

Zhongguo Wenhua
Zhishi Duben

中国文化知识读本

普米族

主编

金开诚

编著

崔华洋

吉林出版集团有限责任公司



Zhongguo Wenhua
Zhishi Duben

中国文化知识读本

主编 金开诚
编著 崔华洋

普米族

吉林出版集团有限责任公司
吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

普米族 / 崔华洋编著. -- 长春: 吉林出版集团有

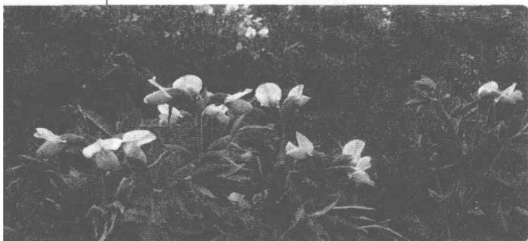
限责任公司: 吉林文史出版社, 2010.5

(中国文化知识读本)

ISBN 978-7-5463-3061-7

I. ①普… II. ①崔… III. ①普米族-民族文化-中国 IV. ①K286.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163942 号



中国文化知识读本

普米族

普米族

主编: 金开诚 编著: 崔华洋

责任编辑: 曹恒 于涉 责任校对: 钟杉

装帧设计: 曹恒 摄影: 金诚 图片整理: 董昕瑜

出版发行: 吉林出版集团有限责任公司 吉林文史出版社

印刷: 大厂书文印刷有限公司

版次: 2010 年 5 月第 2 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

开本: 680×960mm 1/16 印张: 8 字数: 30 千

书号: ISBN 978-7-5463-3061-7 定价: 22.00 元

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

电话: 0431-85618717 传真: 0431-85618721

电子邮箱: tuzi8818@126.com

“全景”“微图”为该书部分图片提供者之一

因本书使用的个别图片无法与作者取得联系, 在此向作者表示歉意, 并请作者及时与我们联系, 以便按标准支付您的稿酬。

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《中国文化知识读本》编委会

主 任 胡宪武

副主任 马 竞 周殿富 孙鹤娟 董维仁

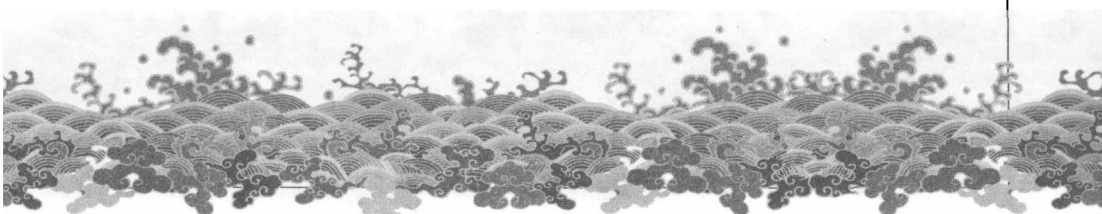
编 委(按姓氏笔画排列)

于春海 王汝梅 吕庆业 刘 野 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 程舒炜





关于《中国文化知识读本》

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。

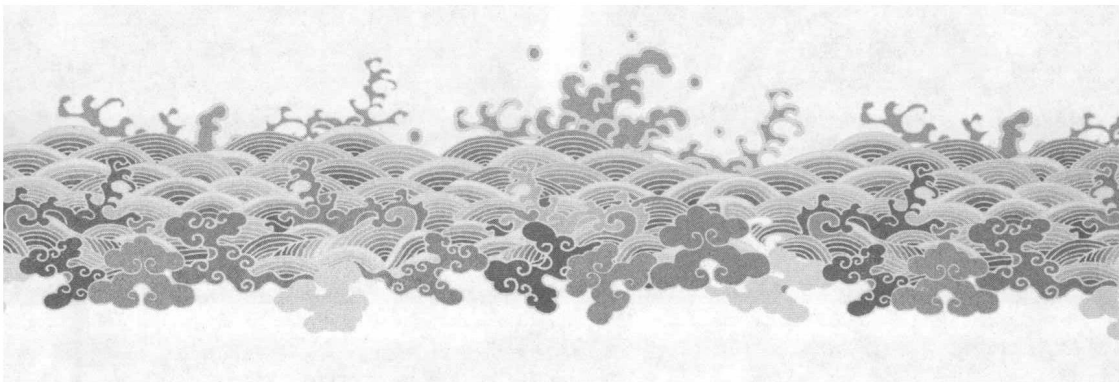
随着我国综合国力的日益强大，广大民众对重塑民族自尊心和自豪感的愿望日益迫切。作为民族大家庭中的一员，将源远流长、博大精深的中国文化继承并传播给广大群众，特别是青年一代，是我们出版人义不容辞的责任。

