

LING XIU HUA YI

灵秀华夷

田春林 编著



宁夏人民出版社

愿民族团结之花盛开（序）

中国是多民族的统一国家。上下五千年，纵横神州大地，到处都有多民族团结奋斗的足迹。

五十六个民族，五十六枝花，多民族共同创造了悠久灿烂的中华文化。

由于社会历史发展的差异，由于地理环境的不同，各民族又形成了自己独特的民族文化。北国草原、南海渔舟，西南山寨，雪域高原，西域绿洲……各民族不但拥有绚丽优美的自然风光，而且具有多姿多彩的民族民俗。

党的民族平等团结共同发展的政策，以及改革开放，实施西部大开发的伟大时代，为各民族加强交往、互助合作创造了良好的条件。民族之间只有加强交往才能增进相互了解，相互了解了才能促进团结合作。宁夏的发展历史说明了这一点，各民族地区的发展历史也说明了这一点。我们要在各族群众中进行马列主义民族观的教育，进行民族知识的宣传，让汉族多了解少数民族，让少数民族多了解汉族，少数民族互相也要多了解，这对加强各民族团结和互助合作，促进各民族发展进步，推动西部大开发的伟大事业具有重要的意义。

我国介绍五十六个民族的书籍、画册也已出版多种，田春林同志的《灵秀华裔》却是我区第一本传播五十六个民族知识的书籍。该书通俗易懂，图文并茂。我希望它能在我区民族知识的宣传教育中发挥积极作用。

借此祝愿中华民族大家庭繁荣昌盛，五十六枝民族之花更加艳丽多姿。

宁夏回族自治区主席：马启智

2003.7.17

《灵秀华裔》编委会

编委会主任：刘 仲(回)

副 主 任：陈家才(回) 白 皋 杨兆海

邓 万 李 岚(回) 张克洪

高 伟 阮教育 王晓农

沙 新(回)

委 员：李 笑 苏保伟 田春林

主 编：田春林

摄 影：田春林 央 金(藏) 高国镕

目 录

(各民族排
序以东北、内
蒙古地区、西
北地区、西南
地区、华东地
区顺序排列。)

满 族	1 — 2
朝鲜族	3 — 4
赫哲族	5 — 6
蒙古族	7 — 8
达斡尔族	9 — 10
鄂温克族	11 — 12
鄂伦春族	13 — 14
回 族	15 — 16
东 乡 族	17 — 18
土 族	19 — 20
撒 拉 族	21 — 22
保安族	23 — 24
裕 固 族	25 — 26
维吾尔族	27 — 28
哈萨克族	29 — 30
柯尔克孜族	31 — 32
锡 伯 族	33 — 34
塔吉克族	35 — 36
乌孜别克族	37 — 38
俄罗斯族	39 — 40
塔塔尔族	41 — 42
藏 族	43 — 44
门 巴 族	45 — 46
珞 巴 族	47 — 48
羌 族	49 — 50
彝 族	51 — 52
白 族	53 — 54
哈 尼 族	55 — 56

傣 族	57 — 58
傈 僳 族	59 — 60
佤 族	61 — 62
拉 祜 族	63 — 64
纳 西 族	65 — 66
景 颇 族	67 — 68
布 朗 族	69 — 70
阿 昌 族	71 — 72
普 米 族	73 — 74
怒 族	75 — 76
独 龙 族	77 — 78
德 昂 族	79 — 80
基 诺 族	81 — 82
苗 族	83 — 84
布 依 族	85 — 86
侗 族	87 — 88
水 族	89 — 90
仡 佬 族	91 — 92
壮 族	93 — 94
瑶 族	95 — 96
仫 佬 族	97 — 98
毛 南 族	99 — 100
京 族	101 — 102
土 家 族	103 — 104
黎 族	105 — 106
畲 族	107 — 108
高 山 族	109 — 110
汉 族	111 — 112

