



中国民间文化丛书

百姓民俗实用大全

严锴 主编



华龄出版社



中国民间文化丛书

百姓民俗实用大全

严肇 主编



華齡出版社

责任编辑：闫 丽

封面设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓民俗实用大全/严锴编著. —北京：华龄出版社，
2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80178 - 466 - 7

I. 百... II. 严... III. 风俗习惯—简介—中国
IV. K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047724 号

书 名：百姓民俗实用大全

作 者：严锴 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河科达彩色印装有限公司

版 次：2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 印 张：10

字 数：150 千字 印 数：5000 册

定 价：19.80 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173



目 录

年节风俗

春节的起源	(1)
春节拜年的习俗	(1)
春节守岁的风俗	(2)
春节扫尘的由来	(2)
“除夕”年夜饭	(3)
除夕压岁钱	(4)
鞭炮的由来	(5)
春节对联喜盈门	(6)
大年百姓贴窗花	(7)
除夕不杀鸡	(8)
元旦的由来	(8)
元宵抹黑脸	(9)
元宵节的由来	(10)
正月十五闹花灯	(11)
清明节的起源	(11)
踏青的风俗	(12)
端午节的由来	(12)
端午节吃粽子	(13)
中秋节的起源	(13)
中秋节吃月饼	(14)
重阳节的习俗	(14)
重阳节吃糕	(15)
重阳节赏菊	(16)
重阳采茱萸	(16)





腊月的由来	(17)
腊月合欢喝粥	(17)
藏族的望果节	(18)
藏族的雪顿节	(18)
藏族的香浪节	(19)
藏族的沐浴节	(19)
蒙古族那达慕大会	(20)
苗族的爬山节	(20)
苗族的赶秋节	(21)
苗族的羊马节	(21)
苗族的吃新节	(22)
苗族的龙船节	(22)
壮族的娅拜节	(22)
壮族的歌圩节	(23)
瑶族的达努节	(23)
崩龙族采花节	(24)
彝族的火把节	(24)
彝族的剽羊节	(25)
彝族的庆年节	(25)
白族的青姑娘节	(25)
白族的斗鸡节	(26)
傣族的泼水节	(26)
布依族的跳花会	(28)
黎族的情人节	(28)
布朗族的过年节	(29)
纳西族的三朵节	(29)
布依族的赶查白节	(29)
达斡尔族的新年节	(29)
瑶族的新年节	(30)
侗族的花炮节	(30)
白族的三月街	(32)
仫佬族的衣饭节	(33)



瑶族的耍歌堂	(33)
维吾尔族的圣纪节	(33)
侗族的舞春牛	(33)
哈尼族的苦扎扎节	(34)
高山族的丰年祭	(34)

起名风俗

古今起名字习惯及起名方法	(35)
起名十忌	(38)
阴阳与取名吉凶	(39)
五行与取名吉凶	(41)
生肖与取名吉凶	(49)



生活风俗

中华民族服饰民俗特征	(54)
少数民族服饰的文化内涵	(59)
饮食历史趣	(64)
地方饮食	(73)
民族饮食	(83)
南北饮食	(88)
饮食特点	(90)
饮酒风俗	(93)
品茶习俗	(95)
饮食名目的由来	(98)
中华民族居住民俗文化	(111)
少数民族居住风俗	(121)
中华民族交通民俗文化	(127)

婚葬风俗

民间婚姻程序	(140)
民间婚姻风俗	(148)
宝岛台湾的婚嫁风俗	(162)
中国内地少数民族的婚嫁风俗	(174)
民间丧葬风俗	(192)
送葬文书的类别	(198)
民间祭祀仪式	(202)
现代丧葬礼仪	(204)

禁忌风俗

禁忌产生的原因	(211)
服饰禁忌	(212)
饮食禁忌	(214)
居住禁忌	(217)
行旅禁忌	(222)
人名禁忌	(223)
年龄禁忌	(225)
交往禁忌	(226)
行为禁忌	(228)
语言禁忌	(230)
服药禁忌	(235)
妇女禁忌	(235)
农事禁忌	(236)
经商禁忌	(238)
戏业禁忌	(239)
祖灵禁忌	(242)
动物禁忌	(243)
植物禁忌	(247)



