

大美 中华

56
56 GE MIN ZU GAI LAN
56个民族概览

◎ 萨仁图娅 编著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽海出版社

大美中华

56个民族概览

萨仁图娅 编著



图书在版编目（CIP）数据

大美中华.56个民族概览 / 萨仁图娅编著. — 沈阳：
辽海出版社，2018.7

ISBN 978-7-5451-4920-3

I . ①大… II . ①萨… III . ①中华民族—介绍
IV . ①K28 ②K892

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第162506号

出 版 者：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽海出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）
印 刷 者：辽宁新华印务有限公司
发 行 者：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽海出版社
幅面尺寸：170mm × 240mm
印 张：12.5
字 数：315千字
出版时间：2018年7月第1版
印刷时间：2019年10月第1次印刷
责任编辑：钱栋存
封面设计：鼎籍文化创意有限公司
版式设计：刘冰宇
责任校对：李子夏

书 号：ISBN 978-7-5451-4920-3
定 价：48.00元
购 书 电 话：024-23285299
开 发 部 电 话：024-23285788
网 址：<http://www.lhph.com.cn>
版权所有，翻印必究
法律顾问：辽宁申扬律师事务所 李晓蕾
如有质量问题，请与印刷厂联系调换
印刷厂电话：024-31255232
盗版举报电话：024-23284481
盗版举报信箱：liaohaichubanshe@163.com



前言

巍巍中华五千年，56个民族风情璀璨。56个民族，56枝花，56族兄弟姐妹是一家。中国自古以来就是一个统一的多民族国家。中华人民共和国成立后，通过识别并经中央政府确认的民族共有56个。由于汉族以外的55个民族相对汉族人口较少，习惯上称为“少数民族”。

同在一片土地上，同在一片蓝天下，56个民族组成的统一的多民族大家庭，各民族的前途命运与祖国的前途命运始终紧密相连，各民族都为祖国的统一、繁荣、发展做出了自己的贡献。各民族都有着巨大的、不竭的创造力。在漫漫的五千年历史进程中，各族人民创造出璀璨夺目的文化，写下了灿烂的篇章，照亮了中华历史的天空，也闪耀于世界文化的殿堂。

中华民族大家庭中的56个成员，有一个共同的称号，那就是中华民族！有一个共同的家，那就是中国！疆域位居世界第三，人口位居世界第一，这样一个古老的大中华之所以历史悠久而文明延绵不断，民族众多而国家长期统一；中华民族近现代之所以历经磨难、冲击、挑战却没有分崩离析，反而“多难兴邦”，实现空前的团结统一，其根源正在于中华民族大家庭中的各族人民相互依存、休戚与共。民族是历史上形成的稳定的人们共同体，具有共同语言、共同经济生活、共同地域、共同心理素质四个基本特征，其中

共同心理素质是区别民族的最显著特点。

大杂居、小聚居、相互交错居住，是各民族分布的特点。汉族地区有少数民族聚居，少数民族地区有汉族居住。一亿多少数民族同胞分布在全国各地，民族自治地方面积占国土总面积的64%左右，西部和边疆绝大部分地区都是少数民族聚居区，并且有30多个民族与境外历史上同一民族相邻而居。这种分布格局是长期历史发展过程中各民族间相互交往、流动而形成的。

各民族相互联系、相互依存。回溯中华民族的历史，可以清楚地看到，国家统一、民族团结始终是中国历史发展的主流。自秦汉以来，凡是历史上的盛世，无一不是在各民族团结、社会稳定、人民安居乐业的局面下形成和发展起来的；凡是人民流离失所，城镇被毁，田园荒芜，生产凋敝，民族生存面临严重威胁，无一不是国家分裂、社会动乱、矛盾尖锐造成的。各民族不断融合发展，血脉相连，你中有我，我中有你，各民族同呼吸，共命运，心连心，谁也离不开谁！

优秀的民族文化，是我们的灵魂和血脉，是应对全球化挑战必不可少的平台，是建设中华民族共有精神家园的深厚文化根基，这也是《大美中华——56个民族概览》丛书的编写初衷。

《大美中华——56个民族概览》旨在全面介绍我国56个民族的概况，呈现多元一体的各民族风姿风采；打造一部中国少数民族概览，彰显源远流长、丰富多彩、博大精深的民族文化。内容翔实，生动多彩，体例独特，图文并茂，具有知识性、思想性、趣味性的特点。鲜活的文字、直观的图片，则能使广大读者通过这套丛书，认知中华民族大家庭的多元一体的风貌，领略多姿多彩的民族文化。

