

主 编 朱 世 奎 副 主 编 周 生 文 李 文 斌



青海风俗简志



异彩纷呈的民俗风情画

——《青海风俗简志》序

青海是个多民族聚居的地区。在这块神奇而充满希望的土地上聚居着汉、藏、蒙古、土、回、撒拉等民族。各民族在开发建设青海的历史进程中，长期和睦共处，团结奋斗，休戚与共，友好往来，不仅推动了青海社会历史的不断进步，而且创造了灿烂的民族文化，包括独具特色而又异彩纷呈的民俗文化。民俗风情是一种特殊的社会文化现象，是各族人民长期进行社会活动和生产斗争的产物。千百年来，人们为了稳定自己的生产秩序，维护自己的文化传统，在生产、生活、婚丧、节庆、娱乐、礼仪等群体活动中，积淀形成了许多必须共同遵守的行为准则。这些行为准则一旦形成，就会逐步成为一种强大的习惯势力，无时无刻不在影响和规范着人们的行为方式。民俗文化具有历史性、地域性、群众性、广泛性等特点，它几乎渗透到每个民族社会活动的各个领域。从发展趋势来看，民俗学研究是一个有待深入开拓的宽广领域，越来越为研究社会学、人类学、民族学、文化学的专家学者们所瞩目。人们发现，通过对一个民族民俗风情的探索，可以管窥到这个民族的社会政治、经济生活、思想道德、宗教信仰、文化传统、艺术审美乃至性格特征等方面的丰富内涵。人们了解和认识一个民族，最先感知到的是其外部特征，诸如言行举止、服饰爱好、饮食习惯、生

活方式、性格特征等,由此再逐步进入丰富的精神世界。以上这些大多是民俗学研究课题中应包容的内涵。民族风俗在民族文艺创作中是不可缺少的,这已为众多的文艺家所熟悉和掌握。有功力的文艺家通过描述属于民族特质的习俗、服饰、语言、行为方式等外部特征,便可活灵活现地创作出感人的艺术形象来。然而任何外在的东西,都是内在和本质的直接反映。就民俗研究而言,其真正意义并不限于一般性地了解一下民俗风情的外部表现形式,更重要的价值在于借助这个视角,去探讨人类文化学方面的深厚背景。在社会科学日益发展的今天,了解一个民族的途径和方式是多种多样的,可以从政治的角度、经济的角度、文化的角度、宗教的角度进行深入探讨,但民俗无疑是一个极佳的视角,一旦进入这个视野之内,就会呈现出一片崭新的开阔地。因为一个民族共同的物质生活条件、生存环境、生产生活方式等,必然形成共同的民族语言、民族意识和民族风俗,并且随着历史的演进和民族的发展,潜入人们的心灵深处,积淀为具有某种共同性的思想观念和心理素质,从而成为这个民族独有的文化传统和遗传基因,成为民族心理的最深层部分。从民俗的角度往往可以更好地认识、把握一个民族的历史传统和个性特征,更深入地了解建立在共同文化爱好和理想追求之上的共同民族心理。所以民俗既是一个民族的外部特征,又是其深邃的文化内核。由于它能够反映出—一个民族最深沉的文化心理,具有深厚的传统性和顽强的保守性,因而也最能折射出一个民族的本质特征和精神面貌来。从这个意义上讲,研究民俗风情无疑是打开民族文化深奥殿堂的一把钥匙。希望我省的民俗研究者能够在这个层面上开掘得更深一些,有更多的新发现和新收获。

由石葵主编的《青海风俗简志》，是一部综合反映青海各民族风俗全貌兼具史料性和学术性的专著。我披阅其中的一些篇目后，明显感到本书有以下一些特点：一是全方位地展现了各民族风俗的整体面貌。书中各民族篇着重从生产习俗、生活习俗、礼仪习俗、岁时习俗、社会习俗等几个大的方面对该民族的风俗深入挖掘，兼容并蓄，作了较为翔实的介绍，显得凝重而丰满。二是突出了青海的多民族特色。民族性无疑是青海最显著的特点。汉、藏、蒙古、土、回、撒拉是世居青海高原的六大主体民族，每个民族都有自己悠久的历史文明、深厚的文化传统和独特的民俗风情。按照六大主体民族来分篇记述各自的习俗，较之按地域区划、语言体系、宗教文化去表现高原的社会风俗，在结构上显得更为合理、严谨和规范，便于人们系统而完整地去掌握和了解。三是具有多方面的价值意义。《青海风俗简志》融民族性、群众性、知识性、学术性于一体，既有民俗学研究方面的特殊价值，又可作为工具书使用，具有广泛的应用价值和永久的保存价值。从整体上全面反映青海高原各民族的风俗，目前省内尚无此类书籍出版，因之本书也具有开创性的意义。本书的出版，对于开辟我省民俗学研究的新领域，帮助人们从历史沿革、地域特点、生产和生活方式、文化传统、民族心理以及各民族风俗相互影响、相互渗透与交融等不同侧面，探讨民俗学研究中一些带普遍性的东西，具有重要的学术价值和现实意义。

