



人民出版社

话说 民俗

FOLK-CUSTOM

中国教育电视台 / 编著



人
民
出
版
社

责任编辑：涂 潇

装帧设计：石笑梦

图书在版编目（CIP）数据

话说民俗 / 中国教育电视台 编著. —北京：人民出版社，2018.1

ISBN 978-7-01-018592-7

I. ①话… II. ①中… III. ①风俗习惯—中国—通俗读物

IV. ① K892-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 288433 号

话说民俗

HUASHUO MINSU

中国教育电视台 编著

人民出版社 出版发行

（100706 北京市东城区隆福寺街 99 号）

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：17

字数：152 千字

ISBN 978-7-01-018592-7 定价：78.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书，如有印制质量问题，我社负责调换。

服务电话：（010）65250042

前 言

党的十八大以来，习近平总书记就弘扬中华优秀传统文化、加强社会主义核心价值观建设发表了系列重要讲话。他强调，“培育和弘扬社会主义核心价值观必须立足中华优秀传统文化。牢固的核心价值观，都有其固有的根本。抛弃传统、丢掉根本，就等于割断了自己的精神命脉。博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。”同时，十九大报告也指出，“中国特色社会主义文化，源自于中华民族五千多年文明历史所孕育的中华优秀传统文化，熔铸于党领导人民在革命、建设、改革中创造的革命文化和社会主义先进文化，植根于中国特色社会主义伟大实践。”

根据中宣部和教育部领导关于“教育台在中国民俗文化宣传上要有担当”的要求，中国教育电视台于2014年7月7日起，在新闻节目《中国教育报道》中推出《话说民俗》栏目。该节目以“说中国民俗，看核心价值”为主旨，精心策划了节令和节日

前 言

第一章 节日习俗

立春——春天来了 /1

春节——辞旧迎新 漫话春节 /3

清明节——新生与死亡共存 美丽和哀愁交织 /5

立夏——炎热的夏天开始了 /9

三伏——三伏不热 五谷不结 /11

立秋——秋高气爽 秋收农忙 /14

七夕——中国古代乞巧节 /16

中元节——祭奠先人 缅怀祖先 /19

中秋——中国传统的团圆节 /21

立冬——冬季开始 万物收藏 /23

第二章 人生礼仪

十二生肖——趣味盎然的纪年与计时方式 /27

取乳名——留下深深的亲情烙印 /30

满月剃头——人生的第一次仪式 /32

过百岁——来自第一百天的祝福 /34

抓周——一次未来职业的小测试	/36
长命锁——中国人生命观的凝聚	/38
成年礼——开启人生新篇章	/40
寿诞——对长者的孝敬与祝福	/43
六礼——来自古代的婚礼范式	/45
媒妁——古老的婚姻中介者	/47
同心结——相亲相爱的象征	/49
嫁妆——中国传统的习俗	/51
过门——美好幸福生活的启程	/54
婚书——婚姻缔结的见证	/56
结发夫妻——愿以青丝定终身	/58
门当户对——传统的婚姻模式	/61

第三章 居住习俗

北京四合院——传统秩序的文化象征	/63
福建土楼——巧夺天工的客家民居	/65
窑洞——黄土高原文化的写照	/67
吊脚楼——巴楚文化的活化石	/69
藏族碉房——叩响历史的藏区建筑瑰宝	/71
蒙古包——游牧民族的生命摇篮	/73
梅州围龙屋——客家民居的瑰宝	/75
开平碉楼——侨乡民居的经典之作	/77

