修订版

“小橘灯”
非遗文化普及读本

每天一堂非遗文化课（民俗文化卷）

杨素梅◎主编



中国华侨出版社

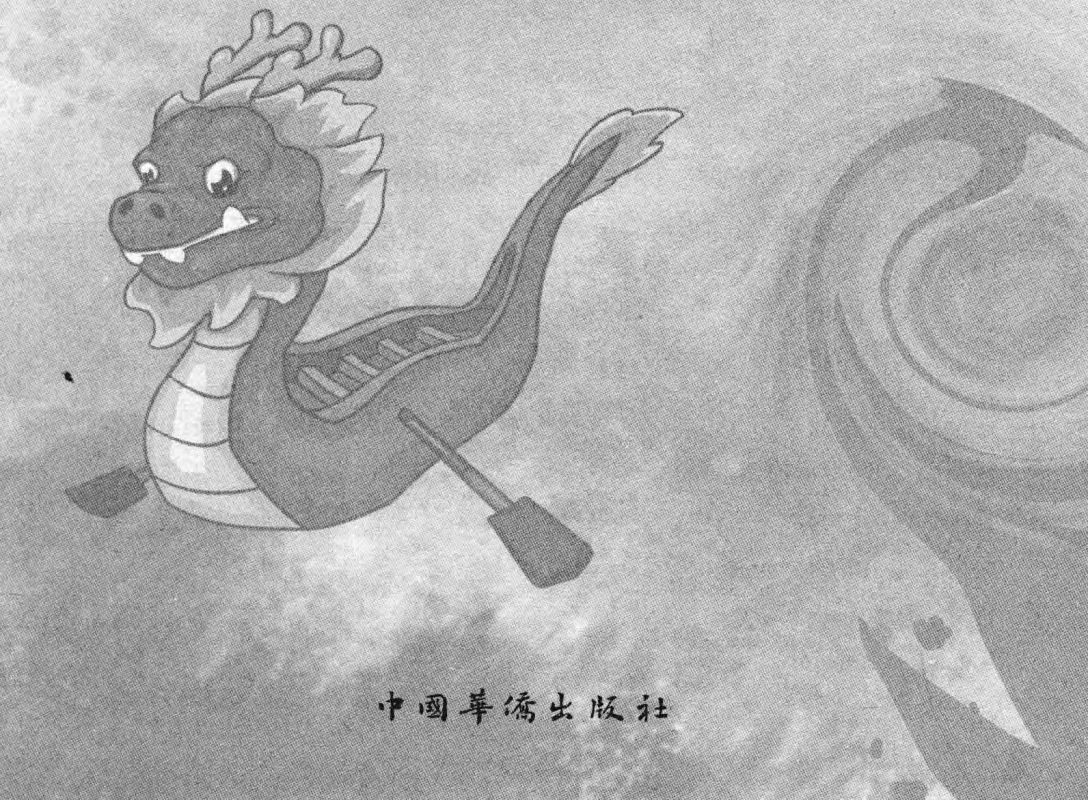
需要全本请访问 www.ertongbook.com

修订版

“小橘灯”
非遗文化普及读本

每天一堂非遗文化课（民俗文化卷）

杨素梅◎主编



中国華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天一堂非遗文化课:“小橘灯”非遗文化普及读本·民俗文化卷 / 杨素梅主编.—北京:中国华侨出版社,2012.8(2015.7 重印)

ISBN 978-7-5113-2813-7-01

Ⅰ.①每… Ⅱ.①杨… Ⅲ.①风俗习惯-介绍-中国 Ⅳ.①K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第159280号

每天一堂非遗文化课:“小橘灯”非遗文化普及读本·民俗文化卷

主　　编 / 杨素梅
责任编辑 / 筱　雁
责任校对 / 高晓华
经　　销 / 新华书店
开　　本 / 787×1092 毫米　1/16 开　印张/16　字数/230 千字
印　　刷 / 北京建泰印刷有限公司
版　　次 / 2012 年 10 月第 1 版　2015 年 7 月第 2 次印刷
书　　号 / ISBN 978-7-5113-2813-7-01
定　　价 / 29.00 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层　邮编:100028
法律顾问:陈鹰律师事务所
编辑部:(010)64443056　64443979
发行部:(010)64443051　传真:(010)64439708
网址:www.oveaschin.com
E-mail:oveaschin@sina.com

Preface 前言

根据联合国教科文组织通过的《保护非物质文化遗产公约》中的定义，“非物质文化遗产”指被各群体、团体、有时为个人所视为其文化遗产的各种实践、表演、表现形式、知识体系和技能及其有关的工具、实物、工艺品和文化场所。

