

中国少年百科知识 1

社会生活卷



目 录

民俗风情篇

春节——最隆重的节日

藏历新年

元宵花灯高高照

清明节

端午节

七夕节

中秋佳节倍思亲

泼水节

那达慕大会

民族特色服饰

饮食风俗

藏族独有的沐浴节

茶文化

中国酒文化

奇怪的婚俗

各种葬俗

数字的喜好和忌讳

讨口彩

独特的见面问候

形形色色的忌讳

马头琴的来历

孔雀公主的传说

口弦琴的故事

昭君赐名桃花鱼

泸沽湖畔的女儿国

新疆宗教文化信仰

独特的婚俗

旧北京民间绝活：吆喝

大理三月好风光

快乐的国际儿童节

国际劳动妇女节

母亲节

父亲节

圣诞节

感恩节

万圣节

回族开斋节

腊八节
重阳节
哈尔滨冰雪节
藏族雪顿节
火光冲天的“达努”节
中国百家姓
家谱
插箭节
新娘“红盖头”的由来
风灯奇观
饺子的来历
王家大院——华夏民居第一宅
老腔艺术
皮影简介
和平的象征——白鸽和橄榄枝
中国人用筷子用餐
各国饮食习俗
古今六大名宴
咖啡文化
汤的文化
麦加朝圣
慕尼黑啤酒节
年俗趣闻
中国民间诸神
珍奇货币
瓷都景德镇
国际愚人节
西方情人节

生活智慧篇

热水会使玻璃杯炸裂
酒心巧克力中的酒
退着走的健康学问
夏天午睡精神棒
剪指甲不怕疼
米里为什么会生小虫
商品上的条形码
飞机上禁用手机
妙用隔夜的茶叶
切葱时会流泪
垃圾食品的危害
维生素家族
多吃鱼更聪明
少年长白发

随处可见的商品广告
红红的胡萝卜，足足的营养素
保暖瓶里学问
空调病
触电急救常识
甘甜的吐鲁番葡萄
烧不坏的“宝衣”
付小费
眼睫毛的作用
我们爱做梦
电脑与人脑
针灸治病
邮票的诞生
眼泪的作用
“无花的”无花果
人慢慢变老
暴饮暴食有害健康
饮食八大恶习
日常饮水五要五不要
不同服牛奶和药物
气象站里的百叶箱
瓷器的烧制
世界水日
带毒的洗衣粉
晨炼与污染
复印机的污染
空调综合症
居室环境污染
对付病菌的强力战士——抗生素
发芽的土豆不能吃
大蒜是良药
辣妹子不怕辣
“没有种子”的香蕉
水果之王——猕猴桃
望梅止渴
喷嚏的“威力”
色彩的学问
色盲
麻药使用趣闻
奇特的人体银行
早上长高晚上变矮的秘密
眼镜的发明
人类自身的“空调”
圆桌会议

书的各种版本之称
学位学衔的来历
手表的发明
“密封卷”防舞弊
全国爱牙日
美国的绰号“山姆大叔”
昙花一现
体育幽默奖
绿色食品
盐普通而珍贵
碘缺乏病
杂交水稻
豆腐的用处
面包里的小孔
小米的营养价值
吃黑色食品有益健康
吃菠萝时要蘸盐水
香蕉放进冰箱里反而烂得更快
巧除鱼腥味
慎吃海鲜
在高山上煮不熟饭
巧用微波炉
认识食品添加剂
汽油的 90#、93#、97#
吸烟对眼睛的危害
吃水果不能替代吃蔬菜
别让灯光影响健康
警惕光污染
影响健康的因素
经常熬夜害处多
常吃夜宵害处多
食补三宝防秋燥
每天必吃的几种抗辐射蔬菜
苦瓜——毛泽东从小最爱吃的一种菜
益生菌补充营养
冬虫夏草的十大功能
冬饮红茶护心养胃
品味世界四大红茶
吃火锅也讲究搭配
冰淇淋最早源于我国
过桥米线
豆浆不可生吃

社会大观篇

希望工程
世界地球日
世界知识产权日
五一国际劳动节
世界红十字日
国际博物馆日的由来
世界无烟日
国际禁毒日
世界旅游日
世界环境日
世界睡眠日
国际消费者权益日
世界人口日
“八一”建军节
教师节
国际和平日
国际老人节
世界邮政日
国际盲人节
9月11日——美国史上的灾难
恐怖主义
世界贸易组织
欧元的发行
世界博览会
埃菲尔铁塔
军装发展简史
经济特区
信息产业
神奇的密码
办公自动化
噪声污染
中医史话
医学奇葩——针灸
世界艾滋病日
粮食问题
中国的和平崛起
当代世界的主题——和平与发展
城市热岛效应
联合国
国歌之最
中国国旗沿革
鸣放礼炮
雅典与奥运会的渊源
奥运会五环的来历

福娃——北京 2008 年第 29 届奥运会吉祥物
奥运会的奖品
橄榄枝载着和平的希望
各国国庆节的由来
世界上的语言
中华民族的提出
中华民族内涵
各国美丽的国花
城市的形成和分类
耶路撒冷的哭墙
爱情的象征——泰姬陵

