



中国少数民族风情游丛书
A CUSTOM GUIDE OF CHINESE
MINORITY TRIBES

蒙古族

贺志宏 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

中国少数民族风情游丛书

蒙古族

贺志宏 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

蒙古族 / 贺志宏著. — 北京: 中国水利水电出版社,
2005

(中国少数民族风情游丛书)

ISBN 7-5084-2622-3

I. 蒙... II. 贺... III. 蒙古族 — 少数民族风俗习惯 — 简介 IV. K892.312

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 137820 号



书 名	中国少数民族风情游丛书 蒙古族
作 者	贺志宏 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
印 刷	北京中科印刷有限公司
规 格	889mm × 1194mm 32 开本 6 印张 167 千字
版 次	2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—5100 册
定 价	25.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



导言

中国是一个拥有56个民族的多民族国家。众多少数民族因地域分布和文化发展的差异，在劳作方式、饮食起居、服饰特点、婚丧习俗、节日庆典、建筑风格、语言文字和宗教信仰等方面，都具有强烈的民族特色和独特的文化魅力，共同构成了一幅五彩缤纷、璀璨绚烂的民族风情画卷。

“中国少数民族风情游丛书”是一套集历史、文化、地理于一体的旅游文化知识丛书。每一分册介绍一个少数民族，不仅全面描述了该少数民族的文化渊源和历史传承，还详尽介绍了其主要聚居地的风光名胜，并提供了住宿、交通、购物等最新旅游信息。本丛书历史文化部分由对该民族非常有研究的学者撰文，旅游信息部分由当地旅游管理部门提供了全力协助，内容新颖独特，信息丰富完整，文笔生动流畅，图文并茂，方便实用。是一套了解我国民族文化和特色旅游的必备丛书。



