

# 中国节日

传统文化读本

中华五千年 节日有大观

民族特色浓 文化永流传

(珍藏版)  
严敬群 编著



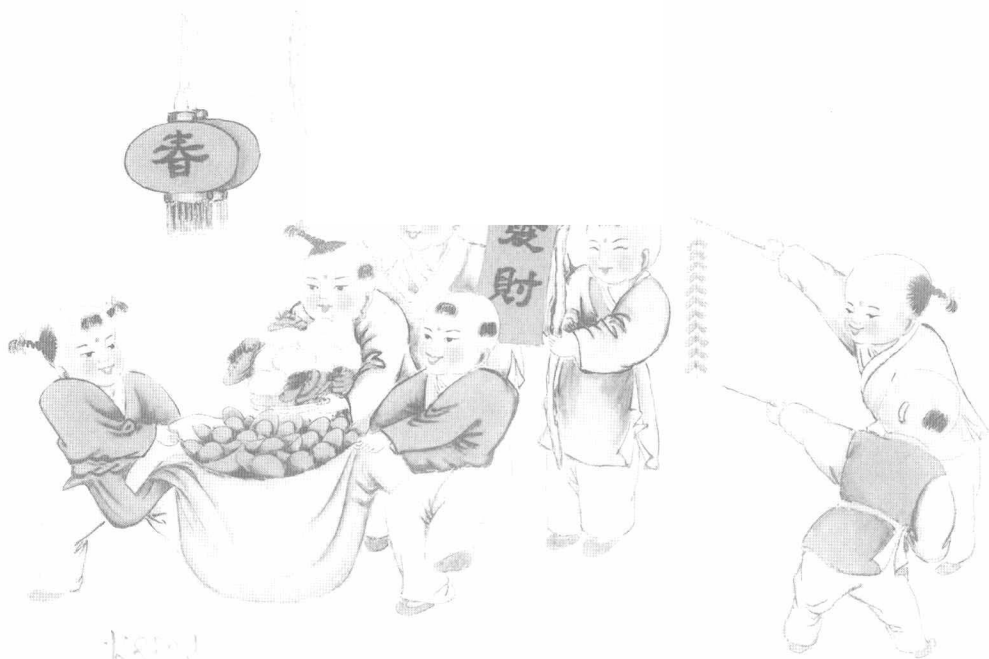
東方出版社

Y052

# 中国节日

传统文化读本（珍藏版）

严敬群 编著



東方出版社

责任编辑:傅跃龙  
装帧设计:王悦晔  
版式设计:东昌文化

### 图书在版编目(CIP)数据

中国节日传统文化读本(珍藏版)/严敬群编著. —北京:东方出版社,2009. 11  
ISBN 978-7-5060-3649-8

I. 中… II. 严… III. 节日-文化-中国 IV. K892.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167965 号

## 中国节日传统文化读本(珍藏版)

ZHONGGUO JIERI CHUANTONG WENHUA DUBEN

严敬群 编著

**东方出版社** 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京凌奇印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:26.25

字数:355 千字 印数:0,001-10,000 册

ISBN 978-7-5060-3649-8 定价:45.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

## 前 言

中国传统节日沉淀了千百年的传统文化，从远古走来。每一个节日都有它的历史渊源、美妙传说、独特风情和深厚广泛的民众基础。传统节日习俗，反映了我们民族的传统习惯、道德风尚和宗教观念，寄托了对生活的美好愿望和憧憬，具有很强的内聚力和广泛的包容性。

中国的传统节日是传统文化的驿站，它蕴含了中华民族深厚的文化底蕴，体现了中华民族独特的精神内涵和魅力，并承载着中华民族文化渊源的基因，传统节日文化是召唤人们文化归乡的源头和动力，所蕴含的民族精神的感召力与亲情的凝聚力，在今天更显其独特的魅力。

在本书中，我们将带你穿越历史的时空，饱享节日文化的饕餮盛宴：一个个传统佳节的起源演变、一则则神奇浪漫的节日传说、一篇篇脍炙人口的典故趣闻、一幅幅风情万种的民俗场景、一首首琅琅上口的经典诗词……

