

## 一、旗人满族

满族是我国人口较多的少数民族 有人口 984 万以上。主要集中在辽宁省，少部分散住在全国各地。

满族是满洲族的简称，这一族称虽不足 400 年历史，但却有一段不平凡的形成过程。那是在 16 世纪中期时，女真人散住在我国东北地区，他们间形成许多大大小小的部落，很不团结，大欺小、强欺弱，互相吞并，从而形成了建州、海西和东海三个大部落集团。后来建州部落首领中出了一个很有才气的人，名叫努尔哈赤，他能征善战，智略过人，立志将女真各部落统一在一起。于是他首先扩大自己的势力，把



建州部落集团紧紧地团结起来，随后对其他各部采取分化瓦解的方针，用武力逐步征服，于 1616 年自立汗位，建号“大金”，也就是历史书本中所称的后金政权，从而统一了女真人。这时满族已走上历史

舞台。1636 年努尔哈赤的继承人皇太极称帝，改“大金”为“大清”并定本族名称为“满洲”。这便是满族的由来。但是我们千万不能认为满族是一个较新的民族，这是因为他们的

先民从女真人一直要上溯到 3000 年前的肃慎人 因而满族实际上是我国历史悠久、源远流长的古老民族。300 多年前 努尔哈赤统一了女真各部落，为了便于管理和调动，他将女真人按区域组织建立起红、蓝、黄、白、镶红、镶蓝、镶黄、镶白八种颜色旗帜为代号的八旗部队，所以人们又称满族人为八旗人或旗人。

## 历史上的功绩

努尔哈赤在建立满洲族八旗之后，不断率领八旗部众西征东伐、南征北战。皇太极继位后又继承他的遗志，努力征战，最后统一了中国。在统一初期，满族统治政权还面临内部叛乱、外族入侵的不稳定状态。为建立一个强大稳定的国家，大清政权随后采取了一系列的军事行动，在中国历史上建立了不朽的功绩。

这要从康熙皇帝执政的初期谈起。当时以吴三桂为首的“三藩”割据势力发生叛乱，康熙皇帝在全国民众的支持下，以强大兵力进行了围剿，很快消灭了叛乱，在内地实现了大一统；随后又进军台湾，设立台湾府 从而有效地抑制了西方殖民主义者对台湾宝岛的吞并野心。此后不久，康熙皇帝又亲率大军三次出征西北，以势不可挡的威力，击溃了以噶尔丹为首的蒙古准噶尔部贵族的分裂活动，又经过雍正、乾隆继位期长达几十年的斗争，终于彻底摧毁了贵族分裂集团，完成了全国范围的大统一。

早在 17 世纪中期 沙俄殖民者不断入侵我国黑龙江流域

中下游地区，严重地威胁着边疆的安全。康熙皇帝在完成统一台湾的斗争后，立即派兵北上，很快把沙俄殖民者驱逐出黑龙江流域之外。1689 年通过两国签订《中俄尼布楚条约》，划分了国界线，使两国保持了百余年的正常关系，从而维护了祖国领土的安全。18 世纪时，英国殖民者指使廓尔喀统治者，武装入侵我国西藏地区。为保卫国家领土不被侵占，乾隆皇帝立即派遣大兵进藏，与西藏人民一起共同击败了入侵之敌。19 世纪初，英国殖民者又指使张格尔多次进犯新疆边境，道光皇帝又一次大规模调动新疆满、汉官兵，并派遣东北援兵，在新疆各族人民支持下，不仅打败了入侵者，还活捉了张格尔，再次粉碎了英国殖民者侵夺中国的野心。

清朝政府通过平定叛乱、粉碎分裂、统一台湾、制止外国殖民者的入侵等一系列壮举，实现了祖国的统一，为明确统一的中国疆域范围奠定了坚实的基础。这些伟大的历史功绩不仅永载史册，而且其中闪耀着的民族团结、国家统一的民族精神更是值得后人继承和发扬光大的。

## 鹅娘和鄂娘

旗人称母亲不叫娘，也不叫妈，而是叫鄂娘。关于鄂娘的来历还有一个离奇的传说呢。

这是一个很古老的传说，说是天上住着三个美丽的仙女，某一天她们想换一个风景优美的地方散散心，又怕别人认出于于是变成三只漂亮的天鹅，离开天宫，飞到一个地方。只见那里四周都是陡峭的高山，山顶上盖着厚厚的白雪，中间却

