



|中|国|文|化|知|识|读|本|

中国五十六个民族

主编 金开诚

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

中国五十

六个民族

常州大学图书馆
藏书章

◎ 主编 金开诚

吉林出版集团
吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国五十个民族/金开诚主编. —长春:
吉林文史出版社, 2011.7
(中国文化知识读本)
ISBN 978-7-5472-0767-3

I. ①中… II. ①金…
III. ①中华民族—介绍 IV. ①K28
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第145861号

中国五十个民族

ZHONGGUOWUSHILIUJEMINZU

主编/ 金开诚

项目负责/崔博华 责任编辑/崔博华

装帧设计/李岩冰 张红霞

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431-86037503 传真/0431-86037589

印刷/ 延边新华印刷有限公司

版次/2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开本/640mm×920mm 1/16

印张/9 字数/100千

书号/ISBN 978-7-5472-0767-3

定价/14.80元



编委会

主 任: 胡宪武

副主任: 马 竞 周殿富 董维仁

编 委 (按姓氏笔画排列):

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 孙鹤娟
李立厚 邴 正 张文东 张晶昱 陈少志
范中华 郑 毅 徐 潜 曹 恒 曹保明
崔 为 崔博华 程舒伟



前 言

文化是一种社会现象，是人类物质文明和精神文明有机融合的产物；同时又是一种历史现象，是社会的历史沉积。当今世界，随着经济全球化进程的加快，人们也越来越重视本民族的文化。我们只有加强对本民族文化的继承和创新，才能更好地弘扬民族精神，增强民族凝聚力。历史经验告诉我们，任何一个民族要想屹立于世界民族之林，必须具有自尊、自信、自强的民族意识。文化是维系一个民族生存和发展的强大动力。一个民族的存在依赖文化，文化的解体就是一个民族的消亡。

随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

本套丛书是由吉林文史出版社组织国内知名专家学者编写的一套旨在传播中华五千年优秀传统文化，提高全民文化修养的大型知识读本。该书在深入挖掘和整理中华优秀传统文化成果的同时，结合社会发展，注入了时代精神。书中优美生动的文字、简明通俗的语言、图文并茂的形式，把中国文化中的物态文化、制度文化、行为文化、精神文化等知识要点全面展示给读者。点点滴滴的文化知识仿佛颗颗繁星，组成了灿烂辉煌的中国文化的天穹。

希望本书能为弘扬中华五千年优秀传统文化、增强各民族团结、构建社会主义和谐社会尽一份绵薄之力，也坚信我们的中华民族一定能够早日实现伟大复兴！

目录

一、汉族	001	十二、东乡族	027
二、阿昌族	003	十三、独龙族	029
三、白族	005	十四、鄂伦春族	032
四、保安族	008	十五、俄罗斯族	034
五、布朗族	010	十六、鄂温克族	036
六、布依族	013	十七、高山族	039
七、朝鲜族	015	十八、仫佬族	041
八、达斡尔族	017	十九、哈尼族	043
九、傣族	020	二十、哈萨克族	045
十、德昂族	022	二十一、赫哲族	048
十一、侗族	025	二十二、回族	050

二十三、基诺族	052	四十一、撒拉族	096
二十四、京族	055	四十二、畲族	098
二十五、景颇族	057	四十三、水族	100
二十六、柯尔克孜族	059	四十四、塔吉克族	103
二十七、拉祜族	062	四十五、塔塔尔族	105
二十八、黎族	064	四十六、土族	108
二十九、傈僳族	067	四十七、土家族	110
三十、珞巴族	069	四十八、佤族	113
三十一、满族	071	四十九、维吾尔族	115
三十二、毛南族	073	五十、乌孜别克族	118
三十三、门巴族	076	五十一、锡伯族	121
三十四、蒙古族	078	五十二、瑶族	123
三十五、苗族	081	五十三、彝族	126
三十六、仫佬族	083	五十四、裕固族	129
三十七、纳西族	086	五十五、藏族	131
三十八、怒族	088	五十六、壮族	134
三十九、普米族	091		
四十、羌族	093		