目录 CONTENTS

美丽草原我的家

人口、分布与族源 /1

蓝色的蒙古高原 /1

蒙古族的风俗习惯

婚礼 /7

礼节与禁忌 /8

传统节日 /10

祭敖包 /11

那达慕盛会 /13

服饰 /15

蒙古族的文化

马背上生，马背上长 /31

蒙古包与勒勒车 /32

长调 /34

安代舞 /38

马头琴的动人传说 /40

蒙古文字的起源与沿革 /45





文学艺术 /46

绚丽多姿的民族体育 /53

雄鹰盘旋于天宇——成吉思汗

风景名胜

自然风光 /67

人文古迹 /100

内蒙古佳肴美味及特产

内蒙古特产集锦 /137

蒙古族的艺术珍品

内蒙古七大旅游区的交通与停留住宿

一、中部旅游区线路推荐 /158

二、呼伦贝尔旅游区线路推荐 /163

三、科尔沁旅游区线路推荐 /169

四、兴安盟旅游区线路推荐 /171

五、赤峰旅游区线路推荐 /173

六、锡林郭勒草原旅游区线路推荐 /175

七、阿拉善旅游区线路推荐 /179

附录一 内蒙古自治区旅游接待的主要单位 /184

附录二 内蒙古自治区旅游接待主要单位的电话 /186



美丽草原我的家

人口、分布与族源

蒙古族现有人口 420 万，主要聚居于内蒙古自治区、东北三省、新疆、甘肃、青海等地，其余分布在宁夏、河北、河南、四川、云南、北京等省市。

蒙古族自古以来就生息在祖国北方辽阔的大草原上。据史籍记载，蒙古族始源于大约 7 世纪的唐朝望建河（今额尔古纳河南岸）的一个部落，以“蒙兀室韦”之名初见于《旧唐书》。840 年回鹘汗国崩溃后，这个部落的大部分人向西迁移，逐渐同突厥语族的居民相融合，当时有 90 个部落分布在东起刺温山（今兴安岭），西到阿勒台山（今阿尔泰山），南达阴山，北抵菊海（今贝加尔湖）以及谦河（今叶尼塞河上游）和也儿的石河（今额尔齐斯河）上游一带。他们都是后来蒙古族的主要组成部分。12 世纪，蒙古社会中充满了新兴贵族追逐政治、经济的权力之争，原来部落林立的蒙古社会，只剩下蒙古、塔塔儿、克烈、蔑儿乞、乃蛮五大对抗集团。蒙古部的首领铁木真力量逐渐壮大，连续击败了其他诸部，统一了蒙古。1206 年，铁木真在斡难河畔举行了大聚会，被推戴为蒙古大汗，号成吉思汗，建立了蒙古汗国。从此，“蒙古”也就由原来的一个部落的名称变成民族名称。

蓝色的蒙古高原

打开中国地图，就在伟大祖国的北部边陲，人们不难找到那形状如同翱翔雄鹰般的行政区划。这东西绵延 2400 多公里，南北纵深 1700 多公里的广袤土地，就是内蒙古辽阔的版图。它的总面积 118.3 万平方公里，仅次于新疆、西藏，居全国第三位，由东方冉冉升起的太阳需要两个小时才能照遍内蒙古全境。如果从高空鸟瞰内蒙古，会发现内蒙古以高原为主，地势高而

平坦，处于中亚蒙古高原的南部边缘地带。它的北边是内蒙古高原，南部和西部分别是鄂尔多斯高原和阿拉善高原。在坦荡的高原边沿环绕着山峦，巍峨的大兴安岭雄踞东北，绵延起伏的阴山山脉横卧在中部，贺兰山耸立在银川平原和阿拉善高原的接壤地带。环绕高原边沿的弧形山脉构成内蒙古的脊梁和分水岭。分水岭的南麓，东北有嫩江、西辽河及其支流冲积而成的辽嫩平原；西部鄂尔多斯高原和内蒙古高原之间的地带，则是由黄河冲积而成的河套平原和土默川平原。

现在，我们极目东望的就是大兴安岭。兴安是蒙古语，意为山脊、斜坡，它纵列八百余里，海拔在1000米以上。东坡陡峻，势如绝壁，西麓坦缓，逐渐与那里的平野融为一体，那里是被誉为“北国碧玉”和“绿色净土”的呼伦贝尔草原，历史学家翦伯赞称“幽静的历史后院”。大兴安岭千山万岭宽阔而丰硕，它的大川深谷，历来吸引着多种族体生息繁衍。兴安岭自高原东境趋向西南，与自西而来的阴山相交。阴山，蒙古语谓之噶扎尔山。在1亿年前的喜马拉雅造山运动中崛起，它努力使自己的海拔升

