



“十二五”旅游专业应用型规划教材

中外民俗旅游

ZHONGWAI MINSU
LÜYOU

主编◎张志孝



东北师范大学出版社
Northeast Normal University Press





“十二五”旅游专业应用型规划教材

中外民俗旅游

ZHONGWAI MINSU LÜYOU

主编◎张志孝

编者◎竭 超 王兴华 杨絮飞 张 鹤



常州大学图书馆
藏书章

东北师范大学出版社 长 春



图书在版编目 (CIP) 数据

中外民俗旅游/张志孝主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2016. 4

ISBN 978 - 7 - 5681 - 1787 - 6

I. ①中… II. ①张… III. ①民俗学—旅游—世界
IV. ①F591

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 091601 号

责任编辑: 包瑞峰 封面设计: 董志刚

责任校对: 孔垂杨 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85687213

传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春市恒源印务有限公司印装

长春市高新区双德工业园 2 栋 (电话: 0431—88607221)

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×260 mm 印张: 12.75 字数: 306 千

定价: 26.00 元

民俗是源于人类社会群体生活的需要而创造的一种民间风俗，是在特定的民族、时代和地域中形成、扩展、演变，并不断传承、延续、发展和完善的文化现象。民俗一旦形成，就成为规范人们的行为、语言和心理的一种基本力量。

民俗是一个包罗万象、五花八门的文化艺术宝库，几乎囊括了人类社会的全部生活。既包括人们在创造和消费物质财富中所形成的经济民俗，如饮食、服饰、居住、交通等，也包括影响家庭、邻里、家族、民族、国家乃至国际关系的社会层面的民俗，如人际交往关系、人生礼仪、婚丧嫁娶等民俗；同时还包括涉及人们精神、信仰、禁忌等方面的意识形态方面的民俗，如迷信巫术、民间禁忌、宗教信仰等；还包括最具有旅游价值、对游客最具吸引力、为旅游业所广泛利用的各种娱乐游艺、节日庆典等民俗。

民族民俗是一个国家发展旅游业的重要资源之一，属于人文旅游资源的范畴，是人文旅游资源中不可或缺的组成部分。民俗旅游不仅可以丰富旅游者游览内容，增添旅游行程中的乐趣，还可以促进民俗文化的交流发展与传播，提高人们对民俗文化旅游资源的保护和创新意识，而且还能提高旅游地的经济效益，带动其他相关产业的壮大与发展。但是，旅游活动对民俗文化所带来的消极影响也不容忽视。

此书在选材上，一是力求贴近旅游特色，选取那些与旅游关系密切，能够引发旅游者情趣，对游客具有观赏性、参与性、互动性、尝试性、实践性的资料；二是选取那些现今世界普遍流行的礼仪、习俗、言行准则等，为旅游者在未来的人际交往中提供借鉴与参考。

本书编写分工，第一、二、三章由竭超编写，第四、五章由王兴华编写，第六、七章由杨絮飞、张鹤编写，第八章、第九章由张志孝、张鹤编写，全书由张志孝统筹并统稿。

此书因教学急需，成书时间仓促，差错之处在所难免，诚望同行、专家不吝赐教，尤其恳请本书的使用者能够不吝赐教。

编者
2016.3

第一章 汉族民俗	1
第一节 汉族节庆娱乐民俗	1
第二节 汉族衣食居住民俗	9
第三节 汉族人生礼仪民俗	12
第二章 东北内蒙古地区部分民族民俗	16
第一节 满族民俗	16
第二节 朝鲜族民俗	23
第三节 赫哲族民俗	30
第四节 鄂伦春族民俗	34
第五节 蒙古族民俗	39
第三章 西北地区部分民族民俗	46
第一节 回族民俗	46
第二节 哈萨克族民俗	51
第三节 维吾尔族民俗	57
第四章 西南地区部分民族民俗	63
第一节 藏族民俗	63
第二节 苗族民俗	71
第三节 彝族民俗	77
第四节 侗族民俗	81
第五节 白族民俗	87
第六节 傣族民俗	92
第五章 中东南地区部分民族民俗	99
第一节 壮族民俗	99
第二节 瑶族民俗	103
第三节 黎族民俗	108
第四节 土家族民俗	115
第六章 亚洲部分国家民俗	122
第一节 韩国民俗	122
第二节 日本民俗	126
第三节 越南民俗	130

第四节	泰国民俗	132
第五节	新加坡民俗	137
第六节	马来西亚民俗	140
第七节	印度民俗	142
第八节	印度尼西亚民俗	145
第七章	欧洲部分国家民俗	149
第一节	俄罗斯民俗	149
第二节	法国民俗	153
第三节	英国民俗	156
第四节	德国民俗	158
第五节	意大利民俗	161
第六节	西班牙民俗	163
第八章	美洲部分国家民俗	168
第一节	加拿大民俗	168
第二节	美国民俗	171
第三节	墨西哥民俗	174
第四节	巴西民俗	177
第五节	阿根廷民俗	180
第九章	大洋洲与非洲部分国家民俗	183
第一节	澳大利亚民俗	183
第二节	新西兰民俗	187
第四节	南非民俗	190
第五节	埃及民俗	193
参考书目		197



本章导读

汉族是中国人数最多的民族。从约五千多年前起，当今汉族的主体华夏族在黄河流域起源并开始逐渐发展。约公元前 2700 年左右，活动于陕西中部地区的一个姬姓部落，首领是黄帝，其南面还有一个以炎帝为首的姜姓部落，双方经常发生摩擦，两大部落终于爆发了阪泉之战，黄帝打败了炎帝，之后两个部落结为联盟，并攻占了周边各个部落，华夏族的前身由此产生，“炎黄”一词也随即产生。

汉族分布于世界各地，除中国外，在东南亚和北美洲也有较多分布。数千年的沉淀与发展，汉族形成了丰富多彩、独具特色的民族风情，无论是节庆娱乐、衣食住行、人生礼仪、婚丧嫁娶，还是民间崇尚或忌讳都对其他民族产生了巨大的影响，为旅游业的持续发展奠定了深厚的物质基础，更为全球旅游爱好者提供了一个展示汉族民俗的世界性大舞台。



