

沅陵历史
文化丛书

MINSUFENGQING

张大强◎主编

民俗风情

刘昌林◎编著



中国文史出版社

沅陵历史文化丛书

张大强◎主编

民俗风情

刘昌林◎编著



中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

民俗风情 / 刘昌林编著. —北京: 中国文史出版社, 2014. 9

(沅陵历史文化丛书 / 张大强主编)

ISBN 978-7-5034-5218-5

I. ①民… II. ①刘… III. ①风俗习惯—介绍—沅陵县
IV. ①K892.464.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第176255号

责任编辑: 张蕊燕

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街23号 邮编: 100811

电 话: 010-66198268 66192584

录 排: 中尚图

印 装: 北京紫瑞利印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710×1000mm 1/16

印 张: 119 字数: 1756千字

版 次: 2014年9月北京第1版

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 280.00元(全10册)

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

本书部分图片由于无法与作者取得联系, 稿酬暂存沅陵县政协文史委, 希望作者联系领取。

总 序

就历史和文化而言，沅陵县在整个中国，都称得上是悠久古老的。在汉高祖五年的时候，沅陵就置县了，此前它还是楚国和秦国的黔中郡的治所。隋朝开始在沅陵开设辰州府，辰州作为沅陵的别名，一直延续到民国结束。西南水运时代，沅陵是中原地区进入大西南的咽喉孔道。从经济上讲，它是连接中原和西南经济发展的黄金通道，贯穿境内的沅水被誉为是我国的水上丝绸之路；从军事上讲，它是封建时期历代朝廷征苗防蛮的前哨，被视为“上扼川黔，下蔽湖湘”的军事重镇；从政治上讲，沅陵的稳定，直接事关湖南乃至中国的稳定，故有“辰安则楚安，楚安则天下安”一说。由此足见沅陵在我国古代历史上区位优势的重要性。五强溪水电站修建后，截断沅水，消除了西南天然屏障，加上进入西南地区公路和铁路的飞速发展，沅陵才在最近几十年风华暗淡。

其实翻开历史，我们不难发现，大凡中国最古老的神话及传说，都和沅陵有着这样那样的联系。举例而言，西方创世人物是上帝耶和华，我们东方的创世英雄是盘古。而盘古的原型人物实际上就是沅陵人崇拜的盘瓠。盘瓠是高辛王时代的五溪部落首领，因协助高辛王抵御了北方犬戎部落的入侵而得到尊贵的赏赐，娶来了高辛王的公主为妻。盘瓠和辛女落户在沅陵，繁衍后代。所以现在我国西南一代的苗、瑶、侗、畲、彝、土家各族，都习惯将盘瓠和辛女尊为他们共同的始祖。很多古籍、家谱，都称这些民族是盘瓠之后，是从沅陵迁徙出去的，称沅陵是盘瓠的故壤。三国时代的徐整在编写《三五历纪》的时候，以盘瓠为原型人物创造出了开天辟地的盘古。其实盘瓠就是盘古，盘古就是盘瓠，这是没有争论的。至于后来有的学者如闻一多等又考证出伏羲与盘瓠、盘

古亦是同一个人，也是仁者见仁，智者见智的事。所以多年前我在为沅陵的一本《盘古园》杂志创刊号题词时写道：“盘古开天地，中华遗迹多；沅陵乃其源，四方频传播。节日都欢庆，苗谣唱赞歌；欲穷上世史，尽在五溪河。”

除了盘古，夸父也与沅陵关系密切。夸父作为中国上古神话传说中的传奇人物，在全国很多地方都有关于他的故事在民间流传，古籍中对他的行踪记载也各有不同。但是关于他留在世间的遗迹，却只有《朝野僉载》说的最为详细：“辰州东有三山，鼎足至上，各数十丈。古老传曰，邓夸父与日竞走，至此煮饭，此三山者，夸父支鼎之石也。”这三山俗称撑架山，也叫夸父山。夸父山南临沅水，西北两个方向分别与张家界、桃源县相望接壤，山多林木，形如马头，有四十八个马头下桃源一说。所以《山海经·中次六经》记载说：“夸父之山，其北有林焉，名曰桃林，是广员三百里，其中多马。”