满族，人口千万以上。主要分布在东北三省，辽宁省为最多，少部分散居在全国各地。

满族的历史渊源，可追溯到2000多年前的肃慎人。以及后来的挹娄、勿吉、靺鞨和女真人，他们长期生活在长白山以东、黑龙江、乌苏里江流域的广阔地区。16世纪后期，努尔哈齐崛起，以女真人为主体的融合了部分汉人、蒙古人和朝鲜人，形成了一个新的共同体——满族。

满族有本民族的语言文字。属阿尔泰语系满——通古斯语族满语支。满文是16世纪末参照蒙古文字母创制的。后又在借用的蒙古文字母上加“圈”加“点”，称之为“有圈点的满文”或“新满文”。由于清代以来大量满族迁入中原地区，在经济、文化、生活上与汉族交往密切，满族人逐渐习用汉族语言文字。满族的住房多高大宽敞，一般为三间，外间为厨房，里间则有北、西、南三面围炕，俗称“转圈炕”，西面为贵，是供神奉祖之处，北炕为大，是长辈的住处，小辈则住在南炕。

满族在历史上是个能歌善舞的民族。满族人有这样的习俗：女子成年后，行歌于途，歌唱自己的身世、姿色、技能，以寻找伴侣。民间舞多在新岁和喜庆之日跳，举一袖于额，反一袖于背，盘旋作势，成双对舞，旁人拍手而歌，以击堂鼓伴奏。满族人从小就在母亲唱的“悠车曲”中长大，“巴补哇，俄世啊！悠悠小孩巴补哇……”这首歌世代相传，家喻户晓。

旗袍，满语称“衣介”，无领、箭袖、左衽、四开衩、束腰。男子的长袍多是蓝、灰、青色，女子的旗装多为白色。女子旗袍经过不断改进，已成为中华民族代表性的女装，受到国内外妇女的青睐和赞赏。

饽饽是满族平时或节日的主要食品。饽饽是用糯米做成的。有豆面饽饽、苏叶饽饽和年糕饽饽等。食饽饽很耐饿，携带方便，风味独具，至今仍是颇为风行的食品。萨其玛是驰名全国的满族糕点。

满族以扁平头为美，因此多以小米或高粱装枕头，枕在孩子头下，俗称“睡扁头”。



满 族
MAN ZU

朝鲜族，人口192万余人。主要分布在吉林、黑龙江和辽宁省，其余散居于内蒙古自治区和内地一些城市。延边朝鲜族自治州是主要聚居区。

朝鲜族的先民，是从朝鲜半岛迁入中国东北的朝鲜族人，距今已有300多年的历史。

朝鲜族有本民族的语言文字。

朝鲜族多数从事农业，尤其擅长种植水稻。

敬老爱幼是朝鲜族的优良传统，每年九月九被确定为老人安慰日。民间把敬老当作重要的道德准则。青少年对长辈必须使用敬语尊称；当着老人的面不许吸烟饮酒，在非喝酒不可的场合，也要背席而饮；最忌向老人借火或对火点烟；在老人面前不准说粗话。吃饭时须先给老人和长辈盛饭上菜，并给老人和宾客单设席桌；美食佳肴要摆到老人面前，老人未动筷子前，晚辈不得先吃。与熟识的老人出门同路时，年轻人不得走到老人前面，若有急事赶路，须恭恭敬敬地向老人说明原因，征得同意方可超前；路遇长者，不论是否熟识，都要致礼问安让路。

朝鲜族能歌善舞，舞蹈优美典雅，刚柔相兼，或抒情潇洒，或热情奔放，充分表现了朝鲜族柔中带刚，文而不弱，雅而不俗的民族性格。著名的民间舞蹈有农乐舞、长鼓舞、扇舞、顶水舞、剑舞等。

朝鲜族的服饰一般男子斜襟短衣，腰间束带，外加一件坎肩，下穿足踝处束紧的长裤，天冷时再套上称为“围衣”的外套。女子穿及胸部的短上衣，襟上系蝴蝶结，未出嫁的少女穿及膝短裙，已婚妇女则穿过足的长裙。无论男女足下都是白袜和船型胶鞋。