山下是茫茫的草原

鲍乃镛摄



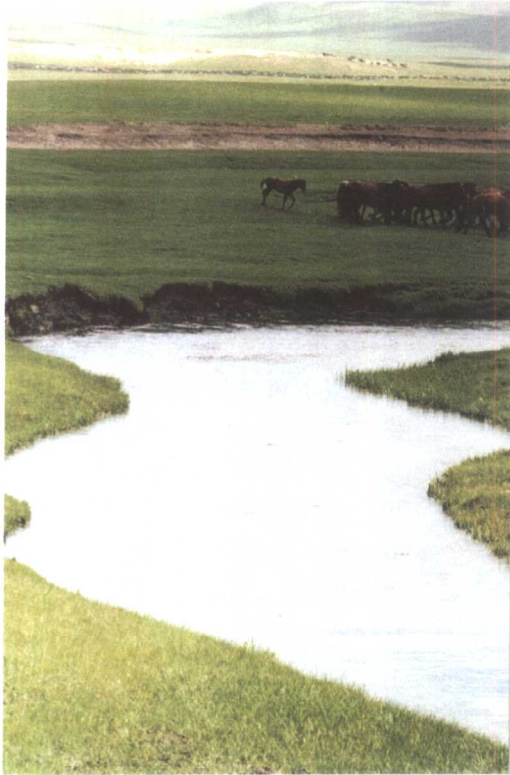
高到 2000 米以上，虽然并不具备多么伟岸的高度，但却有着将近 200 公里的浑厚宽度。尽管较少见到峭拔的尖峰，但它却像一把双刃蒙古刀，将蒙古高原和黄土高原彻底分开。它形势险要，历来的游牧人依之为屏障，自古就是华夏诸民族与部落争夺、顽守之所在。五帝之一的黄帝就曾亲驾“北击荤粥”。周幽王竟以烽火戏诸侯的荒诞之举丢了江山。战国七雄的争霸不但把长城修到了阴山之上，七雄之一的赵武灵王赵雍还力主改革，向北方少数民族的林胡、楼烦学起了“胡服骑射”，使赵国逐渐强盛，敢于和秦国抗争。阴山这独有的地理位置和人文高度，曾经使多少壮士留下英名！“敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”西魏诗人贺六浑以鲜卑语唱颂大风，勾起多少边塞部落游牧之人热爱故乡的真诚情怀。“秦时明月汉时关，万里长征人未还。但使龙城飞将在，不教胡马度阴山。”中原王朝的飞将军们也将阴山看作防线，纵马肩枪向草原！阴山失守，匈奴人是“单于每向沙场猎，南望阴山哭始回”。鲜卑建魏，与刘宋崎立，魏群臣初闻有宋师……魏主曰：“若兵来不止，且还阴山避之”。突厥人兴起，“控弦百余万。……高视阴山，有轻中夏之志”。足见阴山形势在游牧人心目中何等重要。阴山东西蜿蜒，长达千里，它叠嶂重峦，丘阜墟谷，蕴积着丰饶的资源。

崇山峻岭，自然带给游牧人以诸种不便，然而也为游牧人提供了必需的资源。如果把四境的山岭看作脉络，那么，正是这些山岭使高原天然地融成一体；正是山脉的环绕，使活动在这里的游牧人表现出他们的地理特色。德国哲人黑格尔说“山使人们相隔，海使人们相连”，但这并不完全正确。历代游牧人在这里建立起各自统一的“行国”，并与境外各族不但音问不疏，而且甚至聘使频仍或戎马相加，就是历史的证明。

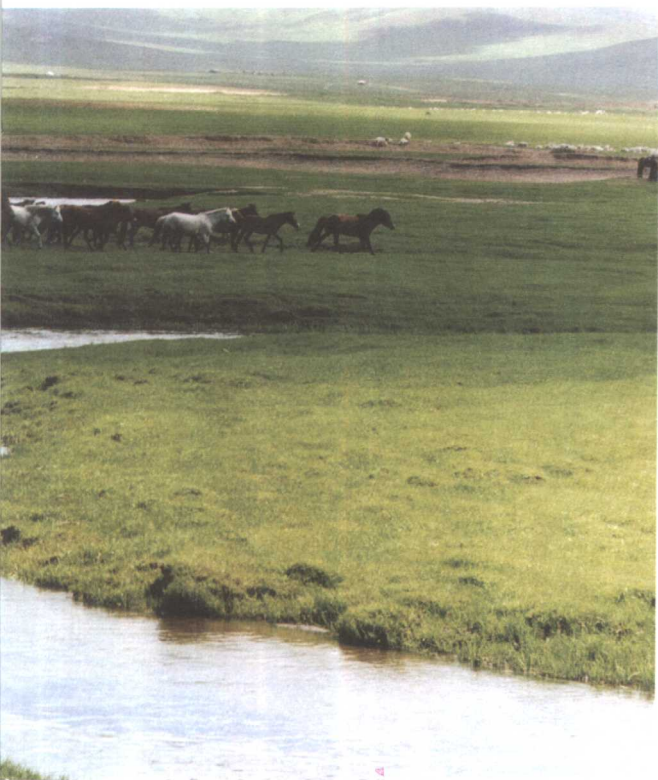
蒙古高原的水系基本上属于内陆性质。全区 40 公里以上的河流约有 80 多条，其中主要河流有黄河、西拉木伦河（西辽河）、嫩江、额尔古纳河、额济纳河（弱水）等。黄河流经内蒙古自治区西部地区，其经过的河套平原和土默川为其主要受利的灌溉区，这个以“河套平原”著称的断陷冲积游土层平原，昔有“黄