学习目标

学习目标：

全面了解汉族民俗的种类及特色旅游资源。
基本熟悉汉族特殊节日期间的饮食习俗及历史渊源。
重点把握汉族民俗中对游客影响较大的各种民俗。

第一节 汉族节庆娱乐民俗

一、汉族节庆民俗

汉族自古以来就有许多的节日，这些节日有的一直延续至今，有的随着岁月的流逝逐渐淡化。汉族最主要的节日是春节、清明节、端午节、元宵节等，围绕着这些节日，还衍生了许许多多各具特色、饶有趣味的民族风情习俗。

隆重春节：春节是汉族最重要的节日，俗称过年，是汉族千百年来的传统节日，也是一年中最隆重的节日。围绕着春节，几千年来形成了许多风俗习惯，这些特殊的节庆民俗，不仅展示了中华文化的博大精深，同时也为节日增添了喜庆和乐趣，更为不同文化背景下的游客提供了开阔视野、领略异质风情的广阔大舞台。根据传统习俗，从腊月廿三直到三十除夕，每天都有一个具体的节日内容：廿三过小年，廿四扫房子，廿五做豆腐，廿六炖冻肉，廿七赶大集，廿八把面发，廿九贴倒有，三十守岁坐一宿等。

腊八煮粥：十二月初八是传统的腊八节，也是春节的前奏节日，我国许多地区和民族都有煮食腊八粥的传统习俗。该节日起源说法不一，只不过现今的腊八粥已经成为色香味

俱全的特色小吃了。北京儿歌中就有“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八粥喝几碗，哩哩啦啦二十三”的唱词。

祭祀灶王：依照汉族的传统风俗，阴历腊月二十三日，叫作“小年”。之所以如此称呼，因为再过几天，作为一年中最隆重的“大年”的春节就要来临。小年祭灶是大江南北共同的习俗。根据传统习俗，家家户户在这一天都在锅台附近墙壁上供奉灶王爷、灶王奶奶，灶王神像的两侧还要贴上一副对联，上联是“上天言好事”，下联写“下界保平安”或“回宫降吉祥”，横额是“一家之主”。

民间有“腊月廿三日，灶王爷上天”的习俗，这天还被称为“祭灶日”。晚餐之前，家家户户到街头买回“祭灶糖”，于晚上敬献祭灶，意为糊住灶王之嘴，免得灶王爷上天说坏话。至更尽时分，家家院内立杆，悬挂天灯，燃放鞭炮，举家祭拜，念诵吉祥喜庆词语，送灶王爷上天，去向玉帝汇报人间一年之善恶。

除夕守岁：“一夜连双岁，五更分二天”。除夕之夜，全家团聚在一起，吃过年夜饭，点起蜡烛或油灯，围坐炉旁闲聊，等着辞旧迎新的时刻。通宵守夜，象征着把一切邪瘟病疫照跑驱走，期待着新的一年吉祥如意。这种习俗后来逐渐盛行，到唐朝初期，唐太宗李世民写有“守岁”诗：“寒辞去冬雪，暖带入春风。”直到今天，人们还习惯在除夕之夜守岁迎新。

古时守岁有两种含义：年长者守岁为“辞旧岁”，有珍爱光阴的意思；年轻人守岁，是为延长父母寿命。

拜年压岁：春节拜年时，长辈要将事先准备好的压岁钱分发给晚辈。据说压岁钱可以压住邪祟，因为“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。压岁钱有两种，一种是以彩绳穿线编作龙形，置于床脚，此记载见于《燕京岁时记》；另一种是最常见的，即由家长用红纸包裹分给孩子。压岁钱可在晚辈拜年后当众赏给，亦可在除夕夜孩子睡着时，由家长偷偷地放在孩子的枕头底下。民间认为分压岁钱给孩子，当恶鬼妖魔或“年”去伤害孩子时，孩子可以用这些钱贿赂它们而化凶为吉。

张贴年画：年画是我国民间绘画艺术中，人们喜闻乐见的一种形式。贴年画的习俗由来已久，其中以贴门画起源最早，门画是以古代门神画演变而来。最在的门神是以传说中的神荼、郁垒为主。到了唐代，门神变成了历史人物秦琼和尉迟敬德，据说源于唐初。《三教搜神大全》称：“户神，唐秦叔宝、尉迟敬德二臣将也。”据传说：唐太宗不豫，寝门外鬼魅呼号，太宗以告群臣。秦叔宝曰：“愿同尉迟敬德戎装立门外以伺。”太宗可其奏，夜果无事。命画工绘二人之像于门，邪祟以息，后世沿袭，遂永为门神。民间还有以钟馗作为门神的传说，“刻画效像，冀以御凶”。贴门神的目的是为了驱除邪恶，震慑邪魔，保护家庭平安。

喜贴春联：春联又叫对联、门对，古时有“桃符”、“门贴”之称。源于古代人对某些自然灾害和自然现象的不解，误认为是鬼神作祟，于是过年时用两块桃木削成木条，上面写上神荼、郁垒的名字，贴在门户上，希望起到驱灾辟邪的作用。演变到后来，成为了民间普遍的习俗。据说正式名为春联，是明太祖朱元璋所为。史上最广为流传的一幅春联，据说是乾隆游江南通州时留下的：“南通州，北通州，南北通州通南北；东当铺，西当铺，东西当铺当东西”。

燃放鞭炮：“爆竹声声辞旧岁，银花朵朵庆新春”，描写的就是春节期间燃放烟花爆竹

的喜庆气氛。中国民间有“开门爆竹”一说，即在新的一年到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以哔哔叭叭的爆竹声除旧迎新。爆竹是中国特产，亦称“爆仗”、“炮仗”、“鞭炮”，其起源很早，至今已有两千多年的历史，古人燃放爆竹的本意在于惊掸和驱逐恶鬼。如今，放爆竹是创造喜庆热闹的气氛，是节日里必不可少的一种娱乐活动，给人们带来欢愉和吉利。随着时间的推移，爆竹的应用越来越广泛，品种花色也日见繁多，每逢重大节日，及婚嫁、建房、开业等喜事庆典，都要燃放爆竹以示庆贺。