中国的非物质文化遗产其种类之繁多、形式之多样、内容之丰富，在世界也是少有的，这些主要通过“口传心授”的方式传承下来、以非物质形态存在的非物质文化遗产，内容丰富、形式多样，包括口头传统、传统表演艺术、民俗活动、礼仪、节庆、传统手工艺技能等。

本着帮助青少年拓展知识面，开阔视野，了解和传承中国最传统的文化精萃的目的，本套丛书应运而生。丛书将中国的上千种非物质文化遗产分为传统工艺、传统戏剧、民间文学、民间艺术、民俗文化和曲艺杂技六大部分，分为六册，详细介绍中国非物质遗产的起源、发展和传承情况。

《传统工艺卷》包含饮食、织染、服饰、制陶、建筑、锻造等一系列代代相传的手工艺制造技术。这些传统手工技艺曾经造福了一代代的中国人，让无数的手工业从业者过上了好日子，因此在普遍进行大工业机器生产的今天，这些技术类非物质文化遗产仍然有其独特的传承意义。

戏剧是中国的国粹，《传统戏剧卷》是全国各地各式各样的地方戏剧的

合集。这些戏剧种类中，既有京剧、昆曲这种在全国范围内极具影响力的大剧种，也有很多仅在乡野之地流传，受当地百姓欢迎的小剧种。这些不同的戏剧种类之间既有不同又互相影响，共同构成了中华民族传统的非物质戏剧文化遗产。

中华民族有着五千年悠久的文明史，《民间文学卷》汇集了中国历史上那些最著名的民间故事。这些美丽的故事经过一代代的口口相传逐渐变得广为人知，成为了中国传统文化中一道亮丽的风景线。

《民间艺术卷》包含音乐、舞蹈、刺绣、美术和雕刻五大民间艺术类别中的一百余种非物质文化遗产项目。这些民间艺术的传承绝不仅仅只是文化遗产的传承，更是中国传统的审美取向的传承，它们中的任何一项，都足以震撼人们的心灵。

五千年来，中华民族在日常生活中形成了无数的民俗文化遗产。《民俗文化卷》着重介绍这些人们至今为止仍然喜闻乐见的风俗习惯，将这些中国人自古以来的生活方式画卷般展示在你的眼前，让你体会最原汁原味的中国式生活。

《曲艺杂技卷》包含全国各地的上百种曲艺文化遗产，这些曲艺杂技形式在物质文化生活极度发达的今天多半已经到了濒临失传的尴尬境地。作为中华民族的子孙，我们有义务去了解这些中华文化中的精粹，让这些老祖宗的智慧结晶永远流传下去。

本丛书内容详实、语言生动、图片精美、信息量极大，几乎涵盖了所有已被评为非物质遗产的中国文化项目，它是广大青少年课余生活的理想伴侣，也是学校可以为学生选择的最理想的课外读物，让青少年在阅读的同时体味中国传统文化中的美，在陶冶性情的同时让这些中国非物质文化遗产传承下去，使其源远流长。

CONTENTS 目 录

第 1 章 岁时节日民俗

春节 …… 2
二月二龙抬头 …… 5
元宵节 …… 9
清明节 …… 12
端午节 …… 15
中秋节 …… 18
七夕节 …… 21
重阳节 …… 24
三月街 …… 27
安福吃新节 …… 30
傣族泼水节 …… 32
黎族三月三节 …… 35
水族端节 …… 38
热贡六月会 …… 42
京族哈节 …… 45
二十四节气 …… 47

第 2 章　日常生活民俗

走亲习俗 …… 52
阿婆茶 …… 55
走太平 …… 58
蜡烛会 …… 61
地坑院民俗 …… 64
苗族赶秋 …… 67
泰山石敢当习俗 …… 70
查干淖尔冬捕习俗 …… 74
白族绕三灵 …… 78
仡佬毛龙节 …… 81
东峪孝歌 …… 84
瑶族服饰 …… 87
回族服饰 …… 90
惠安女服饰 …… 93
苏州甪直水乡妇女服饰 …… 96
祭敖包 …… 99
楹联习俗 …… 102

第 3 章　文娱游艺民俗

溱潼会船 …… 106
七月十五放河灯 …… 110
厂甸庙会 …… 112

瑶族耍歌堂 …… 115
马街书会 …… 118
秦淮灯会 …… 121
柏乡汉牡丹花会 …… 124
鄂伦春族古伦木沓节 …… 127
都江堰放水节 …… 130
秀山花灯 …… 133
全丰花灯 …… 137