聚力新时代，筑梦新征程，续写新华章，中华民族大家庭的56个成员，扬帆十九大，筑梦双百年，在沿着习近平新时代中国特色社会主义思想指引的方向凝心聚力、奋勇前行的道路上，愿《大美中华——56个民族概览》丛书成为人们的日常读物！让民族团结之花开放得更加艳丽多彩！

目 录

前言	001	白族	060
汉族	001	土家族	065
蒙古族	006	哈尼族	068
回族	011	哈萨克族	071
藏族	014	傣族	074
维吾尔族	019	黎族	077
苗族	024	傈僳族	082
彝族	027	佤族	085
壮族	032	畲族	088
布依族	037	高山族	091
朝鲜族	042	拉祜族	094
满族	047	水族	097
侗族	052	东乡族	100
瑶族	057	纳西族	103
		景颇族	106

柯尔克孜族	109	鄂温克族	157
土族	112	德昂族	160
达斡尔族	115	保安族	163
仫佬族	118	裕固族	166
羌族	121	京族	169
布朗族	124	塔塔尔族	172
撒拉族	127	独龙族	175
毛南族	130	鄂伦春族	178
仡佬族	133	赫哲族	181
锡伯族	136	门巴族	184
阿昌族	139	珞巴族	187
普米族	142	基诺族	190
塔吉克族	145		
怒族	148	后记	193
乌孜别克族	151	特别致谢	194
俄罗斯族	154		

汉族



在遥远东方的中华大地上，流传着关于龙的神话。龙的形态由各种动物综合组成，它腾舞于天际，拥有无上的神威，它是汉民族的图腾。

汉族走过五千年漫漫长路，一如所尊崇的龙图腾一样，海纳百川，吸纳各兄弟民族的优秀文化，用智慧与勤勉和兄弟民族一起，创造出世界东方的辉煌。

汉族的由来与发展

历史上的汉族曾有多种称呼，春秋战国时称“华”“夏”，或连称“华夏”。秦统一中国，周边各族称中原人为“秦人”，汉朝称为“汉人”。以后也多依此名称来称呼，辛亥革命称为“汉族”，由此定名。作为族称，“汉”先是他称，后逐渐变为自称，这是在中国统一的多民族国家形成、发展过程中确立的。公元前206年汉朝继秦而兴，前后历经400余年，经济、文化及国家统一有了新发展，原称“华夏”的中原居民称为汉人。

汉族在发展过程中，不断和各少数民族相融，发展成今天的规模，



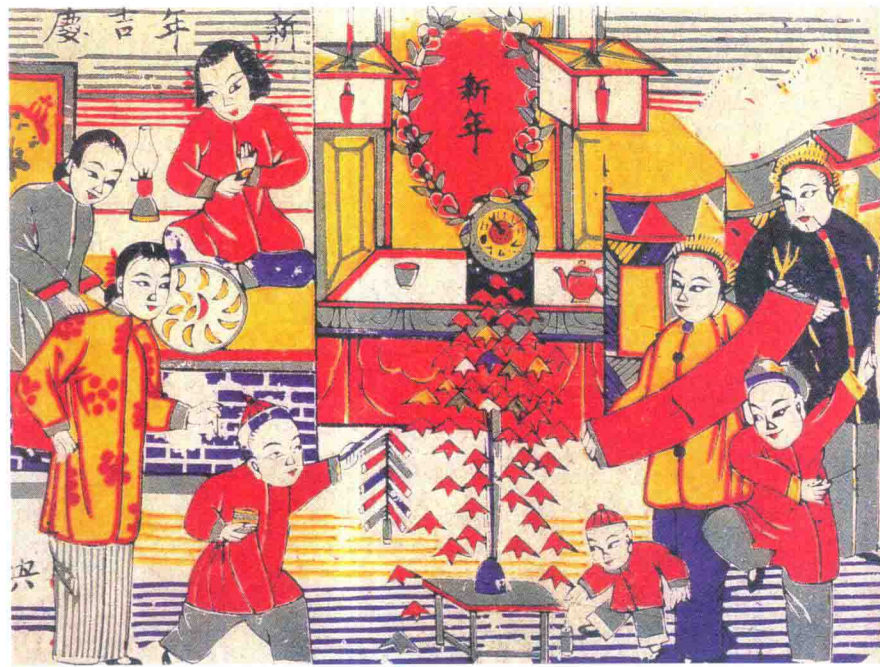
分布在中国绝大部分地区，到20世纪末人口达12亿左右，占我国总人口91.6%以上。在历史发展过程中，汉族有相当数量人口移居海外，形成当地的华裔或华侨。