不朽艺术篇

舍利子之谜
电影的诞生
电影在中国
著名国际电影节
奥斯卡金像奖
好莱坞
岩画：无言的史诗
太阳画家梵高
勇于创新的毕加索
哲人苏格拉底
绝不向命运低头的贝多芬
歌曲之王舒伯特
钢琴诗人肖邦
圆舞曲之王施特劳斯
永不满足的达·芬奇
画坛才子拉斐尔
才华横溢的米开朗基罗
业余大使鲁本斯
罗丹
现代芭蕾之母邓肯
著名喜剧大师卓别林
京剧艺术大师梅兰芳
大器晚成的齐白石
诗仙李白
诗圣杜甫
诗画俱工的苏轼
堪称“民族魂”的鲁迅
中国新诗奠基者郭沫若
饱经磨难的作家塞万提斯
戏剧天才莎士比亚

民俗风情篇

◆春节——最隆重的节日

有句俗话说：小孩盼过年。其实不光是小孩盼过年，大人也盼望过年。因为一年的辛勤劳作后，人们终于可以好好休息，同时期盼来年更大的收获。

“过年”即我们所说的春节，是我国民间最盛大、最热闹的传统节日。“年”本是谷物成熟的意思，过年则是预祝丰收喜庆的日子。为庆祝丰收和迎接新的一年，人们就在农历正月初一欢聚在一起“过年”。

春节一般从祭灶揭开序幕。从前，几乎家家灶间都设有“灶王爷”的神位。人们称这尊神为“司命菩萨”或“灶君司命”。灶王爷自上一年的除夕便留在家中，以保护和监察家人。腊月二十三是灶王爷上天向玉皇大帝汇报这家的善行或恶行的日子。这时就要举行“送灶”的祭灶仪式。在大年三十晚上，又会举行“接灶”的仪式，来迎接灶王爷回到人间。

举行祭灶后，人们便正式开始做迎接过年的准备。每年从农历腊月二十三起到除夕止，我国民间把这段时间叫做“迎春日”，也叫“扫尘日”。扫尘就是年终大扫除。每逢春节来临，家家户户都要打扫环境，清洗各种器具，拆洗被褥窗帘。大江南北，到处洋溢着欢欢喜喜、干干净净迎新春的气氛。

大年三十家家张锣贴春联。春联是我国对联文化中应用最广的一种。写春联也是一门大学问。春联的内容一般都是表现人们辞旧迎新的喜悦心情和继往开来的奋发精神。不同时代的春联有着不同的风格。解放初期，很多人家都贴上“翻身莫忘本，饮水当思源”来表达对共产党的感激之心。改革开放时期则贴上“改革开放同添异彩，经济建设共展宏图”来鼓舞人心。不仅写春联的学问博大精深，贴对联也有讲究，但较为简单。凡上联贴在门的右边，下联贴在门的左边。而区分上下联的办法是：末字是仄声的是上联，是平声的则是下联。

除了贴春联，人们还常贴门神和“福”字。这主要是为了驱灾压邪，祈求平安。贴福字的时候，人们还特意将这个“福”字倒着贴，小孩子就会很惊讶地呼喊“福倒（到）了，福倒（到）了……”，刚好取了其中的谐音。“福到了”这句吉祥话也使春节的气氛更加喜庆热闹。

吃年夜饭是春节时家里最热闹的时候。年夜饭代表着家人的团聚，出门在外工作的人不管离家多远都要赶回家来吃上这顿饭。因为团团圆圆、热热闹闹是所有中国人的心愿。年夜饭上有很多美味佳肴，但有一样东西却是必不可少的，那就是鱼。“鱼”是“余”的谐音，“年年有鱼”喻示着“年年有余”。

吃完年夜饭就是除夕之夜了。这晚人们要到午夜后才上床休息，谓之守岁。以前守岁时人们一般会话家常、品点心。有了春节晚会后，人们就开始一家人围坐一起欣赏晚会，共同分享这份团圆快乐。这种习俗反映了人们对即将逝去的时光的留恋以及对来年生活的憧憬。

大年初一，人们开始起街串巷拜年。拜年是我国民间流行很广很久的春节习俗。它不仅使人们更好地联络感情、增强团结，也是我国尊老敬老的传统美德的体现。大家走街串户，“恭喜发财”、“拜年”之声不绝于耳，一派喜庆祥和的景象，更加增添了节日的喜庆气氛。拜年时，长辈通常会拿红包给晚辈。红包里是压岁钱，表示好运和祝愿。

虽然人们常常说年味越来越淡了，但春节总给了人们一份浓得难以化开的

情，这是生养我们的“文化之根”。传统的春节，融入一种文化的意境，文化的象征，并担负起一种文化的功能：一是辞旧迎新，盼望来年万事如意；二是祭祀，缅怀祖宗之德，承继先人之志，融通天地之物，祈盼人生幸福；三是宗亲礼仪往来，家人团聚，联络世代亲情；四是民间娱乐，扩大社会交往，播撒传统文化，体味生活之乐。

◆藏历新年

藏历新年是藏族同胞传统的盛大节日，从藏历元月一日开始，到十五日结束，持续 15 天。因为藏族全民信仰佛教，因此藏族的新年也洋溢着浓厚的宗教气氛。

新年的准备工作一般在前一年的十二月初就开始了。除购置年货外，家家户户都要制作一个名叫“切玛”的五谷斗，即在绘有彩色花纹的木盒左右分别盛放炒麦粒和酥油拌成的糌巴，上面插上青稞穗和酥油塑制的彩花。还要用水浸泡一碗青稞种子，使其在新年时节长出一、两寸长的青苗。“切玛”的麦苗供奉在神案正中，祈祷来年五谷丰登。临近节日，男人们忙着打扫庭院，妇女则精心制作“卡赛”——一种酥油的面食，有耳朵形、蝴蝶形、条形、方形、圆形等各种形状，涂以颜料，裹以砂糖，既是装饰神案的艺术品，又是款待客人的佳肴。“卡赛”的品种花色是女主人勤劳、智慧和热情的象征，在节日里分外引人注目。