天象禁忌	(249)
节日禁忌	(252)
数字禁忌	(254)
行业禁忌	(255)
婚姻禁忌	(256)

绝技风俗

民间失传绝技	(258)
民间捕猎绝技	(267)
民间识宝秘法	(280)



信仰风俗

对天之信仰	(301)
对地之信仰	(301)
对江河之信仰	(302)
对日月之信仰	(302)
对星辰之信仰	(303)
对风雨雷电之信仰	(303)
对土地神之信仰	(304)
对山神之信仰	(304)
对人类祖先之信仰	(304)
对婚姻之神的信仰	(305)
对妇女之神的信仰	(306)
对护子之神的信仰	(307)
对医生之神的信仰	(308)
对药王之神的信仰	(309)
对护门之神的信仰	(310)



年节风俗

春节的起源

对于中国人来说,最隆重最热闹最喜庆的日子就是春节了,它起源于原始社会的“腊祭”。人们经过一年辛勤劳动,在岁尾年初之际,用农猎收获物来祭祀众神和祖先,以感谢大自然的恩赐,逐渐形成了庆祝岁首的风俗。

春节,我国城乡张灯结彩,常举行一系列喜庆活动,如放鞭炮、贴春联、贴年画、舞龙、舞狮、吃年糕等。宋代宰相王安石有诗云:“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日,总把新桃换旧符。”年初一早晨人们相见,总要以“恭贺新禧”、“祝君如意”等来互相祝福。

春节的命名始于1913年。当时任内务总长的朱启钤先生向袁世凯提出一个《定四时节假呈》,“拟请定阴历元旦为春节。凡我国民,均得休息,在公人员,亦准给假一日。”“夏节”、“秋节”、“冬节”则没有放假休息。这一制度一直沿用下来。

春节拜年的习俗

大年初一,人们都早早起来,打扮得整整齐齐,出门走亲访友,相互拜年,恭祝来年大吉大利。

关于拜年习俗的由来,有这样一个传说:远古时代有一种怪兽,头顶长独角,口似血盆,人们叫它“年”。每逢腊月三十晚上,它便窜出山林,掠食噬人。人们只好备些肉食放在门外,然后把大门关上,躲在家里,直到初一早晨,“年”饱餐后扬长而去,人们才开门相见,作揖道喜,互相祝贺未被“年”吃掉。于是拜年之风便流传开来。





春节守岁的风俗

守岁，即除夕之夜人们通宵不寐，要聊天、放鞭炮、打牌、包饺子……

守岁习俗最早始于南北朝，梁朝的庾肩吾、徐君倩，都有守岁的诗文。“一夜连双岁，五更分二年。”古时，守岁也叫“照虚耗”，人们点起蜡烛或油灯，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。这种风俗被人们流传至今。



春节扫尘的由来

每临春节，家家户户都要进行一次大扫除。人们喷刷房子，清洗家具，拆洗被褥，古称“扫年”。

春节扫尘，不只是为了干干净净过新年，它还有些来历讲究呢！

“扫年”习俗起源于尧舜时代，由古代驱除病疫的一种宗教仪式中演变而来。到了唐宋时期，“扫年”之风盛行。据宋人吴自牧《梦粱录》记载：“十二月尽……士庶家不论大小，俱洒扫门闾，去尘秽，净庭户……以祝新岁之安”。至今民间还流行着“腊月二十四，掸土扫房子”的谚语。

在民间还流传着一则传说。扫尘习俗是因通州（今南通）佃农为迎接玉帝的年粮而来。早先，这里的佃农一年忙到头，除纳粮交税外，所剩无几。他们祈求灶王爷在腊月二十三日上天奉本时多说好话，以便玉帝开恩，从天仓拨点恩赐，在除夕前降下年粮——米雪，让他们饱饱地吃顿团圆饭。为了迎接玉帝的恩赐，佃农们每年都在腊月二十四日前，将宅院里外打扫得干干净净，以迎接天赐年粮，这样年复一年。春节扫尘的风俗便一代代延续流传下来。