毫无疑问，民俗文化也有两重性。如果将它置于现代文明的背景下就会发现，那些为社会认可并世代因袭的健康风俗，对于形成民族主体良好的心理素质、个性特征和精神风貌起到了积极而有益的作用；而那些长期因循的愚昧落后的风俗习

惯，却禁锢着人们观念的更新，束缚着社会风气的开化，制约着民族的发展，带来了一定的消极影响。历史的发展和时代的进步要求我们在保持和弘扬优秀传统文化的同时，必须积极倡导移风易俗，树立新的社会风尚，从而有力地促进社会主义精神文明建设，使民族风俗这一坚韧的内聚力成为各族群众争取繁荣与进步的强大驱动力。

石葵是我多年相知的文坛挚友，嘱我为《青海风俗简志》作序，却之不恭。我因对民族民俗文化缺少全面系统的研究，只凭一管之见写了上面这些文字，与石葵和青海文化界友人共勉之。

格桑多杰

1992年11月记于西宁

青海各民族风俗概述

民俗是一种社会文化现象，具有历时性和共时性的显著特点。就其历时性而言，伴随着人类的形成和发展，民俗也就相应产生了。人类的一切活动都表现为群体的行为，出于人类自身发展的需要，人们在与自然界和社会发生联系时，必然约定俗成地形成一些需要大家共同遵循的秩序、规范和行为准则等，这便是民俗的发端。这些约定俗成的东西随着社会历史的发展积淀成俗，并代代相沿地传承下来，就成为带有传统文化性质的社会习俗。而民俗的共时性则表现为具有广泛的社会性，这里至少有两方面的涵义：一是民俗内容的广泛性，它涉及到社会生活的各个方面，从生产、生活方式到思想情感、习惯爱好，从衣食住行到节庆礼仪、婚丧嫁娶等，民俗风情都广泛地存在于人们的物质生活和精神生活之中；二是民俗的时代性，它在继承传统东西的同时，又不断注入新的时代内容，任何时代的社会风尚，只要为绝大多数人认可和遵循，形成共同的价值取向，就会逐步演化为一种习俗，成为约束和规范人们行为的社会力量。民俗作为社会意识形态的一种传承方式，又往往与人们的社会心理、民族心理相联系，必然反映出各族群众的思维方式、性格特征、价值观念、道德情操、审美趣味等精神因素方面的东西，在相当长的历史阶段对人们的身

心活动、物质生活和精神文化创造产生巨大的影响。

青海是民俗的海洋。青海由于其特殊的地理环境，众多的民族构成，深厚的文化传统，形成了各民族丰富多采而又独具特色的民情风俗。这些民情风俗是各民族长期融汇交流过程中升华而成的思想文化的结晶。深入研究各个民族的风俗，对于了解一个民族的历史和现状，乃至了解这个民族的精神、民族的心理、民族的宗教和民族的文化等都有重要的价值。

一、各民族风俗的基本特点

1. 民族特点。民族性是青海民情风俗最显著的特点。民族是指在特定历史人文背景和地理条件下形成的具有共同的经济生活、语言、风俗和心理素质的人类共同体。青海自古以来就是一个多民族聚居的地区。在长期的历史演进过程中，西羌文化、河湟文化、鲜卑文化、吐蕃文化等都曾有过自己的辉煌时期。中世纪以来，逐步形成多民族长期共存的局面，汉族、藏族、回族、土族、蒙古族、撒拉族成为世居青海高原的六大主体民族，并延续至今。就民族性来说，青海各民族的风俗既有趋同性的一面，又有特异性的一面。民俗的特异性就是用丰富多采的传统文化去充分显示本民族不同于他民族的特点，包括语言不同，宗教信仰不同，节庆礼仪不同，文化娱乐的内容和形式不同，习惯爱好不同等，这些原本属于深层文化内核的风俗习惯是民族精神、民族心理的必然反映，长久地存在于民族的群体意识之中，它是维系整个民族和谐统一的坚强纽带，人们只有保持各种独具特色的民族风俗，才能较好地保持本民族相对独立的文化品格和心理素质。