十二月二十九日进入除夕。这天，窗户门楣会换上新布帘，房顶会插上簇新的经幡，门前、房梁和厨房则会用白粉画上吉祥图案。入夜，全家老小围坐在一起吃一顿例行的“古突”，类似汉族新年的团圆饭。“古突”是生面疙瘩里包进石头、羊毛、辣椒、木炭、硬币等物品制成的。谁吃到这些东西必须当众吐出来，这预兆此人的命运和心地。石头代表心狠，羊毛代表心软，木炭代表心黑，辣椒代表嘴巴不饶人，硬币预示财运亨通。于是大家相互议论，哈哈大笑一场，掀起欢乐的高潮。接着，全家用糌巴捏制一个魔女和两个碗，把吃剩的“古突”和残渣倒入糌巴捏成的碗里，由一个妇女捧着魔女和残羹剩饭跑步扔到室外，一个男人点燃一团干草紧紧相随，口里念着：“魔鬼出来，魔鬼出来！”让干草、魔女和残羹剩饭一起烧为灰烬。同时，孩子们放起鞭炮，算是驱走恶魔，迎来了吉祥的新年。

大年初一，妇女们起得最早。她们在 5 点钟左右就要煮一锅叫“羌桔”的青稞酒，给全家每人送上一碗。家人没有起床的，就在被窝里喝完“羌桔”，然后继续蒙头大睡。妇女们就坐在窗前，等太阳一出来，便背上水桶，到河边或水井汲取新年的第一桶“吉祥水”，预祝新的一年吉祥如意。然后，每户人家将染色的青稞、麦穗插在用酥油和青稞制成的糕点上面，来预祝新的一年是个丰收年。

新年伊始，那些往年只梳着两条辫子的藏族小姑娘，到了十三四岁开始就要梳 3 条辫子；到了十五六岁就要梳 5 条辫子；年满 17 岁就开始“上头”了。到“上头”的时候，父母就要为姑娘准备好美丽的服装和装饰品，请一位妇女替她梳编几十条辫子。因为这是女子成年的标志。

初一这天，藏民们一般都闭门谢客，大街上也是冷冷清清的。人们都在家里举行庆祝和佛事活动。到了大年初二，亲朋好友们才开始互相串门拜年。人们相见时都热情地互道“扎西德勒”（吉祥如意）和“洛萨尔桑”（新年好），更亲近的还要互献哈达，祝贺对方新年合家欢乐，万事如意。

◆元宵花灯高高照

过十五，挑花灯，小朋友们喜盈盈。

跑旱船，放花炮，欢欢喜喜真热闹。

晚上还要吃元宵，全家围坐乐陶陶。

知道这首童谣是庆祝哪个节日的吗？这就是与春节、端午节和中秋节并称为中国四大传统节日的元宵节。春节刚过，人们玩兴仍然很高，所以在新年的第一月圆之夜举行庆祝活动，尽情欢乐。

这一天家家户户都会吃元宵。元宵由糯米制成，或实心、或带馅。馅有豆沙、白糖、山楂和各类果料等，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，取团圆之意，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。

元宵节家家户户在门前挂红灯，孩子们提着花灯戏耍，街头、公园、广场搭起灯棚，人们扶老携幼去赏灯。因此，人们又把元宵节叫做“灯节”，也因此元宵节成为一个浪漫的节日。因为传统社会时期女子不允许外出，只有过节时可结伴出游。于是元宵灯为青年男女的相识提供了机会，也是情人们相会的好时机。

元宵节为什么要挂花灯呢？传说很久很久以前，一只神鹅飞到人间，却被猎人不小心射伤，玉皇大帝大怒，下令天兵在正月十五那天火烧人间。这个消息，被一位善良的仙女知道了，她立即把灾讯透露给人间。人们凑在一块儿商量，终于想出了一个办法对付玉皇大帝。人们在正月十五前后三天，在门前挂上红灯，燃放烟花、火炮。正准备下凡放火的天兵发现人间处处都是火花，便以为火已经烧起来，于是径直向玉帝交了差。因为元宵节挂彩灯、放火炮避免了天灾，于是人们年年元宵节都挂花灯，放烟火、鞭炮，庆祝斗争的胜利，也感谢那位善良的仙女。

过灯节是中国各地人民的共同风俗，但各地的灯节因灯的制作、用料和式样的不同，而各有特色。在陕北农村，老乡劈开高粱杆扎灯架，糊上红纸，做出南瓜灯、棉花灯和羊灯。北京则到处都大张宫灯，华贵高雅。而在冰城哈尔滨，人们用冰凝结成一座座冰灯，晶莹剔透、蔚为壮观。现在科技发达，让灯不仅有灯光、人物、声音，还能演孙悟空和唐僧西天取经的戏呢！