汉族在古代创造了灿烂的文化艺术，具有鲜明的特色，拥有众多影响深远的代表人物和作品。在自然科学方面，天文学和数学成就为世人瞩目。古代农学曾有农书370余种。在古代汉文学发展中，诗歌的发展占显著地位，如楚辞、乐府、唐诗、宋词等都有许多艺术成就极高的作家与作品；其他如散文、小说等也著称于世。

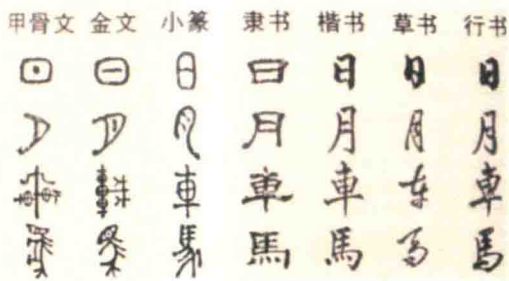
20世纪50年代以来，特别是改革开放以后，中国在政治、经济、科技、文化、教育、卫生、体育等方面都取得伟大成就，汉族人民和少数民族人民紧密地团结在一起，为祖国的繁荣富强做出巨大贡献。

现代汉语

汉族的语言通称汉语，是在象形文字基础上发展形成的表意表音文



字，属汉藏语系，是世界上历史最悠久、最丰富的语言之一。主要方言有七种。现代汉语的标准语是普通话。汉文（见汉字）起源于远古，通行的方块字从殷商的甲骨文和商周的金文演变而来，共有40000字以上，通用的有7000字左右。汉语现为国际通用语言之一。



汉族风俗

汉族的衣、食、住和风俗习惯，从古至今颇有特色，因时代的变化而变化。移风易俗，推陈出新，接受外来文化的影响，现代、文明、科学、舒适已成为生活习俗发展的趋向。

汉族以注重礼仪、尊长爱幼为美德。丧葬过去实行土葬，现大部分通行火葬。

节日以春节最为隆重，是汉族人千百年来的传统节日。过年时，除夕要守夜，初一要拜年。还有清明节、端午节、中秋节等，有的节日已成为汉族和一些少数民族的共同节日。

汉族自古对各种宗教采取兼容并蓄的态度，有部分人信奉佛教、道教以及基督教、天主教等。民间尊崇孔子和儒学。千百年来，以孔、孟儒家学说为代表的汉文化不仅影响了整个中华民族，而且也影响到亚洲乃至全世界。



汉族建筑形式

汉族分布地区广大，其传统住房因地区不同而有不同样式。居住在华北平原的汉族，其传统住房多为砖木结构的平房，院落多为四合院式，以北京四合院为代表；居住在东北的汉族，其传统住房与华北



基本相似，区别在墙壁和屋顶，一般都很厚实，主要是为了保暖；居住在陕北的汉族，则根据黄土高原土层厚实、地下水位低的特点挖窑洞为住房，窑洞不仅冬暖夏凉，而且不占耕地面积；居住在南方的汉族，其传统住房以木建房为主，讲究飞檐重阁和榫卯结构。南方各地习俗和自然条件不同，丘陵山地的楼房依山而建，江浙水乡则注重前街后河，福建的土楼庞大而美观，苏州的楼阁小巧而秀丽。

积；居住在南方的汉族，其传统住房以木建房为主，讲究飞檐重阁和榫卯结构。南方各地习俗和自然条件不同，丘陵山地的楼房依山而建，江浙水乡则注重前街后河，福建的土楼庞大而美观，苏州的楼阁小巧而秀丽。

汉传统民居共同特点是坐北朝南，注重室内采光；以木梁承重，以砖、石、土砌护墙；以堂屋为中心，以雕梁画栋和装饰屋顶、檐口见长。

汉族服饰

汉族有自己悠久华美的服饰，即汉服。各个朝代，对服饰颜色各有崇尚，一般是夏



黑，商白，周赤，秦黑，汉赤，唐服色黄、旗帜赤，到了明代，取法周、汉、唐、宋，定以赤色为宜。

汉服是世界上历史最古老的民族服饰之一，主要特点是交领、右衽、束腰，用绳带系结，也兼用带钩等，有礼服和常服之分。从形制上看，汉服主要有“上衣下裳”制（裳在古代指下裙），“深衣”制（把上衣、下裳缝连起来），“襦裙”制（襦，即短衣）等类型。

