

彩图版

中国民俗

细说

XISHUO
ZHONGGUO MINSU

北京·中国出版集团

余英超 / 著



应用“细说”理念，解读中华民俗传承的历史及其丰厚的文化内涵；
组合多种视觉要素，展现华夏绚烂多彩的民风民俗○



细说中国民俗

余志超 / 著



光明日报出版社



序言 ■ ■ ■

“十里不同风，八里不同俗。”中华大地广袤、民族众多，在悠悠5000年的历史进程中，形成了丰富多彩的民风民俗。

民俗一般是指广泛流传于民间的各种风俗和习惯，是老百姓日常生活中眼见可及、耳闻有声、触之有形的文化形式。民俗中包涵着丰富的社会和生活内容，诸如节庆活动、生婚寿葬、餐饮习俗、日常起居、风味名吃、民间艺术、信仰习俗、地方特产等，都可囊括在民俗范畴之内。它流传在老人们的口中，它活在小孩子的童年游戏中；它是男人和女人们的情歌，是劳动的号子，是节庆和祭祀的欢宴，更是老百姓憧憬的现在和未来……在长期的历史发展中，一定的人群通过某种约定俗成的方式将之固定下来，成为一个民族生存的精神生态。

中国的民风民俗在产生及发展的过程中，深深地烙上了民族和地域的印记。狗拉爬犁的出行方式不会出现在江南水乡，而为白山黑水间的居民所独有；龙舟竞渡活动起源于湖南汨罗，绝不会出现在尘沙满天的西域大漠；“阿注婚”是泸沽湖畔纳西族的独特婚姻形式；喝青稞酒、住碉楼是藏族的传统风俗；银衣绣饰之美舍苗族外还有哪个民族……这些民族和地域的印记，恰恰是中华民俗中最精彩最灿烂的部分。

本书选取这些最精彩最灿烂的民俗内容，以其地域性和民族性为基点，追溯其起源，勾画其传承演变，剖白其精神内涵，诠释其图腾般的原始意义。对每一项民俗事象的叙述，直探其在民间口耳相传的细微之处，使读者不仅在宏观上了解绚烂的中华民俗，而且在微观上把握每项民

俗事象的来龙去脉和精神特质。

全书以中国不同地理区域的风俗文化特色为基础，分为白山黑水、大河上下、江南江北、岭南秀色、西南边陲、西域大漠、雪域高原七个民俗文化圈。每个民俗文化圈内按照生产、生活、礼仪、节庆、祭祀、艺工的内在顺序编排。主要内容包括各个地域的民俗风情、风味食品、民间艺术、民族工艺以及地方土特产品等，同时，以链接的形式叙述有关的民族概况，民俗风情的起源、传说、流传范围以及其他相关的重要人物、事件、古迹、轶事等，以此来揭示各种民俗事象的社会和文化背景，为读者了解中国民俗文化提供不同的角度和更为广阔的视野。

全书选用400余幅包涵多种文化元素的精美图片，其中有富于乡土风韵的游艺活动场景，有反映各地民居陈设的照片，有原汁原味的婚礼、丧葬场面的真实记录，有饱含民族风情的歌舞娱乐场面，有精奇工巧的民间工艺品，有各擅其美的民族服饰，有反映各种民俗事象的传统文人画和民间绘画等。它们与流畅生动的文字互为补充，不仅让读者领略全国各地的民风民俗，饱览美不胜收的文化景观，更让读者从不同角度了解民俗文化，从中获得民族、地理等方面的知识和全方位的艺术享受。

本书的版式设计质朴大方，很好地将传统文化与现代审美融合在一起，加上科学简明的体例、丰富精美的图片和流畅生动的文字等多种元素相辅相成，使读者深入感受民俗文化同民族、地域的内在联系，全面提升本书的欣赏价值、艺术价值和收藏价值。

目录

白山黑水



掏“仓”猎熊

——鄂伦春人的原始狩猎遗风 / 13

狗拉爬犁

——白山黑水间的交通工具 / 16

打糕、冷面

——风味独特的朝鲜族美食 / 18

鱼皮、兽皮作衣裳

——独特的赫哲族服饰 / 20

木屋、窝棚

——富于野趣的大、小兴安岭民居 / 22

“坐福”、“开脸”

——满族婚礼仪式 / 24

“奠雁”、“席宴”

