

DUMONT

杜蒙·阅途

中国别具风情的 **100** 个 民俗地

探险之旅编委会 编著

600张摄人心魄的高清大片
带你游览中国100个与众不同的民俗地

灵动的文字，带你抚触绝佳的风光
精致的图片，带你感受视觉的冲击
温馨的贴士，带你体验完美的旅程

北京出版集团公司
北京出版社

中国别具风情的 100 个 民俗地

—— 探险之旅编委会 编著 ——

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中国别具风情的100个民俗地 / 探险之旅编委会编著. —
北京: 北京出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-200-12180-3

I. ①中… II. ①探… III. ①旅游指南—中国 IV.
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112522号

中国别具风情的100个民俗地
ZHONGGUO BIEJU-FENGQING DE 100 GE MINSUDI

探险之旅编委会 编著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

三河市庆怀印装有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 18印张 373千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12180-3

定价: 49.80元

质量监督电话: 010-58572393

目录

安塞县

如雷腰鼓气吞河山 010

蔚县

火树纸花也妖娆 012

潍坊

风筝点缀齐鲁文化 015

广灵

剪纸中的风光如画 018

自贡

灯会点缀海市蜃楼 020

杭锦旗

悠悠民歌演绎蒙古风情 044

南丹

浓郁质朴的瑶家风情 047

澜沧

千年茶香韵出的味道 049

腾冲

以汉族为主的多民族文化 052

富宁

山歌嘹亮壮家人 055

西双版纳

竹楼里的傣族村寨 057

西江千户苗寨

吊脚楼里的苗族情怀 060

恩施

土家女儿城 063

连南

古老瑶族的民族风情 065

沧源

佤族的狂欢艺术 067

第一章

民间艺术

瑰丽奇幻，魅力无穷

同仁

佛教文化的浓厚气息 022

户县

农民画艺术演绎泥土芬芳 024

华县

皮影戏演绎千古绝唱 027

博兴

草编艺术的纯真世界 030

麻龙湾

泥塑艺术的灵魂 032

吴川

民间艺术的伊甸园 035

浚县

中原庙会风俗与社火风情 037

杨柳青

浓墨重彩的年画艺术 040

元阳

蘑菇房里的哈尼情调 069

环江

毛南族的别样风情 071

安图

长白山下的朝鲜族风情 073

张掖

祁连山下的裕固族文化 075

那坡

黑衣壮的别样情怀 078

肇兴

古老而神秘的侗族村寨 081

宁德

东海之滨的畲族风情 083

怒江

傈僳族的“野人生活” 086

凤凰

醉美的湘西土苗文化 089

敖鲁古雅

鄂温克驯鹿部落 092

第二章

民族文化

停驻在时光里的民俗「容颜」

乌镇

笑看婉约水乡风情

096

大理古城

邂逅白族文化

099

赫图阿拉

满族第一城

101

敦煌

艺术演绎的大漠风情

104

特克斯八卦城

边疆古国中的易经文化

107

阆中古城

巴蜀文化的代表

110

彝人古镇

多姿多彩的拜火文化

113

布达拉宫

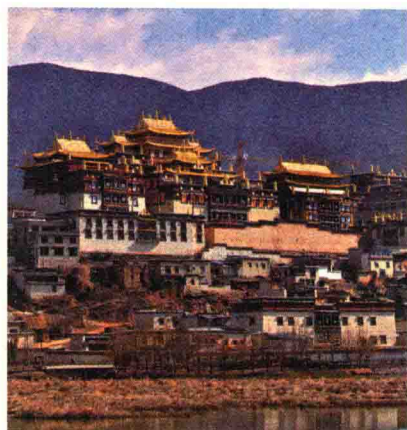
雪域高原的古老文化

116

平遥古城

晋商文明的完美再现

119



香格里拉

面具背后的淳朴风情

136

泸沽湖

徜徉在摩梭风情中

139

普者黑

抹黑便是一种爱

142

第三章 文明野望——跨越千年的梦想如诗

桃坪羌寨

石头雕琢的东方古堡

122

巍山古城

青山秀水中的南诏风华

125