尽管民俗的发展有趋同性的倾向，但各民族都在尽量地保

留着自己固有的传统习惯。如：同为游牧民族，所处的环境条件也相同，蒙古族居住的蒙古包从外观到结构、内部陈设等都与藏族的牛毛帐篷有很大的区别，数百年来各自都保持着原有的样式，这是民族独特审美心理长期积淀的结果。再如，虽然回族长期与汉族杂居，但回族的土葬习俗严格地保持着本民族的传统，基本上没有受到汉族土葬习俗的影响。汉族多实行厚葬，讲究衣衾棺椁，盛行祭典，这是孝敬父母观念的延伸。汉族家族观念强烈，族外之人去世或斜死横亡者都不入祖坟，对未成年人早夭尤为苛薄，多用火烧或虐待性埋葬，认为此类人死后多作祟，含有“镇压”之义。而回族多实行薄葬，对死者殓殓非厚，而对活人则广为施舍，视天下穆斯林为一家，对外来穆斯林死者和早夭子女也以礼葬之，反映了他们始终以穆斯林团结利益为重的民族心理和特殊品格。

2. 地域特点。地域环境对民情风俗的形成具有决定性的作用。青海地处高原，在地理上可划分为农业区与牧业区两大部分。东部农业区以汉、土、回、撒拉为主。由于地理环境相同，这些民族的生产、生活习俗比较接近。如饮食习惯，除信奉伊斯兰教的回族、撒拉族禁食猪肉，不嗜烟酒外，其它基本上都一致。相比之下，汉、土民族的饮食品种显得略为单调一些，粗淡一些，而回族、撒拉族精于面食制作，善于烹调，他们的饮食则精细一些，丰富一些。由于高原天气寒冷，以前农业区无论城镇还是乡村都睡热炕，城镇多为木板炕，炕中煨煤渣；农村多为石板炕、打泥炕，都经由屋外的炕洞门煨火，燃料有麦草、麦衣子、马粪、牛粪等、羊粪等。居住习惯，东部农业区各族群众都住四面土墙高围的“庄廓”，房屋为土木建筑，屋顶平坦，标准的四合院四面建有三居室房屋，四角建有角房，

角房用以圈养牛羊、牲畜,堆放杂物等。这种建筑特点与高原缺雨、干旱,风沙大,需要避风向阳等环境因素相关。西部牧业区的藏族和蒙古族过着逐水草而居的游牧生活。共同的生产方式和环境条件使这两个民族的生产和生活习俗十分接近。生产习俗的放牧、剪羊毛、打酥油等都是-样的;饮食习惯都以吃牛羊肉和酥油炒面、喝奶茶为主;婚俗也大体相同,多以牛、马、羊、氍毹、绸缎等物为聘礼,娶亲时都用载歌载舞、骑马、摔跤等活动表示喜庆与欢乐。长期水乳交融使一些地区的蒙古、藏族群众同时会两种民族语言,有些蒙古族除穿本民族服装外,也穿藏族服装,令粗心的外地人一时分不清他们属于哪个民族。高原各民族都有喝茯茶的共同爱好。藏、蒙古族因食肉居多,喝茶有助于消化,更是嗜茶如命。农业区群众喜喝加有姜片、肉桂、荆芥、花椒、食盐等调料用砂罐熬成的“罐罐茶”,城镇的回、汉等民族喜喝加有冰糖、桂元的“三泡台”碗子茶。汉、藏、土、蒙古几个民族,素爱饮酒,以豪饮著称,向客人敬酒是招待嘉宾必不可少的礼仪程序。这些饮食习惯与高原气温低,需要增强御寒机能的生理需要相一致。

3.宗教特点。宗教信仰对民俗文化有着巨大而深刻的影响。青海的汉族兼信佛、儒、道三教。儒教作为传统文化的根本,对汉族的影响根深蒂固,许多风俗的伦理观念都出自儒家学说。汉族素信鬼神,农村尤烈,与道教的影响密不可分,农业区各县普遍建有神庙,以关帝庙、龙王庙、娘娘祠、雷祖殿等为多见。信仰观念上,认为“万物皆有灵”,而万物的主宰是超自然的神秘力量“天”。人们平时赌咒、发誓时,都直呼“天爷”,向“天爷”煨桑,甚至用“捞油锅”等极端方式来表示清白。藏、蒙古、土三个民族都信仰藏传佛教。凡重要节

