



说趣

中华民族传统节日

于永玉 主编

[上]



吉林出版集团



吉林文史出版社



吉林出版集团



吉林文史出版社



目 录

欢乐的一月

喜庆的春节	003	仡佬族介绍	044
春节小述	003	傩傩族的澡塘节	045
春节的由来	004	澡塘节小述	045
春节小史	005	春浴习俗	045
春节之食俗	006	傩傩族介绍	047
春节之习俗	009	路神生日	047
少数民族的春节	015	路神生日小述	047
春节的传说	019	路神生日的习俗	048
过年的程序	026	接财神的传说	049
春节的意义	035	人胜节	051
立春	036	人胜节小述	051
立春小述	036	人胜节的由来	051
立春之食俗	037	人胜节之食俗	052
立春之风俗	039	人胜节之习俗	052
立春的意义	040	人胜节之传说	055
仡佬族的灯杆节	040	谷日（顺星节）	057
灯杆节小述	041	谷日小述	057
灯杆节的由来	041	古代习俗	057
灯杆节的发展	042	谷日活动	058
灯杆节之风俗	042	顺星传说	058
灯杆节之自贡灯会	043	顺星习俗	059



节日意义	060	目脑节小述	073
苗族跳坡节	060	节日由来	074
跳坡节小述	060	目脑节风俗	074
节日由来	061	目脑节传说	075
节日习俗	062	目脑节的沿革	075
苗族介绍	063	景颇族介绍	076
元宵节	064	填仓节	076
元宵节小述	064	填仓节小述	076
元宵节的由来	064	相关传说	077
元宵节之食俗	065	节日风俗	078
元宵节的习俗	067	节日意义	081
元宵节的传说	071	壮族吃立节	081
景颇族的目脑节	073		

趣说

中华民族传统节日

亲近自然的二月

瑶族赶鸟节	085	中和节的名称来历	091
节日小述	085	中和节的认识	092
节日习俗	085	中和节的传说	093
节日传说	086	二月二	095
瑶族介绍	087	二月二小述	095
哈尼族的祭龙日	088	二月二的由来	095
姑娘节	089	二月二的食俗	098
姑娘节小述	089	二月二的民俗	100
节日由来	090	二月二在各地	101
哈尼族介绍	090	二月二的传说	106
中和节	091	彝族插花节	107
中和节小述	091	节日小述	107



节日由来	108	花朝节的现代发展	122
节日习俗	110	节日习俗	124
节日传说	112	节日传说	125
彝族介绍	113	云南巍宝山朝山会	127
纳西族三多节	114	庆祝方式	127
节日小述	114	节日起源	127
节日由来	114	贵州侏傝人朝山会	128
节日习俗	115	节日小述	128
节日传说	116	节日传说	129
壮族祭龙节	116	傈僳族刀杆节	132
纳西族祭龙节	117	侗族斗牛节	133
纳西族介绍	117	节日小述	133
花朝节	118	南部斗牛节	133
节日小述	118	北部斗牛节	134
节日历史	120	侗族介绍	135
节日由来	121		

多情的三月

双蝶节	139	壮族歌节	143
双蝶节小述	139	节日小述	143
节日由来	139	节日传说	143
北帝诞	140	节日习俗	144
黎族爱情节	140	壮族介绍	144
节日小述	140	仡佬族和壮族的花婆节	145
节日习俗	141	花婆节小述	145
节日传说	141	仡佬族介绍	146
黎族介绍	142	上巳节	147





上巳节小述	147	泼水节传说	185
上巳节来历	148	节日意义	187
上巳节历史	150	傣族介绍	187
上巳节习俗	152	怒族仙女节	188
部分少数民族的三月三	156	节日小述	188
上巳节典故	157	仙女节传说	188
寒食节	158	仙女节习俗	189
节日小述	158	怒族介绍	189
节日起源	159	藏族仙女节	190
节日习俗	160	节日小述	190
节日特点	162	节日由来	191
节日价值	163	藏族介绍	191
清明节	165	苗族姊妹节	192
清明节小述	165	姊妹节小述	192
清明节起源	165	姊妹节由来	193
清明节历史	166	节日习俗	194
清明节食俗	167	藏族祭山节	195
清明节习俗	168	苗族杀鱼节	196
各地习俗	173	节日小述	196
清明节传说	176	节日习俗	197
清明诗	178	节日传说	198
清明时的气候特点	178	仡佬族祭山节	199
清明养生	179	中岳庙会	200
植树节来历	180	节日小述	200
傣族的泼水节	181	节日习俗	201
泼水节小述	181	天后诞辰	202
泼水节起源	182	大姚彝族赛衣节	203
泼水节习俗	183		