——朝鲜族的婚姻礼俗 / 26

悬弓、抓周

——辽宁满族的古老习俗 / 28

树葬亡魂

——黑龙江少数民族的传统葬仪 / 30

萨满跳神

——东北少数民族的多神崇拜 / 32

冰雪节

——哈尔滨的现代新兴节日 / 34

射柳、叉草球

——满族、赫哲族的狩猎遗风 / 36

扭秧歌

——东北地区老少咸宜的游艺活动 / 38

二人转

——情味难舍的东北乡土艺术 / 40

皮影、木偶戏

——风格独特的民间艺术 / 42

大河上下



“二十八，蒸枣花”

——地域特色浓厚的河南年俗 / 45

住窑洞、贴炕围

——冬暖夏凉的陕北民居 / 48

白羊肚毛巾、红兜肚

——衣饰中折射出的黄土风情 / 50

百家衣裳百家饭

——带有河南梆子味的中原习俗 / 52

“随身饭”、“离娘肉”

——豫西地区的古老婚俗 / 56

“坐帐”、“上头”

——寓意吉祥的陕北婚俗 / 58

“供鸡”、“点汤”

——中原地区的葬俗 / 60

元宵闹花灯

——流光溢彩的民间节日 / 62

七夕乞巧节

——牛郎织女的民间传说 / 66

遛鸟、养鱼

——八旗子弟的游艺遗风 / 68

放风筝

——源远流长的民间游艺 / 70

斗鸡

——盛行在开封的民间风俗 / 72

正月十五闹社火

——黄河流域的传统民间节庆 / 74

挠羊赛

——摔跤摔出媳妇来 / 76

九曲黄河阵

——黄河岸边的古老游艺活动 / 78

安塞腰鼓

——豪迈奔放的陕北娱乐 / 80

江南江北



“谢蚕花”、“轧蚕花”

——丝绸之府的蚕乡禁忌 / 83

“女儿酒”陪嫁

——绍兴地区的传统婚俗 / 86

“咂酒”、“油茶”

——湖北清江的土家美味 / 88

吊脚楼

——古风犹存的湘西民居 / 90

乌篷船

——浙江绍兴的水乡风韵 / 92

西兰卡普

——云蒸霞蔚的土家服饰 / 94

“邀山歌”

——特色独具的畲家婚俗 / 96

“筷落地，吃不及”

——赣州地区使用筷子的礼俗 / 98

端午节，吃粽子

——纪念屈原的民间习俗 / 100

浙南龙灯

——由来已久的民间节庆活动 / 102

绍兴社戏

——乡情悠悠的地方曲艺 / 106

赛龙舟

——汨罗江上的民间盛会 / 108

岭南秀色



“功夫茶”

——闲情逸致的休闲习俗 / 111

“柴头”、“蜡烛”

——武夷山的民间集会 / 114

土楼、围屋

——福建客家的传统民居 / 116

惠安女装

——风姿绰约的传统装束 / 118

“讴莎瑶”

——瑶族窗前求爱的风俗 / 120

膜拜“泗州佛”

——闽台地区的爱神崇拜 / 122

祭拜床脚婆

——广东潮汕的成丁礼 / 124

二次拾骨葬

——隆重的客家葬仪 / 126

除夕守岁

——客家人严守的民间习俗 / 128

“扛猪赛”、“打猪赛”

——别开生面的庆丰收方式 / 130

“盘王节”

——粤北连南地区的祖先崇拜 / 132

迎春花市

——绽放在大都市的传统风俗 / 134

妈祖崇拜

——福泽沿海的母性神灵 / 136

儋州山歌

——乡土气息浓厚的海南民间艺术 / 140

田间“禾楼歌”

——祈求丰收的清远民歌 / 142

西南边陲



云南马帮

——穿行在茶马古道上的运输队 / 145

傣家竹筒饭

——清香四溢的西双版纳美食 / 148

茶馆龙门阵

——汉赋遗风熏陶下的悠闲情怀 / 150

银衣绣饰妆苗女

——独具风情的苗家服饰文化 / 152

吊脚竹楼

——西双版纳的民居文化 / 154

石砌方楼

——大理白族的居饰艺术 / 156

石板房

——布依族的石砌民居 / 160

溜索渡江

——凌空飞渡的怒江悬索桥 / 162

“送童子”

——四川地区的求子风俗 / 164

泼水抹灰

——四川凉山的婚礼风俗 / 166

泸沽湖走婚

——“女儿国”的浪漫风情 / 170

夜半偷妻

——奇特的侗族婚俗 / 172





“上刀梯”、“跳云台”

