84)
- 桃园孝子坊的传说 (86)
- 厠金尿银的桃园老表 (87)
- 陡坡的花子龙 (89)
- 龙庆青白二龙的传说 (89)
- 三多的由来 (91)
- 三多马头山的传说 (92)
- 除夕守岁 (92)
- 兰心蕙质的女人 (93)
- 金角老龙 (94)
- 腊八吃稀饭的来历 (95)
- 火把节 (96)
- 桃园“公狮子”的传说 (98)

沙朗往事

洪 诚	(99)
徐霞客在沙朗	(100)
张国昌先生	(106)
鹿桥《未央歌》中的沙朗	(111)
龙云与沙朗	(118)

沙朗逸事

碗花矿	(129)
小寺变大寺	(130)
张绍伍其人其事	(132)

民族文化

语言	(133)
特殊语言“缩脚语”	(134)
甲马纸	(135)
能歌善舞的沙朗白族	(136)
童谣选录	(148)
幽默风趣的地名歇后语	(153)
谚语选录	(154)
白族本主崇拜	(161)
民间医药	(163)
民族民间体育活动	(164)
刺绣和编织	(170)
地方乡土特产及白族风味食品	(171)
后 记	(177)

沙朗概览

沙朗概览

关于沙朗乡白族的来历，民间有两种版本：一为元军南征攻破大理后被随军带往攻打昆明的白族官兵的后裔；另一说则是明朝初期，跟随沐英到昆明修城，城修好后被安排到沙朗定居的白族官兵的后裔。虽然两个版本说法不一，但毫无疑问的是，沙朗白族确实源于大理。目前当地白族村民在建盖白族民居时，还有人远赴大理请来工匠主持修建或是请彩绘世家来对建筑进行描画。

自然地理 沙朗白族乡位于昆明市西北部，五华区北部，距市中心 15 公里。东与盘龙区双哨乡、茨坝街道办事处和本区红云街道办事处接壤；南邻普吉街道办事处、西山区团结乡；西与富民县大营镇相连；北接厂口乡。东西宽 10.9 公里，南北长 16.4 公里，地理坐标为东经 102°44′、北纬 25°07′。地势南低北高，属高原山地地貌。地形分布为沙朗坝子盆地、桃园盆地、三多、龙庆、陡坡河谷山地。最高海拔 2 460 米，最低海拔 1 780 米，平均海拔 1 860 米，年平均气温 13.5 ~ 15℃，无霜期依据不同海拔分别为 218 ~ 278 天，年平均降雨量 900 ~ 1 100 毫米，平均相对湿度 70% ~ 74%，年平均日照率为 42% ~ 56%，年平均日照数为 2 200 小时左右，属北亚热带半湿润季风高原性立体气候。

山区主要土壤类型为红壤及棕红壤。在沙朗乡桃园一带分布有较广泛的优质红棕黏土、页岩。

建置区划 沙朗为彝语，意为沙多的坝子。明代至清代属沙

浪里。清末为沙浪堡、头村堡辖地。民国 19~38 年（公元 1930~1949 年）属北新乡。1950 年为昆明县第五区的一部分。1953 年为昆明县第八区。1956 年属西山区。1958 年为上游人民公社沙朗、桃园、龙庆管理区。1962 年成立沙朗公社，1984 年改为沙朗办事处。1988 年建立沙朗白族乡，辖大村、东村、桃园、三多、龙庆、陡坡 6 个办事处。2000 年，村级体制改革后设大村、东村、桃园、三多、龙庆、陡坡 6 个村民委员会，62 个村民小组。2004 年 9 月 1 日，昆明市行政区划调整，划入五华区。

东村为沙朗乡党委、政府所在地。

民族人口 2007 年，全乡农业人口总户数 4 561 户，总人口 17 882 人；民族以白族、汉族为主，是昆明市唯一的白族民族乡。另有彝族、苗族等其他少数民族。东村、大村、龙庆、陡坡 4 个村以白族为主，桃园、三多 2 个村以汉族为主。全乡白族人口占 43.5%。人口密度为 131 人/平方公里。

资源经济

水 沙朗乡境内水资源丰富，沙朗河在《徐霞客游记》中有记载：“有溪颇巨，自坞北来，转而西去……。合南北峡而成溪，西注于富民螳螂。”它贯穿沙朗坝子中部，由北流向西南，发源于沙朗三多八里坡大光山。沙朗河长 15 公里，宽 5 米，流经三多、东村、大村、陡坡、龙庆，出境流入螳螂川，注入富民县普渡河，全长 36 公里，流域面积 151.4 平方公里，属于长江流域金沙江水系、普渡河支系。

沙朗还有大小坝塘 57 座，蓄水量 811.5 万立方米，占全五华区水资源的三分之二。其中三多水库、沙朗河和红坡水库是昆明市“2258”引水工程的水源点。蓄水量在 80 万立方米以上的

水库有没底坑水库、三多水库、红石岩水库、红坡水库等，具有“旱不干，雨不涝”的特点。

在沙朗，每分钟出水量达1立方米的水源有7处，其中有6处分布在沙朗坝子，有2处为天然温泉水，水温在34~36℃之间，水色湛绿，可浴可饮。

沙朗矿产资源以建筑石料、石灰岩、黏土和页岩等非金属矿为主。

温泉 “云南王”龙云的官塘。

古驿道 陆游诗中“驿路梨花处处开”的意境，可在沙朗寻到。

山 有神话传说中的七坨山位于沙朗坝子南面；还有位于沙朗大村，山形峻秀，风光绮丽，登于其顶亦可俯瞰沙朗全貌的宝华山。

溶洞 由沙朗洞、仙桥洞、观音洞及竹箐溶洞构成了千姿百态的溶洞群。

民居 具有白族文化精髓的民居建筑群及白族特色的民族风情一条街。

民族歌舞 有保存完好的白族歌舞乐。

民族特色餐饮 白族特色的饮食文化得到保留。

杀年猪 白族的传统风俗杀年猪，以其生态、绿色、独特的宰杀工艺——“火烧猪”而受到称道。

观光农业 农田、果林、干果林构成沙朗农业景观，通过有规划的栽种，形成了不同色彩、不同构图的景观。

兰花 由于气候、水质等自然条件较好，沙朗白族自古有栽种兰花的习惯。不但有一定规模，还有一套完整的栽培技术，包括所用的土都是自己配制的。

引水工程 从没底坑水库引水而建的东、西大沟。东大沟沿东村的山势绕山而建，如一条彩虹飘在山间。