除夕年夜饭

阴历十二月的最后一夜叫做除夕。“除”谓去也，“夕”则夜晚。除夕本意就是把本年中最后的一夜去掉，有除旧布新的意思。最通常的是这天晚上全家人要聚集在一起，高高兴兴、团团圆圆地吃一顿年夜饭。在北方这顿饭一定要吃饺子，在南方这顿饭菜色十分丰富。绍兴称吃年夜饭为“分岁”，得有十碗头的菜，其中有几样富有特色的菜，如处州绿茱萸是用泔水浸软，油煎后加酱油醋煮，再以藕片加白果、红枣、红糖煮熟，名叫藕脯，这两样谓之“偶偶凑凑”，即偶然、凑巧，取其“逢凶化吉”的意思。杭州、苏州、上海等地的年夜饭，“蛋饺”是少不了的，这象征着“元宝”。用鸡蛋做皮，中有肉馅，皮是蜡黄，馅是粉红，再放点碧绿的菠菜和白晶晶的粉丝，盛在砂锅内热腾腾地端上桌，不但中看又中吃，仅此一品就增添了不少节日的温馨气氛。还有肉丝炒笋丝，“丝丝齐齐”，即是诸事顺心、样样齐备的意思。肉丸一碗谓之“团团圆圆”。再有一碗猪头肉（叫“元宝肉”），一碗酱蛋烧肉（酱蛋一定要每人一只，不能少了，谓之“子孙万代”），还有绝对不能少的一碗胖头鱼，端上之后，不能吃鱼头鱼尾，谓之“有头有尾”。“屠苏酒”是不论老少，不管善不善饮都得抿上一点的，食罢屠苏，满脸绯红，欢声笑语，春意盎然。

台湾居民把吃年夜饭叫做“围炉”，全家大小围坐在放有火锅的圆桌上一同聚餐。桌上各样菜都得吃点，平日不喝酒的也得喝上一口。每样菜亦很有意思：鱼圆（丸），象征团圆。萝卜“菜头”，意为“好彩头”。金鸡的“鸡”台湾语谐音为“家”，即“食鸡起家”。一些油炸食物因为经油煎火炸，以示“家运兴旺”。蚶在台湾语解作“胖”，吃蚶取意“发财发福”。“围炉”时的蔬菜是不用刀切的，洗净连根煮熟，吃时亦不咬断，而是从头到尾慢慢吃进肚里，以祝福父母长寿。

年夜饭末一道菜通常是鱼，通常是不吃完它或者一口也不吃，取“年年有余”、“吉庆有余”的喜兆。“鱼”、“余”同音，这



种“有余哲学”的思想意识是孔夫子时代以前的一位思想家和政治家——齐国的晏婴留给后人的，他的《晏子春秋》特别提到当时的古老礼俗——吃鱼不要翻过面。在中国传统文化里，诗礼之家都告诫子弟，赴宴时务要守这个规矩。孔子要他的弟子“行有余力，则以学文”，孟子奉劝战国诸侯耗用国家人力财力不要“竭泽而渔”，都是这一系列的看法。

除夕压岁钱

每到除夕之夜，小孩子将会得到长辈给的压岁钱。为什么过春节的时候要给孩子压岁钱呢？

这里有一个流传很广的故事。传说，古时候有一种身黑手白的小妖，名字叫“祟”，每年的年三十夜里出来害人，它用手在熟睡的孩子头上摸三下，孩子吓得哭起来，然后就发烧，讲呓语而从此得病，几天后热退病去，但聪明机灵的孩子却变成了痴呆疯癫的傻子了。人们怕祟来害孩子，就点亮灯火团坐不睡，称为“守祟”。