锦溪古镇

水乡中的绝美民俗

128

西递

徽州文化的代表

131



九寨沟

带你走进羌藏风情

145

额济纳

大漠胡杨林中的驼铃声

148

康定

“转山”便是它的归处

150

西昌

浓郁的彝族文化

153

甘南

质朴的藏家文化

156

锦里沟

水墨丹青的土家文化

159

蜀南竹海

丝竹织就的民间艺术

161

阳朔

渔火点亮的山水情深

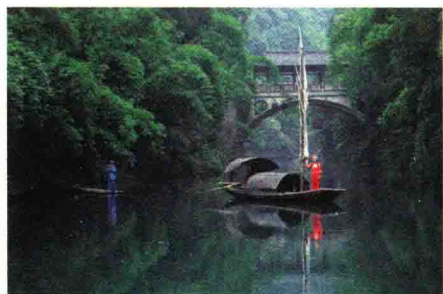
164

酉阳

桃花源里的土家文化

167

第四章 「天堂」凡俗——回归质朴细腻的心中伊甸园



洪洞

太槐树下是我家 172

泰宁

传承千年擂茶香 174

雪乡

老东北情调的经典演绎 177

梅州

岭南侨乡客家文化 180

西塘

江南水乡惹人醉 183

延安

陕北窑歌黄土情 185

满洲里

北疆草原上的异域风情 218

瑞丽

氤氲在七彩中的缅甸风情 221

丹东

鸭绿江上的朝鲜风情 224

东兴

头枕越南的边塞赞歌 227

普兰

飘然吹来的印度古风 229

抚远

中俄文化的交融地 232

珲春

纵览三国不是畅想 234

室韦

俄罗斯风情小镇 236

第五章 各具风韵——一方山水一方风情

咸阳

秦腔里的关中向往 188

宜昌

三峡巴楚风情 191

婺源

茶香悠悠戏古风 194

曲阜

东方圣城的儒家情结 197

永定

土楼上闪烁的客家灯火 200

惠安

惠安女的时尚秀 202

绍兴

乌篷船头文士话风流 205

舟山

千岛之城的渔家风情 208

子州

窑洞演绎的隽美民俗 211

南丰

橘都的神秘雉文化 213

樟木

另一种藏边另一种情调 238

第六章 放歌边疆——中华版图上的异域情调



南锣鼓巷
新与旧的完美交融 242

宽窄巷子
老成都的现代风情 245

西安书院门
现实版的书香墨韵 247

荔枝湾涌
水光中的老广州向往 250

骑楼老街
凝固在屋顶上的南洋 252

古文化街
镌刻在街头巷尾的天津味儿 254

关东古巷
冰城中的东北风情 256

上海老街
上海滩的风花雪月 259

大唐芙蓉园
梦回大唐盛世 270

锦绣中华
荟萃民俗精华 273

清明上河园
画卷里的追忆 275

宋城
感怀千古大宋情 278

楚城
再现传奇楚文化 280

大宋武侠城
还你江湖梦 283

岭南印象园
充满怀旧的味道 285

第七章

往昔如诗

眷恋那曾经的芬芳

昙华林
手工艺古街的历史情结 262

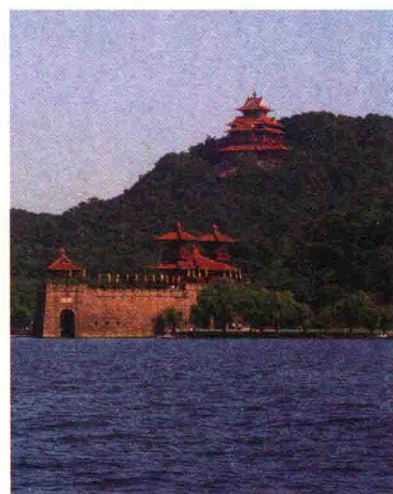
三坊七巷
寻找榕城的老岁月 265



第八章

曼舞霓虹

都市里的民俗乐土



中国别具风情的 100[↑] 民俗地

—— 探险之旅编委会 编著 ——

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中国别具风情的100个民俗地 / 探险之旅编委会编著. —
北京: 北京出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-200-12180-3

I. ①中… II. ①探… III. ①旅游指南—中国 IV.
①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112522号

中国别具风情的100个民俗地
ZHONGGUO BIEJU-FENGQING DE 100 GE MINSUDI

探险之旅编委会 编著

*

北京出版集团公司
北京出版社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

三河市庆怀印装有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 18印张 373千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12180-3

