

中华文化小讲堂

中国的 56个民族

汪铮 周东升◎主编 郭擎英◎编著



团结出版社

中华文化小讲堂

中国的 56个民族

汪铮 周东升◎主编 郭肇英◎编著

K28
745



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国的56个民族 / 郭挚英编著. -- 北京: 团结出版社,
2013.3

(中华文化小讲堂 / 汪铮, 周东升主编)

ISBN 978-7-5126-1620-2

I. ①中… II. ①郭… III. ①中华民族—通俗读物 IV.
①K28-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第022755号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 装: 北京玥实印刷有限公司

开 本: 170×240毫米

印 张: 11

字 数: 107千字

版 次: 2013年4月 第1版

印 次: 2013年4月 第1次印刷

书 号: 978-7-5126-1620-2/G·1184

定 价: 19.80元

(版权所属, 盗版必究)

目 录

一、马背上的民族..... 1

- (一) 蒙古族..... 1
- (二) 满族..... 5
- (三) 鄂伦春族..... 8
- (四) 鄂温克族..... 11
- (五) 达斡尔族..... 14
- (六) 锡伯族..... 17
- (七) 赫哲族..... 20
- (八) 俄罗斯族..... 22
- (九) 朝鲜族..... 25



目 录

二、吊脚楼上的古朴人家..... 29

- (一) 苗族..... 29
- (二) 壮族..... 33
- (三) 侗族..... 36
- (四) 畲族..... 39
- (五) 瑶族..... 41
- (六) 土家族..... 44
- (七) 傣族..... 48
- (八) 布朗族..... 51
- (九) 布依族..... 55





(十) 水族 58

三、高山峡谷中的村寨..... 62

(一) 彝族 62

(二) 哈尼族 66

(三) 傈僳族 71

(四) 拉祜族 73

(五) 白族 76

(六) 佤族 79

(七) 景颇族 81

(八) 德昂族 85

(九) 基诺族 88

(十) 独龙族 90

四、雪域梵音的洗礼..... 94

(一) 藏族 94

(二) 羌族 98

(三) 门巴族 101

(四) 裕固族 103

(五) 土族 105

(六) 怒族 109

(七) 珞巴族 111

(八) 纳西族 113

(九) 普米族 116

(十) 阿昌族 118

五、伊斯兰之光 121

(一) 回族 121

(二) 维吾尔族 125

(三) 东乡族 128

(四) 撒拉族 130

(五) 柯尔克孜族 133

(六) 塔吉克族 137

(七) 塔塔尔族 139

(八) 乌孜别克族 142

(九) 哈萨克族 144

(十) 保安族 148

六、悠远的风情 151

(一) 黎族 151

(二) 佤族 154

(三) 仡佬族 156

(四) 毛南族 160

(五) 京族 162

(六) 高山族 165

(七) 汉族 167



一、马背上的民族

在我国东北绵延千里的山岭上，在内蒙古、新疆一望无垠的大草原上，繁衍生息着这样一群民族儿女。不论男女，从小在马背上长大，到十来岁就纵马如飞，而且还给爱马取各种名字，由于长期从事畜牧业，蒙古族素有“马背上的民族”之称。

（一）蒙古族

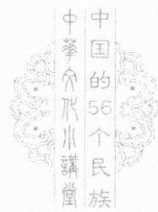
1. 马上打天下

关于“蒙古”一词的较早记载见于《旧唐书》和《契丹国治》，有“永恒之火”的意思。

蒙古族发祥于额尔古纳河流域，是内蒙古、蒙古国、俄罗斯、哈萨克斯坦等国家和地区的主要民族。全世界蒙古族约有 1000 多万人，其中一半以上居住在中国境内，约 581 万人，主要分布在内蒙古自治区、辽宁、吉林、黑龙江、新疆、甘肃、青海、河北，散布于河南、四川、贵州、北京和云南等地。鄂温克族和土族被认为是蒙古族人的分支。

