

主编 黄彩霞

中华情 · 民族魂

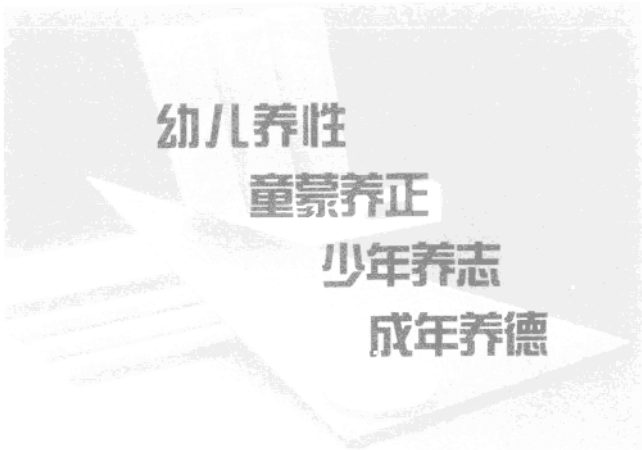


世界华商杂志出版社

家以養正

聖功也





幼儿养性

童蒙养正

少年养志

成年养德

《中华情·民族魂》编委会

主 编 黄彩霞

编 委 (按姓氏笔划为序)

刘晓瑞 李国君 陈文清

张佩娥 杨福春 黄茜荣

黄光勤 彭 群

让民族精神之火世代相传

——《中华情·民族魂》出版而感



我国是世界四大文明古国之一，是一个多民族的国家。她幅员辽阔，山河壮丽，气象万千，历史文化悠久。

五十六个兄弟民族，在五千多年的人文创造和天开万物中，造就出无数的人类文明景观，为我们留下了景象骄人、数量繁多的名胜古迹，创造出辉煌灿烂的文化艺术。

华夏各族儿女，在共同铸就中华文明的历程中，经历了茹毛饮血的漫漫长夜，谱写了“五亩之田，树之以桑”的田园牧歌，产生了“大禹治水，人定胜天”的人间奇迹，编就了“女娲补天，嫦娥奔月”的美妙神话。

世纪与千年之交，江泽民主席用取自周口店的火种，在中华世纪坛的圣火台上，亲手点燃了中华世纪圣火。这是一簇永远不熄的民族精神之火，它象征着一个东方文明古国恪守民族精神的坚毅和执着，表达了中华儿女弘扬民族精神、不断开拓进取的意志和决心。

泱泱吾中华，上下五千年，养成一种独特的民族精神。它在漫长的历史变迁中，不断推动着整个中华民族的团结、繁荣与进步，是中华民族虽历经沧桑而长盛不衰的历史见证。

闪耀在历史星空中的华夏文明，其中最具生命力和最灿烂的组成部分，就是中华民族世代相传、历久弥新的民族精神。在这种民族精神当中，包含着五十六个民族自强不息、不屈不挠的民族气节，勤劳勇敢、不断进取的坚强品格；它胸襟博大，能吸纳人类的一切文明成果，包括对祖先留下宝贵的民族遗产无比眷恋的情愫……

世纪与千年交汇之际，我们从先人钻木取火的地方取来火种，点燃了中华民族伟大复兴的世纪圣火。这把火，曾经指引我们的先祖在漫漫的历史暗夜中率先摆脱愚昧，走向文明。我们的祖先，正是靠着自己的勤

劳和智慧，创造出领先世界的东方文明。中华民族几千年兴盛繁荣的岁月，是勤劳勇敢的民族精神留给炎黄子孙的光荣。

世纪与千年交汇之际，我们仰望着中华世纪圣火。在跳动的火光中，闪耀着中华民族坚韧不拔、不畏艰难的民族精神；更感受到这种一脉相承的中华民族精神，在长期的劳作和交往中产生了坚固的民族感情，共同创造了古老而辉煌的中华文明史。

世纪与千年交汇之际，我们仰望世纪圣火。由衷地赞叹中华民族强大的凝聚力。五千多年的中华文明，虽历经坎坷，但强大的民族精神始终代代相传。中华文明精髓的民族精神，如同中华民族的母亲河——黄河、长江那样，冲破重重障碍，奔腾向前，变得越来越博大精深、气势磅礴。

中华民族坚强不屈的性格，犹如喜马拉雅山上喷薄欲出的朝阳，具有强大的凝聚力和感召力，成为中华民族赖以生存和发展的强大精神力量。

让“民族精神代代传”，成为弘扬和培育“以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神”教育的主题，就是要教育和引导少