触摸中国节日的深厚文化底蕴，找寻中国人共同的节日记忆，古与今的传承，俗与雅的交融，尽在一书中。

本书内容丰富，资料全面，融知识性、趣味性、娱乐性、实用性于一书，是一本节日文化大百科全书。

# 目 录

## 第一章 春节 / 1

### 一、春节简介 / 1

### 二、春节的由来 / 3

### 三、春节的食俗 / 4

年夜饭 / 4 ● 饺子 / 4 ● 年糕 / 4 ● 腊味 / 5 ● 春饼 / 5 ● 长面 / 5 ● 三道茶 / 5

### 四、春节的习俗 / 6

扫尘 / 6 ● 祭祖 / 6 ● 贴春联 / 7 ● 贴窗花 / 8 ● 倒贴“福” / 8 ● 年画 / 9 ● 守岁 / 10 ● 爆竹 / 10 ● 拜年 / 11 ● 逛庙会 / 11 ● 观社火 / 12 ● 中国结 / 12 ● 压岁钱 / 13 ● 舞春牛 / 13 ● 打扁担 / 14

### 五、各地春节习俗 / 15

北京 / 15 ● 东北 / 15 ● 陕北 / 17 ● 广西 / 18 ● 河南 / 18 ● 湖南 / 19 ● 江苏 / 20 ● 广东 / 20 ● 香港 / 21

### 六、部分少数民族的春节 / 22

满族 / 22 ● 水族 / 22 ● 柯尔克孜族 / 22 ● 佤族 / 22 ● 白族 / 23 ● 蒙古族 / 23 ● 普米族 / 23 ● 苗族 / 24 ● 侗族 / 24 ● 壮族 / 24 ● 羌族 / 24 ● 独龙族 / 25 ● 撒尼族 / 25 ● 土家族 / 26 ● 布依族 / 26 ● 仡佬族 / 26 ● 朝鲜族 / 26 ● 景颇族 /





27 ● 基诺族 / 27 ● 纳西族 / 27 ● 黎族 / 28 ● 彝族 / 28 ●  
哈尼族 / 28 ● 达斡尔族 / 28 ● 鄂伦春族 / 29

#### 七、春节传说故事 / 29

熬年守岁的传说 / 29 ● 万年创建历法的传说 / 30 ● 贴春联  
和门神的传说 / 31 ● 马皇后巧言消祸的传说 / 32 ● 倒贴“福”  
的传说 / 33 ● 桃符的传说 / 33 ● 年兽的传说 / 33 ● 老鼠嫁  
女的传说 / 34 ● “破五”的传说 / 35 ● 舞狮子的传说 / 36 ●  
金角老龙播雨的传说 / 37 ● 荷花生龙的传说 / 37 ● 财神菩  
萨休妻的传说 / 39

#### 八、春节诗词 / 40

#### 九、春节对联 / 51

### 第二章 人胜节 / 53

#### 一、人胜节的由来 / 53

#### 二、人胜节食俗 / 53

摊煎饼 / 53 ● 吃七宝羹 / 53 ● 人日菜 / 53

#### 三、人胜节的习俗 / 54

泥泥狗 / 54 ● 占卜、放生 / 55 ● 戴人胜 / 55 ● 赠花胜 / 55  
● 捞鱼生 / 55 ● 出游、登高 / 55 ● 补天饼 / 55 ● 称体重 / 56

#### 四、人胜节的传说 / 56

人的生日的传说 / 56 ● 女娲、伏羲的传说 / 56

#### 五、人胜节诗词 / 58

### 第三章 元宵节 / 60

#### 一、元宵节的由来 / 60

#### 二、元宵节的食俗 / 61

吃元宵 / 61

#### 三、元宵节的习俗 / 61

踩高跷 / 61 ● 舞狮 / 62 ● 划旱船 / 63 ● 祭门、祭户 / 64 ●  
送孩儿灯 / 64 ● 偷菜 / 64 ● 观灯 / 64 ● 中国的情人节 /