在嘉兴府有一户姓管的人家，夫妻俩老年得子，视为掌上明珠。到了年三十夜晚，他们怕祟来害孩子，就逼着孩子玩。孩子用红纸包了八枚铜钱，拆开包上，包上又拆开，一直玩到睡下，包着的八枚铜钱就放到枕头边。夫妻俩不敢合眼，挨着孩子长夜守祟。半夜里，一阵颶风吹开了房门，吹灭了灯火，黑矮的小人用它的白手摸孩子的头时，孩子的枕边迸裂出一道亮光，祟急忙缩回手尖叫着逃跑了。管氏夫妇把用红纸包八枚铜钱吓退祟的事告诉了大家。大家也都学着在年夜饭后用红纸包上八枚铜钱交给孩子放在枕边，果然以后祟就再也不敢来害小孩子了。原来，这八枚铜钱是由八仙变的，在暗中帮助孩子把祟吓退，因而，人们把这钱叫“压祟钱”，又因“祟”与“岁”谐音，随着岁月的流逝而被称为“压岁钱”了。

在我国历史上，很早就有压岁钱。最早的压岁钱也叫厌胜钱，或叫大压胜钱，这种钱不是市面上流通的货币，是为了佩带玩赏而专铸成钱币形状的避邪品。这种钱币形式的佩带物品





最早是在汉代出现的,有的正面铸有钱币上的文字和各种吉祥语,如“千秋万岁”、“天下太平”、“去殃除凶”等;背面铸有各种图案,如龙凤、龟蛇、双鱼、斗剑、星斗等。

唐代,宫廷里春日散钱之风盛行。当时春节是“立春日”,是宫内相互朝拜的日子,民间并没有这一习俗。《资治通鉴》第二十六卷记载了杨贵妃生子,“玄宗亲往视之,喜赐贵妃洗儿金银钱”之事。这里说的洗儿钱除了贺喜外,更重要的意义是长辈给新生儿的避邪去魔的护身符。

宋元以后,正月初一取代立春日,称为春节。不少原来属于立春日的风俗也移到了春节。春日散钱的风俗就演变成为给小孩压岁钱的习俗。清富察敦崇《燕京岁时记》是这样记载压岁钱的:“以彩绳穿钱,编作龙形,置于床脚,谓之压岁钱。尊长之赐小儿者。亦谓压岁钱。”

到了明清时,压岁钱大多数是用红绳串着赐给孩子。民国以后,则演变为用红纸包一百文铜元,其寓意为“长命百岁”,给已经成年的晚辈压岁钱,红纸里包的是一枚大洋,象征着“财源茂盛”、“一本万利”。货币改为钞票后,家长们喜欢选用号码相联的新钞票赐给孩子们,因为“联”与“连”谐音,预示着后代“连连发财”、“连连高升”。

从上面的叙述中不难发现,压岁钱的风俗源远流长,它代表着一种长辈对晚辈的美好祝福,它是长辈送给孩子的护身符,保佑孩子在新的一年里健康吉利。

鞭炮的由来

无论是过年过节,还是进学升迁,以至大厦落成、结婚嫁娶、商店开张等等,只要为了表示喜庆,人们都习惯放鞭炮来庆祝。

这个习俗在我国已有两千多年的历史了。《荆楚岁时记》曾经这样记载,正月初一,鸡叫头一遍时,大家就纷纷起床,在自家院子里放爆竹,来逐退瘟神恶鬼。

当时没有火药,没有纸张,人们使用火烧竹子,使之爆裂发



声,以驱逐瘟神,这当然是迷信,但却反映了古代劳动人民渴求安泰的美好愿望。

到了汉代,鞭炮又被人们称为“爆竿”。大概是将一支较长的竹竿逐节燃烧,连续发出爆破之声。诗人来鹄的《早春》诗句:“新历才将半纸开,小庭犹聚爆竿灰。”写的就是当时春节燃烧竹竿的情景。

魏晋时,炼丹家经过不断的化学试验,发现硝石、硫黄和木炭按一定比例合在一起能引起燃烧和爆炸,于是发明了火药。有人将火药装在竹筒里燃放,声音更大,使得火烧竹子这一古老习俗发生了根本变化。北宋时,民间已经出现了用卷纸裹着火药的燃放物,还有单响和双响的区别,改名“爆仗”。人们还将许多小型爆仗像长鞭似的串在一起,称为“鞭炮”,使之点燃之后,响声不绝。鞭炮的名称,沿袭至今。