庆、婚丧嫁娶都请喇嘛念经，禳灾驱邪，祈求平安。信教群众把向寺院施舍作为最大的美德，以敬佛和举行佛事活动为荣。藏族群众对此尤为笃诚，每举办一次重要宗教活动，都将家产的一部或大部捐献给寺院。藏传佛教在藏区的传播与渗透，使藏族的文化与宗教融为一体，藏族文化的精粹如藏式建筑、藏戏、藏医、绘画、音乐等都集中表现在寺院文化之中。回族、撒拉族群众信仰伊斯兰教，人们诵颂《古兰经》，赞颂真主安拉和穆罕默德，都程度不同地奉行着念、礼、斋、课、朝五项宗教功课。开斋节、古尔邦节和圣纪节为穆斯林的三大节，其中以开斋节最为隆重。每逢斋月，穆斯林群众都恪守闭斋的教规，直至开斋。回族、撒拉族群众宗教意识强烈，伦理观念、行为方式等都受伊斯兰教很深的影响，结婚、丧葬、节日庆典等都请阿訇念经或主持，日常行为按伊斯兰教义循规蹈矩，人们视伊斯兰教为生命，备受尊崇。

二、各民族风俗简述

1. 汉族风俗。汉族在青海有着悠久的历史，自西汉开始，随着中原王朝开拓西部疆域，实行屯田，汉族人就一直繁衍生息在青海东部地区，并创造了以河湟文明为标志的农业文明。明朝江南一带的汉族人大量西迁青海，形成延续至今世居高原的汉族主体。汉族民风淳朴，勤于务农，生产习俗多与农业相关。汉族婚俗，先媒后婚，由男家请媒人去女家说亲，如女家允许，则送礼茶、衣物至女家，谓之“定婚”。定婚后经送“大礼”，再择定吉日由男家迎娶成婚。男娶女嫁之日大宴宾客，礼仪十分隆重而热闹。乐都地区婚礼中还有“打擂台”之风，一般一擂一斤酒，用大小不等的酒具盛酒，由男家和

女家宾客轮流拇战，以先喝完大碗酒者为输，经打十次掬左右，许多人都已酩酊而醉。丧葬习俗，汉族人死后，请道士诵经设醮，请吹相吹唢呐，祈祷超度亡灵，子孙披麻戴孝，焚纸钱致祭，亲友吊唁，然后殓尸入棺，高抬深埋，择地安葬。葬后，孝子每日去坟前致祭，满“七七”或百日为止。遇“七七”、“百日”、“周年”时特别祭礼，逢年过节去坟前烧纸。服饰习惯，男子穿对襟上衣，女子穿大襟上衣，男女均穿大裆裤，旧时女子外罩长袍，佩戴银质首饰。饮食习俗，以面食为主，杂以蔬菜和猪、牛、羊肉，面食制作丰富多样，达数十种。节日庆典以春节、清明、端午、中秋、冬至、腊八为主，以春节最为隆重。宗教信仰受“万物有灵”观念影响，具有泛神化倾向，除了偶像崇拜，诚信特异物体，山峰、河流、湖泊、名泉、古树等俱在祭典之列。信仰观念接受了道家“天人合一”的宇宙观，相信“死生由命”，冥冥之中皆由上天安排，相信梦异、征兆等微妙感受，民间搞的扶乩、请桌神、法神、上刀山等迷信活动，带有旧时代巫术的遗风。庙会活动主要有大通的朝山会，乐都的“黄河灯会”，湟中大南川龙王会、“火把会”，民和的刀山会，贵德的龙王庙求雨等。文化娱乐，最有特点的是地方曲艺、平弦十八杂腔、皮影戏、迎春“社火”等。

2.藏族风俗。藏族是一个古老的民族，古代的羌人、吐蕃、唃廝囉等民族与之具有明显的渊源关系。隋唐是吐蕃大发展时期，对整个藏族形成与发展及其民俗文化的传承产生了久远的影响。藏族现居西部牧业区的大部分区域，主要从事畜牧业生产。东部农业区也有少量藏族与汉、土、撒拉等民族杂居，以经营农业为主。由于地域不同，青海安多地区和玉树地区的藏民从语言到风俗习惯等都有许多差异。藏族的生产、生