桃花盛开的四月

广西壮族娅拜节	207	土家族土牛毛大王节	224
节日习俗	207	土牛毛大王的传说	224
节日来源	207	裕固族的剪鬃毛	225
纪念佛的诞生——佛诞节 ...	208	藏族的萨噶达瓦节	226
节日小述	208	萨噶达瓦节的由来	226
佛诞节的传说和历史起源 ...	209	萨噶达瓦节的简介	226
大乘佛教记载	210	萨噶达瓦节的风俗	227
佛光	210	萨噶达瓦节的景象	228
佛陀	211	萨噶达瓦节的禁忌	231
净空法师	211	萨噶达瓦节的意义	232
释尊诞生年代	212	萨噶达瓦节的特色	232
小乘佛教记载佛诞日	213	彝族的跳公节	232
佛诞庆祝活动	214	节日小述	232
食结缘豆	214	节日传说	233
举办善会	215	节日简介	233
各地的佛诞活动	216	节日活动	234
苗族的斗牛节	217	白族的绕三灵	235
中华各民族的祭牛节	219	节日小述	235
小述	219	节日历史	235
乌饭麻糍	220	三灵	236
逆糍	220	活动特点	236
不同地区的风俗	221	藏族的林卡节	238
少数民族的姑娘节	223	节日小述	238
节日小述	223	西藏农村过林卡节	239
侗族节日	223	日喀则的林卡节	240
苗族节日	223	藏族拜鹰节	241



节日荟萃的五月

端午节	245	哈尼族苗爱拿节	276
节日小述	245	鄂伦春族篝火节	277
端午节成功入选《世界人类 非物质文化遗产代表作名录》	246	鄂伦春人与火的关系	277
节日别称	246	篝火节正式成立	277
节日来历	247	节日精彩内容	278
端午是太阳的节日	251	篝火节广场	278
端午的卫生习俗	251	篝火节的活动	279
节日习俗	253	开幕式	279
各地节俗	261	传统体育比赛	280
节日食俗	265	篝火娱乐晚会	280
各地名粽	266	鄂温克族瑟宾节	281
文化影响	267	鄂温克族米阔鲁节	282
中国端午申遗	269	节日小述	282
彝族的都阳节	270	庆祝活动	282
藏族的采花节	270	苗族龙船节	283
节日小述	270	瑶族达努节	284
节日传说	271	节日介绍	284
民族服饰	272	节日传说	285
节日习俗	273	节日活动	286
布朗族的洗牛脚	275	哈尼族磨秋节	288
毛南族的药王晒药日	275	节日传说	288
		磨秋简介	288
		磨秋玩法	289

多姿多彩的六月



仡佬族的吃虫节	293	节日小述	319
节日小述	293	节日来源	320
节日传说	294	主要活动	320
关于昆虫菜	294	白族的耍海会	321
哈尼族吃虫节	295	节日小述	321
布朗族吃虫节	296	民间传说	322
蒙古族的那达慕	297	节日活动	323
那达慕起源	297	历史演变	323
三项	298	藏族赏花节	324
天赐节	302	庆祝方式	324
翻经节	304	哈尼族耶苦扎	325
节日小述	304	节日小述	325
节日传说	305	节日起源	325
苗族赶歌节	307	节日活动	326
瑶族“半年”	307	藏族赛马会	326
藏族响浪节	308	节日小述	326
满族虫王节	309	那曲赛马节	327
布依族“六月六”	309	传统特色	327
瑶族“晒衣节”	310	当雄赛马会	328
土族花儿会	310	活动内容	328
京族的哈节	311	定日赛马节	330
节日起源	311	定日县旺嘎乡的一次“乌央”赛 马活动	330
主要活动	312	藏北羌塘赛马会	331
祭镇海大王	315	藏族达玛节	331
土族的丹麻花儿会	316	节日小述	331
裕固族六月大会	316	历史传说	332
红河哈尼族的砣扎扎	317	国家民俗节	333
布依族查白歌节	319		

达玛节的精彩马术	333
侗族林王节	334
节日小述	334

历史故事	334
节日习俗	337

浪漫的七月

古老浪漫的七夕节	341
七夕节由来	341
七夕节传说	342
七夕节习俗	347
各地习俗	351
七夕节别称	357
多民族的盛会——尝新节 ..	357
彝族尝新节	358
畲族尝新节	359
侗族吃新节	360
仡族新米节	363
白族尝新节	364
壮族尝新节	365
景颇族尝新节	366
阿昌族尝新节	366
拉祜族尝新节	367
瑶族尝新节	367
仡佬族吃新节	367
仡佬族的祖先节	368
祖先节传说	368
祖先节习俗	368
土族的纳顿节	369
节日小述	369