第 4 章　生态科技民俗

毛南族肥套 …… 142
壮族铜鼓习俗 …… 144
蒙医药 …… 147
畲族医药 …… 150
瑶族医药 …… 153
安国药市 …… 156
侗医药 …… 159
回族医药 …… 162
中医养生 …… 165
胡庆余堂中药文化 …… 168
藏医药 …… 171
针灸 …… 174
青海湖祭海 …… 177

第 5 章　人生礼仪民俗

炎帝陵祭典 …… 182
女娲祭典 …… 187
大禹祭典 …… 190
太昊伏羲祭典 …… 193
祭孔大典 …… 197
黄帝陵祭典 …… 200
成吉思汗祭典 …… 203
妈祖祭典 …… 206
柳氏家族人生礼俗 …… 209
蒙古族婚俗 …… 213
朝鲜族传统婚礼 …… 218
新平傣族人生礼俗 …… 222
朝鲜族花甲礼 …… 226
苗族姊妹节 …… 230
周至二曲礼仪 …… 234
布依族查白歌节 …… 238
苗族鼓藏节 …… 242

第一章

岁时节日民俗



春节

【非物质文化遗产百科名片】		
	遗产项目	春节（阴历年、过年）
	节日时间	正月初一
	庆祝方式	祭祖、祭灶；向亲友拜年，给儿童压岁钱等
	所属地区	全国各地
	传承意义	强化了人们的亲情关系，增强了社会凝聚力，是体现和谐亲情与和睦人际关系的重要平台，构建和谐社会的重要途径之一。其内容丰富多彩，融历史、艺术和文化于一体，继承和发扬着中华民族五千年的文明，有着很高的研究价值。

春节，俗称过年，是中国民间传统节日，在民间，一般过了腊月初八或者腊月二十三之后就进入了“过年”阶段，一直延续到正月十五才算结束，其中以腊月三十、正月初一为高潮阶段。

春节起源于殷商时期岁末年初的祭神祭祖活动，历史悠久，一直延续至今，成为中国汉族和很多少数民族最隆重的节日。但是，有关春节的时间还曾有过一些变更。汉武帝推行了农历之后，中国人就以二十四节气中的立春定为春节，而现在所称的春节（正月初一）被定为新年。直到辛亥革命之后，才正式改农历的正月初一为春节，一直流传至今。

春节被民间称为“年”，它自诞生之日起，就是人们祭祝祈天的日子，可是为什么要把春节叫做“年”呢？

传说在太古时期，深山密林中有一只异常凶猛的怪兽，名字叫做“年”

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（也有人称为“夕”，所以年三十也叫“除夕”）。它长得面貌狰狞可怕，而且脾气怪异，性情残暴，它的食性也很特殊，必须一天换一种口味，从飞虫到走兽它无一不吃，每年岁末，它尝完了所有动物之后，就会到村落里去抓人吃。因此，人们对“年”充满了恐惧。

后来，人们掌握了“年”的活动规律，发现它在每年年末的腊月三十这一天就会来到村子中，而且特别怕红色。所以人们都会提前在门上挂上桃木符及红布，这一天晚上，人们提前做好饭，把鸡圈牛栏全部拴牢，然后把宅院的前后门都封住，躲在屋里吃“年夜饭”。这顿饭对一家人来说有凶吉未卜的意味，也许吃完饭年就会来，也许就会躲过去了，所以一定要全家老小围坐在一起，饭菜也置办得很丰盛，同时也会在吃饭前供祭祖先，意思是祈求祖先的保佑，能够让一家人平安地度过这一夜。

吃过晚饭后，一家人谁也不睡觉，挤坐在一起聊天壮胆，久而久之便形成了除夕夜守岁的习惯。

虽然这只是一个传说，但是许多“过年”的习俗却一代代地流传下来。春节是一种综合性的民俗文化，其中包括崇尚、仪式、饮食等相关活动。春节由腊月初八开始，这一天早上人们会喝一碗以五谷杂粮为食材熬制的腊八粥。腊月二十三为祭灶日，也被称为“小年”，这天之后春节的活动便频繁起来，北方有一首童谣，概括了春节期



间的活动："二十三糖瓜粘，二十四写福字，二十五扫尘土，二十六炖牛肉，二七二八把面发，二九对联贴门口，三十晚上闹一宿，大年初一扭一扭。"