清明祭祖：每年四月五日的清明节是一个祭祀祖先、祭扫墓地、坟头插柳的节日。按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头祭拜。

清明节除了禁火、扫墓外，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为清明节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。因此，这个节日中既有祭扫新坟的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

禁火寒食：清明节的前一天为寒食节，禁止生火，必吃冷食。相传源于春秋时代晋国公子重耳，被其父晋献公的宠妃骊姬迫害，流亡在外时，手下谋士介子推为其“割股奉君”，当重耳登上君位，大封群臣时，反倒忘记了这位功臣介子推。于是介子推携母返回故乡今山西绵山。后来重耳派手下多次寻找，并放火烧山，误以为大火能烧出介子推，结果将这位忠君之臣烧死在绵山，重耳还在介子推被焚烧的树洞里发现血书一封：“割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。柳下做鬼终不见，强似伴君做谏臣。倘若主公心有我，忆我之时常自省。臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。”重耳为此下令，每当清明节前一天，不得举火，吃冷食一天。

端午佳节：五月初五日的端午节又称端阳节、重午节，是我国民间传统的三大节日（春节、端午、中秋）之一。提到端午，人们总会把它与爱国诗人屈原联系起来。据南朝梁人吴均《续齐谐记》记载说，屈原五月初五日自投汨罗江而死，楚人哀之，每至此日，以竹筒贮米，投水祭之。此外，端午节还有龙舟竞渡、饮雄黄酒、悬艾及菖蒲等习俗。唐代《端午》诗：“节分端午自谁言，万古传闻为屈原。堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。”不仅反映了端午的由来与悼念屈原的习俗，同时也表现了诗人对屈原的同情和对昏君奸臣的鞭挞。

端午粽子：公元前340年，爱国诗人、楚国大夫屈原，面临亡国之痛，于五月初五日，悲愤地怀抱大石投汨罗江。为了不使鱼虾损伤他的躯体，人们纷纷用竹筒装米投入江中。以后，为了表示对屈原的崇敬和怀念，每到这一天，人们便用竹筒装米，投江祭奠，这就是我国最早的粽子——筒粽的由来。

异国粽子：秘鲁人是在圣诞节吃粽子，全家人围坐在一起，一边欢庆圣诞节，一边吃粽子，甚至连一些已经出嫁的女儿，这天也要赶回娘家，尝尝母亲亲手制作的粽子。缅甸人也爱吃粽子。在端午节，他们用糯米做主料，用熟香蕉和椰蓉做馅，这种粽子香气诱人，软软的，甜甜的，别有风味。日本的端午节是在阳历的5月5日，他们包粽子的主料是米粉，其形状酷似钟形。马来西亚人包的粽子，形状很像我国广东的粽子，其特点是个头较大，除鲜肉粽、火腿粽外，还有豆沙粽和椰蓉粽，食之非常可口。菲律宾的粽子是长条形的，风味与我国浙东的粽子相同。粽子还是菲律宾人过圣诞节必不可少的食品。

龙舟竞渡：赛龙舟是端午节的传统习俗，也是汉族在端午节最重要的民俗活动之一，在中国南方很流行。在北方也有划旱龙舟的习惯。关于其起源，有祭祀曹娥、祭祀屈原、祭祀水神或祭祀龙神等多种说法，其起源可追溯至原始社会末期。祭祀屈原的传说比较普遍。据说屈原死后，楚国百姓哀痛异常，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原，渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身，直至追到洞庭湖时也不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟加以纪念，期望借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。端午节已经被列入国家级非物质文化遗产名录。赛龙舟习俗先后传入日本、越南及英国等国家，成为喜庆之日的一项娱乐活动。

饮雄黄酒：端午节还有饮雄黄酒的习俗，从前在长江流域地区极为盛行。古语曾说：“饮了雄黄酒，病魔都远走。”雄黄是一种矿物质，俗称“鸡冠石”，其主要成分是硫化砷，并含有汞，有毒。一般饮用的雄黄酒，只是在白酒或自酿的黄酒里加入微量雄黄而成，无纯饮的。雄黄酒有杀菌驱虫解五毒的功效，中医还用来治皮肤病。在没有碘酒之类消毒剂的古代，用雄黄泡酒，可以祛毒解痒。未到喝酒年龄的小孩子，大人则给他们的额头、耳鼻、手足心等处涂抹上雄黄酒，意在消毒防病，虫豸不叮。古诗云：“唯有儿时不可忘，持艾簪蒲额头王。”意思是说端午节这天，孩子们拿了艾叶，戴上菖蒲，额头上用雄黄酒写了“王”字，以辟邪防疫。把雄黄酒洒在墙角、床底等处，可以驱虫，清洁环境。但现代科学研究表明，雄黄酒外用尚可，饮则有害，必须慎用。

悬插艾蒿：端午节这一天，人们还要采取诸多措施避邪和防毒，如戴五彩线索、戴荷包、扎小扫帚、挂纸葫芦、贴葫芦符、挂五虎花佩护身符，在门窗上插蒲叶和艾蒿等。老吉林人在这一天早晨，比谁都起得早，先到江边、河边、井边用水擦把脸，然后登山采艾蒿。青少年妇女则结伴而行，边歌边登山，也不失为一种乐趣。有的人在见到第一棵艾蒿时，将艾叶上的露水沾在眼睛上，说是明目；抹在额头上，说是去头疯。回家后用艾蒿泡水，洗手洗脸，也有祛病的意思。在采不到艾蒿的平原地区，则用桃树枝、杨树枝、柳树枝、榆树枝代替，插于房檐上。

