

云南旅游

(四)

王纲 编



目录

民族风情	1
彝族简介	1
彝族服饰	2
彝族建筑	4
彝族婚俗	5
彝族饮食风味	6
彝族节庆活动	7
彝族礼仪及禁忌	12
白族简介	13
白族服饰	14
白族建筑	15
白族婚俗	15
白族饮食风味	16
白族节庆活动	20
白族礼仪及禁忌	23
傣族简介	24
傣族服饰	26
傣族建筑	26
傣族婚俗	27
傣族饮食风味	29
傣族节庆活动	31
傣族礼仪及禁忌	33
藏族简介	34
藏族服饰	36
藏族建筑	36
藏族婚俗	36
藏族饮食风味	37

藏族节庆活动	39
藏族礼仪及禁忌	41
回族简介	42
回族服饰	44
回族建筑	45
回族婚俗	45
回族饮食风味	47
回族节庆活动	49
回族礼仪及禁忌	51
怒族简介	52
怒族服饰	53
怒族建筑	54
怒族婚俗	55
怒族饮食风味	57
怒族节庆活动	59
怒族礼仪及禁忌	60
水族简介	61
水族服饰	63
水族建筑	63
水族婚俗	64
水族饮食风味	64
水族节庆活动	64
水族礼仪及禁忌	65
壮族简介	66
壮族服饰	67
壮族建筑	67
壮族婚俗	68
壮族饮食风味	70

壮族节庆活动	71
壮族礼仪及禁忌	73
瑶族简介	73
瑶族服饰	75
瑶族建筑	75
瑶族婚俗	75
瑶族饮食风味	77
瑶族节庆活动	78
瑶族礼仪及禁忌	82
佤族简介	83
佤族服饰	85
佤族建筑	88
佤族婚俗	88
佤族饮食风味	89
佤族节庆活动	91
佤族礼仪及禁忌	93
苗族简介	94
苗族服饰	95
苗族建筑	96
苗族婚俗	96
苗族饮食风味	98
苗族节庆活动	99
苗族礼仪及禁忌	100
纳西族简介	102
纳西族服饰	104
纳西族建筑	105
纳西族婚俗	106
纳西族饮食风味	108

纳西族节庆活动	111
纳西族礼仪及禁忌	114
哈尼族简介	115
哈尼族服饰	117
哈尼族建筑	117
哈尼族婚俗	117
哈尼族饮食风味	120
哈尼族节庆活动	123
哈尼族礼仪及禁忌	125
阿昌族简介	127
阿昌族服饰	129
阿昌族建筑	129
阿昌族婚俗	129
阿昌族饮食风味	130
阿昌族节庆活动	131
普米族简介	133
普米族服饰	135
普米族建筑	135
普米族婚俗	136
普米族饮食风味	137
普米族节庆活动	137

民族风情

彝族简介

彝族是云南省人口最多，支系较多，分布地区较广的少数民族。大部分居住在山区，部分居住在高寒山区，少数居住在平坝和河谷地带。主要分布在云南、四川、贵州、广西等省区，现有人口 657 万多，其中云南最多，有 405 万多人。全省绝大部分县市都有彝族分布，尤以楚雄、红河两州的哀牢山区，乌蒙山区和滇西北小凉山一带（宁蒗、永胜、华坪等县）比较集中。

丽江地区现有彝族人口 19 万多，其中宁蒗彝族自治县有 13 万多人。因为宁蒗彝族主要是从四川大凉山迁徙而来，所以人们习惯上称这些彝族居住区域为“凉山”，而为了区别于四川大凉山，又称“云南小凉山”。

彝族历史悠久，民间文化艺术丰富多采。其《太阳历》和《十二兽历法》有其独特之处。自称他称不下一百余种，主要的有诺苏拨、纳苏拨、聂苏拨、改苏拨、撒尼拨、阿细拨等，解放后根据彝族人民的意愿，统一称为彝族。彝是鼎彝的“彝”，既是彝族自治的音译，又具有庄重古老、丰衣足食之美意。