沅陵历史古老，文化也就必然灿烂。细数内陆诸多河流，象沅陵境内沅水及其支流酉水这样文化积淀深厚的河流还真不多见。沅陵因古为辰州，其境内的沅水河段历来被以辰河相称。那是一条翻腾着龙鳞金光的文化之河，河岸有夸父的遗迹，盘古的居室，黔中郡的城池、秦人的藏书古洞、大唐时期的佛学讲寺、王阳明的心学书院。沅陵是传统龙舟故乡，自古延续下来的龙舟文化博大精深。水上船歌、号子，至今犹在山川之间回旋余响。辰河高腔、阳戏、傩戏等地方戏种，如缕缕薪火，相传在山村乡野。在沅水间游荡徘徊，吸吮这丰富山歌、戏剧精华而名贯千秋的人，其实也不在少数。试想屈原如果不是放逐沅水，就不会有《九歌》、《天问》问世；刘禹锡不是在常德做司马闲职，如何有时间溯江而上进入沅陵五溪一代，采风民间歌谣，改造出《竹枝词》这种诗歌体裁；沈从文不是少年时候到沅陵做了几年的军职，天天玩闹在沅水河边，又怎能有他后来影响深远的辰河系列作品。沅陵乡村至今山歌不断，语言相殊，风情各异，乡话、蝴蝶闹、史客子，虽是不同方言，聚在一起却也不失沅陵人特有的豪爽和热情。

沅陵地当西南孔道，现在面积 5852 平方公里，境内溪河纵横，群山绵延，

一向被称为山国和水国，其物产多而珍贵。地下黄金的储藏和品质，在湘省推为首座，在全国排在第十九把交椅，一县之内有两家黄金上市公司，实属少见。沅陵的朱砂也非常了得，有八九百年的进贡历史了，以至现在质量上乘的朱砂都沿袭“辰砂”的名字。沅陵溪河里的石头也是宝，宋代就开始被朝廷委派专员进行采集，用来制作皇室砚台，用沅陵江石制作砚台冒充端砚出售牟利的在当时也不乏其人。尤为宝贵的是沅陵山溪中洞穴众多，有一种穴鱼，其品种之珍贵，营养之丰富，是现在大江大河中的水族不可比拟的，有着不可估量的市场开发前景。沅陵地表的茶叶、楠木，从唐朝开始，就是京都的特供物品。北京故宫之内，至今有楠木殿柱是采自沅陵的。沅陵碣滩茶叶，香飘千年，如今生机焕发，沅陵也因此戴上全国十大生态产茶县的桂冠。

沅陵我去过几次，对沅陵的了解，不是仅仅来自于古书的记载。凡古书上记载了沅陵的东西，无论历史、文化、物产、民俗、景观等等，我都在沅陵进行过实地探看，或者与沅陵的一些“土专家”进行过交流，所以对沅陵算不上陌生。这次沅陵县组织力量，对全县的历史文化进行系统的梳理，编写出了一套十本的《沅陵历史文化丛书》，还打算在此基础上开展对沅陵历史文化的专题研究，研究成果也将陆续公开出版发行。沅陵方面请我为这套丛书以及将来接着出版的研究成果写点什么，作为总序缀在书前。我觉得沅陵的领导是有远大眼光的，他们敬畏历史，重视文化，懂得文化凝聚人心，迸发力量，有助于和谐社会和助推经济发展。因此我很快乐的接受他们的任务，怀着对沅陵的一种特殊感情，写下这篇文章，简单地把我对沅陵历史文化的了解和认识告诉广大的读者朋友。

是为序。

湖南省社科院研究员 何光岳

2014年6月23日

序

沅陵是个美丽神奇充满魅力的地方，是我母亲的家乡，自小我就有着对沅陵的情缘。来沅陵工作之前，经常听同事和朋友们谈起沅陵，他们对沅陵的历史、文化、风情，以及沅陵的山水风光，都是如数家珍，兴奋激动，让我对沅陵在亲切、自豪的同时充满了好奇和向往！

沅陵 5852 平方公里版图面积居湖南各县之首，地理位置“上扼云贵，下蔽湖湘”，素有“湘西门户”和“西南要塞”之称。沅陵历史悠久，早在旧石器时代，就有人类渔猎农耕，繁衍生息。自汉高祖 5 年置县，距今已有 2200 多年的建县历史。