元宵团圆：春节刚过，迎来的就是中国的传统节日——元宵节。正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。正月十五是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始、大地回春的夜晚，人们对此加以庆祝，庆贺新春的延续。元宵节又称“上元节”。按中国民间的传统，在这皓月高悬的夜晚，人们要点起彩灯以示庆贺，出门赏月，燃灯放焰，喜猜灯谜，共吃元宵，合家团圆，同庆佳节，其乐融融。民间有元宵节吃元宵的习俗。元宵由糯米制成，或实心，或带馅。馅有豆沙、白糖、山楂、各类果料等，食用时煮、煎、蒸、炸皆可。起初，人们把这种食物叫“浮圆子”，后来又叫“汤团”或“汤圆”，这些名称与“团圆”字音相近，象征全家人团团圆圆、和睦幸福，人们也以此怀念离别的亲人，寄托对未来生活的美好愿望。

智猜灯谜：元宵佳节除了吃元宵外，备受人们所喜爱的娱乐活动就是猜灯谜。猜灯谜来源于民间口谜，后来经过文人加工整理就成为了谜语，包括灯谜、事物谜、儿童谜、填格谜等形式。“一时欢乐一时愁，想起千般不对头。如若想得千般到，自解忧来自解愁”，这首诗说的就是猜谜语，谜底正是“猜谜”。猜谜变成猜灯谜，据说源于一个有趣的故事，人们为讥讽一个长得尖头、细身、面色苍白，但却身家万贯、嫌贫爱富、衣帽看人、横行乡里的笑面虎财主，在元宵佳节的花灯上，题写了一首诗：“头尖身细白如银，论秤没有

半毫分；眼睛长到屁股上，光认衣裳不认人”（谜底是针）。此事传开后，第二年人们纷纷在花灯上写下谜语，供人们猜谜取乐，猜灯谜成为我国独有的富于民族色彩和风格的一种文艺形式和文艺活动项目。

七夕乞巧：农历七月初七，被称为七夕节，又名乞巧节、七巧节或七姐诞，发源于中国，是华人地区以及部分受汉族文化影响的东亚国家的传统节日。节日来源于民间牛郎与织女的神话传说。由于古代女子希望以织女为榜样，所以每逢七姐诞，她们都会向七姐献祭，祈求自己能够心灵手巧、获得美满的姻缘。这是中国传统节日中最具浪漫色彩的一个节日。宋朝词人秦观的《鹊桥仙》一词，至今仍被后人津津乐道，传为佳话：“纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗渡。金风玉露一相逢，便胜却人间无数。柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路！两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。”

穿针乞巧：是七夕节最早的乞巧方式，始于汉，流于后世。少女们用七根线和七枚绣花针，在月下穿针，谁穿得快、穿得多为好。崔颢的一首《七夕》诗，描写了七夕穿针乞巧之事：“长安城中月如练，家家此夜持针线；仙裙玉佩空自知，天上人间两不见。”此习俗在广州尤为盛行，家家户户，陈列瓜果，少女们身着盛装，打扮得如仙女一般，先在月下祭拜七姐。然后发给每人一枚针，一根线，同时穿引，谁最先把线穿进针孔，谁就算乞到了灵巧和智慧。

为牛庆生：儿童在七夕之日把采摘的野花挂在牛角上，又叫“贺牛生日”。传说西王母用天河把牛郎织女分开后，老牛为了让牛郎能够跨越天河见到织女，让牛郎把它的皮剥下来，驾着它的牛皮去见织女。后人为了纪念老牛的牺牲精神，便有了“为牛庆生”的习俗。

祈拜织女：“拜织女”是属于少女、少妇们的事。事先约好自己的朋友或邻里，联合在一起举办祭拜仪式。在月光下摆张桌子，桌上置放茶、酒、水果、五子（桂圆、红枣、榛子、花生，瓜子）等祭品；将鲜花插在瓶子里，花前置一个小香炉。约好参加拜织女的少妇、少女们，斋戒一天，沐浴停当，准时都到主办者的家里，于案前焚香礼拜后，大家一起围坐桌前，一面吃花生、瓜子、水果，一面朝着织女星座，默念自己的心事。如少女们希望长得漂亮或嫁个如意郎、少妇们希望早生贵子等，都可以向织女星默祷。

祭拜魁星：传说七月七日也是魁星的生日。魁星是神话中所谓的主宰文章兴衰的神，在儒士学子心目中，魁星具有至高无上的地位，尽管魁星长相奇丑，脸上长满斑点，又是个跛脚。

中国很多地方都建有祭祀魁星的魁星楼阁，想求取功名的读书人特别崇敬魁星，所以一定在七夕这天祭拜，祈求他保佑自己考运亨通。古代士子喜中状元时，被称为“大魁天下士”或“一举夺魁”，或“魁星点斗，独占鳌头”，就是因为魁星主掌考运的缘故。民间把二十八宿中的奎星，视为北斗七星的第一颗星，也叫魁星或魁首。

中秋佳节：中秋节，又称月夕、秋节、仲秋节、八月节、八月会、追月节、玩月节、拜月节、女儿节或团圆节，流行于中国众多民族与东亚诸国中的传统文化节日，时在农历八月十五。因其恰值三秋之半，故名。也有些地方将中秋节定在八月十六。

中秋节始于唐朝初年，盛行于宋朝，至明清时，已与元旦齐名而成为中国的主要节日之一。受中华文化的影响，中秋节也是东亚和东南亚一些国家尤其是当地的华人华侨的传统节日。自2008年起中秋节被列为国家法定节假日。2006年5月20日，该节日经国务

院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

中秋节期间的主要活动有祭月、拜月、赏月、话月、观潮、吃蟹、猜谜、赏桂花、吃月饼、耍花灯等一系列活动。“四时俱可喜，最好新秋时”，炎热的夏天过去，寒冷的冬天未到，天气不冷不热，温和适中。同时，一年辛勤的耕耘已经收获，人们感到身心无比放松。尤其到了中秋，“暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘”，皎洁的月亮，晶莹夺目，清爽的微风，吹拂凉意，为人们户外活动提供了绝佳的天气条件。