彝族有自己的语言文字，语言属于汉藏语系藏缅语族彝语支，有六种方言，小凉山彝语属北部方言什扎土语。彝族人民在历史上曾用彝文写下了历史、文学、天文和医药书籍、宗教经典等，如凉山彝族创世史诗《勒

俄特依》。

彝族的节日很多，有密枝节、彝历节、清明、端午、中秋和冬至、插花节、赛装节等，尤以火把节最为隆重。彝族人民擀制的羊毛披毡、刺绣优美图案的挎包、精制木漆器皿，是日常生活用品中富有民族特色的工艺品。

彝族支系繁多，各地的服装差异大，服饰区别近百种，琳琅满目，各具特色。彝族少女在15岁前，穿的是红白两色的童裙，梳的是独辫，一满15岁，有的地方就要举行一种叫“沙拉洛”的仪式，意即“换裙子，梳双辫，扯耳线”，标志着该少女已经长大成人。15岁以后，就要穿中段是黑色的青年姑娘的拖地长裙，将单辫梳成双辫，戴上绣满彩花的头帕，还要将童年时期穿耳的旧线扯下，换上银光闪闪的耳坠。“沙拉洛”仪式标志着少女的黄金时代开始了。

彝族人崇拜自然、动植物、祖先等，认为天地日月、山川水石等都有神灵，在众多的神灵中，格兹天神被认为是最大的，其次是山神。但有的彝族支系有天神而不敬（不是格兹天神），还常常发生人与天神之战，天神放下各种灾物，试图毁灭人类，都以人类的胜利而告终。更多的彝族支系认为天神是万事万物的主宰，人类的生死福祸都掌握在他手中，因此特别重视祭祀天神。

彝族服饰

彝族服饰图案、颜色、穿着方式等随支系的不同而不同，由绣花工艺有桃花、贴花、穿花、盘花、锁花、滚花、补花、刺绣等。图案内容有日月、山川、花鸟等具体的事物，也有表示吉祥、爱慕等含蓄意义的，第三

种是抽象的文化符号，即图案中反映出的是神话传说、宗教信仰、历史迁徙路线等。

小凉山彝族男子服饰风格古朴。男孩一般在额顶留一块三寸见方的头发，成年男子则蓄发结椎髻于颅门，彝语称为“子尔”。这是彝族男子显示神灵的方式，千万不能触摸，否则，主人就会认为是对他的最大侮辱。于是，汉族尊称为“天菩萨”。他们还用三四米长的黑布缠头，过去有的还将头帕前端卷成母指粗细的长锥形，称为“子贴”，汉族称之为“英雄结”。男子以无须为美，利用闲暇时把胡须拔光；左耳戴一串黄色或红色耳珠，珠下缀有红色丝线，显得英姿勃勃。他们一般上身穿黑色窄袖、镶有花边的右衽短布褂，下穿宽大长裤。过去不论男女，都喜欢披一件羊毛织的披毡，称为“查尔瓦”，有黑、白两色，以黑色为佳。它形似斗篷，长至膝盖之下，下端饰有长穗流苏，白天披在身上挡风御寒，夜晚则当被褥。

小凉山彝族女子服饰，既典雅大方，又可传达多种信息。幼年未婚的姑娘均梳单辫，头帕用黑布方巾缝制成撮箕状，倒扣头上，系根红色头绳。举行成年换裙仪式（15-17岁）或结婚后，改梳双辫，头帕改为方巾黑面双层镶边绣花帕，并把两截童裙换成三截成年彩裙。妇女生育后，改戴夹层荷叶形八角黑布帽，其状似一口锣锅，俗称“锣锅帽”。双耳一般都戴有银质耳环、耳坠，领口饰以一块银排花。上衣有对襟大袖衣、大襟右衽小袖衣和对襟领褂三种，既宽又短，仅及腹部。下穿百褶长裙，裙的下面镶有多层色布，裙长及地，修长优美，走起路来更是左右摇曳，婀娜多姿。