年学生了解和感受团结统一的民族精神是维护民族团结、国家昌盛的纽带；了解和感受爱好和平的民族精神是中华民族优良传统，勤劳勇敢的民族精神是中华民族的优秀品格，自强不息的民族精神是激励中国人民不懈奋斗、战胜种种艰难险阻的制胜法宝。《中华情·民族魂》的出版，能让少年儿童了解中华各民族精神的丰富内容，感受各民族精神的伟大力量，体验民族精神的时代内涵，逐步树立民族自尊心和自豪感，从小立志为实现中华民族的伟大复兴做好全面准备。

一个民族，没有振奋的精神和高尚的品格，是不可能屹立于世界先进之林的。中华民族历数千年之演进，形成了代代传承的种种美德。正如江泽民同志所说：传承中华美德、培养民族精神，其思想内涵极为丰富、寓意极为深刻。中华传统美德有生生不息、与时俱进的品质，是永不枯竭的道德教育源泉。《中华情·民族魂》的发行，能加强对青少年学生的传统美德教育，并结合时代和社会发展的要求，注入新的内容，使之不断丰富和完善。

传承中华美德，培养民族精神，也是加强公民道德建设的一项极为重要的任务。青少年学生既是中华传

统美德的继承者，又是体现时代进步要求的新道德规范的实践者。各级各类学校要认真学习、深刻领会党的十六大精神，充分认识到弘扬和培育民族精神是加强思想道德建设和全面推进素质教育的一项主要内容，要始终贯穿于学校教育的全过程，落实在学校教育的各个环节。同时，要把学校教育、家庭教育、社会教育紧密结合起来，努力形成全社会关心、重视学生思想道德建设的良好氛围。

21 世纪的脚步声，已经响彻在我们的耳际。当我们站在历史的烽火台上，俯视着跨越过的年轮足迹，并瞻望着充满希望和憧憬的新纪元时，我们的心情是激动而复杂的。因为，人类这一里程碑似的跨越，决不仅是世纪百年的简单更替，而是千载难逢的文明跃进，更是中华民族伟大复兴的腾迈时机。

中华世纪坛上永不熄灭之火，不仅铭示我们，也铭示子孙后代：只要民族精神之火不灭，中华民族就一定能实现繁荣富强之梦。



目录

contents

第1课 播种水稻、擅长玉刀的阿昌族	1
第2课 和礼好客的布依族	1
第3课 “刀”米达场的保安族	7
第4课 勤劳善良的布朗族	10
第5课 淳朴善良、尊重宾客的布依族	11
第6课 勤劳善良而又崇尚自然的朝鲜族	18
第7课 草原上驰骋的达斡尔族	21
第8课 爱“赶集”的傣族人	25
第9课 坚韧勇敢的德昂族	29
第10课 热情好客的东乡族	32
第11课 热爱生活、善于歌唱的侗族	35
第12课 奇特的独龙族	38
第13课 性情开朗、幽默自乐的俄罗斯族	41
第14课 勤劳质朴的鄂伦春族	44
第15课 居住穴居的鄂温克族	47
第16课 英勇善战、多才多艺的高山族	51



第17课	吃苦耐劳的仡佬族	57
第18课	蘑菇房里的哈尼族	57
第19课	热情好客、待人真诚的哈萨克族 ...	60
第20课	以渔猎为生的赫哲族	63
第21课	幽默好学、勤劳讲卫生的回族	66
第22课	以大山为伍的基诺族	69
第23课	以海为生的京族	72
第24课	骁勇的景颇族	73
第25课	马背上的柯尔克孜族	78
第26课	能歌善舞的拉祜族	81
第27课	风格鲜明、多才多艺的黎族	84
第28课	刀山敢上、火海敢闯的傈僳族	87
第29课	勤劳勇敢、不畏强暴的珞巴族	89
第30课	能歌善舞、能骑善射的满族	92
第31课	勇敢顽强的毛南族	95
第32课	山里古老的苗族	97
第33课	勤劳俭朴、热情好客的门巴族 ...	100
第34课	热情好客、能歌善舞的蒙古族 ...	103
第35课	聪明能干、能歌善舞的佤仡族 ...	106
第36课	知书识礼、尊老爱幼的纳西族 ...	109
第37课	云南的古老民族——怒族	112