腊月的最后一天被称为"除夕"，这天春节也进入了高潮阶段。人们在门楣上贴上春联，窗户上贴上剪纸，屋子里贴满年画，把家装饰一新迎接新年。除了这些外，在民间还有贴门神的习俗。

门神，怒目圆睁，相貌狰狞，手里拿着各种传统的武器，仿佛随时准备战斗。因为，古人认为相貌出奇的人心地正直善良，有着神奇的禀性和不凡的本领，会令一切妖魔鬼怪都会望而生畏。由于我国民居的大门，通常都是两扇对开，所以门神总是成双成对，最开始人们在门上贴的是神荼和郁垒两员名将，但是唐朝以后的门神为唐代的两员武将秦叔宝和尉迟恭。

相传，唐太宗生病，听见门外鬼魅呼号，彻夜不得安宁。于是他让这两位将军手持武器立于门旁镇守，第二天夜里就再也没有鬼魅骚扰了。自那以后，唐太宗让人把这两位将军的形象画下来贴在门上，这一习俗便在民间广为流传，神荼和郁垒也慢慢被秦叔宝和尉迟恭替代了。

除夕夜，人们会以家庭为单位包饺子、做年糕，吃团圆饭守岁。午夜 12 点这一辞旧迎新的时刻千家万户便会燃放爆竹来庆祝新春的到来。正月初一迎神、拜年，初五开小市，十五开大市，迎财神、吃元宵、赏花灯，猜灯谜等，到这天，春节才算是真正的结束。

虽然城市乡村、各民族地区因为所处的环境不同，有着不同的春节习俗，但是无论过春节的方式怎样，春节的价值是不容小觑的。它强化了人们的亲情关系，从而增强了社会凝聚力，是体现和谐亲情与和睦人际关系的重要平台，构建和谐社会的重要途径之一。它的内容丰富多彩，融历史、艺术和文化于一体，继承和发扬着中华民族五千年的文明，有着很高的研究价值。

二月二龙抬头

【非物质文化遗产百科名片】		
	遗产项目	二月二龙抬头(春龙节)
	节日时间	二月初二
	庆祝方式	烧香、上供,爆玉米花、炒豆等
	所属地区	山东省潍坊市寒亭区
	传承意义	二月二是中华民族传统的民俗节日,是广大劳动人民对于风调雨顺的好日子的向往,对中国民俗生活产生了重大影响,并且可以增进人与人之间的感情,体现出中华民族的传统美德。

中国北方地区流传着一句农谚:“二月二,龙抬头;大仓满,小仓流。”民间传说每逢农历二月初二,天上掌管云雨的龙王会抬起头来,这天之后,雨水会越来越多,所以这天又被称为“春龙节”。其实,所谓“龙抬头”是指百虫经过冬眠后开始苏醒,春季到来的意思,民间又有“二月二,龙抬头,蝎子、蜈蚣都露头”的说法,因此“二月二龙抬头”预示着春天到来,万物复苏,一年的农事活动即将开始。

“二月二龙抬头”这一民俗节日早在明代就已经出现了,在民间还有一句关于这一节日的童谣:“二月二,龙抬头,春雨下得遍地流。霹雳一声惊天地,怎知龙王心里愁。”

相传,东海龙王先后生了三个太子,只是没有公主,所以龙王一直想要一个龙女,那时就会儿女双全,岂不是美事。王母娘娘知道龙王的想法后,就给他送了一枚仙丹,让龙母服下。果然,第二年的二月初二,龙母生下了

一位漂亮可爱的小公主。

这位小公主特别调皮，她觉得龙宫的生活了无趣味，不如人间幸福，所以整天闷闷不乐。龙母见女儿这几日总是愁眉苦脸，便问："你有什么发愁的事儿吗？"

小公主回答："我不喜欢龙宫的生活，想到人间去。"

"龙宫中衣食无忧，为什么要去人间受苦呢？"

"这些龙子龙孙整天就知道吃喝玩乐，但是一点也不幸福，我要到人间寻找真正的幸福。"

龙母劝说了女儿一阵，可小公主依旧打定了主意，龙母不忍见女儿难过，所以就送给女儿一个锦囊，偷偷把她送出龙宫。

小公主离别了母亲，越过九十九条河，飞过九十九座山，终于来到一座大山下。小公主看到太阳火辣辣地烤着大地，庄稼都被晒蔫了，耷拉着脑袋，土地干裂成一块一块的。小公主充满疑惑地走着，突然看到一个青年在田里劳动，便问："这地都旱成这样了，你种地能有收成吗？"