小凉山彝族妇女喜在两手背和手肘上刺梅花或铜钱

状花纹，以斑点多为美。传说妇女刺墨针是为了“归天”后有钱用，实为当地妇女的装饰手段。

彝族建筑

彝族村寨，大多依山傍水，环境幽美。一般由二三十户组成村落，三五户或单户独处者少见。

居住在小凉山的彝民，为避高山风寒，房屋一般较为低矮。多为木料穿斗多柱落地的排架结构，四壁垒土为墙，或用竹木篱笆排扎而成。人字斜面屋顶，盖以劈开的木板为瓦，板上压石头，单门小窗，有的甚至有门无窗。

屋子内一般隔成三间，正中一间是堂屋，靠壁右侧挖有火塘，坑中立石三块，支锅其上，称为锅庄。塘内生火，既是灶又能御寒取暖。火塘两侧各垫一张竹编篾席，客人到来，央其坐右上侧，主人坐左侧，客人坐错主位，则视其不恭而驱之。堂屋靠左一间为主人卧室，是用来存放贵重物品及供奉祖灵之所，不容外人随意出入；右侧一间用作搁放水桶、石磨，兼储农具杂物。正房下侧为畜厩，院前多用高一二米的木柴排扎围墙。过去，黑彝及贵族还在住房一端筑有碉楼，以防冤家的攻击。

近几年来，随着社会经济的发展，小凉山彝族人民的生产生活条件有了较大改善，多数迁居土木结构的新式瓦房，有的住进砖木结构的楼房。

彝族婚俗

彝族男女青年主要通过火把节、婚嫁丧事和一些传统的聚会进行交际。每当一方看中了自己的情人，就会主动去接近，并站在离对方不远处，拿出口弦弹奏，通过含蓄而流畅的音乐旋律取悦对方。而对方一经接到求爱的暗语时，也会迅速取出自己的口弦对弹。如此经过多次秘密交往，双方就约定时间，回去告诉自己的双亲。待老人许可后，择定一个良辰吉日，由男方家请一位长者，背上一坛酒，前往女方家去说亲。

彝族习俗中的礼品交换也非常盛行，一对青年男女一旦确定其婚姻关系，就开始讨论礼品问题，礼品的种类和数量由双方长辈集体讨论定夺，婚姻中的礼品数量和种类一旦确定，就不允许更改。到婚期之时，无论是新郎还是新娘，都有向其对方父母、舅舅和其他长辈尽义务的责任。这种义务也是以交换礼品的形式表现出来的。

通常是，姑爷要向丈人和丈母娘、舅舅各送一套衣服裤子、一双鞋子，向其他男性长辈送一双鞋，女性长辈送一块包头巾，这些长辈也要向姑爷回礼，当然一般是钱。媳妇嫁到新郎家后，也要向公公婆婆、男方舅舅送衣服裤子，向其他长辈送一双鞋或一块包头巾，长辈们人媳妇的礼品仍然是钱，10 - 20 元不等。

婚礼之后，逢年过节，女儿女婿要背着粑粑、腊肉、酒、糖等礼品回娘家拜年。同样的礼品要连拜三年，女婿的拜所义务才算完成。在女儿女婿回家拜年的同时，娘家也要回礼，但每年的礼品都不一样。第一年，娘家

除给腊肉，还要给小两口一只鸡，第二年外加一头猪，第三年加一头羊或一头牛。三年之后，就表示小两口可独立过日子了。

彝族饮食风味

小凉山彝族，平日以荞麦、洋芋、玉米等为主食。洋芋一般是整煮、整烧，玉米、荞麦、大麦多是磨成粗粉做粑食用，燕麦主要是制成炒面。肉类有猪、牛、羊、鸡等，以羊肉为贵。

苦荞粑粑是彝族人的主食，苦荞具有清凉爽口、又纯又香的特点。同时具有人体需要的多种氨基酸，能强身健体，医治糖尿病，味道略有清苦。蜂蜜味甜，具有生津化痰，清热解毒的功效。每当春暖花开，盛产蜂蜜的季节苦荞粑粑烧好或煎好后，从蜂蜜桶里取下蜂蜜，用牛耳大的叶包好，蘸食苦荞粑粑。