一、汉 族

汉族是中国的主要民族，是中国五十六个民族中人口最多的民族，也是现今世界上人口最多的民族。汉族的足迹遍布世界各地，中华大地分布最多。

正如我们常说“华夏子孙”一样，汉族是由古代的“华夏族”发展而来的。黄河是祖国的母亲河，是她孕育了中华民族的文明，也是她哺育了汉族的先民。公元前 5000 年左右，汉族的主体华夏族就是在黄河流域起源的。华夏族起源后逐渐发展进入了新石器时期，并先后经历了母系氏族和父系氏族公社阶段。公元前 2700 年，今陕西中部地区活动着一个姬姓部落，它的首领是黄帝。这个部落的南面还有一个姜姓部落，它的首领是炎帝。两个部落经常发生摩擦，最后在阪泉之战中，黄帝打败了炎帝，之后两个部落结为联盟，并攻占了周边各个部落，华夏族的前身由此产生。因此今天我们就自称为“炎黄子孙”。

汉族的语言通称汉语，属于汉藏语系，是世界上历史最悠久、最丰富的语言之一。汉族除了有民族共同语，还有方言。民族共同语就是一个民族通用的语言。汉族的文字——汉字是最古老的文字之一。今天能认读的最早的汉字是三千多年前的甲骨文，随后它的发展变化经历了金文、篆体、隶书、楷书、行书等发展阶段，演变成了今天的方块字。今天的汉字有四万个以上的单字，常用的有七千字左右，有正体字和简化字两种书写方式，是国际通用文字之一。尽管汉语方言复杂繁多，但是汉字高度统一，这对汉族具有强大的内聚作用。



汉服，又称为汉装、华服，指从传说时代到明朝汉民族所穿的服装。汉服是世界上历史最古老的民族服饰之一。从炎黄时代起，汉服就已经具备了雏形，到了汉朝得到了全面完善并普及，汉服也由此得名。汉服的基本特征是交领、右衽、束腰、系带、宽袖，又以盘领、直领等为其进行有益的补充。从形制上看，主要有“上衣下裳”制（裳在古代指下裙）、“深衣”制（把上衣下裳缝连起来）、“襦裙”制（襦即短衣）等类型。其中，上衣下裳的冕服为帝王百官最隆重正式的礼服；袍服（深衣）为百官及士人常服，襦裙则为妇女喜爱的穿着。普通劳动人民一般上身着短衣，下穿长裤。汉服的基本款式大约有九类，在基本款式下又因其领口、袖型、束腰、裁剪方式等不同变化演绎出几百种款式。

到了清朝时，统治者为了稳固统治，下令全国剃发易服，使得汉服逐渐消失。在经历清朝两百多年的统治后，汉族成了世界上唯一没有自己民族服装的古老民族。辛亥革命后，人们改穿西式服装，没有恢复汉服。

汉族的日常菜肴分为素菜、荤菜。素菜指各种蔬菜和植物蛋白制品，荤菜指鱼、肉等动物蛋白制品。汉族的菜肴因分布地域的不同，又各有千秋。人们常把汉族和其他民族的食俗口味笼统地概括为“南甜、北咸、东辣、西酸”。汉族还以讲究并善于烹饪食物而闻名，有川、粤、闽、徽、鲁、湘、浙、苏八大菜系，不同地区的汉族以炒、烧、煎、煮、炸、蒸、烤和凉拌等烹饪方式，形成了不同的地方风味，汇成丰富多彩的汉族饮食文化。

汉族节日食品是丰富多样的，如过年时，北方家家户户食用的饺子，江南各地的年糕，开春时食用的春饼、春卷，正月十五的元宵，寒食

节的冷食，农历二月二日吃猪头肉、咬蚕豆，尝新节吃新谷，端午节的粽子，腊八节的“腊八粥”，结婚时的红枣、喜蛋、长面，祝寿宴的寿桃、寿糕等具有特殊内涵的食俗，千百年来传承不衰。

汉族的传统住房多是因地制宜，比如居住在华北平原的汉族，其传统住房多为砖木结构的平房，院落多为四合院式，以北京四合院为代表；居住在东北的汉族，他们的房屋墙壁和屋顶一般都很厚实，主要是为了保暖；居住在陕北的汉族，则根据黄土高原土层厚实、地下水位低的特点挖窑洞为住房，窑洞不仅冬暖夏凉，而且不占耕地面积；居住在南方的汉族，其传统住房以木建房为主，讲究飞檐重阁。

二、阿昌族

阿昌族在我国的云南省境内，他们的先祖过着“俗无丝纊”“散漫山中无君长”的原始生活。他们有自己的语言，但没有文字。他们的语言属于汉藏语系藏缅语族缅语支，分为梁河、陇川、潞西三个方言区。