中秋月饼：中秋吃月饼的习俗，由来说法不一。传说之一：嫦娥到了月宫后，异常思念丈夫，而后羿也日思夜想，期望能再见到妻子。一天，一位仙人向后羿指点方法：在八月十五月圆之夜，用面粉作丸，团成如圆月的形状，放在屋子的西北方向，然后再连续呼唤嫦娥的名字，三更时分，嫦娥就可以回家团聚。后羿照做，果然见到了从月亮中飞来的嫦娥，夫妻重圆。这种面粉做出的圆团后来就演变成了各式月饼。

传说之二：历史上元朝统治者不准民间使用铁制的用具，规定十家合用一把菜刀，百姓恨之入骨，为反抗元朝统治，百姓在中秋之夜，在月饼内夹一起义的纸条，暗中串联，各家看见纸条传单，纷纷拿起菜刀，举行了反抗元朝统治者的起义。吃月饼的习俗，据说是为纪念此次起义活动。

重阳佳节：农历的九月初九是汉族传统的重阳节。节日活动主要有登高、赏菊、喝菊花酒、插茱萸、放风筝等。我国古代视“9”为“阳数”之最，两“9”相重，故名“重阳”。重阳时节登高、饮菊花酒、插茱萸的习俗，据说是为躲避瘟魔而留下的，登上高岗可以躲避瘟魔，喝了菊花酒不染瘟疫，臂插茱萸瘟魔不敢近身。尽管传说荒诞不可信，但是金秋九月，天高气爽，这个季节登高远望可达到心旷神怡、健身祛病的目的。与重阳节缘分最深的应该是晋代陶渊明。他写下了许多脍炙人口的“咏菊”诗作，如：“采菊东篱下，悠然见南山”、“菊花如我心，九月九日开；客人知我意，重阳一同来”等。每当菊花盛开时，陶渊明应接不暇，为此还有“今日送走西方客，明日又迎东方朋”的感叹。

二、汉族娱乐民俗

舞秧歌：秧歌舞又称扭秧歌，历史悠久，是我国最具代表性的一种民间舞蹈形式，也是一种民间广场中独具一格的集体歌舞艺术。秧歌舞具有自己的风格特色，舞队一般由十多人至百人组成，扮成历史故事、神话传说和现实生活中的人物边走边舞，并随着鼓声节奏变换各种队形。秧歌舞深受广大人民群众欢迎。

踩高跷：踩高跷俗称“缚柴脚”，亦称“高跷”、“踏高跷”、“扎高脚”、“走高腿”。乃民间节日在广场表演的一种舞蹈形式。是在舞蹈者脚上绑着长木跷进行表演的形式，技艺性强，形式活泼多样，由于演员踩跷比一般人高，便于远近观赏，而且流动方便无异于活动舞台，因此深受群众喜爱。高跷的起源，学者们多认为与原始氏族的图腾崇拜、沿海渔民的捕鱼生活有关。据历史学家的考证，尧舜时代以野鹤为图腾的丹朱氏族，他们在祭礼中要踩着高跷模拟野鹤跳舞。考古学家认为，甲骨文中已有近似踩跷起舞形象的字。

今日居住在广西防城沿海的京族渔民，仍有踩着长木跷在浅海撒网捕鱼的风习，有些国家的沿海渔民或岛屿上的渔民，还有站在高跷上钓鱼的独特捕鱼习俗。

放风筝：放风筝是中国民间广为盛行的一项传统体育运动，是传统的娱乐风俗，并流行于各地。风筝被称为人类最早的“飞行器”，原用于军事上，相传春秋时期，著名的建

筑工匠鲁班曾制木鸢飞上天空。后来，以纸代木，称为“纸鸢”。汉代起，人们开始将其用于测量和传递消息。唐代时，风筝传入朝鲜、日本等周边国家。到五代时期，人们又在纸鸢上系以竹哨，风入竹哨，声如箏鸣，因此又称“风筝”。宋代，放风筝逐渐成为一种民间娱乐游戏。元代时，风筝传入欧洲诸国。风筝品种繁多，结构有硬翅、软翅、伞形、桶形、长串等。民间还创造了风筝上的附加物，如有音响的“鹤琴”、“锣鼓”；有灯光装置的“灯笼”；有散落携带物的“送饭儿的”等等。

耍龙灯：耍龙灯也称“舞龙”，也叫“龙灯舞”。它是我国独具特色的传统民俗娱乐活动。耍龙灯在汉代民间就已相当普遍了。唐宋时期的“社火”、“舞队”表演中，“耍龙灯”已是常见的表演形式。“耍龙灯”的表演，有“单龙戏珠”和“双龙戏珠”两种。在耍法上，各地风格不一，各具特色。耍龙灯起源于人们对龙的迷信，距今已有两千多年的历史。在古代，人们把“龙”作为吉祥的化身，代表着风调雨顺的愿望，以求得五谷丰登。人们舞起用竹、铁结扎，外用绸缎或布匹制作的彩龙取乐，表现欢快的心情。经过民间艺人不断加工制造，“耍龙灯”已发展成为一种形式完美、具有相当表演技巧和带有浪漫主义色彩的民俗舞蹈艺术，深为广大群众所喜闻乐见。

看斗鸡：斗鸡不仅是中国汉族以及许多少数民族普遍存在的民间喜庆活动，也是世界许多国家和民族普遍存在的民间习俗，或者说是一种博彩活动。中国斗鸡的民间习俗源于春秋战国时代，最早在《战国策·齐策》中记载了山东临淄地方每逢节日都要观看斗鸡的游戏。《左传》中还记录了春秋鲁国人在鸡爪上包着铜皮斗鸡的故事。河南开封斗鸡更甚，玩斗鸡者甚至形成了不同的帮派体系。斗鸡比赛过程中有一条多年形成的规矩，不论双方斗得如何精彩顽强，都不许拍手叫好，以免打架生事。平时欣赏别人的斗鸡时，也只能说好，不能说孬，否则主人便会下逐客令。唐朝的诗人们对斗鸡有着浓厚的兴趣。张仲素的《春游曲》：“当年重竞气，先占斗鸡场。”张籍的《少年行》：“日日斗鸡都市里，赢得宝刀重刻字。”于鹄的《公子行》：“马上抱鸡三市斗，袖中携剑五陵游。”在这些人笔下，斗鸡活动不光是一种娱乐活动，更是一种勇气、顽强、毅力的象征。