传统观念与炎黄认同

几千年来，提倡以仁为中心，重视伦理教育，由孔子、孟子思想体系形成的儒家学说对汉族产生着深刻影响。

对汉族人而言，炎黄认同是民族的精神传统的标志物和代表物之一。对于民族之下的民系而言，在同一个民系里的人，往往对某一特定的事物有着强烈的认同感，认为这一事物代表了自己所属民系的某些特性和精神传统。

汉族象征图案：龙凤呈祥

“龙凤呈祥”寓意高贵、华丽、祥瑞、喜庆。出自《孔丛子·记问》。龙有喜水、好飞、通天、善变、灵异、征瑞、兆祸、示威等神性。凤有喜火、向阳、秉德、兆瑞、崇高、尚洁、示美、喻情等神性。龙和风，一个是众兽之君，一个是百鸟之王；一个变化飞腾而灵异，一个高雅美善而祥瑞。两者神性的互补和对应，便是“龙凤呈祥”。



蒙古族



“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”——这首民歌是对草原景色的精妙描绘。浩瀚无际的大草原造就了善于驰骋的蒙古族。

黑车白帐，逐水草而居，蒙古族从历史深处走来，与大自然相依存。蒙古族的分布几乎遍及全国各地，主要聚居在内蒙古自治区，散居在辽宁、吉林、黑龙江、新疆、青海、甘肃、宁夏、河南、河北、北京等地，西南地区的四川、云南等地也有蒙古族居住。“蒙古”，是蒙古族人的自称，其意为“永恒之火”。

蒙古族起源

对于蒙古族，史书屡有记载，《旧唐书》称作“蒙兀室韦”，居住在呼伦湖以南的山林地带。波斯史学家拉施特·哀丁在《史集》中的记载与《旧唐书》相符。20世纪70年代红山文化考古发现，女神头像是蒙古人，所出土的陶塑像是蒙古先民5500年前的杰作，足以说明蒙古族历史文化的久远。

逐水草而牧而居，以“穹庐为室兮毡为墙，以肉为食兮酪为浆”。辽阔的大草原，不息的河流湖泊，永恒的长生天，星罗棋布的蒙古包，





珍珠一般的羊群，奔驰的骏马，以及牛、骆驼，乃至草原狼，还有天籁般的蒙古长调，悠扬的马头琴——这些构成蒙古族的生存环境和伴生元素，展示着多彩生活场景，体现生态系统的合理内核。

蒙古最初只是蒙古诸部落中的一个部落名称，发祥地在额尔古纳河东岸一带，以后逐渐西移。蒙古民族共同体形成于13世纪初。

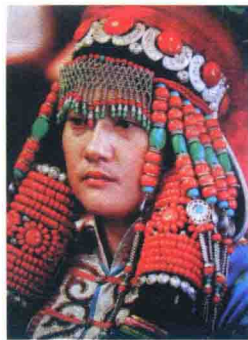
千年风云人物

伟大的蒙古民族养育出一位杰出的儿子——成吉思汗——永具无限魅力的世界风云人物。成吉思汗称汗之前，名为铁木真，出生于蒙古乞颜部，生逢战乱。其父也速该有“巴特儿”称号，是蒙古部首领。

成吉思汗在历史上创造了许多辉煌和极限，根据世界各国学者的研究成果，概括为“十二个世界之最”。



据不完全统计，全球有60多个国家和地区对成吉思汗进行专题研究。《纽约时报》《华盛顿邮报》等评选成吉思汗为“千年风云人物”。



博大壮美的蒙古族文化

旋律柔美悠扬的马头琴是蒙古族音乐的象征；天籁般的蒙古族长调民歌是世界非物质文化遗产。《蒙古秘史》等典籍，被联合国教科文组织确定为世界著名文化遗产。英雄史诗《江格尔》，是中国三大英雄史诗之一；《饮膳正要》被列为对世界文明贡献卓著的重要医学发明成果之一。蒙古族文化的博大壮美、活力四射、天人感应以及英雄崇拜等特征，堪为人类文化的活性元素。

蒙古族民歌分为传统仪式歌、赞歌、婚礼歌、日常生活歌和长篇叙事歌等五大类。从曲调上可分为长调和短调。2005年，蒙古族长调被联合国教科文组织确认为世界非物质文化遗产。