活习俗与其游牧的生产方式直接相关。藏族群众信仰藏传佛教，几乎全民信教，宗教对藏族的思想观念、经济生活、文化心理等影响很深。藏族的婚姻习俗，总得来说比较自由，虽然也有父母之命，媒妁之言，但须经青年男女双方认可，父母一般不干涉子女婚姻。男家向女家求婚，如果同意，则议定彩礼，也可送马、牛、羊、布匹、氍毹、首饰等物。纳过彩礼后，即请僧人择日迎娶，正式成婚。藏族姑娘年龄到十五六岁，若无良偶，一般要举行成人礼，对天而拜，举行梳头分发仪式，亦称“戴天头”，一经“戴天头”，即享有选择情侣、追求爱情的自由。旧时有些偏远地区，也有一妻多夫、兄弟共妻的现象，随着文明进步，这种现象已基本绝迹。藏族丧葬习俗，有天葬、水葬、火葬、塔葬、土葬之别。天葬即将死者送上天葬台，天葬师用刀分割尸体，让秃鹰食尽；水葬则将尸体投入水中，以果鱼腹，江河流域多用之；火葬将死者用柴火焚化，骨灰或筑于塔中，或筑成土墩，以示纪念，多用于僧侣、王公、贵族等上层人士；农业区藏族仿效汉族多实行土葬。藏族的“天葬”与“水葬”，既反映了他们的宗教意识，又与游牧的生产方式相适应，较汉族的土葬似乎更合乎现代意识。服饰特点，藏族多穿长袖皮袍、氍毹褐衫，上好的皮衣底边、袖口饰有水獭皮，冬夏常用；戴羔皮或狐皮尖帽、礼帽，穿牛皮靴；男子腰佩藏刀、火镰、鼻烟壶等，鼻烟有避瘴醒脑作用，鼻烟壶制作十分精致，是精美的工艺品；女子戴有辫套，置于脑后，上缀银碗，镶有宝石、珊瑚等物，价值数千金；玉树地区男子也喜戴琥珀、珊瑚等珍贵饰品。饮食以糌粑、酥油、牛羊肉、奶茶为主。居处多为帐房，随草场而迁徙，冬天居处称“冬窝子”，夏天居处称“夏窝子”。藏族妇女任劳任怨，终生辛勤操劳，每日做饭、烹茶、放牧、挤

奶、打酥油、拾牛粪，从早忙到晚。男子守户、骑马放牧、交际朋友，多数有饮酒、吸鼻烟的嗜好。文化娱乐，藏族能歌善舞，舞姿洒脱奔放，民歌称作“拉伊”，歌声婉转悠长，玉树地区的舞蹈，男子动作粗犷豪迈，节奏明快，女子舞姿轻盈，长袖临风，颇具特点。藏族英雄史诗《格萨尔王传》卷帙浩繁，是反映藏族历史、社会、思想的百科全书，流传广远，深入人心，男女老幼皆爱听《格萨尔》艺人的演唱。藏戏多表现宗教内容，劝善惩恶，传统剧目有《意乐仙女》、《智美更登》、《顿月顿珠》、《雯毛朗萨》等，史称八大藏戏。寺院在举行重大宗教活动期间所跳的“法舞”，由僧人头戴各式面具，威严肃穆，宗教气氛浓厚。大型节日和重要庆典期间，多举行赛马会、射箭等，四方群众汇聚一处，连续几天，歌舞欢腾，热闹非凡。

3. 蒙古族风俗。青海蒙古族现主要居住在海北、海西州柴达木地区和河南蒙古族自治县，以经营畜牧业为主。蒙古族在青海的活动始于元代，明代有三次大的迁徙活动，一次是正德四年（1509年），来自东蒙古的两个较大的蒙古族部落移牧青海湖一带；一次是嘉靖五十八年（1559年），成吉思汗的后裔阿勒坦率部进驻青海；一次是明崇祯九年（1636年）固始汗率部来青海，奠定了青海蒙古族的根底。蒙古族与藏族同为游牧民族，宗教信仰相同，生产和生活习俗基本一致，在此不作详述。一年一度的峨博盛会是蒙古族古老的传统活动，缘起于祭山神。届时，除进行祭“峨博”（由石块垒成，设有经幡、哈达、旗帜等物）仪式外，还举行赛马、赛骆驼、摔跤、表演歌舞等活动，群众和四方商贾云集，盛况非凡。蒙古包是蒙古族牧民的居住场所，外观圆顶，中间用伞形木杆支撑，开设门户、天窗，包