——惊险的瑶族度戒礼 / 174

焚人悬棺

——奇异的川南葬俗 / 176

雉巫跳神

——古风古貌的铜仁雉戏 / 178

西域大漠



“坎儿井”

——沙漠中结构巧妙的灌溉系统 / 181

“罐罐馍”

——流誉西北的传统民间面食 / 184

祝酒歌

——豪爽热情的蒙古族迎客礼 / 186

蒙古包

——逐草而居的游牧民居 / 188

新疆花帽

——维吾尔服饰的另类风情 / 192

白色素裳

——宁夏回族的服饰文化 / 194

牛皮筏渡河

——黄河上游古老的渡河方式 / 196

对歌考女婿

——新疆、内蒙古等地的订亲礼 / 198

“火卜”命名

——柯尔克孜族的命名仪式 / 200

“姑娘追”

——开放爽直的哈萨克风情 / 202

崇尚食盐

——奇特的维吾尔风俗 / 204

虔诚行“净礼”

——爱好卫生的伊斯兰教风俗 / 208

宁夏“花儿”

——独具风采的高腔山歌 / 210

维族歌舞

——天山南北的歌舞艺术 / 212

青藏高原



糌粑、酥油茶

——富有藏族特色的食品 / 215

青稞酒

——藏族殷勤待客的上佳饮品 / 218

碉楼

——独特的西藏民居 / 220

身阔袖长数藏袍

——藏族的传统服饰文化 / 222

接亲泼凉水

——独特的土族婚俗 / 224

迎娶新娘

——男女平等的藏族婚仪 / 226

鸡肝卜卦

——奇特的珞巴族婚俗 / 228

成年梳辫礼

——藏族女孩的成人仪式 / 230

水葬送终

——藏南门巴族的丧葬仪式 / 232

“上马酒”

——土族的待客风俗 / 234

献哈达

——注重礼节的藏族风情 / 236

“拉伊”、“花儿”

——富有地域特色的藏族民歌 / 238

赛牦牛

——青海玉树的民间竞技活动 / 240

仙女大姐

——特色独具的藏戏艺术 / 242

门巴戏

——藏南地区的酬神歌舞 / 244

热贡唐卡

——藏传佛教的绘画艺术 / 246

附录

附录一：中国少数民族传统节日

附录二：中国民俗旅游吸引地及
民俗旅游项目



白山黑水

（黑、吉、辽民俗文化圈）

我国东北的黑、吉、辽等地区气候寒冷，终年被冰雪覆盖。生活在那里的满、朝鲜、赫哲、鄂伦春、鄂温克等族人民，在与严酷的自然环境做斗争的过程中，形成了顽强不屈的民族性格和崇尚勇武的传统风俗。

鄂伦春人以狩猎为主要生活来源，食兽肉，穿兽皮，住“仙人柱”，图为鄂伦春人集体出猎“打围”的情形。



● 掏“仓”猎熊

——鄂伦春人的原始狩猎遗风

生活在东北地区的鄂伦春族是一个典型的森林民族，他们的生活与森林密不可分，狩猎是他们世代相传、赖以生存的本领。这个民族的先人，早在一千多年以前就以狩猎民族的身份见诸史书记载之中。由于世代从事传统狩猎生产，并且从年龄很小的儿童时期就开始接受各种狩猎本领的训练，使得这个民族的成年男子几乎个个都是好猎手。

鹿是鄂伦春人经常捕捉的猎物，但是，要论勇敢和惊心动魄，则要算鄂伦春族人捕猎野熊的场面。如果说猎鹿需要猎人灵活机敏的话，猎熊则更多的是需要猎人的勇敢，这是因为捕猎野熊要比猎鹿危险和困难得多。在春季野熊刚刚结束冬眠和盛夏七月野熊的发情期，熊性会格外凶猛，有经验的鄂伦春族猎手在这两个时间都尽量避免猎熊。即使在其他季节，猎熊时也需要猎人沉着勇敢，有高超的枪法和机敏的反应能力，否则是很危险的。

入秋以后，猎人可以循着野熊上树寻找野果时发出的声响发现目标。到了深秋野果落地，猎人则需借助猎犬寻找在柞树或榛树丛中觅食的野

掏仓猎熊

熊。猎犬一旦发现野熊，便会猛扑上去，与野熊展开搏斗。猎人则趁机迅速找好有利的地形，沉着瞄准，将野熊击倒。

相比之下，鄂伦春族猎人冬季打围时进行的“掏仓”（猎熊），则在惊险中又有几分趣味。“仓”是指野熊为了冬眠而建造的窝，利用树洞或山洞建造的窝叫做“地仓”，在树上利用树杈树枝建造的窝叫做“天仓”。野熊进窝开始冬眠时，大多身圆体胖，行动懒散笨重，反应灵敏程度会大大降低，于是猎人们趁此大好时机前来“掏仓”了。