纳顿节传说	369
纳顿节活动	370
纳顿节价值	372
蒙古族的祭祀——祭敖包 ..	373
节日小述	373
祭敖包传说	373
祭敖包由来	374
祭敖包习俗	375
祭敖包价值	377
相关祭祀	378
祭祖的节日——中元节	378
节日小述	378
中元节传说	379
中元节由来	379
中元节习俗	380
中元节发展	386
中元节别称	387
鬼月、中元节与盂兰盆节的融合	396
宗教的节日——地藏节	397
节日小述	397
地藏节来源	397
地藏节习俗	399



纳西族骡马会	400	骡马会习俗	401
节日小述	400	九月骡马会	401
骡马会历史	401		

金秋的八月

纳西族祭天	405	马奶节习俗	427
中秋节	406	柯尔克孜族马奶节	428
节日小述	406	藏族沐浴节	429
中秋节起源	407	节日小述	429
中秋节传说	408	沐浴节传说	429
中秋节习俗	411	沐浴节来源	430
少数民族的祭月拜月习俗 ..	419	沐浴节习俗	431
中秋食俗	421	沐浴节历史	432
中秋节别称	422	藏族雪顿节	432
调牛节——藏族牛王会	423	节日小述	432
牛王会习俗	423	雪顿节起源	433
仫佬族的走坡节	424	雪顿节历史	433
节日小述	424	雪顿节习俗	434
走坡节起源	424	雪顿节礼仪	435
走坡节习俗	424	雪顿节文艺活动	438
走坡节活动	425	水族端节	441
走坡节别称	426	节日小述	441
蒙古族的马奶节	426	端节的由来与传说	441
节日小述	426	端节的主要活动	444



丰收的九月

重阳节	447	关门节传说	467
节日小述	447	关门节习俗	468
重阳节起源	447	相关的开门节	468
重阳节习俗	448	苗族芦笙节	469
各地习俗	455	节日小述	469
重阳节传说	459	芦笙节传说	469
毛南族南瓜节	462	芦笙节习俗	472
节日小述	462	基诺族新米节	474
节日习俗	462	节日小述	474
节日由来	463	节日由来	474
阿昌族会街节	464	藏族望果节	474
节日小述	464	节日小述	474
会街节来源	464	望果节起源	475
会街节传说	465	望果节习俗	475
会街节习俗	466	望果节舞蹈——大鼓舞	477
会街节舞蹈	466	望果节演变	479
傣族关门节	467	望果节传承	480
节日小述	467		

喜庆的十月

祭祖节	485	节日小述	489
节日小述	485	节日起源	490
关于祭祀的传说	485	节日习俗	490
祭祀的形式	486	苗族苗节	490
孟姜女送寒衣的传说	487	节日小述	490
羌族日羌节	489	节日习俗	491



节日活动	491	节日传说	505
壮族双喜节	492	节日的庆祝仪式	506
满族颁金节	493	节日价值	508
节日小述	493	盘王歌	509
节日起源	493	瑶族耍歌堂节	510
节日的纪念意义	494	节日小述	510
下元节	495	关于祭祀	510
节日小述	495	节日活动	511
节日来源	495	彝族年	511
节日习俗	496	节日小述	511
对下元节的解析	496	节日来历	511
节日活动	497	节日传说	512
藏族燃灯节	498	节日活动	513
节日小述	498	节日庆祝形式	514
关于宗喀巴大师	500	哈尼族十月年节	516
瑶族盘王节	503	节日小述	516
节日小述	503	节日活动	516
节日来源	503	裕固族十月大会	517

寒肃的十一月

冬至节	521	节日来源	533
节日小述	521	节日习俗	533
节气起源	522	列入非物质文化遗产	534
民间食俗与传说	523	藏族驱鬼节	535
节日习俗	524	节日小述	535
各地习俗	525	节日来源	535
侗年	533	节日庆祝方式	535
节日小述	533	仫佬族依饭节	536



节日小述	536	布朗族滥地节	539
节日传说	536	佤族安龙节	540
节日主要活动	537	门巴族主巴大法会	541
依饭节仪式	538	门巴族达旺大法会	542
节日传承	539		

憧憬的十二月

五豆节	545	节日禁忌	572
节日小述	545	节日活动	572
历史传说	545	节日传说	573
五豆粥	545	土家族过年节	580
腊八节	547	节日小述	580
节日小述	547	春节	581
节日起源	547	赶年	582
节日传说	548	古尔邦节	583
各地习俗	551	节日小述	583
饮食习俗	552	节日起源	583
小年	553	节日习俗	584
节日小述	553	节日仪式	585
节日起源	554	节日内容	585
节日习俗	555	民间传说	586
关于祭灶	563	不同民族的古尔邦节	586
除夕	564	藏族俄喜节	588
节日小述	564	节日小述	588
节日起源	565	节日起源	588
节日礼仪	565	节日习俗	589
节日内容	566	傈僳族阔时节	589
节日食俗	570	节日小述	589