沅陵文化厚重。境内有苗族、土家族、侗族、白族等 24 个少数民族。故事传说和文物古迹遗存众多，盘古居室、夸父撑架岩、楚、秦黔中郡、秦人藏书洞、唐龙兴讲寺、明凤凰寺、清宗教街，辰州三塔以及民国时期《抗战日报》社，建国之初的湘西剿匪司令部等，都集中在沅陵。沅陵资源丰富，物产众多。辰砂、辰楠、辰杉为历代贡品。茶叶栽培历史悠久，从唐代开始，沅陵茶叶被历朝视为珍品，列为土贡。沅陵山川秀美，生态优良。万山雄峙，五水在境，自古就有林国、水国的美称。著名的凤滩和五强溪水电站都在县境之内。风光秀丽的酉水画廊，成为“新潇湘八景”之一。借母溪自然保护区、五强溪国家湿地公园，为沅陵生态立县奠定了坚实的基础。近代民族英雄林则徐用“一县好山留客住，五溪秋水为君清”的诗句，高度赞誉沅陵山水之美。沅陵地蕴万宝，矿藏丰富。境内的辰州矿业黄金产量在湖南排名第一，

其矿脉金钨共生，世界闻名。沅陵民俗荟萃，风情独特。抛开辰州符、赶尸、放蛊这些真真假假，传说久远的东西不说，被列入国家非物质文化遗产名录的传统龙舟、山歌、辰州傩等各种习俗，都具有浓郁的地方文化特色，体现着古老的文化传承。

2012年7月，我有幸来到沅陵工作。工作之间，穿行于这片神奇的土地，切身感受到沅陵的“大山大水，大气大美”，体悟到这片历史、文化沃土的厚重延绵。工作之余，时常翻阅沅陵的县志和有关地情书籍。阅读中发现，由于体裁所限，不同时期的县志，多为综合性著述，对当下读者关心的东西，在记载上欠缺可读性，不容易激发读者的兴趣，存史有余，普及不足，对宣传沅陵以及推进沅陵文化建设，难以发挥出它的功效。而其他地情书籍，大多是一些地域文化爱好者的私人著述，他们资料来源各异，兴趣重点各不相同，导致这些书籍说法不一，甚至互为矛盾。这与沅陵的悠久历史和厚重文化不相符，也无益于文化兴县。没有经济实力就没有竞争力度，没有文化繁荣就没有未来愿景。所以在努力推动沅陵经济发展的同时，我也在思考如何繁荣沅陵文化，推进沅陵的文化兴县工作。

经过一段时间认真思考，并与有关部门和人员多次沟通，达成了一个共识，认为组织好沅陵历史文化的发掘和整理，是推进文化兴县、提升沅陵群众文化认同和地方文化品位、层次的重要抓手之一。2013年初，我倡议并经县委常委会决定，由县政协张世雄主席牵头，组织力量编写一套能为群众喜闻乐见的较为全面系统的沅陵历史文化丛书。同时成立沅陵历史文化研究领导小组，具体领导与协调全县的历史文化研究和发掘整理工作，争取每年出版几本研究成果，提升沅陵在湖湘文化中的价值地位。在世雄主席的领导下，县历史文化丛书编辑部用了一年多时间，完成了“沅陵历史文化丛书”的编辑工作。丛书共十辑，分别是《辰河汤汤》、《历史回眸》、《楚韵流风》、《民俗风情》、

《美丽乡镇》、《名胜古迹》、《美食方物》、《诗文掇珠》、《民间歌谣》、《风华印象》。

这套丛书尊重历史，具有一定的史学含量、文化品位，得到了湖南省社会科学院著名历史民俗学家何光岳、湖南师大文学院教授蔡镇楚、怀化学院教授谭伟平、吴波、怀化市艺术馆副研究员李怀荪等丛书特聘顾问的肯定和认可，融资料性、权威性、可读性于一体，反映了沅陵悠久历史和厚重文化，展示出沅陵丰富独特的各种资源优势，不仅在借助历史文化品牌之力推动经济社会发展等方面具有积极而重要的意义，而且在提升群众文化素质，启迪民众智慧方面，也大有裨益。我相信，这套丛书的出版，必将有力的展示沅陵文化的软实力，在宣传沅陵、传播沅陵、扩大沅陵对外文化交流，建设富庶、文明、和谐、美丽新沅陵中发挥重要的作用。