66 ● 走百病 / 66 ● 逐鼠 / 66 ● 迎紫姑 / 67 ● 猜灯谜 / 67

#### 四、各地元宵节风俗 / 68

北京 / 68 ● 河北省 / 68 ● 山东省 / 68 ● 河南省 / 68 ● 陕西省 / 69 ● 江苏省 / 69 ● 浙江省 / 69 ● 江西省 / 69 ● 湖北省 / 69 ● 湖南省 / 69 ● 四川省 / 69 ● 福建省 / 69 ● 广东省 / 70 ● 云南省 / 70 ● 台湾 / 70

#### 五、元宵节的传说 / 70

关于灯的传说 / 70 ● 闹元宵 / 71 ● 东方朔与元宵姑娘 / 72

#### 六、元宵节诗词 / 73

### 第四章 中和节 / 78

#### 一、中和节的由来 / 78

#### 二、中和节的食俗 / 79

吃太阳糕 / 79 ● 吃猪头 / 79 ● 春饼 / 79 ● 驴打滚 / 80

#### 三、中和节的习俗 / 80

祭龙 / 80 ● 撒灰 / 80 ● 熏虫 / 81 ● 击房梁 / 81 ● 理发 / 81

#### 四、中和节的传说故事 / 82

东海小龙的传说 / 82 ● 龙母思女的传说 / 82 ● 金豆开花的传说 / 83

#### 五、中和节诗词 / 84

### 第五章 花朝节 / 86

#### 一、花朝节的由来 / 86

#### 二、花朝节的食俗 / 86

蒸百花糕 / 86 ● 饮百花酒 / 87

#### 三、花朝节的习俗 / 87

祝神庙会 / 87 ● 游春扑蝶 / 88 ● 种花挑菜 / 88 ● 晒种祈丰 / 88 ● 赏红 / 88 ● 插花簪花 / 89 ● 祭祀劝农 / 89

#### 四、花朝节的传说故事 / 89

花神传说 / 89 ● 崔元徽悬彩护花的故事 / 90 ● 百花酒的传



说 / 91 ● 花神的传说 / 91

五、中国传统十二月花神 / 92

六、百花楹联欣赏 / 93

七、花朝节诗词 / 95

## 第六章 上巳节 / 96

一、上巳节的由来 / 96

二、上巳节的食俗 / 97

米菜煮鸡蛋 / 97

三、上巳节的习俗 / 97

祭祀高禘 / 97 ● 曲水流觞 / 98 ● 祓禊 / 98 ● 会男女 / 99 ●

蟠桃会 / 99 ● 三月歌圩节 / 100

四、少数民族的上巳节 / 101

壮族 / 101 ● 朝鲜族 / 101 ● 黎族 / 101 ● 侗族 / 101 ● 彝族

/ 101 ● 苗族、瑶族 / 101 ● 畲族 / 102

五、上巳节的传说故事 / 102

地米菜煮鸡蛋的传说 / 102 ● 善良的达桂 / 102 ● 黎族“孚

念孚”的传说 / 104 ● 赛歌择婿 / 105 ● 痴情的鸳鸯 / 105 ●

刘三姐的故事 / 105 ● 上独山的传说 / 107 ● 布任传情的传

说 / 108

六、上巳节诗词 / 108

## 第七章 寒食节 / 112

一、寒食节的由来 / 112

二、寒食节的食俗 / 113

子推蒸饼 / 113 ● 杏仁麦粥 / 113 ● 环饼 / 113 ● 枣锢飞燕 /

113 ● 青精饭 / 114 ● 青团 / 114 ● 桃花粥 / 114

三、寒食节的习俗 / 114

禁烟冷食 / 114 ● 拜扫祭祖 / 114 ● 踏青 / 115 ● 插柳 /

115 ● 秋千 / 115 ● 咏诗 / 115



#### 四、寒食节的传说故事 / 116

介子推的故事 / 116

#### 五、寒食节诗词 / 118

### 第八章 清明节 / 124

#### 一、清明节的由来 / 124

#### 二、清明节的食俗 / 125

吃清明螺 / 125 ● 蒸大馍 / 125 ● 清明果 / 125 ● 乌稔饭 / 125 ● 吃馓子 / 126 ● 欢喜团 / 126 ● 画卵 / 126