节日意义	590	哈尼族敬老节	597
各地习俗	590	基诺族打铁节	598
民间传说	592	水族苏宁喜节	599
佤族拉木鼓节	594	独龙族的卡雀哇	599
节日小述	594	节日小述	599
木鼓简介	595	节日活动	600
节日活动	596	节日价值	601
达斡尔族布通节	596		

附录: 世界纪念日

一月纪念日	605	世界森林日	623
世界海关日	605	中国植树节	626
国际大屠杀纪念日	606	国际警察日	629
国际麻风节	607	国际消费者权益日	630
二月纪念日	608	世界睡眠日	634
世界湿地日	608	国际消除种族歧视日	636
国际气象节	610	世界儿歌日	637
情人节	611	世界水日	637
反对殖民主义斗争日	613	世界气象日	639
国际母语日	614	世界防治结核病日	641
世界居住条件调查日	614	世界戏剧日	643
三月纪念日	614	四月纪念日	643
国际海豹日	614	国际儿童图书日	643
全国爱耳日	615	世界自闭症日	644
世界青光眼日	617	巴勒斯坦儿童日	646
世界肾脏日	618	反思卢旺达大屠杀日	646
国际劳动妇女节	619	世界卫生日	647
保护母亲河日	621	非洲环境保护日	648



世界帕金森病日	649	国际维和人员日	709
非洲自由日	650	世界无烟日	710
世界血友病日	650	六月纪念日	711
国际古迹遗址日	652	国际儿童节	711
世界地球日	654	世界环境日	712
世界读书日	660	全国爱眼日	713
世界防治疟疾日	663	世界献血者日	713
世界知识产权日	665	父亲节	714
世界安全生产与健康日	666	世界防治荒漠化和干旱日	714
化学战受害者纪念日	669	世界难民日	715
全国交通安全反思日	670	国际奥林匹克日	716
五月纪念日	671	全国土地日	716
五一国际劳动节	671	国际禁毒品日	717
世界新闻自由日	675	七月纪念日	718
五四青年节	675	七一建党节	718
全国碘缺乏病日	679	国际建筑日	719
世界红十字日	680	国际体育记者日	720
战胜德国法西斯纪念日	683	国际合作日	720
国际护士节	684	世界人口日	721
母亲节	685	人类月球日	721
国际家庭日	690	八月纪念日	723
世界电信日	693	八一建军节	723
国际博物馆日	694	世界土著人民国际纪念日	724
全国助残日	697	国际青年日	724
世界计量日	698	纳米比亚日	725
全国学生营养日	699	九月纪念日	726
世界文化发展日	700	抗日战争胜利纪念日	726
国际生物多样性日	701	国际和平日	727
非洲解放日	704	国际扫盲日	728
世界向人体条件挑战日	705	中国教师节	728



世界预防自杀日	729	世界传统医药日	746
国际民主日	729	世界发展信息日	747
国际臭氧层保护日	730	联合国日	747
全国爱牙日	730	男性健康日	748
世界停火日	731	世界勤俭日	748
世界无车日	732	十一月纪念日	748
国际聋人节	732	中国记者节	748
世界旅游日	733	世界厕所日	749
世界翻译日	734	消防宣传日	750
十月纪念日	734	世界糖尿病日	750
国际音乐节	734	国际宽容日	750
国际老年人日	735	国际大学生节	751
国际和平与民主自由斗争日	735	世界电视日	752
世界动物日	736	消除对妇女暴力日	753
世界教师日	736	感恩节	754
世界住房日	737	国际声援巴勒斯坦人民日 ...	755
世界邮政日	737	十二月纪念日	756
世界精神卫生日	738	世界艾滋病日	756
世界镇痛日	738	世界残疾人日	757
世界60亿人口日	739	全国法制宣传日	759
世界关节炎日	739	国际志愿人员日	759
世界标准日	740	国际民航日	760
世界粮食日	741	国际反腐败日	760
国际减轻自然灾害日	742	世界足球日	761
世界视觉日	743	世界人权日	762
世界盲人节	744	南京大屠杀纪念日	762
国际消除贫困日	745	世界强化免疫日	763
世界骨质疏松日	745	国际移徙者日	764
世界厨师日	745	南南合作日	765
		圣诞节	766