内铺有地毯，周边陈设木柜、衣箱、被褥等。中间设有炉灶，显得整洁而舒适。服饰特点，蒙古族服装与藏袍大同小异，领口与边饰略有不同；蒙古帽为圆形毡帽，镶以金黄色边；妇女服饰比较考究，辫套置于胸前，上缀以珍珠、珊瑚并银质圆牌六至八枚不等，再配以红、绿色圆形毡帽和手镯、耳环等物，显得华丽而气派。丧葬习俗，蒙古族普遍实行火葬，人死后先请喇嘛念经，超度亡灵，并选择吉日用柴焚化遗体。父母、丈夫辞世，亲属服孝一百天或一年，服孝期间可诵经、叩首、煨桑、献净水等，除此之外不搞别的祭祀活动。

4. 回族风俗。青海回族主要居住在西宁市、海北州门源县和东部农业区化隆、大通、民和等县。回族在青海的早期活动可追溯到唐宋时期。元代大量回回组成的“西域亲军”随蒙古军西征移居青海，成为青海回族的早期先民。明清时期居青海的回回不断增加，加上中亚许多信奉伊斯兰教的人东来经商，一部分人定居青海，逐步繁衍发展成今天的回族。回族信仰伊斯兰教，宗教意识浓厚，民族团结，凝聚力强，自古以来善于经商，城镇的回民多开设经营商行、店铺、饭馆等。回族风俗受伊斯兰教影响很深，与之融为一体。婚丧嫁娶、节日庆典等都要举行宗教活动仪式。信教群众坚持每周做大礼拜，每日5次做小礼拜，洗浴身体，净手净脸，养成了良好的卫生习惯，有益于身体健康。回族中奉行的洗礼、割礼等特殊礼仪习俗，皆源于宗教。就遵守教义教规来看，青海的穆斯林较内地一些地方的穆斯林更为严谨。如妇女戴盖头就与宗教有关，妇女的头发、脖项、胳膊等部位被视为羞体，必须遮盖起来，以前的妇女还用纱网罩脸。回族婚俗，略同于汉族，而订亲程序比汉族复杂一些，一般要求男方送过问包、茶包、彩礼等

多次礼后，女方倒了果子茶，才算正式订亲。婚礼多在“主麻日”举行，由阿訇主持，经征询男女双方意见并念经后即宣布婚姻合法。丧葬习俗，回族实行土葬，人死后洗净遗体（回族称“埋体”），用白布裹尸，送坟茔掩埋，在坟坑底一旁开穴，遗体置入旁穴，葬后不焚纸，不祭奠。饮食习俗，食物结构以牛、羊肉和面食、蔬菜、瓜果为主，严禁食猪肉，并忌食自死、病死之牛、羊肉和其它畜肉，面食制作尤其是油炸食物和糕点较汉族丰富多样，一些富有地方特色的风味小吃，如烤羊肉、杂碎、门源奶皮、酿皮、凉面、甜醅等，也多由回族经营。因受宗教影响，一些地区的回族群众禁止鼓乐歌舞，但真正优秀的艺术是超越民族的，青海“花儿”、平弦、西宁赋子等多在回族群众中传唱，回族的宴席曲、《马五与尕豆》等同样也受到汉族群众的喜爱。

5. 土族风俗。土族主要居住在互助、大通、民和等县。土族的族源一般认为以吐谷浑为主融合其它民族发展而来。唐代吐蕃势力强大，吐谷浑政权被吐蕃所灭，迫使一部分吐谷浑人东迁，移居河湟地区，从事农业生产，由游牧民族转化为农耕民族。后经与蒙古等民族融合，形成青海的土族。土族风俗许多方面接近于汉族，但也保留了一些游牧民族的遗风。土族待客时，喜喝奶茶，桌上摆一个插有酥油花的炒面盒，端上大块牛、羊肉，上插一把五寸刀，酒壶把上系一撮白羊毛等，这一习俗与其先民的游牧生活有关。土族婚俗中有许多载歌载舞的场面，也具有游牧民族的某些特点。当男方来娶亲时，女方家中聚集一起的阿姑姐们则关上大门，在里面唱歌，男方迎亲人必须以歌作答，才让进门，进门后阿姑姐们从门顶上泼下水，嬉笑戏谑，然后共同唱歌跳舞，直至天亮离开。至男家后，女方送亲者