灯节还要举行猜灯谜的活动。谜语有写在灯面上的，也有写成纸条挂在灯上的，吸引着众多的猜灯谜爱好者。下面我们也来猜猜这些有趣的灯谜吧。

◆清明节

每年4月5日左右就是清明节了。这一天，许多学校都要组织学生到郊外祭扫烈士墓，踏青郊游。

清明节是农历二十四节气（二十四节气是用来表示四季的寒暑变化）之一，那天万物清明洁净、气清天爽，所以叫“清明”。清明节时，我国南北地区气温都普遍回升，平均温度一般在10℃以上。人们历来有在清明节扫墓、踏青、植树、换装的风俗。现在广大农村仍有祭祀祖坟的风俗习惯，而在城市，多改为青少年祭扫革命先烈之墓的新风俗了。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，然后叩头行礼祭拜。

清明节，又叫踏青节，在阳历每年的4月4日至6日之间，这正是春光明媚、草木吐绿的时节，是人们开展各项活动的好时候。

荡秋千

这是我国古代清明节的习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，

最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成，后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。荡秋千不仅可以增进健康，还可以培养勇敢精神，至今还为人们，特别是儿童的喜爱。

踏青

踏青又叫春游，古时又叫探春、寻春等。三月清明，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

植树

清明前后，春阳照临、春雨飞洒，树苗种植成活率高。因此，我国自古就有清明植树的习惯，有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极绿化祖国，有着十分重要的意义。

放风筝

放风筝也是清明时节人们所喜爱的活动。人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂着的一串串彩色的小灯笼，像闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，同时也送走自己的坏运气。

清明节的别称为寒食节。所谓“寒食”就是不动烟火，只吃凉的食品。这缘于一个传说。相传在我国的春秋时期，有一名叫介子推的臣子在危难之中帮助了君主晋文公重耳。他忠心耿耿，有一次晋文公饿晕了，介子推就从自己的腿上割下一块肉给晋文公吃。后来晋文公回国执政，就对那些与他同甘共苦的臣子封赏。他亲自请介子推上朝受赏封官，可是介子推却拒不出来。后来晋文公听从他人主意，放火烧山逼他出来。大火烧了三天三夜后，人们却只看到介子推和他母亲抱在一起的尸体。旁边还有一首规劝晋文公的血诗，文公非常感动同时也很难过，于是下令在山上建立祠堂纪念他，并将放火烧山这一天定为寒食节，并禁忌烟火，只吃寒食。

◆端午节

农历五月初五，是中国民间的传统节日——端午节。端午也称端午、端阳。此外，端午节还有许多别称，如午日节、重五节、五月节、浴兰节、女儿节、天中节、地腊、诗人的龙日等等。虽然名称不同，但各地人民过节的习俗还是同多于异。

端午节始于战国时代。关于它的起源，民间流传最广、最具影响的说法是为了纪念战国时期楚国的伟大爱国诗人屈原于公元前 278 年五月初五自沉于汨罗江。据说屈原投江后，当地百姓为了避免屈原的尸体被江里的鱼龙所伤，便把粽子、鸡蛋投入江里喂鱼龙。一个老医生拿来一坛雄黄酒倒进江里，说要药晕蛟龙。不一会儿，水面上果真浮起一条昏厥的蛟龙，龙须上还沾着一片衣襟。人们就把这条恶龙拉上岸，剥皮抽筋，然后将龙筋缠在孩子们的手腕和脖子上；又用雄黄酒抹七窍，以防毒蛇、害虫伤害。从此，民间在端午节便形成了赛龙舟、吃粽子、戴艾蒿、挂菖蒲、带香包、驱五毒、饮雄黄酒、缠五色丝等习俗。

赛龙船是端午节最重要的活动。参加“龙船赛”的人由鼓头、锣手和水手三部分组成。鼓头是位长辈，他坐在龙颈处，面向水手，比赛时击鼓指挥。锣手则由一名男扮女装的少年担任，他坐在鼓头前面的龙头和母船的接合处，应声击鼓，协助指挥。水手们全由身强力壮的青壮年担任，其中 1 人手拿着三响火铳，站立

在母船前面，负责放炮和篙水；预备划手 2 人，坐在母船上打杂应急；母船后面是 4 个中年划手，各持一柄短桨；再后面是 1 名舵手；主划手共有 32 人，每人手里握 6 尺长的划撑两用的桨棒，分别站在两侧的子船上。比赛时，鼓锣一声紧似一声，只见船头的鼓头、锣手、篙手随着船势，前俯后仰，船尾的舵手趁势猛蹬，众人齐力挥桨，一时浪花伴随着疾驶如飞的船体，犹如腾云驾雾，十分壮观。赛完龙船，在密布白色帐篷的河坝上，人们又展开了彩鼓舞、踩笙芦舞、赛马、斗牛以及球类等比赛活动，一直玩到深夜。

端午节吃粽子是中国人民的又一传统习俗。粽子，又叫“角黍”、“筒粽”，其由来已久，花样繁多。晋代，粽子被正式定为端午节食品。这时，包粽子的原料除糯米外，还添加中药益智仁，煮熟的粽子称“益智粽”。到了唐代，粽子的用米已“白莹如玉”，其形状出现锥形、菱形。元、明时期，粽子的包裹料已从菰叶变为箬叶，后来又出现用芦苇叶包的粽子，附加料又出现豆沙、猪肉、松子仁、枣子、胡桃等，品种更加丰富多彩。一直到今天，每年五月初，中国百姓家家都要浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。从馅料看，北方多包小枣的北京枣粽；南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料，其中以浙江嘉兴粽子为代表。吃粽子的风俗，千百年来，在中国盛行不衰，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

◆七夕节

农历七月初七的夜晚，天气温暖，草木飘香，这就是人们俗称的七夕节，也称之为“乞巧节”或“女儿节”，这是中国传统节日中最具浪漫色彩的一个节日，也是过去姑娘们最为重视的日子。