是为序。

中共沅陵县委书记

刘先良

2014年5月12日

目 录

CONTENTS

第一章 风俗古老承旧楚 1

民俗的人文基础 2

民俗的地理土壤 10

盘瓠文化发祥地 13

第二章 方言乡话古韵浓 15

西南官话成方言 16

远古汉语传乡话 22

映翁顿挫胜如歌 26

第三章 服饰斑斓刺绣成 29

民间服饰多刺绣 30

绣娘手巧夺天工 33

花衣花裤做招牌 36

第四章 择地建屋重风水 41

居处有赖堪舆定 42

层楼转角亦吊脚 45

第五章 农事中间有民俗 49

农具效用各不同 50

背负千年竹箴篓 51

习俗添趣劳作乐 55

饲养渔猎有传承 58

第六章 节庆犹存旧楚风 61

团年先请祖先回 62

土家除夕过赶年 65

正月送春习俗殊 66

龙灯蚌壳闹元宵 68

荠菜煮蛋三月三 71

清明满山彩条飞 74

端午龙舟祭盘瓠 77

尝新酬祖忙跳香 81

鬼节路上行人稀 91

中秋分饼赏明月 92

观音一年三寿诞 94

第七章 地瘠食偏久成习 97

酸辣香气笼沅陵 98

亲朋欢聚吃年猪 100

沅陵粑粑名堂多 102

第八章 生活习俗遵古礼 105

婚嫁礼俗最繁多 106

新娘出嫁哭为乐 110

寿诞礼仪不可轻 112

老龙归山称白喜 113

灵前高歌闹丧舞 117

生活规矩存良俗 119

第九章 辰州三绝真诡谲 121

通联神鬼辰州符 122

恐怖的赶尸传说 128

真假难辨苗寨蛊 133

第十章 崇巫信鬼敬傩神 137

惯向巫师问鬼神 138

神灵常在勤敬奉 140

欲求福禄拜傩神 143

第十一章 传说之中的民俗 153

蒲天大水的传说 154

熊娘嘎婆的传说 158

传说中的李桂阳 161

传说中的绣花鸟 164

端午挂艾的传说 165

向佬官人的传说 166

第一章 风俗古老承旧楚

沅陵是个古老神奇的地方。这里很多民风习俗都源于久远的古代，植根于深厚的历史文化地理土壤。早在 500 多年前的明代，著名学者薛瑄观看沅陵龙船赛后，发出了“五溪五月当五日，时俗犹存旧楚风”的感叹。距今 300 多年的清代沅陵县教谕向兆麟，在《酉江竹枝词》写道“滩高水浅石嵯峨，曳纤蛮儿裸体多。牢系船头齐上岸，咚咚打鼓祀伏波”的风俗景象，直到五强溪电站截断千年沅水，淹没险滩形成五溪湖后，才从人们的视野里消失。可见，沅陵现有的众多民风习俗，都是经过几千年的文化积淀逐步孕育形成的，其中大部分民风习俗，肇始于战国到秦汉这段时期，有的和历史事件有关，有的和农事生产有关，有的和先民的生活习气有关。总之，是沅陵这块深厚的历史文化地理土壤，为我们保留了众多古老而又璀璨的地域民俗文化。



民俗的人文基础

沅陵早在远古时就有人类居住,族属黄帝时期的三苗之一,历来被称为南蛮、黔中蛮、武陵蛮、五溪蛮、辰州蛮等。战国中早期,沅陵成为濮人聚居的疆域部分,号称濮人国(后演变为夜郎国)。被楚威王征服后,纳入楚黔中郡版图。楚置黔中郡后,汉人开始与土著人杂居融合。秦灭楚后,又在今太常乡窑头(黔中郡村)设置黔中郡郡城。秦亡汉兴后,汉高祖刘邦在公元前202年下令将黔中郡改为武陵郡,并设置沅陵县。“永嘉之乱”后,西晋朝廷曾规定:偏远夷地,不输贡赋,或徭役全免,故流入者渐多。县内部分谢、袁、萧及土家族的田、覃、杨姓即于西晋时来县定居。隋唐之际,沅陵曾置辰州都督府,随军游宦者顶踵相接,苗、瑶、土家族等民族,一部分退避山林,一部分与外来汉人杂居。宋代为归服少数民族,曾一度对域地采取羁縻政策。元至正七年(1347年),白族(祖籍云南)钟氏三兄弟及子侄自江面避乱徙沅陵,于西关溪子口和东关余家桥定居。明代对少数民族地区采取镇压为主,镇抚结合,于县西北棋坪设拱辰营,驻重兵以防苗。清代,县内城区附近与汉族杂居的少数民族逐渐融合汉化,唯县西、西南、西北的深溪、西溪、舒溪、杨溪、荔溪、丑溪、要溪、蓝溪流域,仍有大部分人保留乡话语言和独特的风俗习惯。嘉庆八年(1803年),常德回民马新盛、凤凰回民郑大勋先后迁县定居。抗日战争时期,一些兄弟民族同胞来县避难定居。新中国建立后,又有一些侗族、蒙古族等干部因工作迁徙而来。由于历代封建王朝对“五溪”少数民族的歧视,县内众多的乡话人、土家族等居民被登记为汉族。1982年全国第三次人口普查,县内只登记到有苗、土家、侗、布依等15个少数民族3782人。1985年,经省人民政府批准,设立火场土家族乡,清水坪苗族乡和棋坪苗族乡。至1987年,全县有汉族53.193万人(含乡话人23万),苗族等15个少数民族共61022人。到2000年全国第五次人口普查时,由于境内人口更改恢复民族成分,沅陵县少数民族人口上升到全县总人口的56.29%。到2006年,通过行政区划调整,清水坪苗族乡、棋坪苗族乡与二酉乡合并为二酉苗族乡,少数民族乡调整为二酉苗族乡、火场土家族乡两个。