河百害，惟富一套”得天独厚的“塞外米粮川”之称。东有闪电河纵贯在锡林郭勒的南部，而以滦河作为它的归宿。闪电河流域一马平川，可耕可牧，蒙古的忽必烈汗最初就是以这里作为他南进长城的台阶的。西拉木伦河流域的赤峰市和通辽市，是蕴藏着丰富水力资源的灌溉区。西拉木伦河发源于克什克腾旗东南的百尔贺赫尔洪，此处系大兴安岭余脉北麓的高原山地。它由西而东，屈而向南，汇集了英金河、老哈河、郎河、太子河、新开河、老辽河、柳河等注入渤海，形成了横跨内蒙古高原东部、东北平原西部的辽河流域和水系。于是历史上便出现了辽东、辽西等名称的地理和行政区域。辽河以北的水系，多数发源于兴安岭。它们纵横交织，密如网络，河水所经，无不土沃壤肥，草木葱郁。如嫩江、额尔古纳河、甘河、哈拉哈河、根河、伊敏河、海拉尔河，这些河流量较稳定，宜农亦牧，都是水力资源丰富的良田和水草丰美的天然牧场。

内蒙古自治区境内大小湖泊众多，其中如呼伦湖、贝尔湖、居延海、乌梁素海、黄旗海、岱海等比较大的湖泊就有20多个。阴山北部丘陆起伏，水草丰美，



为我国优良的天然牧场。境内除山地、平原和丘陵地带外，锡林郭勒和鄂尔多斯及阿拉善皆有浩瀚的大沙漠，其中著名的有：乌兰布和沙漠、腾格里沙漠和巴丹吉林沙漠等。那里空气干燥，河流枯涸，每当冬春时节，狂飙骤起，沙尘蔽日。然而，就在这黄沙白草的戈壁滩上，却有许多取之不尽、用之不竭的天然盐、碱湖群广布其间，这些资源成为沙洲中丰富的宝库。



内蒙古矿产资源丰富，稀土、铌、铍矿、硫铁矿、冰洲石、蛭石、玛瑙等7种矿产储量居全国之首。其中稀土储量占全国的97%，世界的80%；铌矿储量占世界91%；天然碱占全国的1/3。

内蒙古草场从大兴安岭至居延海，绵亘2000多公里，面积达13.2亿亩，占全自治区土地面积的2/3，超过全国总草场面积约

1/5，居全国“四大草场”之首。森林面积居全国第一位，共有2.4亿亩。其中以兴安落叶松为主的大兴安岭原始林区是我国北方最大的天然林区，有优良木材供应的基地。

内蒙古地域辽阔，人均耕地3.6亩，居全国第一位。水面总面积为1300万亩，人均水面占有量0.64亩，居全面之首。

位于呼伦贝尔草原的达赉湖（呼伦湖），是我国最大的草原淡水湖，面积达2200多平方公里，素有“鱼声喧嚣，饮马不进”之说。内蒙古风力资源占全国风能总量的1/3，达5.4亿千瓦/年，居全国第一位。

鄂尔多斯煤田，已探明储量约占全国总储量的1/6，是我国最大的煤田。苏里格油气田是全世界最大的整装油气田。



蒙古族的风俗习惯

千里不同风，百里不同俗。风俗，是一定历史时期的社会形态、自然环境、经济生活和民族心理相互作用的产物，是千百年来相沿成习的一种文化意识的综合表现，是一个民族的民间文化传承，是区别不同民族的重要标志之一。因此研究或了解一个民族的风俗民情，无论是对于继承民族文化、发扬民族传统美德，还是对于全面、准确地了解一个民族及其文化的深刻内含和丰厚底蕴，都具有不可估量的价值和作用。