定价: 49.80元

质量监督电话: 010-58572393

前言

我们走过的地方很多，看过的风景也不少，但真正铭记在心的着实不多。青城的秀，华山的险，西湖的婉约，桂林的迤逦，或许在某个瞬间真的曾经震撼心灵。看过了，玩过了，总会随着时间的流逝被淡忘，但民俗风情是镌刻在骨子里的东西，哪怕岁月的流岚汤汤，哪怕青丝变成了白发，哪怕生命已经到了尽头，也始终无法忘却。

民俗是什么？

民俗是中华五千年生命的延续，是古中国艺术的滥觞，也是现代社会不可或缺的精神食粮，伴随着社会的发展，民族的进步，民俗的传承和保护工作也越来越受到人们的重视。中国自古就有“入国问禁，入乡随俗”的民间传统，民俗是最贴近身心和生活，并世代传承的文化传统。观民风，可知得失；赏民俗，可鉴兴衰。

民俗，可能有些迷信，可能毫无依据，甚至可能毫无实用价值……但是，这些习惯，这些风俗，这些文化，既然能够流传至今，就说明它有存在的意义。它代表着一种情结，援引着一段历史，铭记着一种坚守，以如此强大的生命力，跨越了千年并传承至今，那它就是一种值得我们去尊重，值得我们继续传承下去的传统。本着传承中华民俗文化的初衷，笔者精心筛选了中华大地上 100 个别具风情的地方，或许有所偏颇，或许不够全面，但却真的令人心向往之。

古语云：“十里不同风，百里不同俗。”一个地区有一个地区的风俗，中国很大，千山万水孕育了千万种民俗文化，邂逅一万种太多，精挑细选 100 种去品味便已经足够。

南丰的山水婉约，但最神秘的永远都是那包裹在远古苍莽中的傩舞；敖鲁古雅风光如画，但最迷人的还是那狂野而简单的驯鹿民族鄂温克；蔚县是个陈旧的地方，但火树纸花中绽放的是一种最纯美的绚烂；杨柳青没什么青山秀水，但写进年画中的浓浓年味分外令人向往……

来一次说走就走的旅行吧，不是追求刺激，不是敷衍内心，不是单纯地想给眼睛吃一个冰激凌，而是为了跳出井口仰望蓝天，进行一次铭记于心的幸福冒险。最美好的时光在心中，在那千奇百怪数不尽的民俗里。