马头琴是蒙古族特有的民族乐器，流传至今已有1300多年的历史，已成为蒙古族文化极为重要的表现形式。

蒙古舞节奏欢快，动作刚劲有力，以抖肩、揉臂、马步最具特色，表现蒙古族人热情粗犷的气质。传统舞蹈有“筷子舞”“安代舞”“盅碗舞”等。



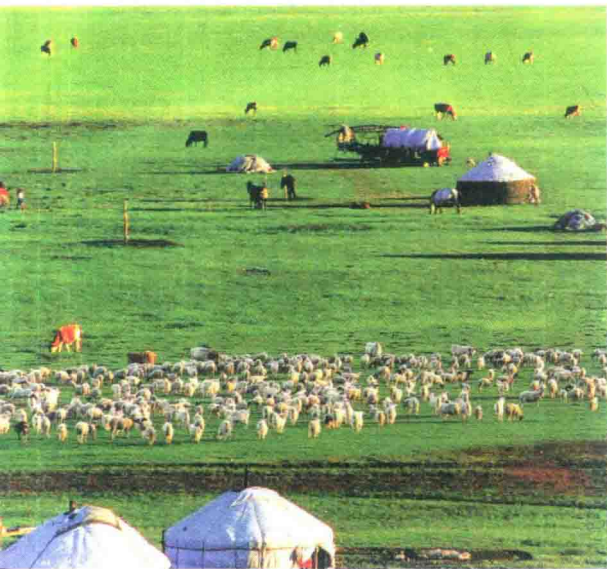
蒙古族服饰

蒙古族服饰的样式是由蒙古草原生活环境决定的。服饰中，长袍是蒙古族人民的传统服饰，袍子肥大，不开叉。农区农民多穿布衣，有长袍（开叉）、棉衣、棉袄、衬衣、衬衫等，

冬天多穿毡靴、靴靸，穿高筒靴的少，也扎腰带。男子喜戴蓝、黑、褐色的帽子，也有用绸子把头缠上的。



蒙古族民居

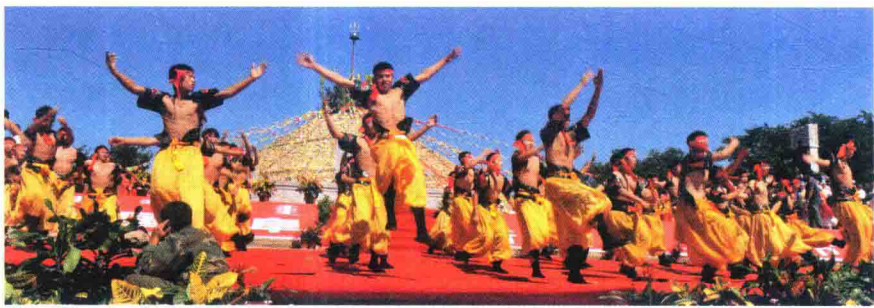


“包”是“家”“屋”的意思。古时候称蒙古包为“穹庐”“毡帐”或“毡房”等。蒙古包呈圆形，有大有小，大者可容纳20多人休息；小者也能容纳10多人。蒙古包的最大优点就是拆装容易。蒙古包看起来外形虽小，但包内使用面积却很大。而且室内空气流通，采光条件好，冬暖夏凉，不怕风吹雨打，非常适合于经常转场放牧的牧民居住和使用。

蒙古族节日

那达慕是蒙古语的译音，意为“娱乐、游戏”，以表示丰收的喜悦之情。每年的农历六月初四，阳历七八月，草绿花红、马壮羊肥时节的那达慕，是草原上一年一度的传统盛会。

那达慕的主要项目是射箭、摔跤、赛马比赛。如今的那达慕已增加物资交流、文艺演出等新内容，使传统民族盛会更加喜庆、吉祥、欢乐而富于实效。



蒙古族象征图案：蒙古包

蓝天、白云、蒙古包、羊群，这是内蒙古草原特有的景色。蒙古包是蒙古族的传统民居，蒙古包文化是整个蒙古族文化的缩影。苏力定是古代的军旗，象征所向无敌、奔向光明。在伊克昭盟成吉思汗陵的祭祀典礼中，有祭祀苏力定的仪式。勒勒车是草原上传统的交通工具，它记载着蒙古族游牧生活的漫长历史。