七夕节始终和牛郎织女的传说相连，这是一个千古流传的美丽爱情故事，是我国四大民间爱情传说之一。

传说牛郎是一个聪明忠厚的小伙子，但父母早逝，只能跟哥嫂生活在一起。但嫂嫂为人狠毒，多次设计陷害牛郎，牛郎被逼离家，陪伴他的只有一头老牛。一天，织女和诸仙女一起下凡游戏，在河里洗澡。牛郎在老牛的帮助下认识了织女，二人互生情意。后来织女偷偷下凡，来到人间，做了牛郎的妻子。织女还把从天上带来的天蚕分给大家，并教大家养蚕、抽丝，织出又光又亮的绸缎。二人生活得十分幸福，并有了一双儿女。后来王母知道了他们的事情，便强行把织女带回天庭，谁知牛郎竟带上儿女追赶织女到了天庭，狠心的王母娘娘便拔下玉簪子划银河为界，使牛郎织女隔河相望，而不能相见。天上人间同情二人对爱情的忠贞，于是每年的七月初七，所有喜鹊便衔柴搭桥，人称鹊桥，让牛郎织女在桥上相会。在晴朗的夏秋之夜，天上繁星闪耀，一道白茫茫的银河横贯南北，银河的东西两岸，各有一颗闪亮的星星，隔河相望，遥遥相对，那就是牵牛星和织女星。相传这天晚上要降小雨，那是二人的眼泪。在寂静的瓜架下面，若仔细倾听，你还能听见二人的窃窃私语呢。如能听到牛郎织女相会时的悄悄话，那么待嫁的少女日后便能得到千年不渝的爱情。

七夕坐看牵牛织女星，是民间的习俗。织女是一个美丽聪明、心灵手巧的仙女，凡间的妇女便在这一天晚上向她乞求智慧和巧艺，也向她求赐美满姻缘，所以七夕节也被称为乞巧节。

女孩儿们在这个充满浪漫气息的晚上，对着天空的朗朗明月，摆上时令瓜果，朝天祭拜，乞求天上的女神赋予她们聪慧的心灵和灵巧的双手，让自己的针织女红技法娴熟，更乞求爱情婚姻的姻缘巧配。过去婚姻是决定女性一生幸福的大事，

所以，世间无数的有情男女都会在这个晚上夜静人深时刻，对着星空祈祷自己的姻缘美满。

各个地区的乞巧方式不尽相同，各有趣味。山东济南、惠民、高青等地的乞巧活动很简单，只是陈列瓜果，如有喜蛛结网于瓜果之上，就意味着乞得巧了。而鄄城、曹县、平原等地吃巧巧饭的风俗十分有趣：七个要好的姑娘集粮集菜包饺子，把一枚铜钱、一根针和一个红枣分别包到三个水饺里，乞巧活动以后，她们聚在一起吃水饺，传说吃到钱的有福，吃到针的手巧，吃到枣的早婚。

直到今日，七夕仍是一个富有浪漫色彩传统节日，被誉为情人节。虽然不少习俗活动已弱化或消失，但象征忠贞爱情的牛郎织女的传说，一直流传民间，经久不衰。许多文人有感于牛郎织女凄美的爱情都倾力创作不少传世佳作。

◆中秋佳节倍思亲

中秋节，是我国各族人民的传统佳节。古人把一年分为四季，一季中又分成孟、仲、季三个月。八月份是秋季中的仲季，而十五又是这个月中间的一天，所以农历八月十五就叫中秋了。

秋天是一年中的黄金季节，瓜果满市、粮棉丰收。“月到中秋分外明”，据说中秋之夜的月亮，是一年中最皎洁明亮的。我国民间把中秋圆圆大大的月亮作为团圆的象征，所以每到中秋之夜，家家户户都会在庭院摆上桌子，放上月饼、瓜果，一家人围坐桌旁，边赏月边吃瓜果、月饼，祈祝花好月圆，人寿年丰，所以中秋节又叫“团圆节”。

中秋节的传说非常多，嫦娥奔月的神话故事流传最广。相传远古时候天上有十个太阳，这让大地龟裂、谷物不生，人民生活十分艰苦。一个名叫后羿的英雄，他同情受苦的百姓，于是拉开神弓，一气射下九个太阳，并严令最后一个太阳按时起落，为民造福。后羿娶了个美丽善良的妻子，名叫嫦娥。人们都羡慕这对郎才女貌的恩爱夫妻。不少志士慕名前来投师学艺，心术不正的蓬蒙也混了进来。后羿向王母求得一包不死药。据说，服下此药，能即刻升天成仙。后羿把不死药交给嫦娥保管，却不料被蓬蒙看见了。他想偷吃不死药，于是趁后羿率众徒外出狩猎时，威逼嫦娥交出不死药。情急下嫦娥将不死药吞了下去。身子立时向天上飞去。由于嫦娥牵挂着丈夫，便飞落到离人间最近的月亮上成了仙。

后羿知道后，悲痛欲绝，他拼命朝月亮追去，可是无论怎样也追不到月亮。后羿无可奈何，又思念妻子，只好在后花园摆上香案，放上蜜食鲜果，遥祭在月宫里的嫦娥。百姓们闻知后，也纷纷在月下摆设香案，向善良的嫦娥祈求吉祥平安。从此，中秋节拜月的风俗在民间传开了。