春节对联喜盈门

春节贴对联是我国流传至今的一个传统习惯。春节来临,在家门口贴上一副对联表示喜庆,祈祷来年平安幸福。

最初,人们在桃符上题词,称为题桃符。如“姜太公在此,百无忌禁”或“有令在此,诸恶远避”等一类压邪话和符咒。接着又有人在题桃符基础上题联语。联语从内容和形式来看,都是吉语佳话,文字工整,长短对等,又讲求对仗。这种做法到五代又有了新发展。在西蜀亡的前一年(964年),后蜀皇帝孟昶在除夕之日令学士辛寅逊在桃板上题词,以贴寝门,因嫌题词对仗不工,就亲笔写成一联:“新年纳余庆,嘉节号长春。”这两句桃符诗就是后来大家公认的我国最早的一副对联。自此以后,到宋代,对联开始兴起。苏东坡访王文甫,就曾赠王一副“门大要容千骑入,堂深不觉百男欢”的对联。但当时的对联还称桃符。王安石有《元日》诗:“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日,总把新桃换旧符。”桃符改成春联已是明代的事情。公元1368年,明太祖帝居金陵(南京)时,除夕之夜,令公卿士庶之家都贴春联,过年时还曾亲自微服出行,逐





门观看,以为乐趣。并趁兴亲笔题联,一赐大官陶安:“国朝谋略无双士,翰苑文章第一家”;一赐某平民屠户:“双手劈开生死路,一刀割断是非根。”从此春联才在广大的农村和城镇普遍盛行起来。

春联,作为人们喜闻乐见的一种形式,逐渐得到更加广泛的应用。小至婚丧嫁娶,记事抒怀,大至国家大典,政局分争,无不应用。脊联、寿联、挽联、贺联、名胜联、宅第联、答赠联、中堂联,名目繁多。后来,它不仅冲破了一般的喜庆范围,进入名山大川,佛殿书院,清泉仙洞,画阁芳园,亭榭馆所,而且应用到宗庙祭祀,寿诞生辰,营建修造,落成迁进,出行远游,入学考第,送往迎來……总之,一应大小事务,都有品题赠答。



大年百姓贴窗花

关于过年贴窗花的民俗,古代就有“门窗贴红纸葫芦,逢节过岁收瘟疫”的说法。民间窗花是一种民居门楣的装饰,在辞旧迎新的年俗活动中应用格外普遍。目的主要是辞旧迎新,讨个吉祥。

窗花艺术的题材十分广泛,有人物、花卉、走兽、文字吉祥图案等,而综合人、鸟、花、虫、文字于一幅画面的形式则更为多见。其中最有代表性的大概要算喜字窗花了。喜字窗花一般为新婚洞房而剪,但新年又是很多新人成婚的佳期,所以喜字窗花也就常作为新年装饰。喜字的原形,民间解释为“葫芦”,葫芦多籽多福,自古以来即是生命和生育的象征。所以喜字这样一个又有葫芦形状、又代表喜庆含义的文字,自然成为窗花艺术的题材。喜字窗花一般都剪成“双喜”,除了专用端端正正剪出的喜字外,一般的双喜都是文字与花纹的综合。在喜字的图案处理上,艺人们各自显示出他们的想像力,斑马虎头、石榴桃花、双鱼莲花、蝴蝶瓜藤、万年青、龙凤蝙蝠等等各种形象都被用进喜字图案中,这些都是民间百姓日常生活中的爱恋、婚姻、生育、得子吉祥寓意的象征,其画面大胆精致,巧妙严谨,吉祥如意,充满平和之气。