#### 三、清明节的习俗 / 126

祭祖扫墓 / 126 ● 荡秋千 / 127 ● 蚕花会 / 128 ● 蹴鞠 / 129 ● 踏青 / 129 ● 放风筝 / 129 ● 射柳 / 130 ● 植树 / 130 ● 拔河 / 131 ● 斗鸡 / 131 ● 插柳 / 131 ● 折柳赠别 / 131

#### 四、清明节的传说故事 / 132

刘邦与清明节传说故事 / 132 ● 清明插柳的传说 / 133 ● 人面桃花的传说 / 134 ● 乌稔饭的传说 / 135

#### 五、清明节诗词 / 135

### 第九章 端午节 / 143

#### 一、端午节的由来 / 143

#### 二、端午节的食俗 / 144

端午食粽 / 144 ● 饮雄黄酒 / 145 ● 吃鸡蛋 / 145 ● 采茶、制凉茶 / 146

#### 三、各地的特色粽子 / 146

北京粽子 / 146 ● 山东粽子 / 146 ● 内蒙古粽子 / 146 ● 青海粽子 / 146 ● 新疆粽子 / 146 ● 苏州粽子 / 146 ● 四川粽子 / 147 ● 湖南粽子 / 147 ● 海南粽子 / 147 ● 广东粽子 / 147 ● 台湾粽子 / 147

#### 四、少数民族的特色粽子 / 147





傣族 / 147 ● 瑶族 / 148 ● 毛南族 / 148 ● 畲族 / 148

#### 五、端午节的习俗 / 148

赛龙舟 / 148 ● 祭祀诸神 / 150 ● 佩香囊 / 150 ● 悬艾叶菖蒲 / 151 ● 沐兰汤 / 151 ● 避五毒 / 151 ● 系五彩线 / 152

#### 六、各地的端午节习俗 / 153

山西省 / 153 ● 陕西省 / 153 ● 甘肃省 / 153 ● 河北省 / 153 ● 山东省 / 153 ● 江西省 / 154 ● 湖北省 / 154 ● 湖南省 / 154 ● 江苏省 / 154 ● 四川省 / 154 ● 浙江省 / 155 ● 福建省 / 155 ● 广东省 / 155 ● 海南省 / 155

#### 七、兄弟民族的端午节习俗 / 156

傣族粽包节 / 156 ● 水族端午节 / 156 ● 满族端午节 / 156 ● 纳西族端午节 / 157 ● 彝族杨梅会 / 157 ● 彝族都阳节 / 157

#### 八、端午节的传说故事 / 158

纪念屈原的传说 / 158 ● 纪念伍子胥的传说 / 159 ● 纪念孝女曹娥的传说 / 160 ● 古百越民族祭祖的传说 / 160

#### 九、端午节诗词 / 161

### 第十章 天贶节 / 167

#### 一、天贶节的由来 / 167

#### 二、天贶节的食俗 / 167

老人过生日 / 167 ● 六月麦饼 / 168 ● 薄饼 / 168

#### 三、天贶节的习俗 / 168

晒书 / 168 ● 回娘家 / 169 ● 求平安 / 169 ● 驱虫 / 170 ● 六月六洗头 / 170

#### 四、天贶节的传说故事 / 170

长工和小姐的爱情传说 / 170 ● 苗家神箭手的传说 / 171 ● 盘古的传说 / 173 ● “花儿会”的传说。 / 173 ● 姑姑节的传说 / 174 ● 降天书的传说 / 175 ● 王羲之吃胡饼的传说 / 175 ● 放河灯的传说 / 175

## 五、少数民族的天赋节 / 176

布依族 / 176 ● 瑶族 / 176 ● 满族 / 177 ● 苗族 / 177

## 六、天赋节诗词 / 178

### 第十一章 七夕节 / 179

#### 一、七夕节的由来 / 179

#### 二、七夕节的食俗 / 180

巧菜 / 180 ● 吃巧果 / 180 ● 吃巧食 / 180

#### 三、七夕节的习俗 / 181

穿针乞巧 / 181 ● 投针验巧 / 182 ● 听悄悄话 / 182 ● 喜蛛应巧 / 182 ● 供奉“磨喝乐” / 183 ● 拜织女 / 183 ● 接露水 / 183 ● 迎仙 / 183 ● 七夕储水 / 184 ● 拜魁星 / 184 ● 贺牛生日 / 184 ● 拜七娘家 / 184 ● 做十六岁 / 185