中秋之夜是赏月的好时机。我国自古就有赏月的习俗，《礼记》中就记载有“秋暮夕月”，即祭拜月神。到了周代，每逢中秋夜都要举行迎寒和祭月，设大香案，摆上月饼、西瓜、苹果、李子、葡萄等时令水果，其中月饼和西瓜是绝对不能少的，西瓜还要切成莲花状。每到中秋，夜幕降临，玉兔东升，全家人便在清澈的月光下赏月叙谈，讲述有关月宫的美丽传说，分享祭月礼品。人们还通过观看中秋夜的阴晴，推测第二年正月的天气。有这样的谚语：“八月十五云遮月，正月十五雪打灯。”

吃月饼是中秋节的一项重要节俗活动。俗语中有：“八月十五月正圆，中秋月饼香又甜”。月饼最初是祭奉月神的祭品，“月饼”一词，最早见于南宋吴自牧的《梦粱录》，那时，它只是象菱花饼一样的饼形食品。后来人们逐渐把中秋赏月与品尝月饼结合在一起，寓意家人团圆的象征。月饼最初是在家庭制作的，到

了近代，有了专门制作月饼的作坊，月饼的制作也越来越精细，馅料考究、外型美观，月饼的外面还印有各种精美的图案，如“嫦娥奔月”、“银河夜月”、“三潭印月”等。

古往今来，人们常用“月圆”、“月缺”来形容“悲欢离合”。客居他乡的游子，更是以月来寄托深情。唐代诗人李白的“举头望明月，低头思故乡”、杜甫的“露从今夜白，月是故乡明”、宋代王安石的“春风又绿江南岸，明月何时照我还”等诗句，都是千古绝唱。

◆ 泼水节

泼水节是傣族最隆重的节日，也是云南少数民族节日中影响最大、参加人数最多的节日。泼水节是傣历新年，大约公历的四月中旬。节日一般持续3至7天。第一天傣语叫“麦日”，与农历的除夕相似；第二天傣语叫“恼日”（空日）；第三天是新年，叫“叭网玛”，竟为岁首，人们把这一天视为最美好，最吉祥的日子。

泼水是傣族年节的主要喜庆活动。节日清晨，傣族男女老少就穿上节日盛装，挑着清水，先到佛寺浴佛，然后就开始互相泼水，互祝吉祥、幸福、健康。人们一边翩翩起舞，一边呼喊“水！水！水！”，鼓锣之声响彻云霄，祝福的水花到处飞溅，场面十分壮观。人们相互泼水，表示洗去身上一年的污尘，祝福新的一年幸福平安。泼水有文泼和武泼之分。文泼是对长者，舀起一勺清水，说着祝福的话，拉开对方的衣领，让水沿着脊梁流下，被泼的人高兴地接受祝福，不得跑开。武泼则没有固定的形式，用瓢、用盆、用桶都可以，互相追逐，劈头盖脸地泼。被人泼的水越多，说明受到的祝福越多，被泼的人也就越是高兴。

泼水节起源于一个美丽的传说。很久以前，大地由一个火魔统治着，他是一切生命的敌人。火魔有7个美丽善良的女儿，决心要杀死这个万恶的父亲，为民除害，可是苦于找不出办法。后来她们得到释迦牟尼（佛教中的佛祖）的帮助，知道只有用火魔头上的一根头发，才能杀死火魔。七姑娘最聪明勇敢，她趁着火魔熟睡的时候，拔下这根头发，勒住火魔的脖子，火魔的头就滚下来了。可是，脑袋落地，滚到哪里，火就烧到哪里，祸害仍旧不能消除。七姐妹被弄得形容憔悴，满身污秽。她们在紧张的空隙用水冲洗身体，一直到火魔的脑袋变成尘土为止。从此，泼水就成了纪念7个大义灭亲的姑娘和互相净身洗尘的祝福仪式。

泼水节期间，傣族青年喜欢到林间空地做丢包游戏。花包用漂亮的花布做成，内装棉纸、棉籽等，四角和中心缀以五条花穗，是爱情的信物。青年男女通过丢包、接包，互相结识。等姑娘有意让小伙子接不着输了以后，小伙子便将准备好的礼物送给姑娘，双双离开众人到僻静处谈情说爱去了。

泼水节期间还要进行划龙舟比赛。比赛在澜沧江上举行。一组组披红挂绿的龙舟在“堂堂堂”的锣声中和“嗨嗨嗨”的呼喊和哨子声中，劈波斩浪，奋勇向前，把成千上万的中外游客吸引到澜沧江边，为节日增添了许多紧张和欢乐的气氛。

放高升和孔明灯也是傣族地区特有的活动。人们在节前就搭好高射架，届时将自制的土火箭点燃，让它呼啸着飞上蓝天。高射飞得越高越远的寨子，人们越觉得光彩、吉祥。优胜者还将获奖。入夜，人们又在广场空地上将灯烛点燃，放到自制的大“气球”内，利用热空气的浮力，把一盏盏“孔明灯”放飞上天，以此来纪念古代的圣贤孔明。