《中国文化知识读本》是由吉林出版集团有限责任公司和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】

①	怀念故土的游牧民族	001
②	简约神奇的木楞住房	013
③	风味独具的牛肴奶酒	021
④	丰富多彩的节日活动	031
⑤	热闹有趣的抢婚风俗	047
⑥	火塘边上的民俗文化	059
⑦	独特的传统礼仪和宗教信仰	075
⑧	火塘边上的『四色礼』	089
⑨	风格别致的民族时尚	095
⑩	风景秀丽的游览胜地	107



一 怀念故土的游牧民族



普米族原是青藏高原的一个游牧部落,13 世纪时他们逐渐南迁到滇西并定居下来,被历史上称为“西番”。普米族还称自己为“普英米”“普日米”或“培米”。普米族现有人口 33600 人,主要居住在我国云南西北高原的兰坪老君山和宁蒍的牦牛山麓。少数分布在丽江、永胜、维西、中甸以及四川的盐源、木里等地,在那里他们与汉族、白族、藏族等民族杂居在一起。他们大都从事农业,主要农作物有玉米、小麦、青稞、豆类、薯类等,并且兼营家庭手工业。现在,在大力发展农业的基础上,同时他们也兼营畜牧业,畜牧业在社会经济中仍占有重要地位。普

兰坪老君山是普米族的主要聚居地



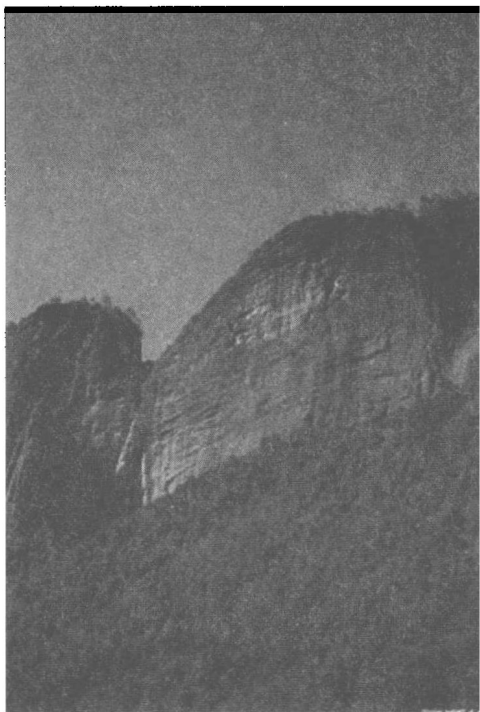


青藏高原景观

米人还建成了铅矿、盐矿、铁工厂等工业企业,建造了发电站。

普米族居住的地区属于温带季风气候。这里全年雨量非常的充沛,全年降雨量可达到 900 毫米—1000 毫米,其中 80% 的雨量集中在 6—9 月。普米族的主要居住地宁蒗、丽江、兰坪的年平均温度相差不大,分别为 12.7℃、12.6℃、11.3℃。兰坪县的霜期一般为 131—165 天,宁蒗县是 270 天。丽江市的日照时间是最长的,达到 2500 小时,兰坪和宁蒗分别为 1979 小时、2304 小时。由于普米族居住地的地形比较复