骑楼——东西合璧的岭南建筑 /79

皖南民居——建筑中的水墨画 /81

第四章 饮食习俗

饮酒——别具一格的情感表达 /85

饮茶——品味一场精神盛宴 /87

八大菜系——中华饮食的地域符号 /90

元宵——上元佳节的吉祥符号 /93

粽子——吉祥如意米中藏 /95

月饼——中秋佳节庆团圆 /97

腊八粥——年终岁尾的美好祝祷 /99

食器——彰显食物之美 /101

烹饪方式——厨房里的智慧与情趣 /103

餐桌礼仪——舌尖上的中华文明 /106

第五章 服饰习俗

汉服——服章之美 华夏礼仪 /109

唐装——大唐气象的回响 /111

中山装——中国特色的制服 /114

四大名绣——针线上的中国 /116

旗袍——中华服饰的一张名片 /118

维族服饰——绚丽多彩的民族风情 /120

壮族服饰——壮族文化的宝库 /122

蒙古族服饰——来自草原的赞歌 /124

回族服饰——穆斯林文化的载体 /126

藏族服饰——雪域高原上的格桑花 /128

第六章 游艺习俗

舞龙——中华民族文化的象征 /131

拔河——展现英雄胆的角力 /133

秋千——腾空放飞的欢乐 /136

放风筝——翱翔天空的游艺 /138

放烟花——缤纷绽放的美好愿望 /141

猜灯谜——灯笼上的语言智慧 /143

踩高跷——“脚踏实地”的欢乐 /146

捉迷藏——快乐的“游戏”童年 /149

围棋——闲敲棋子落灯花 /151

舞剑——刚柔并济的艺术 /153

社火——民间的春节狂欢 /156

第七章 民间工艺

剪纸——用手传承的历史 /159

泥塑——与泥巴打交道的艺术 /161

根雕——来自树木的古老工艺 /163

皮影戏——古老的光影艺术 /165

蜡染——蜡笔生花的民族艺术 /168

刺绣——女子的专属技艺 /170

年画——写尽世间百态的民间绘画艺术 /172

春联——总把新桃换旧符 /174

第八章 民间文学

白蛇传——穿越千年的人蛇恋 /179

梁祝——冲破礼教的爱情悲剧 /181

牛郎织女传说——来自星星的爱情 /183

孟姜女传说——哭倒长城的千古绝唱 /186

董永传说——一个孝子的爱情故事 /188

西施传说——关于美人复国的故事 /190

济公传说——爱打抱不平的济世活佛 /192

刘三姐歌谣——惩恶扬善的壮族歌仙 /194

阿诗玛——撒尼人精神的折射 /197

江格尔——蒙古民族文学的瑰宝 /199

格萨尔——藏族社会的百科全书 /201

第九章 戏曲曲艺

昆曲——中国戏曲的一朵幽兰 /205

京剧——以歌舞演历史的国粹艺术 /207

粤剧——戏曲界的南国红豆 /209

黄梅戏——黄梅吐蕊香满城 /212

藏戏——雪域高原的天籁之音 /215

木偶戏——从葬品到戏剧的艺术 /217

苏州评弹——婉转吴语弄清音 /220

京东大鼓——北方曲艺中的瑰宝 /223

莲花落——口吐莲花的民间曲艺 /226

凤阳花鼓——民间曲艺中的“东方芭蕾” /228

第十章 歌舞技艺

秧歌——来自传统的“广场舞” /233

安塞腰鼓——黄土高原生命的释放 /235

苗族芦笙舞——苗家儿女踩歌堂 /237

彝族葫芦笙舞——花倮人的文化符号 /240

傣族孔雀舞——傣族人的“雀之灵” /243

吴桥杂技——挑战身体的传统技艺 /245

天桥中幡——耍出来的老北京绝活儿 /248

少林功夫——禅武合一的中华武术 /250

太极拳——内外兼修真功夫 /254

蒙古族搏克——草原跤场上的比拼 /256

后 记 /259

第一章 节日习俗



立春——春天来了

四季流转又一岁，冬天即将结束，春天就要开始了。翻开新一年的日历，新年的第一个节气——立春到了。

中国自古是农业大国，在人们的心目中春天是万物生长、耕耘播种的最佳时机。立春在古代是重要的岁时节日，它意味着春天的开始，农民们就要开始新一年的劳作了。“一年之计在于春”，现今人们都将这句话当作至理名言，而这句话最开始是句农谚，提醒农民们只有在春季辛勤耕作，这一年才会有好收成。