他们踏着积雪在山林中搜索前进，猎犬一路跑在前面。突然，猎犬发出信号，示意发现一处野熊冬眠的“地仓”。猎人们上前仔细观察，只见一株参天大树下一个深深的树洞洞口打开，看不清里面冬眠的是一只棕熊还是黑熊。猎人们迅速在四下埋伏停当，接着由一位经验丰富的猎人“叫仓”，以便把野熊轰赶出洞。只见他拾起大小石块使劲投向洞内，埋伏在左右的猎人们只待野熊受惊逃出树洞便猎枪齐发将它猎获。可是如果这只野熊就是不肯“出仓”，猎人们就将一捆干草点燃，用长木杆挑入树洞。野熊终于“按捺不住”，冲出树洞，刚一露头就被猎枪击中。

对于在“天仓”中冬眠的黑熊，猎人们则首先用木棒敲击树干的方法“叫仓”，如若不能奏效，便用长长的木杆挑起汗味浓重的帽子或衣物诱使黑熊“出仓”。野熊被击倒之后，猎人们不是欢呼庆贺，而是虔诚地说它“睡着了”。随后严格按照自己民族的信仰和禁忌处理猎获的野熊，使得惊险、有趣的猎熊活动又蒙上一层神秘的色彩。

在提倡野生动物保护的今天，鄂伦春族猎人已经很少进行这种最能代表他们狩猎文化风貌的猎获野熊活动。但是他们在猎熊活动中培养起来的团结和勇敢机智的精神，仍然一代又一代地流传着。

打围

打围是鄂伦春族人集体狩猎的方式。早先，这种集体出猎是由鄂伦春族组织各家族成员进行。自枪支传入之后，这种集体打猎活动打破了家庭界限，由临时自发组成的“打围”小组“昂阿”取而代之。每到适宜时候，猎人们便互相走家串户，相约进山。猎人们首先推举一位德高望重、经验丰富的“塔坦达”为“昂阿”的首领。一路上，“昂阿”的成员一切听从首领的指挥，砍柴、做饭、搭帐篷、喂马饲犬。突然，一只猎犬发现了猎物的踪迹，只见“塔坦达”指挥若定，猎人们齐心协力，一会儿诱引，一会儿包抄围攻，一会儿又左堵右截。强悍的野兽终于被制服了，大家阵阵欢呼。猎期过后，所有捕获物在全体成员之间平均分配，而那位领头人“塔坦达”只是要了一份最次的兽肉，难怪猎人们对他如此敬重。



鄂伦春族老猎人和他的猎物

● 狗拉爬犁

——白山黑水间的交通工具

一到冬季，黑龙江地区冰天雪地，一般的车马都无用武之地。这时，爬犁就是黑龙江沿江地区常用的交通工具。这种交通工具只要有冰面或雪层就可行驶，这对于每年有2/3时间处于冰雪期的东北地区来说，实在是再合适不过了。

爬犁的样子，远处看去像车，近处细看又有些像船。其基本结构主要有：两个弯成半圆形或两头翘起中间平直的船形滑动支架，连接滑动支架并铺上木板或柳条的横梁以及两支供驾驭用的辕把。爬犁的用途很



雪橇

冰天雪地的冬季黑龙江，一般车马都无用武之地，雪橇是黑龙江沿江地区的主要交通工具，凡出行、狩猎、载物无所不能。雪橇亦可用马、骆驼等牵引。

广，坐人载物无所不能。人出门时，乘上爬犁一天可以疾行200余里。进山狩猎丰收，几百斤重的猎物装上爬犁一气即可拉回。驱使爬犁行驶的动力也因其样式和规格大小而异。比较轻便灵巧的爬犁，用人力就可以驱动；那些体形高大的大家伙，却是要用马、牛甚至驼鹿才能拉得动。更为常见的，则是用狗牵拉的爬犁，小者只需一二条狗，大者要用十几条。

除此之外，还有可以借助风力飞速行驶的“风帆”爬犁。如果在爬犁上面架起支架蒙上兽皮，就成了“皮棚”（也叫“暖棚”、“睡棚”）爬犁，坐在里面行路不必担心风雪的侵袭。不但如此，这种爬犁里面还设有