青年抬头看了看龙女，叹了口气说："唉，不种地又能怎么办呢？家中还有老母要养活呢！"

小公主听完，便从母亲送的锦囊中拿出几粒红豆撒向地上，突然

浓烟四起，庄稼原本耷拉的脑袋都抬了起来，现出一片绿油油的颜色，甚是喜人。青年被吓呆了，一会他醒过神来，马上向小公主行了大礼，说："多谢仙姑，但是，这方圆百里里都遭了旱灾，请您一定要救救大家呀！"

小公主看着眼前的青年想：他真是个好人，一心为别人着想。于是，她从锦囊中取了一把红豆，扔到天上，瞬间雷电齐作，大雨倾盆。

这雨让大地彻底喝饱了，雨过天晴之后，连山都被一片绿荫覆盖着，人们在田里手舞足蹈地庆祝着。青年感激地跪在小公主面前道谢，但小公主这时已经心属青年，她感觉自己找到了真正的幸福。

小公主向青年说出了自己的心意，青年很高兴，于是两人便结为连理。可后来有一天，这件事传到了龙王耳朵里，他震怒了，下旨收回小公主的法术，并且不让龙母去看望女儿。龙母心里牵挂着女儿，所以每年女儿出生的那天，都会浮出水面，抬起头来望着女儿离开的方向大哭一场，她的哭声变成了雷声久久不去，眼泪化做雨水洒向了人间。

因此，民间有了"二月二龙抬头"的说法。

每当节日到来，北方大部分地区在早晨总会提着灯笼到井边或者河边挑水，回到家中，便会点灯、烧香、上供，古时候把这一系列的活动仪式称为"引田龙"。沈榜的《宛署杂记》中描述了这一盛况："宛人呼二月二为龙抬头。乡民用灰自门外委婉布入宅厨，旋绕水缸，呼为引龙回。"因为在中国人心目中，龙有着极高的地位，是祥瑞之物，有和风化雨的力量，所以，引回田龙便引来了吉祥。

二月二龙抬头，人们会把很多食品加上"龙"字，水饺为"龙耳"，春饼为"龙鳞"，面条为"龙须"，米饭为"龙子"，馄饨为"龙眼"，既形象又吉庆。当然，这天必不可少的吃食为面条、油糕和爆玉米花，人们给它们分别起了与龙有关的名字：吃面条为"挑龙头"；炸油糕为"吃龙胆"；而爆玉米花则有"金豆开花，龙王升天，兴云布雨，五谷丰登"的说法。关于这个金豆，还有一

个感人的传说。

传说，玉帝见武则天当上了皇帝，很是生气，便下令三年内不准降雨，以示天地的威严。不过，掌管天河的玉龙觉得武则天犯的错，不能让百姓挨饿受灾，所以便背着玉帝悄悄下了一场大雨。玉帝听说后，把玉龙打下天宫，压在山下，并在山上立了一块碑，碑上写着："龙王降雨犯天规，当受人间千秋罪。要想重登灵霄阁，除非金豆开花时。"

百姓得知玉龙为了自己而被压，所以便四处寻找开花的金豆来救玉龙。但是这金豆开花到哪儿去找呢？第二年的二月初二，人们正在翻晒玉米种子，突然有人说："这金黄的玉米不正是金豆吗？如果炒开了花，那不就是金豆开花了吗？"

于是，家家户户都把玉米倒进锅里翻炒，在院子中设案焚香，把爆开了花的玉米作为供品供上，玉帝看到百姓的院子中开了花的金豆，不好赖账，只好把玉龙召回天庭，继续给人间兴云布雨。

有些地区在二月二时，会用灶灰在院里撒个大圆圈，把五谷放在中间，祈求当年五谷丰登，仓囤盈满，人们把这一习俗称为"打囤"或者"填仓"。在农村，这一天很讲究，早晨应该先念："二月二，龙抬头，龙不抬头我抬头。"之后才能起床，起床后就要打着灯笼照房梁，边照边念："二月二照房梁，蝎子蜈蚣无处藏。"而且这一天也有些忌讳，妇女不能动针线，剪刀，意思是怕伤了龙的眼睛，有的地方会禁止洗衣服，意思是怕伤了龙皮。

古时候，人们又把二月二称为"上二日"、"春耕日"，从科学角度来看，这天在"惊蛰"前后，应该是天气转暖，大地解冻，万物复苏，人们开始劳作的日子。人们会把这天作为节日，也是对新的一年丰收的祈望。

需要全本请访问 www.ertongbook.com