蒙古族源于公元 7 世纪的唐朝望建河的一个部落。13 世纪初，





铁木真统一蒙古各部落，建立蒙古国，并被推为蒙古大汗，号成吉思汗。在成吉思汗的率领下，蒙古国不断策马西征，版图一度扩大到中亚及南俄地区，打通了亚欧间陆上的交通线，实现了亚欧大陆历史上最大范围的统一，成为当时面积最大、军事力量最强的国家，版图空前辽阔。1271年，元世祖忽必烈建立元朝，1279年，灭南宋，统一全国，创设“行省”制度，一直沿用到现在。到明代，蒙古族分为“鞑靼”和“瓦剌”两支。清代朝廷统一了蒙古各部，实施盟旗制度。1947年5月1日在中国共产党领导下建立内蒙古自治区，是中国建立的最早的一个自治区。

蒙古语属于阿尔泰语系蒙古语族，分为内蒙古、卫拉特、巴尔虎布里亚特、科尔沁四种方言。今天通用的蒙古文字，是13世纪初以回鹘字母创制，经过本民族多次改革而逐渐形成的。

2. 流动之家

受自然气候及地域文化的影响，蒙古族习惯于游牧生活，他们日常的吃穿住行就与“游牧”、“流动”、“草原”息息相关。

史书中这样形容游牧民族：“四季出行，惟逐水草，所食惟肉酪”，牧民日食三餐都离不开奶和肉，也就是所谓的“乳食”和“红食”。

乳食，顾名思义，就是以奶为原料制成的各种食品，也称作白食。除牛奶外，还用羊奶、马奶、鹿奶和骆驼奶，制成奶粉、奶酪、酪酥、奶油、奶豆腐、奶皮子、酸奶干等。奶茶配上炒米，是再好不过的早餐了。炎炎夏季，酸奶可是牧民们的最爱，可以清饮，也可以拌饭，清热解暑。

红食，主要是牛肉、绵羊肉，也有骆驼肉、山羊肉、黄羊肉

及少量马肉。除了我们熟悉不过的手抓羊肉外，肉干、烧肉、烤肉、手抓肉也都是牧民家常食物。为便于储存，牧民还常把鲜肉制成肉干和腊肉。牧民招待宾客最为盛情、隆重的方式是吃全羊，有煮全羊和烤全羊两种吃法。

蒙古族人的豪爽热情总是与饮酒相联系，有白酒、啤酒，也有奶酒、马奶酒，朋友相聚或每逢节日必定豪饮。如果你不胜酒力，可以尝尝酒精含量较低的马奶酒，喝起来酸甜可口，据说还可以治疗胃溃疡、肺结核等疾病呢。

蒙古族人的穿着有着浓厚的塞北草原风情，精美的蒙古袍男女老少皆宜，腰带用三四米长的绸缎制成，男子腰带上多挂有刀



子、鼻烟盒等饰物，配以金丝绒绣花长靴，格外的彪悍魁梧。

流动的草原上流动的家，在辽阔的蒙古草原上点缀着无数白色的蒙古包，由于蒙古包搭建和搬迁都很方便，很适于游牧生活。蒙古包外观是圆形，围墙是圆柱形的，顶部是圆锥形天窗，采光很好，冬暖夏凉。别看蒙古包外形小巧，它的可容纳面积可真不小，大的可容纳六百多人，小的也可容纳二十多人。如果你去牧民家做客，千万不要踩踏门槛、在门槛垂腿而坐，或挡在门上，在他们看来，门槛是户家的象征，踩踏门槛有侮辱主人的意思。

马、骆驼和勒勒车都是蒙古族人传统的出行工具。在这里，马被视为神圣的动物，人们放牧、探亲访友都需要骑马，男女老幼对马都能驾驭自如。在沙漠中常常见到成群结队的骆驼队，向来有“沙漠之舟”美誉的骆驼，可是沙漠地区的货运主力呢！

由于游牧民族惯于迁徙生活，车子是必不可少的交通工具。

“勒勒”原是牧民对牲畜的吆喝声，勒勒车双轮高大，载重可达六七百斤到千余斤，可通行于崎岖不平的沙滩、草地、沙漠，这就是牧民的流动之家。迁徙之时，远处或许还会传来马头琴的低吟，绵长而浑厚，也会引发人的几分惆怅吧！