齐唱赴宴曲，男家二人上前敬酒献哈达，并在门前摆上装有炒面、酥油花的盒子及插有柏树枝的一碗牛奶，并在一个装满麸皮的方斗中插一枝系有哈达的箭，一边用柏枝蘸洒牛奶和撒麸皮，一边唱歌跳舞，以示吉祥如意。新娘出嫁时唱“哭嫁歌”，歌词委婉动人。丧葬习俗，互助地区多实行火葬，大通、民和等地多仿照汉族实行土葬。火葬仪式，人死后将遗体扶成蹲坐状，经僧人念经后再装殓入“灵轿”，送至僻静处砌炉火化，火化时向炉内投放五色粮食，浇酥油汁，最后将骨灰装在柏木匣内择清洁地埋葬。服饰习惯，妇女特点明显，穿五色宽袖长袍，戴翻边毡帽，穿绣花鞋。旧时妇女头饰有“马鞍”型、“三叉”型、“铧尖”型等，具有古代蒙古族风俗特点。土族舞蹈称作“安昭”，男女围成一个圆圈，边跳边唱，富有特色。重大庆典活动民和地区有“纳顿”节，以文化娱乐为主，庆祝农业丰收，持续时间较长，在农闲时举行。

6.撒拉族风俗。撒拉族先民原属中亚撒鲁尔部落，元代东迁，历经辛苦，最后定居于青海的循化县境内，经数百年与当地藏、回民族交融，发展成为今天的撒拉族。撒拉人精明强悍，不畏艰辛，以前黄河上的“筏子客”多由撒拉人充当，从青海高原将货物运送到甘肃、宁夏、内蒙等地，在与惊涛骇浪的搏斗中锻炼了撒拉人坚强勇敢的性格。撒拉族信仰伊斯兰教，生产与生活习俗与回族相同，有本民族语言。旧时婚俗和回族一样多实行早婚，女孩子一般到十四五岁即出嫁。唯男送女家聘礼较少，婚礼经阿訇主持念过赞词，便得到认可。迎亲时有“挤门”习俗，新娘到来时，男方家中摆好架势“挤门”，女方家中坚持由长辈将新娘抱进门，男方家中则坚持新娘不能过于尊贵，应步行而入，否则将有损于新郎的身价，这

样你进我挡，挤来挤去，兴高采烈，十分热闹。撒拉族能歌能舞，虽然受教义约束，在正规严肃场合歌舞娱乐较少，但在结婚喜日或比较热闹的场所大多都唱“宴席曲”，表演“骆驼戏”，特别是在田间劳动间隙，青年男女主动聚到一起，轮流唱优美的“花儿”，跳起优雅的舞蹈《阿里玛》，别有一番情趣。

“口弦”是撒拉族古老的民间乐器，小巧玲珑，吹奏时低回婉转，如泣如诉，扣人心弦，多由妇女吹奏，深受人们喜爱。

三、各民族风俗的相互交融与影响

青海各民族风俗在继承过程中有一个明显特点，就是在相互交融与影响中不断得以保持和发展。一方面每个民族都是在继承民族传统文化的基础上，尽量恪守着本民族的风俗习惯，保持着自己的独立文化品格，另一方面又不断地吸收其它民族的风俗习惯，以丰富自己。任何一个民族都不可能在封闭的状态中独立地存在，必然与其它民族进行交融，才能与外部环境相适应，才能更好地发展自己。民俗文化也是如此，没有哪一个民族的风俗习惯是万古不移的，都是随着时代的发展而逐步变化的，都不可避免地受到周边民族习俗文化的影响。青海的风俗，不说远古的，只说从近代到现代，从现代到当代，就有许多明显的变化，有的旧习俗现在已不复存在，只能从历史文化资料中偶见一斑，而一些新的习俗，正在逐渐形成之中，逐渐为群众所接受。这是必然的，合乎社会历史发展的规律。

青海各民族风俗相互影响的程度并非等量齐观，孰多孰少，须作具体分析。总的来说，由于共同的宗教信仰，藏族与蒙古族的风俗，还有回族与撒拉族的风俗都比较接近；土族虽然与藏族、蒙古族共同信奉藏传佛教，但由于长期从事农业生产，加