#### 四、各地七夕节习俗 / 185

北京 / 185 ● 嘉兴 / 186 ● 湖南、浙江 / 186 ● 胶东 / 186 ● 西南 / 187 ● 广州 / 187 ● 陕西 / 188 ● 江苏省 / 188 ● 山东 / 188 ● 广东 / 188 ● 台湾 / 189

#### 五、七夕节的别称 / 189

#### 六、七夕节的传说故事 / 189

关于牛郎织女的传说 / 189 ● 晒书的传说 / 191 ● 七娘家生日的传说 / 192 ● 拜魁星的传说 / 192 ● 七夕乞巧的传说 / 193 ● 唐玄宗与杨贵妃的爱情故事 / 193 ● 因七夕而丧命的南唐李煜 / 194

#### 七、七夕节诗词 / 194

### 第十二章 中元节 / 203

#### 一、中元节的由来 / 203

#### 二、中元节的食俗 / 203

#### 三、中元节的习俗 / 204

普渡 / 204 ● 放水灯 / 204 ● 放焰口 / 204 ● 烧包 / 205





#### 四、各地的中元节习俗 / 205

河北省 / 205 ● 山西省 / 205 ● 陕西省 / 205 ● 河南省 / 205 ● 山东省 / 206 ● 江西省 / 206 ● 广西省 / 206 ● 云南省 / 206 ● 四川省 / 207 ● 江苏省 / 207 ● 浙江省 / 207 ● 福建省 / 207 ● 广东省 / 207 ● 台湾 / 208

#### 五、中元节的传说故事 / 209

目连救母的传说 / 209

#### 六、中元节诗词 / 210

### 第十三章 中秋节 / 214

#### 一、中秋节的由来 / 214

#### 二、中秋节的食俗 / 214

吃月饼 / 214 ● 吃田螺 / 215 ● 食藕盒子 / 215 ● 饮桂花酒 / 215 ● 吃南瓜 / 216

#### 三、各地中秋节的食俗 / 216

北京 / 216 ● 山西 / 216 ● 陕西 / 216 ● 山东 / 216 ● 四川 / 216 ● 贵州 / 217 ● 上海 / 217 ● 江苏 / 217 ● 广东 / 217 ● 浙江 / 218 ● 福建 / 218 ● 台湾 / 218

#### 四、中秋节的习俗 / 219

赏月 / 219 ● 燃灯 / 220 ● 钱塘江观潮 / 220 ● 猜谜 / 221 ● 舞火龙 / 222 ● 燃宝塔灯闹宝塔 / 223 ● 抛帕招亲 / 223 ● 窃瓜祈子 / 223 ● 玩兔儿爷 / 224 ● 账目清结日 / 224

#### 五、各地中秋节习俗 / 224

陕西 / 224 ● 山西 / 224 ● 山东 / 225 ● 河北 / 225 ● 江苏 / 225 ● 安徽 / 225 ● 江西 / 226 ● 四川 / 226 ● 福建 / 226 ● 广东 / 226 ● 台湾 / 226

#### 六、少数民族的中秋习俗 / 227

高山族的观月 / 227 ● 蒙古族的追月 / 227 ● 傣族的拜月 / 227 ● 侗族的偷月亮菜 / 228 ● 藏族的寻月 / 228 ● 阿细

族的跳月 / 228 ● 赫哲族的祭月 / 229 ● 德昂族的串月亮 / 229 ● 苗族的跳月 / 229 ● 彝族尝新节 / 229 ● 布朗族 / 230 ● 仡佬族八月节 / 230 ● 布依族偷老瓜 / 230 ● 畲族中秋歌节 / 230 ● 壮族 / 231 ● 瑶族 / 232 ● 白族 / 232