目录

第一章

民间艺术

瑰丽奇幻，魅力无穷

安塞县

如雷腰鼓气吞河山 010

蔚县

火树纸花也妖娆 012

潍坊

风筝点缀齐鲁文化 015

广灵

剪纸中的风光如画 018

自贡

灯会点缀海市蜃楼 020

杭锦旗

悠悠民歌演绎蒙古风情 044

南丹

浓郁质朴的瑶家风情 047

澜沧

千年茶香韵出的味道 049

腾冲

以汉族为主的多民族文化 052

富宁

山歌嘹亮壮家人 055

西双版纳

竹楼里的傣族村寨 057

西江千户苗寨

吊脚楼里的苗族情怀 060

恩施

土家女儿城 063

连南

古老瑶族的民族风情 065

沧源

佤族的狂欢艺术 067

同仁

佛教文化的浓厚气息 022

户县

农民画艺术演绎泥土芬芳 024

华县

皮影戏演绎千古绝唱 027

博兴

草编艺术的纯真世界 030

麻龙湾

泥塑艺术的灵魂 032

吴川

民间艺术的伊甸园 035

浚县

中原庙会风俗与社火风情 037

杨柳青

浓墨重彩的年画艺术 040

元阳

蘑菇房里的哈尼情调 069

环江

毛南族的别样风情 071

安图

长白山下的朝鲜族风情 073

张掖

祁连山下的裕固族文化 075

那坡

黑衣壮的别样情怀 078

肇兴

古老而神秘的侗族村寨 081

宁德

东海之滨的畲族风情 083

怒江

傈僳族的“野人生活” 086

凤凰

醉美的湘西土苗文化 089

敖鲁古雅

鄂温克驯鹿部落 092

第二章

民族文化

停驻在时光里的民俗「容颜」

乌镇

笑看婉约水乡风情 096

大理古城

邂逅白族文化 099

赫图阿拉

满族第一城 101

敦煌

艺术演绎的大漠风情 104

特克斯八卦城

边疆古国中的易经文化 107

阆中古城

巴蜀文化的代表 110

彝人古镇

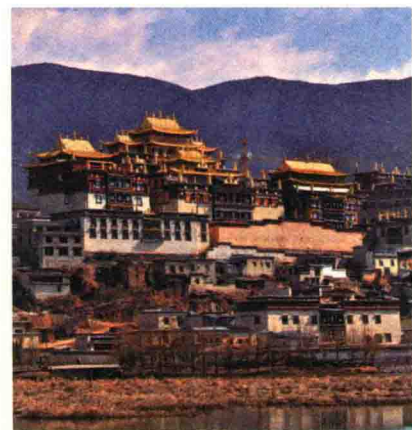
多姿多彩的拜火文化 113

布达拉宫

雪域高原的古老文化 116

平遥古城

晋商文明的完美再现 119



香格里拉

面具背后的淳朴风情 136

泸沽湖

徜徉在摩梭风情中 139

普者黑

抹黑便是一种爱 142

第三章 文明野望——跨越千年的梦想如诗

桃坪羌寨

石头雕琢的东方古堡 122

巍山古城

青山秀水中的南诏风华 125

锦溪古镇

水乡中的绝美民俗 128

西递

徽州文化的代表 131



第四章 「天堂」凡俗——回归质朴细腻的心中伊甸园

九寨沟

带你走进羌藏风情 145

额济纳

大漠胡杨林中的驼铃声 148

康定

“转山”便是它的归处 150

西昌

浓郁的彝族文化 153

甘南

质朴的藏家文化 156

锦里沟

水墨丹青的土家文化 159

蜀南竹海

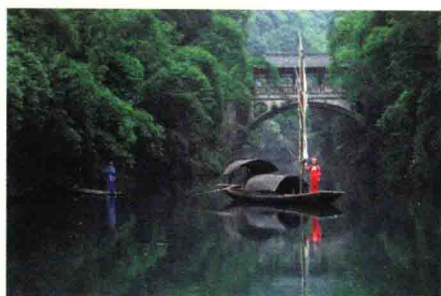
丝竹织就的民间艺术 161

阳朔

渔火点亮的山水情深 164

酉阳

桃花源里的土家文化 167



第五章 各具风韵——一方山水一方风情

洪洞

大槐树下是我家 172

泰宁

传承千年擂茶香 174

雪乡

老东北情调的经典演绎 177

梅州

岭南侨乡客家文化 180

西塘

江南水乡惹人醉 183

延安

陕北窑歌黄土情 185

满洲里

北疆草原上的异域风情 218

瑞丽

氤氲在七彩中的缅甸风情 221

丹东

鸭绿江上的朝鲜风情 224

东兴

头枕越南的边塞赞歌 227

普兰

飘然吹来的印度古风 229

抚远

中俄文化的交融地 232

珲春

纵览三国不是畅想 234

室韦

俄罗斯风情小镇 236

咸阳

秦腔里的关中向往 188

宜昌

三峡巴楚风情 191

婺源

茶香悠悠戏古风 194