云南老君山是普米族的主要聚居地



兰坪普米族民居





青稞是普米族种植的主要农作物

杂,并且海拔高度差别大,因此各地的气候差异变化也很大,深谷地带平均海拔在 1400 米左右,春季干燥多风,夏季炎热,秋季凉爽少雨,冬季较短不冷;半山地区凉爽,冬无严寒,夏无酷暑,四季温凉;高山地区则终年积雪覆盖,气候寒冷。由于气候随着海拔高低的变化而变化,所以往往一个区或一个乡内,同时有热、温、冷三种气候。因此当地人称这里的气候为“一山有四季,十里不同天”。

由于普米人大多居住在海拔 3000 米以上的高寒地带,因此其耕地的绝大部分是山地,而部分为平坝地,河谷地



滇西北地区景观



区有少量水田。山地分为常耕地、轮耕地和火烧地三种，但是普米人对土地の利用已经固定化。普米人在长期生产实践中积累经验，耕作技术已经比较精细，在农业生产中普遍实行轮作制，也十分注重间作和套种，土地休耕期间普米人将它作为牧场来使用。



普米族的先民是游牧民族,擅长饲养和放牧,因此普米族的畜牧业虽然与农业相比居于次要地位,但是仍然十分发达。普米族饲养的牲畜以牛、马、骡、羊为主;家畜普遍饲养猪、鸡、狗、猫。普米人一般将收获粮食的三分之一作为饲料用于家畜的饲养。

普米族人大多居住在海拔 3000 米以上的高寒地带



普米族人擅长饲养和放牧

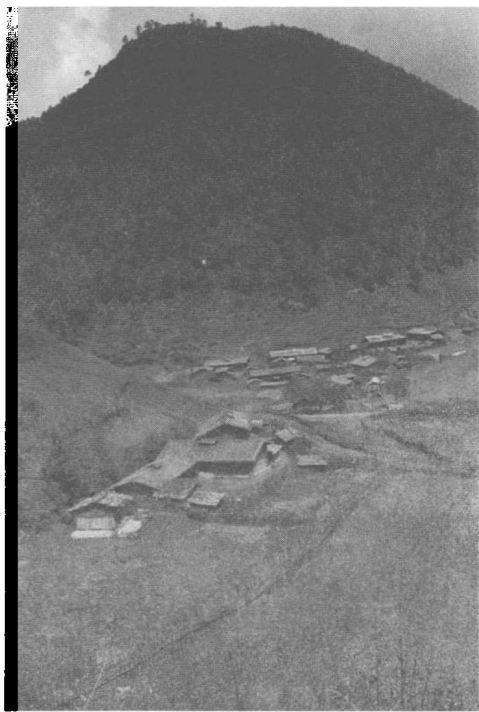
由于普米族聚居地区大多交通不便，因此一直处于自给自足的自然经济状态。其手工业也大多是对农副产品的加工，如纺织、皮革、酿酒、铁器制造、榨油、竹器编制等。其中宁蒗地区普米族的木漆碗制作精致，远近闻名。

普米族有自己的语言，属于汉藏语系藏缅语族羌语支。他们各地的方言差别不大，一般都能互相通话。尽管拥有自己的语言，普米族人在与周围民族和睦相处的交往过程中也掌握了多种民族的语言。例如汉族、白族、纳西族、藏族等民族的语言。