#### 七、中秋节的传说故事 / 233

嫦娥奔月 / 233 ● 朱元璋与月饼起义 / 234 ● 舞火龙的传说 / 235 ● 吴刚伐桂 / 235 ● 吃南瓜的传说 / 235 ● 玉兔的传说 / 235 ● 玉兔入月宫 / 236 ● 拜月的传说 / 236 ● 煮饭喂狗的传说 / 237 ● 郑成功“中秋会饼”的传说 / 237 ● 牛渚玩月的传说 / 238 ● 李世民与月饼 / 238 ● 杀鸭子的传说 / 238 ● 中秋吃芋头的传说 / 239

#### 八、中秋节诗词 / 239

### 第十四章 重阳节 / 245

#### 一、重阳节的由来 / 245

#### 二、重阳节的食俗 / 245

吃重阳糕 / 245 ● 饮菊酒 / 246 ● 食蟹 / 247 ● 吃花糕 / 248

#### 三、重阳节的习俗 / 248

登高 / 248 ● 赏菊 / 249 ● 放纸鸢 / 250 ● 佩茱萸·簪菊花 / 251 ● 敬老活动 / 252

#### 四、各地重阳节习俗 / 252

北京 / 252 ● 广西省 / 252 ● 山西 / 253 ● 陕西省 / 253 ● 河北省 / 253 ● 河南省 / 253 ● 山东省 / 253 ● 湖北省 / 253 ● 四川省 / 253 ● 江苏省 / 254 ● 安徽省 / 254 ● 浙江省 / 254 ● 福建省 / 254 ● 广东省 / 254 ● 香港 / 254 ● 台湾 / 254

#### 五、重阳节的传说故事 / 255

桓景除魔的传说 / 255 ● 陶渊明赏菊 / 256 ● 吃蓬糕的传说 / 257 ● 王勃与重阳节 / 257



六、重阳节诗词 / 258

第十五章 寒衣节 / 267

一、寒衣节的由来 / 267

二、寒衣节的食俗 / 268

吃羊、兔肉 / 268 ● 吃柿子 / 268

三、寒衣节的习俗 / 268

送寒衣 / 268 ● 打香瓜仗 / 269

四、寒衣节的传说故事 / 270

蔡莫烧纸的故事 / 270 ● 孟姜女送寒衣的传说 / 271

第十六章 下元节 / 277

一、下元节的由来 / 277

二、下元节的食俗 / 277

做糍粑 / 277

三、下元节的习俗 / 278

焚“金银包” / 278 ● 祭禹 / 278 ● 拜祭下元水官 / 278 ● 户外活动 / 278

四、下元节诗词 / 279

第十七章 冬至节 / 280

一、冬至节的由来 / 280

二、冬至节的食俗 / 281

吃馄饨 / 281 ● 吃汤圆 / 281 ● 吃甜丸 / 281 ● 吃饺子 / 282 ● 吃狗肉和羊肉 / 282

三、冬至节的习俗 / 282

祭天 / 282 ● 赠鞋袜 / 282 ● 拜师 / 283 ● 唱九九歌 / 283 ●

贴绘九九消寒图 / 285

四、各地冬至节习俗 / 286

北京 / 286 ● 上海 / 286 ● 潮汕 / 287 ● 山东 / 287 ● 苏州 / 287 ● 长沙 / 288 ● 惠安 / 288 ● 安溪 / 289 ● 泉州 / 289 ●

德化 / 289 ● 台湾 / 289 ● 澳门 / 290

## 五、冬至节的传说 / 290

冬至馄饨的传说 / 290 ● 捏冻耳朵的传说 / 290 ● 吃狗肉的传说 / 290 ● 女娲与冬至饺子的传说 / 291 ● 糯米圆的传说 / 291 ● 吃赤豆糯米饭的传说 / 292 ● 吃豆腐的传说 / 292 ● 牛的生日的传说 / 292

## 六、冬至节诗词 / 293

## 第十八章 腊八节 / 297

### 一、腊八节的由来 / 297

### 二、腊八节的食俗 / 297

喝腊八粥 / 297 ● 泡腊八蒜 / 298 ● 腊八豆腐 / 298 ● 腊八面 / 298 ● 腊八酒 / 299 ● 吃冰 / 299

### 三、各地腊八节食俗 / 299

山西 / 299 ● 陕北 / 299 ● 甘肃 / 299 ● 宁夏 / 300 ● 青海 / 300 ● 山东 / 300 ● 天津 / 300 ● 河南 / 300 ● 江苏 / 301 ● 浙江 / 301 ● 四川 / 301