“衣皮服毡”“织皮冠之”。世居云南的阿昌族古代服饰多与狩猎和游牧活动及高寒山区的自然生态相适应，从头上的帽子到身上的衣服，都曾经用猎物的皮做材料。随着时代的发展，明代以后，阿昌族服饰有了新的变化。男子顶髻戴竹兜鍪，以毛熊皮做装饰，用猪牙鸡毛羽为顶饰。他们的衣服无领子、袖子，并且他们的兵器从不离身。这明显带有游猎特色的服饰，是古代阿昌族服饰的特色。

阿昌族的服饰发展到今天，我们可以看到他们的服饰简洁、朴素、美观，并且能够明显反映出阿昌族男女的婚姻状况，是否成婚，一看



服饰就知道。

已婚妇女用黑布帕包头，层层缠绕高达三十多厘米，上覆黑布巾，此头饰称为“箭包”。穿窄袖对襟衣、长筒裙，裹绑腿，系银腰带，是已婚妇女特有的标志。未婚女子将长辫盘于头顶，包圆盘状头帕，饰鲜花绒球，不穿裙而穿青布长裤，外系围腰。她们珍藏各种首饰，喜欢戴上大耳环、雕刻精致的大手镯、银项圈，还在胸前的四颗银纽扣上和腰间系挂上一条条长长的银链，走起路来银光闪闪，风采耀眼。

自酿的米酒和白酒是阿昌族喜欢的饮品。米酒度数大多较低，35度左右，口味清醇。这种酒采用“蒸馏法”酿制而成。即先把米淘净蒸熟后，倒在簸箕里搓匀放凉，再拌上酒曲盖好，待发酵后再装入缸内，放一周左右，连水加糟一起舀入专用的酒锅里，锅上放酒甑，甑中放一木槽，酒甑上再放一铁锅，锅内装冷水，加热待下面铁锅内的水滚涨后，上升的蒸气与上面的冷水锅相遇即凝结成水珠。水珠滴到酒甑内的木槽中又顺着槽流出。这就是制米酒的全过程。白酒用糯米做成，做法是将糯米泡开后蒸熟放凉，拌上甜酒曲待其发酵后即可食用。白酒香甜可口，生津解渴，是一种十分诱人的饮品。

阿昌族村一般依山傍水，居住形式大多为数十户人家同居一村，依山势布局，错落有致，房屋建筑“面东背西”。密集的房屋自然形成有规律的行列，行列间是纵横交错的石铺路和泥路“巷道”。房屋建筑大多为“一正两厢房”，瓦顶双斜面，土、木、石结构形式。正房有三间屋子，中间一间由门厅“屋门”和堂屋两部分组成。

阿昌族民间娱乐性的体育项目也很多，较有代表性的是“耍白象”。耍白象是一项阿昌族十分喜爱的活动，主要是在每年会街期间举行。

先用木材做成骨架，竹篾编成身体，象身用白纸裱糊，青龙用蓝纸裱糊。象和龙身内成空心状，由人在内操纵。整个白象和真的象大小相同，虽然是纸布竹篾所制，但是也有一定的重量，很需要体力。鼻用布制成，肚内装有滑轮和绳子，其中共有四个人，由一人双手来回拉动，象鼻就会上下左右甩起来。在象脚鼓、锣和钹的伴奏下，时而前进，时而后退，滑步，下跪，前倾，后仰。操纵滑轮的人一拉就是很长时间，很能锻炼臂力。耍白象是一种耗体力的运动，只有拥有好的身体和臂力，才能随心所欲地进行表演。常在各种节日和盛大仪式上表演。

阿昌人为使婚姻幸福美满，结婚时要扎一座漂亮的彩门，新郎还要举起心爱的阿昌刀，进行“开路”和“驱邪”的仪式。新婚的早晨，新娘随着陪娘、陪郎来到新郎家的门口，他们含笑钻出彩门，而紧跟在后的新郎却“刷”的一声抽出腰间的长刀，双目圆睁，威风凛凛，挥刀在空中划个漂亮的圆弧，左三刀，右三刀，护送新娘进彩门。进了彩门，小伙子又舞起大刀，围绕新娘四周砍斩削劈，象征着用武艺来驱除邪魔。雪亮的飞刀飞舞挑花，显示出新郎娴熟的动作套路，准确的砍路，说明小伙子平日苦练的功夫不弱。人们啧啧称赞，认为他今后一定有能力捍卫自己的幸福生活。