普米族没有流传至今的文字，只发



普米族民居一景



大山里的普米族村寨

怀念故土的游牧民族

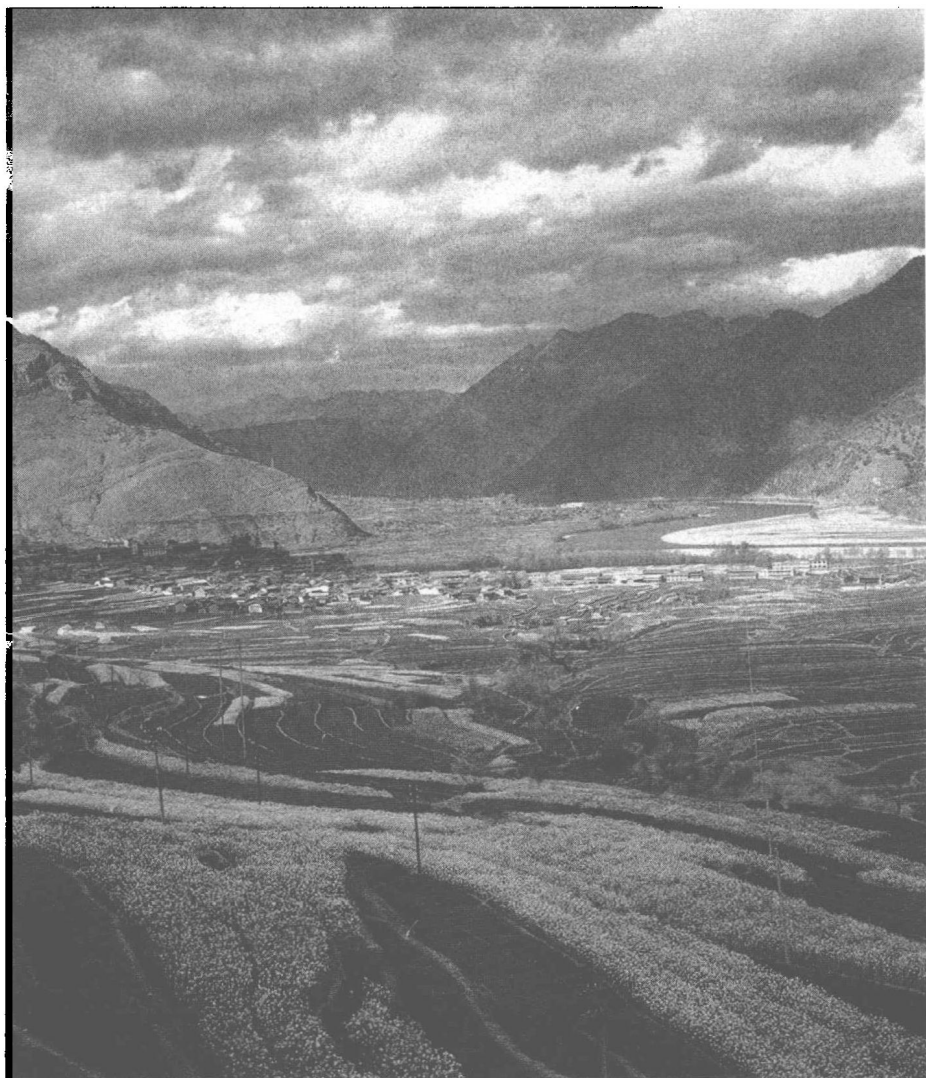
现有一种处于文字前身状态的刻划符号，在宁蒗和木里的普米族曾经使用过简单的图画文字，字数虽然很少，但已经堪称是萌芽状态的原始文字了。他们曾经用藏文字母来拼记普米语，用来记载本民族的历史传说、故事和歌谣等，但流传并不广。后来多被巫师用来书写经卷。现在，普米族地区大都普遍使用汉文了。

普米族崇拜自然，崇拜祖先，信仰多神，少数人信仰道教或藏传佛教。节日有大过年、大十五、尝新节等。

按照古老的习俗，普米族儿童只能

普米族女子服饰





青藏高原风光

穿长袍大褂,13岁以后才改穿衣裤、衣裙式短装;成年男女无论衣着如何,都要外披羊皮坎肩或披肩,系腰带;妇女还以发辫粗大为美,喜欢用牦牛尾和丝线编入发辫中,然后盘在头顶;宁蒗地区的普米族妇女穿束腰、多褶的长裙,