沅陵从民国上溯至战国，有文字记载它是湘西及西南地区的政治、经济和文化中心。据考证，沅陵地域古代称为百濮之地，春秋时属黔中地。先秦时期的沅陵是濮人聚居的主要疆域，其核心区域就在窑头（今黔中郡村）一带。《元和郡县志》云，秦黔中郡治在今辰州沅陵县西二十里。近年来，考古发现该城遗址在今太常乡黔中郡村，整个遗址占地面积达 11 万平方米。《国策》及《史记》载秦省巫郡并入黔中郡和《太平寰宇记》引甄烈《湘州记》述秦分黔中以南之沙乡为长沙郡的史实，证明黔中郡郡域范围曾经涉及湘鄂渝川黔等地，一度大致包括今三峡峡江两岸、清江流域、沅水流域、澧水流域、湘江中下游地区、湘东北地区以及重庆乌江流域。秦置黔中郡，主要是从军事、政治上加强对巫、黔中及江南地区的控制。把郡治设置沅陵，是因沅陵地处沅水中游，上溯可达贵州牂牁，下游可径入洞庭，沅、西二水又是当时重要的黄金水道。黔中郡设置在此，对经营整个西南具有重要的经济和战略意义。楚国灭亡后，武陵地区成为楚国遗民的避难之地。汉取黔中郡后设置武陵郡，旋改置为义陵郡并设郡治于溆浦。至东汉建武六年（公元 30 年），义陵郡治被武陵蛮夷攻占后被迫迁于索县，顺帝阳嘉二年（公元 133 年）再移临沅（今常德市）。

黔中郡地域广阔，窑头作为中心地带，得益于沅、西水构成的这条古老的黄金水道。《史记·大宛列传》记载，张骞出使大夏时，见邛竹杖、蜀布。著名人类学家、民俗学家林河认为，远销西域的蜀布、枸酱、邛竹杖等物，应该是富饶的川东盆地的物产。由于四川天险，很难逆水而行，出入大多依靠栈道。但四川的甘青道、褒斜道、金牛道、滇缅道等几条栈道都艰险异常，特别是无法换肩的“左肩道”，有些地方还要靠绳攀索渡才能穿越绝壁深壑。本地人因不得已而为之，长途商贾这样做肯定是既不方便也不合算。而且，在夏商以前根本没有修这种栈道的技能，人们除了依靠船装、马驮以外，不可能有其他的交通工具。因此，林河指出，西水、沅水曾为古南方丝绸之路的水陆通衢，是一条古老的黄金水道。古老的《西水船歌》有“四十八站上云南，四十八站到长安”，明代薛瑄有描叙沅陵为“万里梯航通六诏，五溪烟水下三湘”的著名诗句，贵州镇远县舞溪桥（祝圣桥）上有“扫尽五溪烟，汉使浮搓撑斗出；劈开重夷路，缅人骑象过桥来”的古对联，滇缅民歌也有《山间铃响马帮来》等证实沅西二水曾经畅通九衢。直到“二战”时期，有“西南大动脉”之称的通往缅甸的国际通道，线路就是走四川重庆沿西水、沅水，经黔滇再进入缅甸、印度这条古老的黔中路。据考古文物研究证实，里耶的出土中不仅有真实的秦文化，而且还有玉石砣码，这表明只有金、玉、琉

璃、胡椒等贵重物品才用得上它；保靖出土战国至两汉时期来自西洋的镏金铜饰，也佐证这里曾经有古老的黔中路通往域外。

汉初，沅陵县地有吴阳侯国。三国时期属于吴国的版图。隋朝开皇九年（589年）在沅陵设置辰州，此后一直到民国结束，辰州、沅陵这两个名称相互使用，而沅陵也一直是历朝各代的郡、州、府、路、道、署的治所。