三、白 族

驰名中外的大理风景秀丽、气候宜人，苍山终年白雪皑皑，洱海碧波荡漾。在这片美丽富饶的土地上，勤劳、勇敢的白族人民正向我们展示他们悠久的历史、多姿多彩的风土人情。

白族人民勤劳淳朴，崇尚白色，服饰以白色为尊贵，艳素相称，



充分体现了白族在服饰方面的独特风格。

秦汉至南北朝时期,白族先民中以滇池为中心的滇人“头饰羽翎”。晋宁石寨山出土的青铜器舞蹈图像中,舞者全戴羽冠,顶插长翎,上身裸露,下身着兽皮羽毛带状裙。洱海地区,唐初白族先民之一的西洱蛮,“男子以毡皮为帔,女子绳布为裙,仍披毡皮之帔,头髻一盘而成形如髻。男女皆跣”。明清以来,白族服饰,一般来说,男子的服装大体相同,妇女的服饰则有地域差异。由于白族人民长期与汉族及其他少数民族人民亲密相处,文化交融,在服饰上也采用或吸收了其他民族的特点。住在大理等中心地区的白族,常爱穿着汉族的服装;住在彝、纳西、傈僳等民族聚居区的白族,其服饰也多与当地聚居民族的服饰相近。

白族男子的服饰,一般是头缠白色或蓝色的包头,身着白色的对襟衣和白领褂,下穿白色或蓝色长裤,肩挂绣着美丽图案的挂包。至于白族妇女的服饰,大理一带多穿白色上衣,外套或红或蓝丝绒领褂,下着蓝色宽裤,腰系缀有绣花飘带的短围腰,足穿绣花的“百节鞋”;臂环纽丝银镯,指戴珉琅银戒指,耳坠银饰,上衣右衽佩着银质的“三须”“五须”;已婚者挽髻,未婚者垂辫于后或盘辫于头,都缠以绣花、印花布或彩色毛巾的包头。

烤茶是白族的传统茶俗。白族人家的堂屋,一般都设置了镶以木架的铸铁火盆,上面放有一个铁三角架,来了客人,主人便让客人到堂屋落座,并在火盆生火,放上砂罐准备烤茶待客。待砂罐煨热后,放入茶叶,迅速抖动簸荡煨烤。待茶叶烤至微黄色,飘逸出清幽的茶香时,冲入一勺开水。这时,伴着声响,被冲起来的茶水泡沫也升至罐口,

有如绣球花状，立时飘出一股诱人的茶香。这一冲茶之声，又响又脆，因而又称烤茶为“雷响茶”。

白族民居建筑有着独特的风格。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。

白族居民院落绝大多数坐西向东，由于这里常年刮西风或西南风，风力很大，正房向东主要是考虑背风。居民院落为封闭式院落。由于大理地区属多地震带，又受水灾威胁，所以，白族的居住地多选择地势较高的地方，并就地取材，以方石砌成牢固的基层和柱石，屋架和墙壁为土木结构，梁、柱紧密衔接为一个整体，这样既能防潮也能防震。照壁是白族民居建筑不可缺少的部分，院内有照壁，大门外有照壁，村前也有照壁，可见照壁的作用和重要性。照壁均用泥瓦砖石砌成。正面写有“福星高照”“紫气东来”“虎卧雄岗”等吉祥词句。照壁前设有大型花坛，花坛造型各异，花木品种繁多，一年四季，花香四溢。

大理地区古塔极多。据地方志书及专家调查，共有百余座之多。至今存于地面的约有四十多座。各塔就性质而言分两类：一类是作为佛的坟墓——安放舍利用的佛塔，如崇圣寺三塔等；另一类是依道教或堪舆家的观念建造的各类风水塔，如文笔塔、镇蝗塔等。上百座塔建筑说明了白族千百年来，既信仰佛教文化，也崇拜本土文化。两种文化正处于交汇融合之中，至今互相不可取代，而是各扬其长，各



显其美。

火把节是白族盛大的节日，是白族人民在秋收前夕预祝五谷丰登、人畜兴旺的活动，剑川一带于每年夏历六月二十四日、大理一带于每年夏历六月二十五日举行。这天晚上，每家门口都竖有火把，村口更有全村公立的大火把，上插红纸，写上“风调雨顺”“五谷丰登”等吉利话；村里的男女老少都拿着火把在田间游行一周，扑灭虫害。

四、保安族

保安族是我国少数民族中人口较少的民族之一，解放之初，据有关资料统计，人口不过四千余人，到2000年第五次全国人口普查统计，保安族人口数为16505人。他们主要聚居在甘肃积石山保安族东乡族撒拉族自治县境内，此外，在临夏县城郊也有少数保安人散居。