曲阜

东方圣城的儒家情结 197

永定

土楼上闪烁的客家灯火 200

惠安

惠安女的时尚秀 202

绍兴

乌篷船头文士话风流 205

舟山

千岛之城的渔家风情 208

子州

窑洞演绎的隽美民俗 211

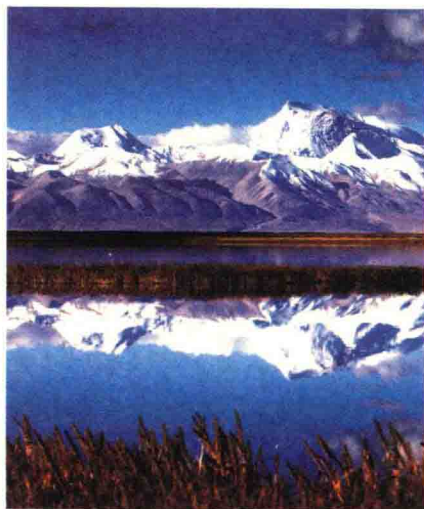
南丰

橘都的神秘雉文化 213

樟木

另一种藏边另一种情调 238

第六章 放歌边疆——中华版图上的异域情调



南锣鼓巷
新与旧的完美交融 242

宽窄巷子
老成都的现代风情 245

西安书院门
现实版的书香墨韵 247

荔枝湾涌
水光中的老广州向往 250

骑楼老街
凝固在屋顶上的南洋 252

古文化街
镌刻在街头巷尾的天津味儿 254

关东古巷
冰城中的东北风情 256

上海老街
上海滩的风花雪月 259

大唐芙蓉园
梦回大唐盛世 270

锦绣中华
荟萃民俗精华 273

清明上河园
画卷里的追忆 275

宋城
感怀千古大宋情 278

楚城
再现传奇楚文化 280

大宋武侠城
还你江湖梦 283

岭南印象园
充满怀旧的味道 285

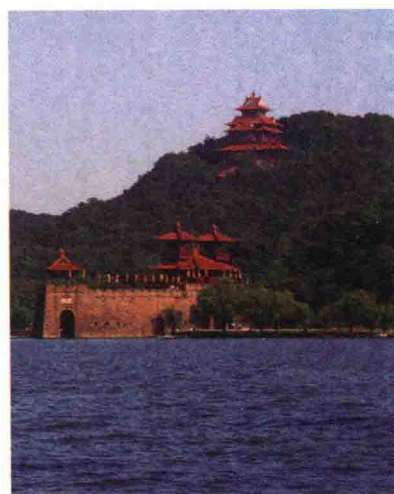
第七章 往昔如诗——眷恋那曾经的芬芳

昙华林
手工艺古街的历史情结 262

三坊七巷
寻找榕城的老岁月 265



第八章 曼舞霓虹——都市里的民俗乐土



樂元 濟全市人民健康

美祥集團

美祥集團

第一章

民间艺术—— 瑰丽奇幻，魅力无穷

曾经，居于九天的神仙、
盛开于月宫的雪莲都是凡人可望而不可即的向往，
但不知道从什么时候起，
尘世的清欢成为仙人的追求，
凡间的山花也胜过了雪莲的烂漫。
仙乐再也奏不出霓裳，
街头巷尾的荒腔走板、
轻吟浅唱反成了一种艺术。
于白纸间绽放的不再是腐朽，
而是火树的芬芳、纸花的绚烂、
民间艺术的魅力无穷。

左图：自贡彩灯节灯光璀璨，绚烂无比，就连喷泉也被灯光映射得格外夺目



安塞县

如雷腰鼓气吞河山

关键词：浑厚、磅礴、朴实

地址：陕西省延安市

风情：安塞腰鼓

黄土高原是忧郁的，在信天游的高亢悠扬中并不能让情绪得到完全宣泄。而安塞腰鼓这种民间自发的舞蹈不只是陕北文化的表现，生命的呐喊和奔腾更足以响彻整个黄土高原。



■ 乡土气息浓厚的陕北窑洞

安塞腰鼓是黄土高原腹地——安塞特有的一种古老高原文化。这里

因偏远而交通不便，但也正因如此，外来文化无法进入，古老的黄土高原文化才能得到完整保留。不仅是腰鼓，秧歌和刺绣也属于安塞的古老文化。

如果说安塞腰鼓是黄土高原的阳春白雪，那么安塞秧歌就是黄土高原的下里巴人，它因质朴喜庆而受到所有安塞人的喜爱。每个村镇都有自己的秧歌队，他们或跳走灯秧歌，或跳过街秧歌，或跳排门秧歌。这些秧歌队肩负着节庆日娱乐文化传播的重任。

安塞的刺绣是静态艺术。安塞女子个个

是刺绣高手，她们能把花、草、虫、鱼等动植物栩栩如生地绣在布面上，然后制成各种日用品：枕头面、围肚、裹肚、花鞋等。走进安塞人家，可以看到刺绣无处不在，它们是一幅幅精美的艺术作品。

三者中安塞腰鼓名气最大，不过它并非起源于安塞，而是榆林横山。明朝后期，灾荒四起，农民揭竿起义，一时间许多人流离失所。许多榆林横山人在这时迁人人烟稀少的安塞，他们在这里繁衍生息，也把腰鼓文化带到这里。

安塞腰鼓最早源自于2000多年前人类的祭祀仪式，它雄浑奔放的节奏诠释了黄河流域文化，而它粗犷豪迈的动作又体现了中华民族与生俱来的顽强精神。在安塞腰鼓的表演中，不但能够感受到黄土高原人们朴实干朗的性格，也能看到当地人征服贫瘠土地和恶劣环境的自信。

最初，安塞腰鼓只在黄土高原上盛行，世人知之甚少。后来随着电影《黄土地》在大江南北上映，安塞腰鼓一夜之间名扬天下，安塞人将它一路跳到北京的天安门广场。从此以后，安塞腰鼓的身影更为常见