拍胸舞：拍胸舞又称拍胸、打七响、打花绰、乞丐舞等，是一种发源于福建省泉州地区的舞蹈，广泛流传于福建南部沿海泉州各县区以及漳州、厦门、台湾等地区。尤其在泉州地方，大到政府举办的各种重大文化活动、大型文艺踩街，小到各部门单位的集会庆典，里巷乡村民间的迎神赛会，以至普通百姓家的婚丧喜庆，无不随处可见“拍胸舞”身影。“拍胸舞”成为泉州、闽南地区最普遍、典型，最具代表性的一种汉族民间舞蹈。2006年列入首批国家级非物质文化遗产保护名录。

赏冰灯：过去松嫩平原上喂马的农夫和松花江沿岸捕鱼的渔民，在冬季的夜间为了坚持生产，常制作冰灯作为照明用具。那时的冰灯，制作方法十分简单：把水倒入桶中进行冷冻，水未冻实之前把桶拿入屋中略微加热，使桶与冰坨自然分离，拔出冰坨，凿开顶心，倒出中间未冻的清水，成为中空的冰罩，将灯盏放入其间，便不会被寒风吹灭。冰雕也是一种以冰为主要材料，通过人工雕刻而成的艺术形式，同其他材料的雕塑一样，冰雕也分圆雕、浮雕和透雕三种。

冰灯冰雕既有雄伟壮观的大型建筑群，又有玲珑别致的小巧个体物；既有栩栩如生的古今中外的传奇人物，又有引人入胜的神州雕塑；既有千姿百态的花卉，又有惟妙惟肖的动物造型；既有山水风光的冰峰玉洞，也有独放异彩的冰灯雪盏，五光十色，美不胜收！

当游人们在南方饱览了百花争春、橘果流金的美景之后，乘飞机来到千里冰封、万里雪飘的北方，展现在人们眼前的将是一个银装素裹的冰雪世界。

摆龙门阵：摆龙门阵就是聊天的意思，是民间文化活动形式，流传全国大部地区，是民间简便易行因而流行最广的文化活动。两人一起同行、玩耍、做活时均可讲故事，三五人相聚，更是讲故事的好场合。这种形式四川就叫作摆龙门阵，东北叫闲唠，北京叫侃大山。龙门阵的话题可以是五花八门，千奇百怪，上至天文，下至地理，古今中外，新闻时事，无所不包。

黄河灯阵：黄河九曲灯是传统民俗文化活动，在正月十五期间举办的大型灯会，是由古战场中的黄河九曲阵演变而来。传说赵公明妹妹姬宵、碧宵、琼宵为破敌摆过此阵，最后阵破人亡，后人为纪念赵公明及“三霄”，便模仿古人摆起九曲黄河阵。阵中有365盏灯，即是阵中365名带兵头目，每个头目带兵3名，全阵共1095名兵丁守阵，中心（天灯）指挥官用红绿旗指挥，变化阵势，使敌方陷入阵中，迷若瀚海，手足无措，后被民间艺人演变为黄河九曲灯会。“四四方方一座城，住着三百六十兵，天天晚上来操练，个个头上甩红缨”，生动形象地描绘了九曲黄河阵的风俗。目前国内最有名气的九曲黄河阵是在山西平鲁县，会期长达3—5天，白天唱戏，晚上转九曲黄河阵，吸引了四面八方的人们赶来观阵、转阵，据说能顺利出阵者，一年之中肯定会吉祥如意、五谷丰登、六畜兴旺。

民间社火：民间社火，是春节期间各地民间的自演自娱活动。它来源于古老的土地与火的崇拜。社，即土地神；火，即火祖，是传说中的火神。在以农业文化著称的中国，土地是人们立足之本，它为人类的生存发展奠定了物质基础。火，是人们熟食和取暖之源，也是人类生存发展必不可少的条件，远古人们凭着原始思维认为火也有“灵”，并视之为具有特殊含义的神物，加以崇拜，于是形成了尚火观念。古老的土地与火的崇拜，产生了祭祀社与火的风俗。随着社会的发展，人们认识能力的提高，使祭拜社火的仪式逐渐增加了娱乐的成分，成为规模盛大，内容繁富的民间娱乐活动。各地的社火中，尤以山西的民间社火最为火爆，内容丰富，形式多样。按其形式可分为锣鼓类、秧歌类、车船轿类、阁跷类、灯火类、模拟禽兽类、模拟鬼神类、武技类等。

和尚顶灯：又叫“百佛”顶灯，是三门峡黄河风情表演中的一个“绝活”，时间在元宵节前后。表演者是三门峡市湖滨区向阳村的一百名普通老百姓。表演时，一百名“和尚”身披袈裟，头顶碗灯，手摇芭蕉扇，脚踏梅花步，在行进中以不同的队形变换不同的花样和图案，动中有静，静中有动。表演者那虔诚、滑稽的神态、表情足以让观赏者充分领略到那一份“佛法无边”的无穷魅力。表演主要靠眼力、颈力，自始至终讲究一个“稳”字，以高、难、险著称。

威风锣鼓：威风锣鼓是流行山西霍州、洪洞、汾西三县交接的下团柏村为中心的民俗文化艺术形式，作为一种传统打击乐器的合奏形式，由于它击奏多姿，威武雄壮，所以俗称为“威风锣鼓”。每逢过年过节，喜庆丰收，集会游行，便会出现于民间。威风锣鼓是古老的民间艺术形式。据传，这种锣鼓演奏形式开始于尧、舜时代，距今已有四千多年的历史。