泼水节曾经是印度婆罗门教的一种宗教仪式，其后为佛教所吸收，经缅甸传

入云南傣族地区，时间约在13世纪末至14世纪初，距今已有700多年的历史。随着南传上座部佛教在傣族地区影响的增大，泼水节的习俗也日益广泛。

◆那达慕大会

那达慕大会是内蒙、甘肃、青海、新疆的蒙古族人民一年一度的传统节日，在每年七、八月这一水草丰茂、牲畜肥壮、秋高气爽的黄金季节举行。

“那达慕”意为娱乐、游戏。那达慕大会源于一年一度的祭“敖包”活动。

“敖包”以石块堆积而成，原是道路和边界的标志，后来成为祭祀场所。祭“敖包”最初带有宗教色彩，意在通过祭祀，祈求吉祥多福、人畜兴旺，同时也举行一些体育娱乐活动，以后逐渐演变为那达慕大会，成为欢庆丰收和畜牧业兴旺的节日盛会。

那达慕大会上，最精彩也最引人注目的是蒙古男儿的“三竞技”——摔跤（蒙古式摔跤也称博克）、赛马、和射箭。

赛马

那达慕赛马和一般赛马有所不同。参赛的马必须做好充分准备——吊马。吊马要提前半个月或二十天进行，就是把马高高地吊在马桩子上，每天在特定的时间喂定量的草料和水，目的是使马掉膘，马体变轻松，接近参赛时，开始试赛，逐日加码，适应比赛。

赛马项目分快马、走马、颠马三种。快马比赛不备鞍，赛程5~10公里、20~25公里不等。骑手一般是8~9岁、11~12岁，参赛马的数量基本不限。赛马时，主人好好打扮自己的参赛马，马鬃、马尾上系五颜六色的彩绸，骑手穿单衣，头系红绿彩带。比赛途中段段都有助威的人马，跟随骑手向前冲，催促赛马快跑。

摔跤

左、右翼两排对阵，每阵旁边都有一帮为摔跤手鼓气助威唱摔跤歌的人员。裁判长宣布摔跤比赛开始时，左、右两排摔跤手交错交锋。该出场的摔跤手从座位上跳起来后首先小步跑到排尾，再转身向主席台方向跳起摔跤舞，以示威风。之后向主席台行礼。礼毕，摔跤就正式开始。因为蒙古式摔跤是一次决胜负，所以刚开始时较谨慎，先互相试探，之后他们才开始使用踢、挑、挂、揪、闪、腾、挪等各种绝技，一旦摔倒了对方，优胜者向主席台行礼后又跳摔跤舞出场，经过数轮才能决出名次。

射箭

射箭，是那达慕大会上不可缺少的项目。射箭必有弓和箭，射手必备拉弓用的指箍。弓由竹片加角衬制作，两端用皮筋弦拉紧。箭是用柳条制作，尖头套牛角或金属，箭尾粘鹰羽。弓长1.8米，箭长1米，比赛射程30米、45米、70米不等，比赛时每人用同等数量的箭来进行比赛，成绩以环数来计算。

改革开放以后的那达慕大会，白天除了进行传统的赛马、射箭、摔跤等活动外，晚上还举行歌舞、电影、杂技、说唱等庆祝活动。会上还要表彰劳动模范和先进工作者。国营商业部门、供销社还在现场组织物资交流，在会上摆摊设架，经营绸缎、布匹、日用百货、节日食品等，并收购牧民们的牲畜、皮毛、药材等农牧产品，真是购销两旺，一派繁荣的景象。

◆民族特色服饰

我国是一个多民族的大家庭，主要由五十六个民族构成。虽然在生活习性，宗教信仰、语言习惯、服饰文化等方面都存在较大差异，但正是这些差异构成了

我国多元的文化，尤其是各民族的服饰，都非常精致漂亮，各具特色。

旗袍

旗袍由满族妇女的长袍演变而来。由于满族被称为旗人，因此称其长袍为旗袍。满族先民原居住在东北长白山和黑龙江一带的寒冷地区，男女老少一年四季都穿袍，分为单、夹、皮三种。他们穿这种长袍时，习惯用布带束腰，以便于骑射。后来，随着社会的发展，旗袍的式样逐渐有所变化，如在领口、衣襟、袖口等处镶花纹或彩牙儿等，使服装更美。辛亥革命后，汉族妇女也普遍穿旗袍，样式由肥变瘦，紧腰身，长及膝下，直领，衣袖由宽变窄，并有长短袖之分，两侧开衩，显得更加美观大方。

藏袍

藏袍是中国藏族的传统服饰。样式是宽领敞口，肥腰广袖，右侧掩襟，缝缀扣襻或襟带，长可及地。藏袍用毛皮、氆氇以及各种呢、绒、绸、缎、麻布、棉布等为衣料，制成单、夹、棉、皮长袍。藏袍在衣领、袖口、襟衩、下摆等处，镶有细毛皮或花氆氇及诸色绒、布宽边。牧区牧民睡眠时，将皮袍腰带解下系于底襟，再将袍领提至头顶，作为被袋使用。藏袍的款式因地区不同而稍有差异，牧区皮袍多不挂袍面；西藏中部农区的妇女所穿藏袍和东部一些地区居民所穿藏袍有的是无袖袍。

蒙古袍

蒙古袍是蒙古族的传统服饰，以毡、皮、革、帛等制作，衣肥大，长及拖地。蒙古袍的男女式样相似，牧区男女均穿用。蒙古袍分夹、棉、皮三种，冬以羊裘为里，多用绸、缎、布作面，夏用布、绸、缎、丝等为原料制作夹袍。蒙古袍一般用红、黄、紫和深蓝色。蒙古袍袖长窄，下摆不开衩，衣襟及下摆多用绒布镶边，边宽约 6~9 厘米。蒙古袍穿着时稍向上提，以红、紫色绸缎紧束腰部，两端飘挂腰间。穿蒙古袍骑马放牧，能护膝防寒，夜宿可当被盖，瘦长袖筒可防蚊，束上宽大腰带，还能保持腰肋骨稳定垂直。