逢年过节，或贵客登门，主人要请客人验看牲畜，以示主人的诚意和对客人的尊敬。同时，他们杀猪不用开水褪毛，而用火烧；杀羊不用刀，用一木棒捶击头部，谓之打羊；这样肉就有血丝，肉味浓重。杀鸡亦不用刀，用手捏死后置火中烧毛，谓之烧鸡。

烹煮时，不论猪、羊、牛肉，均连骨带肉剁成拳头大小下锅炖煮，至八成熟，便捞入簸箕内，洒上盐粉即可用手取食。因肉块似砣，故称“砣砣肉”，是小凉山彝族用来待客的佳品。是彝族饮食文化的精髓，相传是英雄支格阿龙指点而制。坨坨肉要大块的，或烧或煮，需要柞柴作燃料。牛、羊、猪肉都是做坨坨肉的好原料。做坨坨讲究拿火色，从宰杀后就有自己独特的方法。彝

族宰畜方法十分独特，一般红白喜事杀猪宰羊都要头朝主人坐的地方。下锅煮肉后，要用文火，涨头道下肠肚，二道下盐，用箴条交叉。再涨一道就可以吃了。这样拿火色煮出坨坨肉，香嫩爽口，再放上点芫荽花椒等佐料，风味十分独特。此外，杀猪时常将肝脏切成薄片，拌上花椒、辣椒粉等佐料生食，别具一番风味。

彝家待客“有酒便是宴”，而对菜肴则不甚在意。主人斟酒，客人必须双手接饮，哪怕只是用嘴舔一下，主人也会露出满意的微笑。他们饮酒时，常见把酒倒进大碗里，你喝一口递给我，我饮一口传给他，大家依次轮流喝着这碗酒。于是，人称彝家这种喝酒方式为“转转酒”。

关于“转转酒”，民间还有一个动人的传说。很久以前，山里住着汉、藏、彝三个民族，他们和睦相处，结为兄弟。一年，彝族兄弟所种的荞麦丰收，邀请汉、藏两兄弟来吃饭。谁知荞麦饭煮得太多，第一天没吃完，第二天再热着吃时，荞面饭变成了浓烈溢香的酒水。他们舀进大碗里，却彼此谦让，一碗酒在三人手里转来转去，半天也没喝多少。这时，突然从天上飞来一位仙人对他们说：“喝吧，只要勤劳耕种，喝完了还会有新的酒来。”兄弟三人听后，个个开怀畅饮起来。奇怪的是，直到他们全部喝醉了，那碗酒还是满满的。从此以后，彝家便有了喝“转转酒”的习惯。

彝族节庆活动

农历六月二十四日前后，北斗星斗柄上指，彝语支的民族都要过火把节，火把节又叫星回节，俗有“星回

于天而除夕”之说，与古代彝族十月太阳历有关。彝族将一年365天分成10个月，每月36天，余下5天（或6天）为过年日。火把节便是上半年的过年日，一般历时3天。火把节的主要活动在夜晚，人们或点燃火把照天祈年，除秽求吉，或烧起篝火，举行盛大的歌舞娱乐活动。火把节期间，还要举行传统的摔跤、斗牛、赛马等活动。这些活动，来源于一个有关英雄战胜魔王（或天神）的传说：在远古的时候，有一个名叫波补勒伙的恶魔到人间破坏人们的幸福生活，惹怒了地上的一位叫嚷夸迪叭的大力士，双方相约在农历六月二十四日以摔跤来分输赢。他们搏斗了三天三夜仍不分胜负，于是人们吹着短笛，拍手跺脚为地上的大力士助威，终于打败了恶魔。恶魔发怒，放出各种害虫来吃地上庄稼，人间面临着饥饿和死亡，人们于是纷纷举起火把去烧害虫，最后把害虫全部烧死了。后来，为纪念这一胜利，每到这一天，都要宰羊，举行火把节的各种活动。它反映了彝族人民不畏强暴争取幸福生活的斗争精神。