中华情



民族魂

第38课	殷勤礼貌、热情好客的普米族	113
第39课	古老的羌族	118
第40课	充满神话色彩的撒拉族	121
第41课	忠厚待人的畲族	124
第42课	纯朴善良、重情重义的水族	127
第43课	热情好客的塔吉克族	130
第44课	点燃知识明灯的塔塔尔族	133
第45课	热情好客的土族	136
第46课	心灵手巧的土家族	140
第47课	能歌善舞、粗犷豪放的佤族	143
第48课	热情奔放、性格豪迈的维吾尔族	147
第49课	能歌善舞的马孜别克族	149
第50课	马背上的锡伯族	152
第51课	善良质朴、吃苦耐劳的瑶族	155
第52课	能歌善舞、热情好客的彝族	158
第53课	热情好客、真诚憨厚的裕固族	162
第54课	庄重神秘、勤劳勇敢的藏族	166
第55课	能歌擅舞的壮族	172
第56课	勤劳勇敢善良的汉族	176





擅种水稻、 擅打宝刀的阿昌族

阿昌族是历史悠久的民族，现有人口约2、77万人，主要聚居在中国云南省德宏傣族景颇族自治州的陇川、梁河等地，少数分布在盈江、潞西、瑞丽、保山地区的龙陵、腾冲等县。

阿昌族有语言无文字，习惯用汉文和傣文。由于特殊的地理环境，大多数阿昌族人都会讲汉语和傣语，有的还会讲缅甸语和景颇语。

阿昌族的村寨错落有致，与村寨四周的山光水色互相映衬，浑然一体，好似一幅恬静悠然的山水画。住房一般都是砖瓦、木石结构的四合院，房屋一般分为两层，人居住在正屋；屋内设有神龛、烛台、长桌和火塘；两边厢房楼上堆放粮食及其他生活用品；楼下为猪圈、牛栏。村寨内房屋较整齐。寨间交通要道一般都是石板路或碎石路，往来方便。



阿昌族的服饰形式多样。男人

普遍穿蓝、黑或白色的对襟上衣、黑裤子，未婚男子系白头巾，已婚男子系藏青色包头；女性服装也与婚否有关，已婚妇女上穿对襟衣，袖窄而长，下穿过膝筒裙，头戴黑、白或蓝布包头，未婚女子穿长裤、盘辫，喜欢佩带银饰。

阿昌族最初以采集、狩猎为主，后来才逐渐种植芋类，开始初期的农业生产。14世纪，阿昌族人民向驻守在当地的屯边部队学习了耕种



水田的技术，兼之阿昌地区的气候温和、土壤肥沃，聪明的阿昌族人民很快就以善种水稻而闻名。他们种植的水稻品种繁多、质量优良，其中，梁河地区称“毫安公”的品种，号称“水稻之王”。因此，阿昌族食物以大米为主，除此之外还有薯类、蔬菜、肉类等。阿昌族嗜食酸性食品，还以制作米线著称。

阿昌族过泼水节，内容有：到山上采摘鲜花扎成花轿和花塔，围以载歌载舞，并把它作为“佛”的象征，敲锣打鼓地到河里挑来清水浴“佛”。

“窝罗节”是阿昌族一年中最隆重的节日，在农历正月初四举行，届时人们聚集到村中广场，载歌载舞，夜以继日。另外，各地的阿昌族还有春节、清明节、中秋节、火把节、泼水节、出洼节等节日。

阿昌族喜爱唱歌跳舞。“对歌”是青年男女在劳动

之余十分喜欢的活动。他们最喜欢跳象脚鼓舞，很具特色，还有乐器伴奏。其乐器有洞箫、葫芦笙、二胡、三弦、象脚鼓、芒锣等多种。阿昌族的舞蹈以象脚舞和猴舞最为流行。“窝罗登嘎”是阿昌族传统民间舞蹈，腿部动作多，是这种舞蹈的特点。

阿昌族人民在漫长的岁月中创作了大量优美的文化艺术，包括民间文学、音乐舞蹈、工艺美术等。因无文字，民间文学都以口头文学的形式流传下来，大致可分为神话、传说、故事、诗歌、曲调、戏剧等。其题材广泛，内容丰富，充分表现了阿昌族人民善良、乐观、勇敢和朴实的性格。