窗花是很合适北方室内装饰的一种形式。北方干燥较多尘土,民居建筑多为窗棂木格,为了防尘,人们就在窗格上裱一层白纸,红艳艳的窗花贴在白窗户纸上,既喜气又好看。镂空的窗花还可以让阳光射过照到室内,干燥少雨的气候,使得窗户纸可以保存相当长的时期,窗花也就能保存得较久。每年除夕除尘掸尘之际陈年的窗花也陈旧褪色了,于是再换上新窗户纸和新窗花既省事也不花钱,一次次地把村宅民居衬得红红火火,因此深得人民群众的喜爱。窗花艺术有了深厚的群众基础,也就获得了生机勃勃的艺术生命,在我国各地民间几乎都有品味、格调、样式、花色不尽相同的窗花艺术,而且各地都形成了自己的剪纸艺术风格,窗花艺术成为了民间数量多、流传广的艺术形式。

除夕不杀鸡

旧时,在浙江舟山过年不许杀鸡,这是什么原因呢?

据说明朝末年,鲁王逃到了舟山,辅佐鲁王的是舟山人张名振。张名振是东海抗清名将,屡次击败清军。1651年的除夕,清兵趁张名振率兵远出攻打松花江之机突袭海城,清军逢人便杀,他们相约,一直杀到鸡鸣为止。他们杀了舟山百姓1.8万多人,最后只剩下六户人家。当清军杀到刘家岙时,忽然听到了公鸡的叫声,便停止了杀人。正是由于这一声鸡叫,才救了舟山的这最后六户人家,舟山人才得以繁衍下来。从此,这一纪念公鸡挽救人们性命而除夕不杀鸡的风俗就流传下来。

元旦的由来

元旦是全世界人民传统的新年。元旦,就是一年的头一天。“元旦”是合成词,拆开来讲,“元”是第一或开始的意思,“旦”字的原意是一轮红日从地面升起。

在中国,“元旦”这一名称,都说起自传说中三皇五帝之一的颧项,他以农历正月为元,初一为旦。据《史记》载:夏代以



正月初一为元旦；周代以十一月初一为元旦；秦以十月初一为元旦。辛亥革命后，我国把正月初一称作春节，公历1月1日叫新年，不称元旦。直到1949年9月27日，中国人民政治协商会议第一届全体会议通过使用“公元纪年法”，才又将公历1月1日正式定为元旦，农历正月初一定为春节。

阴历的祖先“埃及历”，把天狼星和太阳一同升起的那天作为元旦；阿富汗把春分作为元旦；犹太人把秋分作为元旦；而寒带的爱斯基摩人的元旦是不固定的，他们把第一次下雨作为元旦。公元前46年，罗马皇帝儒略·恺撒制定“儒略历”，开始时他把冬至作为元旦。但是，人们坚持要把朔日作为元旦，因此就把元旦延到冬至后十天。



元宵抹黑脸

谁也不会愿意让人把自己抹成大黑脸。可是，在农历正月十五、十六，人们都可以随便往对方脸上抹黑，这样做是为了祝愿生活平安，吉祥如意。

相传有一年冬天里老天没有给森林里降下一片雪花。这一天，山神乘人们熟睡时偷偷把山林点着了。火越烧越大，烧得鸟飞兽窜。猎神赶紧打发林中最美丽的乌鸦去喊人救火。乌鸦挨门挨户地叫了半天才叫来一半的人，乌鸦和人们拼命扑打了三天三夜才扑灭了大火，猎神看见乌鸦漂亮的羽毛被熏得漆黑，就像只黑色的鸭子，很心疼，气愤地说：“靠山吃山的人都不来救火，我一定要降灾给他们。”为了分开救火的人和没有救火的人，他让乌鸦去给救火的人戴上念珠。村里有个俊媳妇特别爱干净，她看到丈夫、大伯子和叔公救火回来脸上熏得黑一块、紫一块的，就让他们把脸洗干净了。天黑了，救火的人们都睡下了，乌鸦叼着一串珠子落在木障子上，俊媳妇上前问：“乌鸦，你叼串草珠子做什么？”乌鸦说：“猎神叫我送给那些救火的人，谁戴上这念珠谁就是救火有功的人，他就可以免受灾祸。”俊媳妇又问：“这么多人，你能记清谁去了，谁没去吗？”乌鸦说：“猎神告诉我，凡是救过火的人。脸都被烟熏黑了。”一