3. 热情洋溢的那达慕

游牧生活造就了蒙古族人豪爽奔放、刚毅质朴、勇猛彪悍的性格，不仅体现在传统信仰、祭祀及禁忌方面的虔诚，也彰显于民族节日中的洒脱不羁。

蒙古族人早期信仰萨满教，元朝以后，大多信仰藏传佛教格鲁派。同时也信仰天神、地神、火神等，尊崇“天父地母”，并

长期保留着祭祀习俗。“腾格里”在蒙古语中是天的意思，对天神腾格里的祭典是各种祭祀中最重要的一种，一般在山丘上立石碑或木代表“腾格里”，可用酒和传统奶制品上供，也有用宰羊来进行血祭。

提起敖包你想到的或许是那首传唱已久的《敖包相会》，那你知道敖包是什么吗？敖包其实就是草原上常见的用来祭祀的山堆，顶上插柳枝，被视为神的化身，祭祀一般在农历五月到七月举行。路过的行人都要在敖包上放石子或随手拾到的东西，以此祈求平安。

每年夏秋牧闲时，草原上格外热闹，成千上万身着节日盛装的牧民云集在绿茵上，人流纵横穿梭、牛马奔腾嘶鸣，这一定又是迎来了一年一度的那达慕大会。“那达慕”在蒙语中有娱乐、游戏的意思，为欢庆丰收。一群群壮汉们在比武摔跤、拉弓射箭、驾驭骏马中一争高下，人们在顶碗舞、筷子舞、蒙古族长调的欢快歌舞中表达对彼此的祝福。辽阔的草原上，骏马奔腾、人流如潮，你一定也想一睹为快吧！

（二）满族

1. 古老民族的辉煌

满族，全称满洲族，相传满洲之名源于文殊菩萨，也有“满人”、“旗人”、“妙吉祥”、“曼珠”等称谓，是我国第二大少数民族。满族人口约1068余万人，一半集中聚居于辽宁，部分散居于山东、河北、内蒙古、北京、新疆等地。

作为我国最古老的民族之一，满族直系远祖可以上溯到三皇

五帝及夏商时期的肃慎。禹定九州、周武王灭商、成王伐东夷，皆有肃慎派来的朝贺的使者。史书上记载的汉到三国时期的挹娄、北朝时期的勿吉、隋唐时期的靺鞨、辽宋元时期的女真，都是肃慎的后裔，也就是满族人的先人。明末，努尔哈赤统一女真部落，建后金，皇太极改“女真”族号为“满洲”，国号为“清”，1644年入关灭李自成起义军，建立清朝。辛亥革命之后改称“满族”。

满语，源于古代女真语，属阿尔泰语系—满—通古斯语族—满语支。自满族入关后，便开始习惯用汉语，到今天满族普遍用汉语、汉文，会说满语的人据说已不足百人，只有黑龙江省某些边远的满族聚居村屯中有少数老人会说满语。

2. 三天一请安，五天一打千

中国素有“礼仪之邦”之称，满族人向来注重礼仪，从礼仪场合的穿着、宴请的讲究到请安打千的规矩等，都堪称典范。

如果看过一些清代的古装影视片，一定会对其中的服饰留下深刻的印象。为适应寒冷的气候，在服饰方面满族选择更具保暖性的袍装。虽然满族人入关后吸收了不少汉族服装的元素，但旗袍仍以其独特魅力流传开来。旗袍作为最具特色的满族袍服，尤显尊贵，男女老少皆可以穿。今天，旗袍仍然占据着自己独有的位置。男子头戴瓜皮帽，帽子由六瓣黑缎合缝而成，象征“六合统一”。女子出嫁后要梳辫子、盘发髻，前髻梳成平顶状，以便戴冠，后髻梳成燕尾状，使得脖颈总要保持挺直。满族女子所穿的既非我们常见的平底鞋，也非现在的高跟鞋，而是独有的旗鞋。旗鞋以木为底，跟高一般5~10厘米，最高可达25厘米，

称为“高底鞋”，鞋帮饰有精美的刺绣或串珠，满族女子不缠足，穿旗鞋走起路来可保持昂首挺胸的身姿。因此，满族女子行走仪态显得格外尊贵。

满族民间多吃玉米、小米、高粱米、干饭等，夏天有吃水饭的习惯，就是把煮好的米饭泡在清水里，吃的时候捞出，清凉可口。

“饽饽”原是清代宫廷主食，由黏米制成，蘸糖或油煎来吃都很美味。由于冬季寒冷，没有新鲜蔬菜，满族民间有腌制酸菜的习惯，每家每户的酸菜基本可以吃到来年春天呢！“萨其马”如今已走向全国，成为老少皆宜的零食或糕点，但你知道它是满人的民族糕点吗？国人皆知的“满汉全席”又名“满汉燕翅烤全席”，源于清代宫廷，菜肴丰富、场面华贵，满族特产熊掌、飞龙猴头、人参、鹿茸等都是珍肴。