传说尧王将两个女儿娥皇、女英许配给舜作妻子，从此帝尧二女便以万安村为婆家，羊獬村为娘家。每年农历四月初八，娥皇、女英回娘家时，万安村群众敲锣打鼓送行，回

来时羊獬村群众敲锣打鼓送回，以示威风。从那时起，就有了威风锣鼓。经过几千年世代相传，演变成如今的节奏很强的威风锣鼓。在临汾的一些县，大的村子几乎都有锣鼓队，而大的锣鼓队往往达到百人以上，击奏起来，气势雄伟，姿态健美，十分威风。相传公元619年，唐太宗在霍州大战刘武周部，击鼓迎战，鸣锣收兵，进退有序，取得了胜利，于是流传下威风锣鼓。这种锣鼓的特色就是“威风”。从锣鼓的配置打法，演奏队的组织、表演以及着装，都在展示威风。

安塞腰鼓：安塞腰鼓是陕西省的民俗舞蹈。表演可由几人至上千人一同进行，磅礴的气势，精湛的表现力令人陶醉，被称为天下第一鼓。1996年，安塞县被国家文化部命名为中国腰鼓之乡。国家非常重视非物质文化遗产的保护，2006年5月20日，安塞腰鼓经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2009年10月1日，安塞腰鼓参加了国庆六十周年天安门广场的群众游行演出。

第二节 汉族衣食居住民俗

一、汉族服饰民俗

华夏衣冠：汉服即华夏衣冠，中国汉族的传统服饰，又称为汉装、华服。汉服的由来可追溯到三皇五帝时期，此后直至明代华夏人民一直不改服饰的基本特征。这一时期汉族所穿的服装称为华夏衣冠，现代人称其为汉服。自炎黄时代，汉服已具衣、裳概念，历经周朝的礼制规范制式，到了汉朝因推崇周礼制而更趋完善和普及。

纵观几千年的历史，汉族的服饰，在式样上主要有“上衣下裳”和“衣裳相连”两种基本的形式，大襟右衽是其服装始终保留的鲜明特点。不同朝代、不同历史阶段，又各有不同的特点。

五种正色：在服饰的色彩上，汉族视青、红、皂、白、黄等五种颜色为“正色”。不同朝代也各有崇尚，一般是夏黑、商白、周赤、秦黑、汉赤，唐服色黄，旗帜赤，到了明代，定以赤色为宜。但从唐代以后，黄色曾长期被视为尊贵的颜色，往往天子权贵才能穿用。

服饰原料：主要有麻布、丝绸、棉布、毛呢、皮革等。汉族的染织工艺，以其历史悠久、技术先进、制作精美而在世界上独树一帜、享有盛誉。古代染织，特别是丝织方面，在相当长的时间内是世界上独有的。古代的染色技术也极为卓越和先进，不仅颜色种类多，色泽艳丽，而且染色牢固，不易褪色，被西方人誉为神秘的“中国术”。其方法大体可分为织花、印染、刺绣、书花四大类。

配饰头饰：汉族服饰的重要部分之一。古代汉族男女成年之后都把头发梳成发髻盘在头上，以笄固定。男子常常戴冠、巾、帽等，形制多样。女子发髻也可梳成各种式样，并在发髻上佩带珠花、步摇等各种饰物。鬓发两侧饰博鬓，也有戴帷帽、盖头的。

惠安女装：一般而言，中国的少数民族服饰都比较重于装饰，而汉族服饰的装饰相对单调，但是生活在福建泉州惠安县惠东半岛海边的一个特殊的族群——惠安女例外，她们以奇特的服饰，勤劳的精神闻名海内外。惠安女，从狭义上来说其实是惠东女，主要分布在福建惠安东部崇武、山霞、净峰和小岞四个镇，是地地道道的汉族。据当地人说，几百年前，她们由中原移居于此，因生活在海边为防风而佩带花色头巾和橙黄色的斗笠，花巾

上还有编织的小花和五颜六色的小巧饰物；上身穿着紧窄短小的衣服，露出肚脐；下身穿着特别宽松肥大的裤子，腰带是扎在肚脐下面，人们形象地称为封建头、民主肚、节约衣、浪费裤。如今，美丽、勤劳、贤惠的惠安女，以及独有韵味的服饰，已经成为惠安一道特有的民俗景观，吸引了众多慕名而来的游客。

江南斗笠：斗笠，又名笠帽、箬笠。不仅是遮光挡雨的帽子，在武侠小说中，斗笠常为高人手中的武器，往空中一掷，旋转飞行，直奔对方头颈，使读者叹为观止。许多家庭，往往在墙上挂上一斗笠作为装饰，亦赏心悦目。斗笠有很宽的边沿，用竹篾夹油纸或竹叶棕丝等编织而成。在江南农村一带，几乎每家每户家中都有斗笠。外出时，不管天晴下雨，都会戴在头上，斗笠成了生产生活中不可缺少的必需品。斗笠，这种古老的挡雨遮阳的器具，至今在山村水乡仍随处可见。更有一些旅游胜地，将斗笠作为一种既实用又美观的工艺品标价出售，十分受人欢迎。

二、汉族饮食民俗

南稻北麦：汉族的主食，南方以稻米为主，北方以小麦为主，辅以蔬菜、肉食和豆制品，茶和酒是汉族人民的传统饮料。稻米的吃法以米饭为主，另有粥、米粉、米糕、汤圆、粽子、年糕等不同种类。小麦则可制成馒头、面条、花卷、包子、饺子、馄饨、油条、春卷、炸糕、煎饼等，汉族人讲究并善于烹饪，不同地区的人们以炒、烧、煎、煮、蒸、烤和凉拌等烹饪方式，形成了不同的地方风味，被分为川、粤、闽、皖、鲁、湘、浙、苏八大菜系。