三千年前我国就有迎“春”仪式，立春特有的民俗风情和文

化内涵相当丰富。而且不光汉族重视立春，一些少数民族也过这一岁时节日，比如白族称立春日为“催春节”，侗族在立春这天有扮演春牛舞的活动等。

立春，既是一个古老的节气，也是一个重大的节日。天子要在立春日，亲率诸侯、大夫迎春于东郊，行布德施惠之令。当时，祭祀的句芒亦称芒神，是主管农事的春神。据文献记载，周朝迎接“立春”的仪式，大致如下：立春前三日，天子开始斋戒，到了立春日，亲率三公九卿诸侯大夫，到东方八里之郊迎春，祈求丰收。那么，为什么要到东郊去迎春呢？这是因为迎春活动祭拜的句芒神，居住在东方。后来，迎春活动的地点就不止是在东郊了。比如宋代的《梦粱录》中就记载：“立春日，宰臣以下，入朝称贺。”这就证明，迎春活动已经从郊野进入宫廷，成为官吏之间的互拜。

到了清代，迎春仪式更演变为社会瞩目、全民参与的重要民俗活动。据《燕京岁时记》中记载：“立春先一日，顺天府官员至东直门外一里春场迎春。立春日，礼部呈进春山宝座，顺天府呈进春牛图，礼毕回署，引春牛而击之，曰打春。”这段记载中除了提到迎春祭祀的传统，还提到立春日另外一项重要的习俗，那就是“打春牛”。在立春这一天，人们会用泥土捏一头牛，摆在社稷坛或者土地庙等地展览，等展览结束了，要将土牛击

碎，把土撒在农田里，这样土地就会丰收。因此，立春也被称为“打春”。

除了“打春”，立春日人们还要“咬春”。“咬春”就是要吃新鲜蔬果，除了咬萝卜、生菜，还要吃春饼。杜甫在诗中写到“春日春盘细生菜”，春盘就是将蔬菜、春饼摆在一起的一道菜肴，说的也就是咬春这一习俗。

其实除了打春、咬春这些习俗，立春也有踏青的迎春方式，我们不妨也在立春时节约上三五好友到郊外踏青迎春，舒展身心。

春节——辞旧迎新 漫话春节

风雨送春归，飞雪迎春到。说起春节，我们对它既熟悉又陌生。熟悉的是，每年我们都要亲身经历，陌生的是，它好像和过去不太一样了，许多人开始感慨：年味淡了。那么年味原本是什么样？让我们一起来了解它的来龙去脉。

过去，春节叫作元旦，也就是新年第一天的意思。1911年辛亥革命后，公历1月1日被定为“元旦”，为了便于区分，将农历正月初一正式称为春节。对中国人来说，相对于公历的元



旦，农历春节才是真正意义上的过年。

春节习俗在中国由来已久，相传始于尧舜时期，距今已有四千多年历史。在漫长的岁月中，新年的具体日期随着历法的变化几经变更。直至汉武帝时期制定了太初历，确定正月初一为过年，遂相沿至今。从产生之日起，春节就被赋予辞旧迎新的内涵。为庆祝新年的开始，人们要贴春联、放鞭炮，在过去经常有“一元复始，万象更新”字样的春联，表达了人们对于新年的新期待。

春节是庆祝冬去春来的节日，而在传统的二十四节气中，专门有立春节日，严格意义上的春节就是指庆祝立春。但是随着社会变迁，春节节期得以不断扩展。在许多农村地区，过了腊月初八，就有年味了，俗话说，“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年”，说的就是腊八过后，年节也就不远了。不过，真正的节日氛围是从腊月二十三开始，在这一天要进行辞灶，又被称为“小年”。在民间信仰中，灶王爷被看作是一家之主，腊月二十三这天，是灶王回天宫复命的日子，人们都不愿意灶王在玉帝面前说坏话，于是就举行辞灶仪式，并祈祝“上天言好事，回宫降吉祥”。辞过灶后，开始置办年货，几乎每天都有专门要做的事，二十四写福字，二十五扫尘土，二十六炖大肉等，直到腊月的最后一天，也就是除夕日，全家团聚在一起，燃放鞭炮，守岁祈