三月会

牟定三月会，又名三月街，是当地彝族的歌舞盛会。白天以“街”为主，进行经贸物资交流；晚上以“会”为主，彝族群从，身着盛装，和着“琮琮”的月琴声和二胡声，围成无数大小不同的圈子，踏着欢快的乐曲，唱着悦耳动听的调子，跳起了左脚舞。活动一直要持续三天三夜。通过这场集会春耕栽种的物资备齐了，玩也玩够了，大家又以充沛的精力投入到春耕大忙中去。

彝族赛装节

每年农历正月十五，聚居在永仁县直苴地区及附近中和、大姚县桂花等地的彝族人民，都要集聚在一起欢

度赛装节。所谓赛装节，就是服装、服饰大比赛的日子。这是一个充分显示彝族人民聪明智慧和勤劳能干的节日，也是一个爱美比美的节日。

彝族的赛装节，已有数百年历史。相传在很早以前，彝族猎手朝里诺、朝拉诺两兄弟，在打猎时发现了山青水秀、土地肥沃的泥泽薄，并告诉了附近村寨的乡亲们。大家一起开垦出大片大片的田地，种上了粮食。到了金秋时节，彝家喜获大丰收，家家过上了安居乐业的好日子。

乡亲们为了报答朝里诺、朝拉诺两兄弟开拓泥泽薄的功劳，都争着为他们说亲，姑娘们也对他们有爱慕之情。可两兄弟却说：“哪个姑娘心最灵手最巧，就和哪个姑娘成亲。”姑娘们经过多方观察和打听，知道朝里诺两兄弟最喜爱彝山的花草树木鸟虫。于是，趁农闲时节就绩麻、纺线、染丝线，精心地将彝山的花草树木鸟虫绣在自己的衣服上。到了第二年的正月十五，姑娘们就穿上漂亮的服装，集中到村旁的森林里，让兄弟俩来挑选意中人。从此以后，每年正月十五这一天，便成了直苴彝族人民的赛装节。

赛装节这天，一大早，彝族姑娘们便穿上精心绣制的艳丽服装，成群结队地从一条条山间小路汇集到赛装的中心场地上来。有意要到赛装场上寻访意中人的彝家小伙子，也三五成群地吹着葫芦笙来了；关心儿女亲事的彝家乡亲，扶老携幼地来了；附近的汉族、傣族同胞兄弟也来了；前来观光的外地客人来了；摆地摊赶山街的生意人也来了。不多一会，赶会的林间空地便熙熙攘攘，欢声笑语，热闹非凡。

中午时分，赛装活动开始了。先是各村寨的刺绣能

手组成的赛装队，在唢呐、芦笙的伴奏中翩翩起舞，展示自己漂亮的服饰和优美的舞姿。然后就分散开来自由活动。有的全家男女老幼穿着新衣，围坐在树下，品尝着自家的饭菜，让人们观赏身上的服饰；有的将自己刺绣的帽子、围腰、手袖和裤脚花边，挂在树上或摆在地上，如同开展览会一般，供人们观赏或选购；有的姑娘则不断更换自己带来的服饰，在人群中穿来穿去，以引起人们的注目，展示自己精巧的手艺，有的一天内要换七八套衣服。这时，如果有彝族小伙看上哪个姑娘，便可以上前抓取她的一件绣品向场外的树林中跑去。如果姑娘对这个伙子无意，自可不加理会，小伙子无趣便会托人将绣品送回；要是姑娘也对伙子有意，便可假装向小伙子索回绣品的样子，追着伙子到树林中去，并以此为由，开始谈情说爱。

到彝族赛装节盛会上观光，是一次赏心悦目的审美享受。赛装场上，色彩纷呈，满眼都是花花绿绿的鲜艳服饰，令你目不暇接。彝族妇女不光是在帽子、衣服、围腰上绣花，而且还在挎包、鞋子、鞋垫上也绣满了各种图案。并且各人的工艺、构图、用色都互不相同，各有千秋。风雨雷电，日月星辰，山水木石，花鸟禽兽，各种人物都可以入绣。其构图上的繁简虚实，形象的夸张变形，色调上的对比反差，令人叹为观止。