朝鲜族过去的住房分瓦房和草房两种，屋顶有四个斜面。房子正面有三四个门，不设窗户。房屋下面建有通道与厨房炉灶相通，烧火做饭的余热输送到房间取暖。

在朝鲜族的饮食中，誉满全国的是冷面，闻名世界的是泡菜。朝鲜族喜食狗肉，但婚丧与佳节不吃，喜食辣椒。寻常百姓家仲秋制作打糕和松饼，元日吃牛肉汤汤团，大个大馅的饺子，上元节吃五谷饭，冬至吃小鸟蛋粥等。



朝鲜族
CHAO XIAN ZU

赫哲族，人口4200余人。主要分布在黑龙江省的饶河、抚远两县，聚居在街津口、四排、八岔3个民族乡。

赫哲族的先民自古在黑龙江、松花江和乌苏里江流域繁衍生息。

赫哲语属阿尔泰语系，通用汉语。赫哲族没有文字，通用汉文。过去曾信仰过萨满教。

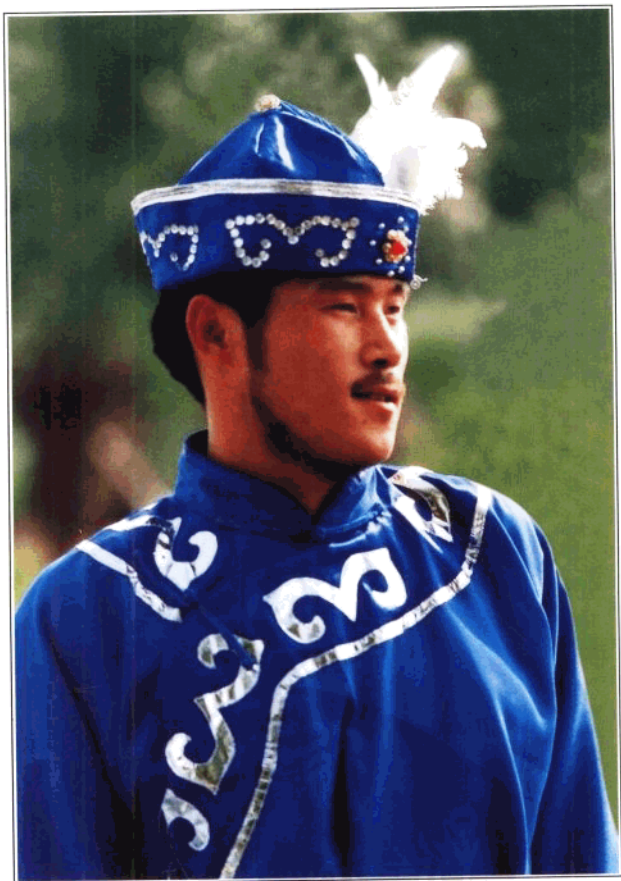
得天独厚的自然条件，使赫哲族人在生活实践中创造出独特的捕鱼经验。不论男女老少，都是捕鱼好手，鱼具多、分工细，可以说在各民族中占有领先地位。

赫哲族有吃生鱼的习惯，从鱼皮、鱼籽到鱼肉、鱼脆骨都有生吃的妙法，最常见的是“拌菜生鱼”。

鱼皮衣服是过去赫哲族独有的民族服装。鱼皮衣多为长衣服，主要是妇女们穿用。其样式像旗袍，腰身稍窄，身长过膝。袖管宽而短，没有衣领，只有领窝。衣裤肥大，边沿均有花布镶边，或刺绣图案，或缀铜铃，显得光亮美观。鱼皮套裤有男女两种。男人穿的上端齐口，裤脚下沿镶黑边。冬天穿上狩猎可以抗寒耐磨，春秋穿上捕鱼可防水护膝。随着物质生活水平的不断提高，赫哲族服装的材料及样式也发生了根本性的变化，鱼皮衣不再是赫哲族的遮体服饰，而是作为一种民间工艺品被收藏于博物馆之中。