蒙古民族，是一个拥有辽阔地域、具有悠久历史、灿烂文化的民族。蒙古族异彩纷呈的民俗风情，是它为人类文化宝库增添的一块瑰宝。蒙古族风俗，不仅绚丽多彩，而且浩如烟海。

婚礼

蒙古族婚礼充分表现了这个古老民族勤劳勇敢和能歌善舞的独特风格。由于分布广阔，各地婚俗既有共同点，也有不同点。比如，新郎佩带火镰、蒙古刀和弓箭，致颂词、祝词和对歌等都是蒙古族婚礼的共同点。东部地区接亲时新娘坐轿车，大门口对歌，洞房门口致颂词、祝词，更为精彩的是欢送送亲宾客时抢新郎的帽子，以试双方的机智勇敢和坐骑快慢。这既保留了传统习俗，又表现了农区特点。西部牧区接亲时新娘骑马，整个婚礼仪式充满了牧区特点。西部牧区婚礼中最为热闹而又比较完整地保留传统习俗的还是鄂尔多斯婚礼。迎亲那天双方的亲戚朋友着盛装聚集在双方家中。接亲的队伍由新郎、接亲亲家、伴郎组成，新郎身背弓箭，男方的新友们在门口以歌声送接亲队伍出发，新郎一行来到女方家要绕蒙古包一圈，才能下马。伴娘此时用毛毡拦住新郎的队伍，开始对歌，伴娘要考问男方很多问题，男方的接亲亲家要对答如流。经过一番盘问，女方对接亲队伍的回答满意了，新郎才可把礼物献上，伴娘撤去白毡请客人进蒙古包里，蒙古包里隆重的“乌查”（全羊席）开始。新



鄂尔多斯婚礼

吉亚摄

郎在歌声中向新娘父亲献上哈达。新娘此刻在另一座蒙古包时打扮一新与好友们依依惜别。宴席结束，新娘要去夫家了，娘家人唱着“送女歌”送行。接亲队伍回到新郎家，只见门前燃着两堆火，新娘要拉着新郎从火堆另一端递过来的鞭梢，从火中间走过。这仪式象征着爱情坚定不渝，隐含纯洁避邪，兴旺发达之意。进蒙古包后婚礼开始，揭去新娘头上的红盖头，新娘一一拜过公婆和亲戚长辈。新郎手执铜

壶，新娘手端放有银碗的酒盘向宾客敬酒，被敬酒者一定要一饮而尽，并祝新人幸福。婚礼进入高潮，丰盛的筵席，醇香的美酒，宾客的欢歌起舞，包含了对新人的衷心祝愿。

礼节与禁忌

蒙古族是一个热情好客、讲究文明礼貌的民族。当草原上来了客人，不论相识与否，见面总是先问“赛百奴！”（您好）。随后，主人热情地接待你到蒙古包里坐，叙谈中就以奶茶、奶制品和油炸面食招待。客人告别时，常常是举家相送，指明去路，并一再说“白日太！”（再见）。

如果尊贵的客人在蒙古包里就餐过夜或住上几天，主人将用“手扒肉”等食品款待你，席间还用哈达托着酒壶，用盘子托着酒盅向你敬酒，这是表示特别的欢迎和尊敬。为了气氛欢乐和助兴，男主人或女主人手捧金杯唱起敬酒歌劝酒，使你喝好喝足，尽情地畅饮！