虎节

农历正月初八至正月十五日，是居住在双小麦地冲一带的彝族的虎节，彝语称为“罗麻”。居住在双小麦地冲一带的彝族属罗罗濮支系，自称“阿罗”。据说阿罗人的祖先居住在深山密林中，常被豺豹蟒蛇惊扰，庄稼经常被野狗毁坏，此外还有山外的人来骚扰，阿罗人防不

胜防。后来阿罗人把猎到的虎皮剥下来，套在身上跳起“虎舞”，以守卫寨子，并表阿罗人都像虎一样勇猛，不惧怕任何邪恶，阿罗人得到动物之王的守护，寨子安宁了，庄稼有了好收成，牛羊也平安了，寨子中出现一片吉祥景。从此他们就把跳虎作为节日固定下来，并伴以乐曲和大锣笙，使之更生动活跃。

插花节

插花节是一项颇具特色的彝族传统节日，又称马樱花节。每年农历二月初八举行，以云南大姚县昙华山区最为隆重盛大。

阳春二月，海拔 3600 米的大姚昙华山上，马樱花漫山遍野，争相吐艳。方圆三百里的彝族人民身穿节日盛装，喜洋洋背着竹箩上山采花。他们将各色花朵插在竹箩里、畜厩上、水井旁，祈求五谷丰登，六畜兴旺。有的还将鲜花编扎成花团锦簇的牌坊、花棚，象征吉祥如意。人们也互相插花，寄托和顺安康，情长意远的祝福。林下花间，男女老少和着芦笙围成圆圈“打歌”，青年情侣则相偎而歌，欢声笑语不绝。

插花节的来历说法很多，流传最广的是咪依鲁传说。相传很久以前，昙华山有个残暴的土官，在高山顶盖了座“天仙园”，将美丽的姑娘骗进去蹂躏。聪明美丽的彝族姑娘咪依鲁，为使众姐妹免遭恶霸凌辱，假意身许，在婚礼上用剧毒的马樱花泡酒，与恶霸同归于尽。她的恋人伤心欲绝，哭得双眼流血，染红了遍山马樱花。为此，每年马樱花开之时，昙华山彝族就要举行盛大的插花节，纪念美丽善良的咪依鲁。

彝族礼仪及禁忌

小凉山彝族的禁忌较多，主要表现在行为禁忌、语言禁忌、饮食禁忌等方面。

行为禁忌：

忌骑马遇人不下马。忌孕妇来往于他人婚礼。未满月的婴儿忌见狐臭之人。不准用脚踏锅庄石，更忌从火塘上方跨过。忌用粮食在手中抛玩。忌打布谷鸟。灵牌是祖灵的化身，禁外人挨近或不洁之物摆放周围。忌订婚、过年所杀的猪羊等畜无胆汗或脾脏暗淡翻卷。忌杀牲时未先烧内祭祖先，而先被狗、猫、鸡碰着。忌火把节时，在田地中间随意走动，如此会招来虫灾。忌白天点着火把到处走动，忌从屋里相继点着两把火把走出。家中有人出门远行，忌随后扫垃圾出门。忌在屋内弹口弦、吹口哨，夜间不关门。禁砍神树或在神树旁高声喧哗打闹。忌锄、斧一起扛或搁放在一起。忌与人有冤仇时当着对方的面折断树枝、吐口水、打鸡、打狗、砍扫把、拍打头帕。不能随意抓摸男子的“天菩萨”。不许妇女抚摸男人的头，更不准从男人帽子上跨过。忌当众放响屁。到彝家作客，不能坐在堆放东西和睡铺的下方和左方。主人酒肉款待，客人要品尝，以示谢意。

语言禁忌：

忌对婴儿用“胖”、“重”、“漂亮”之类赞词。忌在众人面前直言小便、大便、放屁、生育之类的话，更忌口头禅中带有类似两性生殖器内容的语言。忌翁媳和儿媳之间随意开玩笑。忌随便与毕摩、苏尼嘻笑打闹。忌在家人外出时说吉利的话。忌在人有病时说死伤之类