“乌日贡”节产生于1985年，意为娱乐或文体大会，每两年举行一次。时间一般在农历五六月间，历时3日，地点在赫哲族聚居区轮流。节日的白天主要是体育竞技，有游泳、划船、撒网、拔河、叉草球、射草靶等。入夜，江边燃起堆堆篝火，人们手拉手跳起天鹅舞、萨满舞、鱼鹰舞、手鼓舞。热情奔放的舞伴奏以曲调悠扬的歌声。赫哲族民歌有十多种，内容涉及生活的各个方面，有喜歌、悲歌、古歌、渔歌、猎歌、礼俗歌、情歌、摇篮歌、叙事歌、新民歌等。妇女爱唱“嫁令阔”（类似于民间小调）老头爱唱“伊玛堪”。“伊玛堪”是一种民间说唱文艺形式，类似于北方的大鼓。

赫哲族人视火为神灵，人不能跨火，不能骂火，熄灭灶火时不能用脚踩，在野外打猎时见到火堆要磕头。



赫哲族
HE ZHE ZU

蒙古族，人口480余万人。主要聚居在内蒙古自治区，其余分布在中国的东北、西北地区。

蒙古族是一个历史悠久而又富于传奇色彩的民族。千百年来，蒙古族过着“逐水草而迁徙”的游牧生活。中国北方大部分草原都留下了蒙古族牧民的足迹，因而被誉为“草原骄子”。

蒙古族在科学文化上有许多建树，特别是明代以来，在历史、文学、语言、医学、数学、天文、地理等方面，对祖国的科学文化事业作出了重大贡献。《蒙古秘史》、《蒙古黄金史》、《蒙古源流》被称为蒙古族三大历史巨著，《蒙古秘史》被联合国教科文组织确定为世界著名文化遗产。在民间文艺方面，英雄史诗《江格尔》是中国的三大史诗之一，“好力宝”是蒙古族中流传很广的一种演唱形式，马头琴是最富特色的民族乐器。

蒙古族有本民族的语言文字。蒙古语属阿尔泰语系蒙古语族，蒙古族信仰喇嘛教。

蒙古族现在都已定居，但蒙古包仍是远途放牧的临时居所。蒙古包看起来外形虽小，但包内使用面积却很大。而且室内空气流通，采光条件好，冬暖夏凉，不怕风吹雨打，拆装方便。

马奶酒、手扒肉、烤羊肉是蒙古族最喜欢的饮料、食品和待客佳肴。斟酒敬客，吃手扒肉，是草原牧民表达对客人的敬重和爱戴。当你踏上草原，走进蒙古包后，热情好客的蒙古族人便会将美酒斟在银碗或金杯中，托在长长的哈达上，唱起动人的敬酒歌，款待远方的贵客，以表达自己的诚挚之情。

八月的草原，秋高气爽，牛羊肥壮，牧民们喜庆丰收的季节到了，举办不同规模的“那达慕”，“那达慕”一般进行五至七天。每逢此时，牧民们穿着崭新的民族服装，骑着马、赶着勒勒车，从四面八方汇集而来，进行被称为“男儿三艺”的射箭、摔跤、赛马等传统体育比赛。

蒙古族服装的长袍较为宽大，袖子长，颜色多偏爱红、黄、深蓝，多为绸缎和棉布做成。并喜欢用红色或绿色作腰带，腰间佩挂吃肉用的刀子，刀鞘装饰十分华丽。节日服装更加鲜艳华贵。



蒙古族
MNEGGUZU

达斡尔族，人口1.2万余人。主要分布在内蒙古莫力达瓦达斡尔族自治县，其余分布在黑龙江省齐齐哈尔市和新疆塔城等地。

达斡尔族有本民族的语言，属阿尔泰语系蒙古语族。有布特哈、齐齐哈尔和新疆三种方言。由于达斡尔族长期和当地各族人民共同生活劳动，大部分人兼通汉语和当地少数民族语。达斡尔族信仰萨满教，少数信仰喇嘛教。