### 四、腊八节的习俗 / 301

祭祖、敬神、逐疫 / 301

### 五、腊八节的传说 / 301

牧女乳糜救佛祖的传说 / 301 ● “杂米粥”的传说 / 302 ● 八宝饭的传说 / 304 ● 民工吃粥的传说 / 305 ● 宝娃悔过的传说 / 305 ● 朱元璋吃粥的传说 / 305 ● 赤豆打鬼 / 305 ● 岳家军吃粥的传说 / 306 ● 煮五豆的传说 / 306

### 六、腊八节诗词 / 307

## 第十九章 祭灶节 / 309

### 一、祭灶节的由来 / 309

### 二、祭灶节的食俗 / 310

吃饺子 / 310 ● 蒸花馍 / 310



### 三、祭灶节的习俗 / 310

祭灶 / 310 ● 扫尘 / 311 ● 祭灶糖、祭灶汤 / 311 ● 剪窗花 / 312 ● 洗浴 / 312 ● 婚嫁 / 312 ● 躲年关 / 313 ● 填仓 / 313

### 四、祭灶节的传说故事 / 313

灶君吃灶糖的传说 / 313 ● 张灶王的传说 / 314 ● 阿凡提劈棺材的传说 / 315 ● 灶王爷和灶王奶奶的传说 / 315 ● 郑性之的故事 / 315 ● 张郎休妻 / 316 ● 女不祭灶的传说 / 317

### 五、祭灶节诗词 / 317

## 第二十章 少数民族的部分节日 / 318

### 一、蒙古族 / 318

那达慕 / 318 ● 祭敖包节 / 318 ● 祭成吉思汗陵 / 319 ● 鲁班节 / 319

### 二、回族 / 320

开斋节 / 320 ● 古尔邦节 / 321 ● 圣纪节 / 321

### 三、彝族 / 322

彝族年 / 322 ● 火把节 / 322 ● 插花节 / 323 ● 赛装节 / 324

### 四、藏族 / 325

雪顿节 / 325 ● 沐浴节 / 325 ● 望果节 / 326

### 五、壮族 / 326

牛魂节 / 326 ● 花王节 / 327 ● 花炮节 / 327

### 六、侗族 / 327

八月节 / 327 ● 牛王节 / 328 ● 吃新节 / 328 ● 拜树节 / 328

### 七、朝鲜族 / 329

上元节 / 329 ● 秋夕 / 329

### 八、瑶族 / 329

达努节 / 329 ● 盘王节 / 330 ● 干巴节 / 330

### 九、傣族 / 331

泼水节 / 331 ● 关门节、开门节 / 331



十、佤族 / 332

依饭节 / 332 ● 牛生日节 / 332 ● 分肉串节 / 333

十一、苗族 / 333

踩花山节 / 333 ● 四月八 / 334 ● 姐妹节 / 334

十二、高山族 / 335

播种节 / 335 ● 丰收节 / 335

十三、独龙族 / 336

卡雀哇节 / 336

十四、怒族 / 336

仙女节 / 336 ● 祭谷神节 / 337 ● 祭山林节 / 337

十五、哈尼族 / 337

十月年 / 337

十六、傈僳族 / 338

刀竿节 / 338

十七、鄂温克族 / 339

敖包会 / 339 ● 那达慕 / 339 ● 米阔勒节 / 339

十八、珞巴族 / 340

昂德林节 / 340

十九、塔吉克族 / 340

巴罗提节 / 340 ● 古尔邦节 / 340 ● 祖吾尔节 / 341

二十、布朗族 / 341

跳会 / 341 ● 泼水节 / 341

二十一、水族 / 342

瓜节 / 342 ● 卯节 / 342

二十二、阿昌族 / 343

出洼节 / 343 ● 换黄单 / 343 ● 窝罗节 / 343 ● 火把节 /  
343 ● 泼水节 / 343

二十三、毛南族 / 344