“保安”是保安人的自称，这与其原住地名称有关。据文献记载，明洪武四年，在今青海省同仁县保安城的西山曾建立保安堡。一般认为，保安族原是13世纪后，随“西域亲军”东来的已信仰伊斯兰教的蒙古人，先在青海同仁一带驻军垦牧，长期与当地回、东乡、撒拉各族交往、通婚，逐步形成保安族。直到一百年前，在当地宗教上层和土司头人压迫下，辗转迁居甘肃积石山下定居落户。

保安族早期与蒙古族相邻居住，服饰也基本上与蒙古族相同。男女冬季多穿长皮袍，戴各式皮帽，夏秋则穿夹袄，戴白羊毛毡制的喇叭形高筒帽。男女均系各色鲜艳的丝绸腰带，并戴有小装饰物。

元朝后期，因受藏、土族的影响，保安族男女在春、夏、秋三季均穿长衫，戴礼帽。有的男子还穿高领的白色短褂，外套黑色的坎肩；

女子服饰色彩比较鲜艳，脚穿绣花鞋，这期间的服饰兼有藏、土族服饰特点。

今天保安族的服饰与当地回族、东乡族相差不多。男子平时头戴白色号帽，上着白色衬衣，下穿蓝色灰色裤子，走亲访友或外出时穿中山服、军便服或西装。未婚女子梳长辫，穿鲜艳的上衣，外出或节庆时戴绿色纱绸盖头；已婚少妇和中年妇女戴白色卫生帽，类似医院护士所戴的白色工作帽，外出时戴黑色盖头，老年妇女服饰以深色为主，戴白色盖头。

保安族信仰伊斯兰教，伊斯兰教影响着保安族人的社会生活和精神生活，所以在保安族的节日中宗教节日较多。保安族的节日主要有两大类型，一类是宗教节日，一类是传统节日，其实保安族的许多传统节日也带有一些宗教色彩，原来也是宗教节日，由于历史的演变，现在已经变成了民族的传统节日。这些节日主要有大尔德节、小尔德节、圣纪节、哈其麦节、浪山节等。此外，保安族人民也过“春节”（俗称“大年初一”），这主要是受汉族的影响，将汉族的春节也作为一个传统节日。

在长期发展中，保安族创造了丰富多彩的文化艺术。在人民群众中流传的民间故事、诗歌、谚语等，内容以叙述民族历史传说、青年男女淳朴爱情的居多。保安族能歌善舞。绝大多数人能唱民歌《保安花儿》。这种民歌独具一格，分“保安令”“脚户令”“六六三”等曲调，即兴编词入唱，优美动听。舞蹈吸收了藏族舞的某些特点，动作节奏鲜明、欢快豪放。男子喜欢奏丝竹乐。造型艺术较丰富，妇女擅长剪纸，家庭木制用具、器皿及保安刀把上刻有十分别致的花纹或绘有色



彩绚丽的图画。

“打五枪”，是保安族人民主要的传统体育活动之一，展现了保安族男子剽悍、机智、敏捷的雄姿。保安族聚居的“保安三庄”几乎每年都要举行“打五枪”比赛。

“打五枪”，是参赛者用自制的土枪，从装火药，扣压引火帽到射击，必须一气呵成，并且规定这一连串的动作必须在飞驰的马背上进行，在 200 米距离内完成打五枪的任务。“打五枪”场面壮观、激烈，既锻炼了人们勇敢、顽强、机智的意志，又增强了民族荣誉感。

射箭：弓用劈开的大竹竿做成，2—3 片扎成一股，有 4 尺左右长，为了保持弓的柔韧、弹性，弓的两头套有水牛角。弓绳是几根拧在一起的牛盘绳做成，铁制的箭头呈长三角形，半斤多重。箭绳系有红缨穗，一般射程在 200 米左右。每年冬季，青壮年男子举行射靶比赛，比赛结束时，宰羊为优胜者庆祝。

五、布朗族

布朗族地处海拔 1500—2300 米的亚热带山区，崇山峻岭间密布着参天蔽日的原始森林。这里雨量充沛、四季无霜，盛产桐油、香樟等经济林木。布朗人以农业为主，种植旱稻、棉花与茶叶，其聚居地是驰名中外的普洱茶原料产地之一。

布朗族种茶的历史悠久，方国瑜被称为种茶始祖。现在我国的云南古茶地，到处都有他们祖辈的身影。布朗族居住的地方大都是茶园，几乎各个村寨都出产香茗，如今普洱茶兴旺，布朗族地区是驰名中外的“普洱茶”和“勐库茶”的主要原料产地之一，茶叶生产从很早开