福，迎接新年到来。正月初一过后，亲朋好友开始忙着拜年，互送祝福。直到正月十五元宵节，春节正式进入尾声，人们也开始了新一年的工作和学习。

经过几千年的发展，现在春节早已成为全球华人身份和文化认同的盛大节日，正如民俗学者刘铁梁所说，“春节并非是某种固定的模式，而是既具有地方的多样性，又具有与时俱进的时代感，以此传承我们民族每个成员之间既相互尊重又相互认同的核心价值”。

清明节——新生与死亡共存 美丽和哀愁交织

清明节，音比仲吕的梨花风，沾衣不湿的杏花雨，泄春光的柳条，细细开的嫩蕊，原上新添的坟头土，路上欲断魂的行人。清明是一个奇怪的节日，新生与死亡共存，美丽与哀愁交织。

“万物生长于此时，皆清洁而明亮，故谓之清明”，这是一个活泼泼、生长、生发的生命季。天地以不可思议的力量化生万物，万物急不可耐地成长，成长是以眼睛看得到的速度，速度本身是生命的喷张，喷张却是宁静、纯净的生命的释放。清明，恰恰占据了一年中最好的季节中最好的时间，每年的4月5日前

后，嫩蕊商量细细开，还未开到荼蘼，一切刚刚好。甩掉冬衣的人们，头戴柳枝，踏青赏春。

清明是女子的节日，看那秋千架上衣袂飘飘的佳丽，听那墙里佳人的笑声，尝那用心烹制的春饼，清明曾经令多少人心向往之呢？

清明是孩子的节日，天空明净，地气升腾，忙趁那东风把纸鸢放了；折下柳枝，轻轻将那青色的皮儿剥离，做成柳哨儿，吹着满街疯跑；兜里揣着熟鸡蛋，四处寻伙伴对碰。

清明是男人的节日，广场上喧天的斗鸡喊声中，表面上在那里搏斗的只是公鸡，而实际上却是那些浑身散发着荷尔蒙气息的男人；“乡村年少那知此，处处喧呼蹴鞠场”（陆游《残春》）。蹴鞠这种历史悠久的运动，是清明节的保留节目，蹴鞠健儿的身影是清明这个生机勃勃的时节的最好写照。

清明，更是人们思念逝去亲人的节日。坟上新添的黄土，新压的黄纸，坟前甘美的贡品，纸钱燃烧的火光，是对逝者的思念，是在坚定冰冷地提醒你阴阳永隔，因为只看到纸烧了，你无法真信那边的亲人收到了你送的钱；只看到饭菜中沾染了纸灰，你知道这些他们吃不到。更是在提醒你，珍惜生命，珍惜当下！自然而然的，暮春三月的明媚阳光里，郊外墓旁的青草香中，人们踏青寻芳。丰子恺先生曾风趣地将清明踏青称作“借墓游春”。

时至今日，清明节风俗日渐萎缩。没有了“清明不戴柳，红颜成皓首”的单纯的浪漫，没有了秋千上的惊鸿“舞”，没有了斗鸡，甚至没有了春饼和熟鸡蛋。扫墓风俗却顽强地传承下来，成为清明节的代名词。让人们在对死者的祭奠中更好地体味生，也许这才是清明节的本意。在我看来，过节更像是“做礼拜”，年复一年，周而复始，固定的日子重复做固定的事情，让人心有所驻，有所安。零零碎碎的日子，由固定的节日串起，生命就有了整体感，就有了意义。清明节就是其中一个重要的日子。人们可以踏青，可以扫墓，可以回忆，串起了与逝者有关的日子。明天的日子，又将由今天的期望和下一个节日串起。

可是，清明本来不是个节日。

作为二十四节气之一的清明，当出现于汉前，因《淮南子·天文训》中已明确指出“春分后十五日，斗指乙，则清明风至，音比仲吕”。作为节日的清明，应确定于唐代。我国第一部岁时节日专著——南北朝时《荆楚岁时记》，对于当时流行的节日如元日、人日、立春、正月十五、正月未日、正月晦日、二月八日、春分日、社日、寒食、三月三、四月八、四月十五、五月五、夏至等均有描述，独不见清明节的踪迹。隋代杜台卿的《玉烛宝典》亦未见有关清明节的记载。时至唐代，正史、野史、诗歌中涌现出唐人过清明节方式和内容的记载。如孟浩然《清明即