从清朝的宫廷剧中可以看出满族非常注重礼节。传统来讲，小辈对长辈三天一请安，五天一打千。打千是大有讲究的，男子打千时哈腰、右手下伸、左手扶膝；女子打千时双手扶膝下蹲。晚辈在路上遇到长辈，要躬身垂手致敬，亲友相见行抱腰接面礼。

你听过这样的民谣吗？“东北有三怪：窗户纸糊在外，大姑娘叼烟袋，生了孩子吊起来。”满族房屋南北西三面都有大窗户，在窗外糊纸，相传是“恐夜间虎来，易于闯入”：吸烟是满族人的嗜好，惯于以烟待客，不仅成年男女吸烟，连十七八岁的姑娘也吸烟；屋里的房梁上悬有悠车，出生的婴儿放在里面睡觉，原来满族人很早就在用摇篮啦！

3. 冰雪狂欢

满族先人主要信仰萨满教，满族人入关后，受中原的民间信

仰影响较大，信仰关老爷、财神、灶王爷，也有信仰佛教和基督教的。

满族最具有传统民族意义的节日是颁金节。1635年农历10月13日，皇太极颁诏废除旧族名“女真”，改为“满族”，这一天就成为满族的族庆日。“颁金”在满语中有生气勃勃、喜庆的意思，每到农历10月13日，满族人民穿起民族服饰，唱起民间歌曲、跳起传统舞蹈，并伴有猜谜、雪祭、背灯祭等活动。

每年农历8月26日是满族的“绝粮日”，这一天满族人吃满洲包饭的习惯。相传清太祖努尔哈赤在一次行军中陷入绝粮危机，附近民众得知后便带着食物来支援，因战场无餐具，就用苏子叶包着吃饭，后世为纪念先人创业艰辛而把这天定为“绝粮日”。

满人长期从事狩猎，能征善战、精于骑射。骑射是满族的传统，清初时满族男女老少都会骑马，后来演变成一种体育活动，有赛马、赛射，可以射鸽子、射月子、射绸等。

在银装素裹的冰雪世界，满人向来以冰雪为趣，“冰嬉”可谓满人冬季最喜爱的户外活动。“踢行头”在清代十分盛行，在冰地划界限，两队成员攻守，将行头踢入所画线中，得分多者获胜。

“跑冰鞋”就是滑冰比赛，“抽冰嘎”是在冰上打陀螺，此外还有溜冰车、雪地走等冬季体育活动，热爱活动的人们畅快地滑行悠游于白山黑水间。

（三）鄂伦春族

“鄂伦春”是本民族的自称，有“山岭上的人”和“有驯鹿

的人”两种意思。

1. 山岭上的狩猎人

黑龙江流域是鄂伦春族的历史摇篮，鄂伦春人主要聚居于我国东北的大、小兴安岭。绵亘千里的山岭上原始森林密布，生长着木耳、榛子、蘑菇等药材，栖息着鹿、熊、虎、野猪、狐狸、野鸡等珍禽异兽。鄂伦春人世代就靠一只猎犬、一匹马、一支枪游猎于茫茫林海中。新中国成立初期，他们才开始半耕半猎的生活，20世纪90年代兴安岭全面禁猎后，鄂伦春人才退出狩猎生活。

鄂伦春族的祖先是森林人，元代时称为“林中百姓”，明代泛称为“北山野人”。17世纪时鄂伦春族被编入满洲八旗，作为清军参加抵御沙俄、平定新疆叛乱的征讨，17世纪中叶至19世纪中叶沙俄的入侵，迫使鄂伦春族南迁至大、小兴安岭。抗日战争时期，日本帝国主义实行灭绝种族的血腥统治，强迫鄂伦春族人吸食鸦片、烈性酒，用他们做细菌试验，使鄂伦春族人急剧减少，到抗战胜利时，只剩下1000多人，现今约8000多人。