阿昌族有个特点，就是铁匠多，以打铁最出名。他们善于打制各种刀具，户撒一带打制的长刀称做“户撒刀”，并形成了专门打制某一种刀具的专业村寨。如曼胆寨擅长于打挂刀，米福寨多打大刀、砍刀，雷曼寨以锯齿镰刀出名。他们打制的刀具，除行销于附近的民族地区外，还远销到西藏、青海、云南省等藏族地区，以及我国邻邦缅甸等国家，深受各国朋友的喜爱。



活动与实践

1. 通过学习，你对阿昌族了解多少了？把你知道的讲给爸爸妈妈听好吗？
2. 收集有关阿昌族的有关资料，看看阿昌族还有哪些风俗习惯？



知礼好客的白族

白族是云南特有民族，现有人口约160万，绝大部分居住在云南省大理白族自治州，其他散居在云南省怒江、澜沧江及其他各地；四川省西昌、贵州省毕节、湖南省桑植等地也有少数白族散居。白族地区经济繁荣，文化发达，自古以来，就形成了稳定的白族群体。白族有自己的语言。大多数白族通晓汉语，并作为与其他民族的交际工具。

白族民居建筑有着独特的风格。但住房多采取“三房一照壁”或“四合五天井”格式。他们十分重视门楼建筑和照壁、门窗雕刻及山墙彩画的装饰艺术。门楼装饰，通常采用泥塑、木雕、彩画、石刻、大理石屏凸花



砖和青砖等组成串角飞檐，花枋精巧，斗拱重叠，雄浑稳重，美观大方，体现了白族劳动人民的建筑才华和艺术创造力。白族人民偏爱白色，他们建房的总体色调是白色。

白族有自己独特的风俗，

例如：当白族青年男子向姑娘求婚时，姑娘如同意，要向男方送粑粑；婚礼时新娘要下厨房制作“鱼羹”；婚后第一个中秋节新娘要做大面糕，并以此表现新娘的烹调技艺。婚礼时讲究先上茶点，后摆四四如意（即四碟、四盘、四盆、四碗）席。背婚是云南大理白族自治州洱源县白族地区普遍流行的一种婚俗。每逢十字路口、三岔道或人员集结的地方，陪宾们便停下来，把嫁妆码成两大摞，让新郎背着新娘围着嫁妆绕“8”字。



平坝地区的白族多以大米、小麦为主食；山区的白族则多以玉米、洋芋、荞麦为主食。主食都以蒸制为主。因鲜菜常年不断，白族人每餐都喜食鲜菜和各种腌菜。白族妇女大都善作腌菜，腌菜的种类很多，除腌制鲜菜外，还做豆瓣酱、豆豉、面酱；剑川、鹤庆的白族常采摘洱海的海菜花，加工烹制成各种风味菜。白族的肉食以猪肉为主，除用鲜猪肉做各种炒菜外，还喜腌制年猪，加工成火腿、腊肠、香肠、猪肝、饭肠等精美风味食品。冬天，白族都喜欢大锅牛肉汤，食用时要加蔓菁、萝卜、葱等佐料一起食用。临河而居的白族，擅长水鲜烹调。白族大都喜饮酒，由于所用的原料和方法不同，酒的种类很多，制酒时常用40多种草药制成酒曲，制成各种白酒，其中以窑酒和干酒为传统佳酿。另外还有一种糯

米甜酒，是专为妇女和孕妇制作的，据说有滋补和催奶的作用。饮茶是白族人的另一嗜好，白族很注重每天清晨和中午两次茶。晨茶称“早茶”或“清醒茶”，一起床就喝茶，成年人都喝；午茶又叫“休息茶”或“解渴茶”，内放米花和奶，包括小孩也要喝一杯。白族是一个知礼好客的民族，以“三道茶”敬客，是一种高尚的礼仪。



白族传统的节日有火把节、绕山林、耍海会、渔潭会等等，最隆重的三月街是大理州的民族节日，也是滇西各民族经济文化交流和民族团结的盛会。

白族是个古老的民族，有着自己光辉灿烂的科学文化。在天文、历法、气象、医学、文学等领域都有许多发明创造和优秀作品。大理崇圣寺三塔、剑川石宝山石窟造像，《南诏中兴国史画卷》、《大理画卷》等都显示了白族人民悠久的历史和在建筑、雕刻、绘画等方面的卓越才能。



活动与实践

1. 观看白族影片《五朵金花》，这部电影表现了白族人怎样的风俗？
2. 收集有关白族“三道茶”的习俗，并在班级中表演。