蒙古族在迎送、馈赠、敬神、拜年以及喜庆之日，也常用献哈达这一礼节。对于长者和客人还用递鼻烟壶、装烟、请安等礼节。就说递鼻烟壶吧，这是蒙古族礼俗中的普通礼节。鼻烟壶是一个装鼻烟的小壶，样子像个小瓷瓶，制作精巧。牧民把它视作珍品，经常佩带。陌生人相见，总要互行此礼表示尊敬。同辈相见，要用右手递壶，互相交换，略举鞠躬，然后互品对方的鼻烟。如果是长辈和晚辈相见，长者欠身递壶，少者应单膝下跪双手接壶，互品之后还回。递鼻烟壶这是蒙古族人民对客人表示敬意和友好。一般在蒙古包里作客，落座后，好客的主人常常要行这样的礼节。

在蒙古族的习俗中，过去有很多禁忌。比如：骑马坐车接近蒙古包时要轻骑慢行，进蒙古包时要把马鞭子放在门外；入蒙古包后坐在右边；离蒙古包时走原路，待送行的主人回去后再上车或上马。在蒙古包内，主人献茶客人应欠身双手去接，睡觉时脚不能伸向西北方。平素不宜用烟袋或手指指人头，不能在火盆上烤脚。还有蒙古包里若有病人，便在门外右侧缚一条绳子，一头埋在地下，表示主人不能待客，来者就不应入内等。鞠躬礼和握手礼那些比较复杂的礼节，除了在节庆之日使用外，日常很少使用了。还有些禁忌也在不断地改变。相信，随着经济生活的日趋繁荣富裕，蒙古民族文化素质的提高和由封闭走向开放，一些习俗礼节和禁忌也会改变和完善，不断吸收先进民族的东西，更加有利于本民族的开放和进步！

欢迎您——远方来的客人

鲍乃镛摄



传统节日

蒙古族最主要的传统节日是过年，即过“小年和大年”（春节）。每年农历腊月二十三，祭灶麻糖洗灯盏！这一天蒙古族称为“小年”。

提起“小年”，还有一段古老而神奇的传说。远在成吉思汗时代，当他统一了蒙古各部落和北方少数民族部族后，要急于远征天下，完成霸业，来不及过大年（春节），即选了腊月二十三这一天，全部族团聚欢乐，吃团圆饭，喝团圆酒。同时在这天晚上上灯时辰，要在“灶神”前烧香供献牛羊肉、黄油、奶饼之类。还要点着柴禾或牛羊粪，将各种“祭灶”的供品取出来扔进火堆里。然后，全家老少，或整个部落对着火焰向火神祷告！次日晨，即去远征战斗！

先过小年，后过大年，牧区的牧民在过春节前，要把牛羊屠

春节是把好吃的给孩子们

鲍乃铺摄



宰好，并把洁白的哈达放在肉上，送给亲友；各家各户都要乘年关时分，加紧制作全年使用的生产用具，夺取牧业丰收！

所谓过大年是从年三十过到正月初五，以后还有正月十五、二月二日要过的节日。年三十晚上为“熬年”，全家老少不睡觉，蒙古包里灯火通明。有的老人给孩子们讲故事，说笑话，出谜语题；有的拉起古老的马头琴，奏出悠扬动听的琴声，歌声不断，通宵达旦，尽情地欢乐！

蒙古族的礼俗特别多，过大年，一般地都要过两次年，即年三十晚一次，为辞旧岁礼；初一天还不亮，牧民们都要穿上新的民族服装，成群结队地给双亲、长辈和老年人叩头、请安、献哈达、敬酒，祝愿老人们身体健康，晚年幸福！旧时一些富裕的牧民户，初一都要请喇嘛到家中念经，一诵几天，以求消除一年的不祥，祈求新一年里人畜两旺，草原平安！

春节期间，草原上男女青年纷纷骑上骏马，带上崭新的哈达、多种美酒和饮料等礼物，三五成群，挨个地给各蒙古包的亲友、长辈们拜年。一年一度的两代人或三代人相聚，互相道喜祝贺，酒食热情款待。拜年者要被