鄂伦春语，属阿尔泰语系满—通古斯语族通古斯语支，他们没有本民族文字，通用汉语，部分也用蒙古文。

2. 夏饮泉、冬吃雪

你曾想到过穿皮衣、吃兽肉、饮泉吃雪而穿行于茫茫林海的游猎生活吗？

长期的游猎生活让鄂伦春人选择了极富民族特色的兽皮服饰，衣裤、鞋帽、被褥以及手套、挎包等都是用兽皮缝制的，以狍皮居多。男子皮袍称“皮罗苏思”，有到膝盖以下的长袍，也有只到膝盖的短皮袍，左右前后都开衩，这样骑马就很方便。袍

边和袖口镶有薄皮边，既美观，又耐用。女子皮袍称“阿西苏恩”，式样似长款男皮袍，只是前后襟不开衩，脖领、开衩处、袖口上都绣有花纹。穿皮袍男女都要扎腰带。帽子也是用一张狍头皮制成的，独特的是，还带有原来的犄角和耳，眼用黑皮镶起来，戴在头上十分有趣，大概是为狩猎时做掩护吧！

野兽肉是鄂伦春人的主食，如狍、鹿、犴、熊、野猪、鱼，可以把肉扔在火炭上烧、插在棍上放在篝火旁烤、切成大块放锅里煮，狍、鹿等的肝和肾可以生吃。过去鄂伦春人也大量采集野菜和野果，晒干以备冬季食用。鄂伦春人夏天喝泉水，冬天化雪水喝。茶和酒传入后，也喝砖茶、白酒。夏天也用桦树汁解渴。

听到“仙人柱”，你一定不要以为这是神仙居住的仙洞、仙境，它只是鄂伦春人用以栖身或暂避风寒的木杆屋子。结构及内设都很简单，拆盖方便，所用原料俯拾皆是，也是鄂伦春族游猎生活的产物。

3. 萨满跳神

萨满跳神，或许我们在影视剧中早有耳闻，不论是祈求狩猎丰收，还是为治愈患者，都要请萨满跳神。鄂伦春人笃信萨满教，“萨满”意为因兴奋而狂舞的人，据说能与鬼神精灵沟通。每到春暖花开之时，都要进行敬神赛神活动，萨满头戴神冠、身穿神衣，神衣上缀有纽扣、贝壳，腰间系各色飘带，前后襟挂满大小铜镜，大概有百余斤重，走跳起来叮叮咚咚。跳到疯狂时，眼睛朝天、大声念诵、全身抖动、旋转如风，最后突然大叫一声、冷不防倒在一边，但四周的人必须接住倒下的萨满，不然跳神就失败了。之后，萨满慢慢起身，暗示神已在身。

自然崇拜中，太阳、月亮、星辰、彩虹、山川等都是他们的崇拜对象。对虎、狼、熊也有着图腾崇拜，在他们的传说中，认为熊是人的祖先。

终年在深山老林中游猎的鄂伦春的先人和火结下了不解之缘，在同大自然的抗争中，因为有了火，他们才得以生存，一代代繁衍生息，因此人们对篝火无比亲近。对火神的崇拜让他们认为火可以驱邪祛污，器皿衣物置于火上烘就变得洁净了。每年的6月18日，篝火节到来，鄂伦春人都要点燃篝火，在轻腾的赤红烈焰的映照下，踏着欢快的节奏，摇曳起曼妙的舞姿，欢声笑语萦绕在山岭上空，仿佛再次回到了遥远的过去。

（四）鄂温克族

传说中给圣诞老人拉车的驯鹿可是我国大兴安岭的珍宝，生活在那里的鄂温克人是我最后狩猎部落了，他们日夜都与驯鹿生活在一起，是神秘的驯鹿人。

1. 敖包相会的地方

“鄂温克”是本民族的自称，有“住在大山林中的人”的意思。鄂温克族居住在敖包相会的地方，主要分布在贝加尔湖沿岸地区，地处大兴安岭西侧草原上的鄂温克族自治旗是其主要聚居区，大多与蒙古族、达斡尔族、汉族、鄂伦春族等族交错杂居，以放牧为生，生活习性也有不少相似之处。

鄂温克语，属阿尔泰语系满一通古斯语族通古斯语支，分海拉尔、陈巴尔虎、敖鲁古雅三个方言，他们没有本民族文字，通