擦尔瓦

擦尔瓦是四川和云南大小凉山一带彝族男女使用的披衫。这种披衫与原始游牧生活环境有密切的关系。擦尔瓦的样式分有流苏（穗状饰物）和无流苏两种，各自流行于不同地区。擦尔瓦用白、灰、青三色羊毛线织成，并织有方格纹、斜纹、水波纹及南瓜籽纹等花纹。缝制一件擦尔瓦，需 7 幅或 9 幅毛料，上端采用羊毛编成的粗绳缩口，下端有数目众多的长达 30 厘米的流苏。男女老幼，不论寒暑，终年披用擦尔瓦。它白天可用来抵御风雨，夜间则可用来作被子盖。

◆ 饮食风俗

糌粑

糌粑是藏族的主食，是将青稞或豌豆炒熟后舂磨而成。食用时，先将酥油茶或鲜奶、奶茶、青稞酒（用青稞制成的低度酒）等倒入碗内，然后加入糌粑，用手揉拌成团，再配以佐料即可；还可以在糌粑中加入茶水或煮成面糊食用。一些与藏族毗邻的民族也有食用糌粑的习惯。

酥油茶

酥油茶是藏族的一种饮料，多作为主食与糌粑一起食用。此种饮料是用酥油和浓茶加工而成。制作时，先将适量酥油放入特制的桶中，佐以食盐，再注入熬煮的浓茶汁，用木柄反复捣拌，使酥油与茶汁溶为一体，呈乳状即成。与藏族毗邻的一些民族，也有饮用酥油茶的习惯。

抓饭

抓饭是中国维吾尔、乌孜别克等民族喜爱的一种饭食，因过去是净手后用手抓食，故俗称抓饭。抓饭的主要原料为羊肉、羊油或清油、胡萝卜、洋葱、大米、葡萄干和木瓜。制作抓饭要经过炸、炒、煮、蒸等工序。维吾尔族和乌孜别克族人在过年或结婚等喜庆节日，常用抓饭招待客人。建国后，抓饭也传入内地，成为人们喜爱的一种风味饮食。

马奶子

马奶子是蒙古族及其他一些北方游牧民族用马奶制作的一种传统饮料。其做法是，将马奶贮于革器中，搅拌数日，味微酸后便可饮用。它通常色白而浊，味酸而膻，若延长搅拌时间，则色清而味甜。马奶子可以久存，适于牧民远处放牧时饮用。它有滋补强身、驱寒、舒筋活血、补肾消食、健胃、治疗腹泻及水肿等功能，逐渐形成了马奶疗法。来访宾客入帐时，常先在盛马奶子的革器内搅动数下，以表示对主人的敬意。至今，马奶子仍被蒙古族视为圣洁的饮料，少数地区还举办马奶子节，欢庆牧业丰收。

冷面

冷面是朝鲜族的传统食品之一，它的主要原料是荞麦面、小麦面和淀粉，也有用玉米面、高粱米面和榆树皮面的。

冷面的做法：将荞麦面及淀粉加水拌匀，压成面条，煮熟捞出，冲以冷水，然后去水拌以牛肉片、辣椒、泡菜、梨或苹果片、酱、醋、冰块等佐料，加入牛肉汤即成。现在北京、沈阳、哈尔滨等大城市以及朝鲜族聚居的城镇都设有冷面馆。

火烧乳猪

火烧乳猪是傣族待客的一道一等菜。烧乳猪要选用半年左右的德宏小耳猪，因其皮薄肉质细嫩。将小猪去内脏，塞入调料后用竹篾缝合，用文火烧烤，到焦黄冒油时，边烧边用尖刀将皮刺破，洒上湿稻草灰，再用火烘烤，待散发肉香时即可切片入席。食时要配傣味蘸水碟。

辣白菜

辣白菜是朝鲜族最喜欢吃的一种菜，是冬季的主要副食品。每年冬天，大白菜下来后，他们就开始制作辣白菜了。此时无论是农村还是城镇，家家都要做，少则几百斤，多则上千斤，因为要持续吃到第二年的春天。辣白菜清香爽口，有解腻解酒、助消化、增食欲之功效，既是平日家中的常菜，又可以上宴席。因此它倍受欢迎，成了朝鲜族日常饮食中所不可缺少的一道菜。

羊肉串

新疆盛产绵羊，由此维吾尔族便有了烤羊肉串的习俗。先把用洋葱末腌了约半小时的鲜羊肉块串在铁钎子上，架在铁槽上烘烤。然后撒上精盐、辣椒粉、孜然粉，五分钟左右，翻动肉钎再烤另一面，并撒上调料，数分钟即成。讲究的羊肉串肉质鲜嫩，味咸辣，孜然的特殊味道浓郁，有的食者一次能吃几十串。特别是到了冬季，人们坐在烤肉槽前，既有红扑扑的炭火取暖，又有香喷喷的羊肉串解馋，真是妙趣横生。

◆藏族独有的沐浴节

每年藏历七月上旬，在西藏拉萨河畔，从城市到乡村，从牧区到农区，都有一个群众性的洗澡活动。这一年一度的洗澡活动，要集中进行一个星期，是藏族独有的沐浴节，也叫沐浴周。在这七天中，从垂髦的娃娃到白发苍苍的老人，