节日食俗：几千年的历史沉淀，汉族形成了特有的节日饮食习俗。例如春节除夕，北方家家户户都有包饺子的习惯，而江南各地则盛行打年糕、吃年糕的习俗。另外，汉族许多地区过年的家宴中往往少不了鱼，象征“年年有余”。端午节吃粽子的习俗，千百年来传承不衰。中秋节的月饼，寓含了对亲人团圆和人事和谐的祝福。其他诸如开春时食用的春饼、春卷，正月十五的元宵，农历十二月初八吃腊八粥、寒食节的冷食。农历二月二日吃猪头肉、咬蚕豆、尝吃新谷。结婚喜庆中喝交杯酒以及祝寿宴的寿桃、寿糕等，都是节日习俗中特殊的食品和具有特殊内涵的食俗。

以酒传情：酒不仅是满足提神、解除疲劳等生理需要的饮品，而且是一种重要的文化媒介，在长期的饮食文化中占有重要的地位。

在封建社会，酒是祭祀神灵和祖先的不可缺少的重要供品，在这种仪式中酒起着沟通人神的媒介作用。

在重要节日中，酒更是必备饮品，可以助兴，可以增加欢乐的气氛，现在不少地区流行的饮酒时的“猜拳”、“酒令”、“酒曲、酒歌”等活动，既是一种饮酒习俗，又是一种民族游艺和民间智慧活动，具有活跃气氛、消除酒力，显示和锻炼智力等多种功能。

特殊酒俗：有些饮酒活动还形成了独特的文化习俗，例如广泛流传的除夕饮屠苏酒，端午节饮雄黄酒，重阳节饮菊花酒等等，蕴含着深厚的自然天道和人文观念。酒是在日常生活和各种社会活动中传达感情，增强联系的一种媒介。所有这些饮酒习俗，都是过去和现在饮食和生活习俗的有机组成部分。

茶叶故乡：中国是茶的故乡，制茶、饮茶已有几千年历史。茶叶所含多种成分，在综合作用下，有预防和抑制肥胖的功效。日本人特别喜欢中国的乌龙茶，因为乌龙茶对分解

脂肪的作用，可以帮助解除油腻，帮助消化。法国女人把普洱茶称为“减肥茶”。

中国茶艺：中国茶艺在世界享有盛誉。中国茶艺，萌芽于唐，发皇于宋，改革于明，极盛于清，具有相当的历史渊源，文化底蕴深厚。

茶艺在中华优秀传统文化的基础上又广泛吸收和借鉴了其他艺术形式，并扩展到文学、艺术等领域，形成了具有浓厚民族特色的茶文化。中国茶艺在唐代时就传入日本，后逐渐形成日本茶道。

茶艺包括选茗、择水、烹茶技术、茶具艺术、环境的选择创造等一系列内容。茶艺背景是衬托主题思想的重要手段，它渲染茶性清纯、幽雅、质朴的气质，增强艺术感染力。不同风格的茶艺有不同的背景要求，只有选对了背景才能更好地领会茶的滋味。

以茶待客：汉族人饮茶，注重一个“品”字。凡来了客人，沏茶、敬茶的礼仪是必不可少的。当有客来访，可征求意见，选用最合来客口味的茶和最佳的茶具待客。以茶敬客时，对茶叶适当拼配也是必要的。主人在陪伴客人饮茶时，要注意客人杯、壶中的茶水残留量，一般用茶杯泡茶，如已喝去一半，就要添加开水，随喝随添，使茶水浓度基本保持前后一致，水温适宜。在饮茶时也可适当佐以茶食、糖果、菜肴等，达到调节口味之功效。

饮工夫茶：工夫茶是汉族民间传统的品茶风尚及待客礼节。工夫茶的“工夫”二字，可概括为：一是指技艺，二是指时间，三是指感觉。种茶制茶得下工夫，泡茶冲茶要有好工夫，品茶饮茶要有闲工夫，好工夫与闲工夫相结合，才是名正言顺的工夫茶。工夫茶首先讲究茶具，其中以紫砂壶为正宗；其次讲究冲泡，冲泡以“水”最为重要，泉水最佳，井水次之，其他为下；所用茶叶，以乌龙茶为最好。工夫茶历来讲究“品饮工夫”，不仅是广东潮汕地区人民传统的饮茶风俗，也是礼宾待客的第一道习俗。今天，海外潮州籍华侨还以“工夫茶”作为认祖追宗的标志。工夫茶的特点是闻起来香，喝下去苦，回过头甘，涩后回爽，有曲径通幽、豁然开朗的妙处。

三、汉族居住民俗

坐北朝南：无论南方还是北方的汉族，其传统民居的共同特点都是坐北朝南，注重室内采光；以木梁承重，以砖、石、土砌护墙；以堂屋为中心，以雕梁画栋和装饰屋顶、檐口见长。

华北民居：华北平原汉族传统民居建筑多数是平房，房屋结构以木柱托梁架檩，支撑椽条和轻瓦屋顶，以青砖墙、生砖墙、石墙及夯土墙围护北、东、西三面，南向开门有窗户。低窗台，窗上有棂格、糊纸，现在多为固定扇窗，安大玻璃，屋内光线充足。室内砌有土炕，与灶相通。炕上铺席，席上铺毡，上置矮桌，可进餐或待客。屋顶多是两面坡，坡斜度平缓。除瓦顶之外，还有在椽条上垫细树枝抹泥做顶的。为省工结实，关中平原及山西民居建筑屋顶多取一面坡式。

四合院式：北方汉族院落组合多为四合院式，尤其以北京四合院为代表。四合院，又称四合房，是中国汉族的一种传统合院式建筑，其格局为一个院子四面建有房屋，通常由正房、东西厢房和倒座房组成，从四面将庭院合围在中间，故名四合院。三合院前面有加门房的屋舍来封闭，若呈“口”字形的称为一进院落；呈“日”字形的称为二进院落；呈“目”字形的称为三进院落。一般而言，大宅院中，第一进为门屋，第二进是厅堂，第三进或后进为私室或闺房，是妇女或眷属的活动空间，一般人不得随意进入。古人有诗云：