达斡尔族过去的住房多是土坯房。房子一般都坐北朝南，注重采光。窗户多是达斡尔族房屋的一大特点。居室的南、北、西三面或南、东、北三面建有相连的三铺大炕，俗称“蔓子炕”。居室以西屋为贵，西屋又以南炕为上，多由长辈居住。儿子、儿媳及其孩子多居北炕或东屋。西炕则专供客人起居。

达斡尔族的服饰，男子穿布衣加一件外套，夏季以白布缠头或戴麦穗编的帽子，冬季则戴麂皮帽或狐狸皮帽。妇女穿长袍，不束腰带，不穿短衣，颜色以蓝为主，每逢节日则穿各色绣花绸缎衣服。

春节，是达斡尔族最重要的节日，每逢节日来临，人们便停止劳作，张贴年画和对联，准备手扒肉等各种美味佳肴，并走亲访友，开展各种娱乐活动。一直到正月十六，春节活动才算结束。正月十六这一天，达斡尔族人称之为“霍乌都如”，即“黑灰节”。清晨，每家长者都要早早起来，给每个人额上抹上一个黑点点。年轻人则手涂抹油的锅底黑灰，争相涂抹在别人脸上，以此互相取笑逗乐。达斡尔族人认为，这种抹黑娱乐，象征着吉祥。

达斡尔族人民素以骁勇强悍著称于世，自古以来就善于骑射、摔跤、打曲棍球。曲棍球，达斡尔语称“贝阔”，是达斡尔族历史悠久的传统体育项目。莫力达瓦达斡尔族自治县素有“曲棍球之乡”的美誉，已为国家培养输送了不少曲棍球运动人才。



达斡尔族
DA WO ER ZU

鄂温克族，人口2.6万余人。主要聚居在内蒙古自治区呼伦贝尔盟的鄂温克族自治旗。其他散居在陈巴尔虎旗、额尔古纳左旗、莫力达瓦旗、阿荣旗、扎兰屯市和黑龙江省讷河县等地。鄂温克族主要从事畜牧业，少数人从事农业或狩猎。额尔古纳左旗敖鲁古雅鄂温克族乡的鄂温克族以狩猎和饲养驯鹿为生，被称为“使用驯鹿的鄂温克人”。

“鄂温克”是民族自称，意为“住在大山林中的人们”。鄂温克族人认为人与人之间应是平等互助的，他们会将所有猎物分送给老弱病残者，从不计较个人得失。

鄂温克族多信萨满教，牧区居民同时信藏传佛教。有本民族的语言，属阿尔泰语系满——通古斯语族通古斯语支。牧区通用蒙古文，农区和山区通用汉文。鄂温克族重礼好客，长幼之间恪守着严格的礼节。无论何时何地，老人都受到普遍的尊重。听到长辈呼叫时，必须立即站起来应答。吃饭时，必须老人动筷后晚辈才能吃。

热情诚恳是鄂温克族人的天性，他们的房门从不上锁，任何人缺乏物品时均可从中取用，只需事后归还。自爱和爱人的精神在日常生活中随处可见。

鄂温克族人敬火如神。无论在家中还是野外，均不用有刃的东西拨火，不用水泼火，不将污秽之物扔进火中。吃肉、喝酒时也要先敬火。因为他们认为火的主人是神，每户的火主就是自己的祖先，如果失去了火主，这户人家也就香火难续了。

鄂温克族善于就地取材，利用桦树皮制成水桶、水碗、摇篮、盒子等生活用品以及轻便的交通工具——桦树皮船，形成了一套风格独特的桦树皮制作工艺。节日主要有阿聂（春节）、祭敖包、瑟宾节、米阔勒节等。在这些节日要祭神、祭祖，有着吉庆、祝福的意味，还要改善饮食，举行歌舞娱乐活动。

鄂温克族人民酷爱体育运动，如滑雪、投扎枪、跳高、撑竿跳、游泳、摔跤、赛马、射箭、曲棍球、拉棍、劲力、抢“苏”（木棍）、鹿棋等。



鄂温克族
E WEN KE ZU