沅陵历史悠久，文化厚重，为底蕴厚实的民俗形成奠定了坚实的文化基础。

在悠久的历史长河中，有哪些事件、人物、生活习惯，沉淀演变为沅陵今天多姿多彩的民俗文化呢？

沅陵民族群体与渊源是民俗形成的直接根源。历史上，沅陵一直是南蛮、黔中蛮、武陵蛮、五溪蛮、辰州蛮的繁盛之地。目前，县域仍为多民族聚居地和杂居地，有汉、苗、土家、白族等25个民族，少数民族人口38万多人，占全县总人口的57%。其中，苗族（大部分为乡话人）23万人，占少数民族人口的61%；土家族（部分为乡话人）11万人，占少数民族人口的29%；白族1.9万人，占少数民族人口的5%；其他21个少数民族约占少数民族人口的5%。

据考古和史料记载，在商周时期，这里就有人类密集的居住。最早出现在文献上的居民，是商末参加伐纣战争和之后向周王朝进贡朱砂的濮人，因此，朱砂又称为“辰砂”。先秦至西汉时，先后又有苗瑶人、楚人、巴人、吴越人进入这块土地。《南史·夷貊传下》称：“居武陵者有雄溪、橘溪、辰溪、酉溪、武溪，谓之五溪蛮。”开皇九年（589年），隋文帝以“沅陵郡多杂蛮左……其与夏人杂居者则与诸华无别，其僻处山区者则语言不通，嗜好居处全异”，于是，废沅陵郡，“置辰州以处蛮”。如宋代朱辅的《溪蛮丛笑》称：“五溪蛮……环四封而居者，今有五，曰苗、曰瑶、曰獠、曰侗、曰仡佬，风声气习，大略相似。”从该书共记述的79条见闻来看，其中论及仡佬的有17条，记述瑶族的有13条，记述苗族的有一条，其余条目为仡佬、苗、瑶所共有。由此，宋朝时期的五溪之地族群类别可见一斑。民国《沅陵县志》也引旧志云：“正西一山，从苗地丫角山来。左为高望山、莲花池、崖溪、拱辰营，与苗功旗、冲旗接壤。功、冲二旗，苗中最狼藉者也。（辖地）居民设八都十里，习战斗、藏器械以防苗。苗亦慑服，俨然西南一保障。”所谓八都十里就是指明清时期的第八都，当时设置十里，地域为现今的二西乡、明溪口镇辖地及原属沅陵的今古丈县草塘、河蓬等地。功、冲二旗指苗族聚居区的功旗和冲旗。功旗在今古丈县岩头寨一带，冲旗在今古丈县草塘、河蓬、坪坝等地。



清明是沅陵民间最漂亮的节日 摄影/杨斌

如今，沅陵县的民族特色仍然十分鲜明。一是保留独特的民族语言。县内麻溪铺、筲箕湾、荔溪、盘古、太常、二酉、沅陵、凉水井、深溪口等乡镇仍有 20 多万使用乡话语言的乡话人，还有深溪、明溪流域的部分居民通行一种混杂汉话、死客、乡话和土话的“糊蚂闹”语言。二是保留独特的民族习俗。原生态民族习俗有赛龙船、跳香、敬傩神、哭嫁、斗鸟、山歌、茅古斯舞、赶年、过吃新节等。三是保留独特的民族服饰。乡话人喜穿青蓝布挑花服饰，包花布头帕，系围裙，捆腰带，戴银饰；土家人喜穿满胸左襟衣，缠长腰带，包青丝帕青布帕等；白族人喜穿白色满襟衣，衣边绣花，外罩绣花围裙，系绣花飘带，戴银饰。

现今，聚居沅陵的少数民族仍然不少。如沅陵县的二酉、太常、盘古、荔溪、筲箕湾、麻溪铺等乡镇绝大部分是乡话人，沅陵镇、凉水井镇、深溪口乡的部分村组也有乡话人聚居。这些乡话人有的归类为苗族，有的划归为土家族，还有一部分仍然属于汉族。部分乡话人聚居地还成立了二酉苗族乡。如沅陵的土家族居民除散居的外，县北还有一个火场土家族民族乡。此外，沅陵镇的麻子溪村有一个土城界自然村，相传湖南填四川时，一户李姓“土人”未迁，客户名其地为“土人界”，后演变为土城界村名。官庄镇的官庄居委会有一个牛扶