有一片清亮亮的池水。这池水平静得像一面宝镜，蓝天白云和高耸的山峰都映在池水里，美丽得叫人不忍离去。于是三个仙女立即变成三个姑娘，下到水中游泳。正当她们尽情地游玩的时候，一只小鸟飞来，嘴上还叼着一颗闪闪发光的红果，在它们的头上转来转去。三个仙女见到这只小鸟，心里更是乐开了花，张着小嘴，仰着脸瞧着它。突然那颗红果落了下来，不偏不斜正好落入一个仙女的口中，这仙女也不客气，立即把香甜的红果吞了下去。当她们准备回家时，吃了果子的仙女却怎么也飞不起来了，只好一人留在当地。她吃野果、喝池水，饱受了雨雪风霜的痛苦，12个月后却生下一个胖小子。奇怪的是孩子一落地就会说话，问这问那，十分可爱。于是仙女要他记住：“别忘了，生你的地方是果勒敏珊延阿林（即现在的长白山）你的名字是爱新觉罗·库尔里雍顺。”不久飞走的两位仙女回来接胖小子的妈妈回家，孩子见母亲变成天鹅飞上了天，就伸着小手不住嘴地喊着“鹅娘、鹅娘！”

从那以后，凡满族人都称自己母亲叫鹅娘，日子一长就叫成了鄂娘或额娘。

## 独具一格的礼俗

满族是很注重礼节、讲究礼貌的民族。他们平时相见要曲右膝、垂右手，行“请安礼”。见到长辈，要请安后才能说话，以表示尊敬。过去，小辈对长辈还要三天一小礼、五天一大礼。所谓小礼是请安问好；大礼是“打千”，即单腿跪。

打千的形式男女各有不同：男子是哈腰，左膝前屈，右腿略弯，右手沿膝下垂；女子则是双手扶膝下蹲。最隆重的礼节要数抱见礼，就是抱腰接面礼。一般亲友相见，不分男女均行此礼，以表示亲昵。据说清朝的皇帝在接见有功之臣时，也有行此礼的，这对功臣来说无疑是最大的荣耀了。

## 二、高歌欢舞的朝鲜族

朝鲜族不是我国土生土长的民族。他们的先民来自朝鲜半岛。1869 年朝鲜北部遭受了大灾荒，一部分人背井离乡，来到我国东北长白山地区；1910 年日本帝国主义吞并朝鲜，又迫使部分朝鲜人逃到我国。他们来到我国定居下来，同那里的各族人民友好相处，共同生活。由于他们来自朝鲜半岛，人们也习惯称之为朝鲜族。

朝鲜族现有人口 192 万以上，主要分布在吉林省长白山区的延边地区。该民族有两个很显著的特点：第一是他们很重视发展教育，有优美的民族文化和艺术，尤其是能歌善舞，不论喜庆的日子还是劳动之余，总是喜爱以歌



舞的方式来尽情抒发内心的感情；第二个特点是喜爱体育活动，摔跤是他们古老的体育和文娱项目，踢足球更是男子普遍爱好的群众运动。在那里，从乡到村，一般都有自己的足球队，小学、中学也普遍组织踢足球，近几年又出现女子足球队，延边竟成为全国闻名的“足球之乡”。

朝鲜族的村落多位于山坡下的平地上，村内房屋建筑坐北朝南，不仅有瓦房，而且还有草房，房墙外多刷白色。他们非常讲究礼节，注重卫生，最反感随地吐痰。长期以来，他们与当地汉、满等民族一起并肩建设祖国的东北边疆，抗击帝国主义的侵略，相互间建立了深厚的情谊。

## 白衣素服也迷人

朝鲜族人民喜爱白色衣着，那并非是近代的时尚，而是历来如此。白色代表素雅，更代表纯洁和友善，反映着这个民族的思想内涵。朝鲜族男子一般多穿白色上衣，仅外套黑色坎肩，下穿白色肥大的裤子。妇女也穿素白的短衣、裙子。短衣斜襟无扣，用布带打结，裙子的长短因年龄而异。中年妇女的裙子较长，一般拖到脚面；年轻姑娘的裙子短至膝盖。裙子的腰上有众多的皱褶，在微风轻拂下徐徐飘荡，多姿动人。

## 头顶瓦瓮的赛事

在人们的生活中搬运物品少不了肩挑、背扛或手提，然而朝鲜族妇女却很少这样，她们搬运物品是用头顶着。朝鲜族女子从小就开始练习用头顶着瓦瓮送水或其他物品，为此她们还举行顶瓦瓮竞走比赛。比赛时，姑娘们每人顶一个盛有 10 千克水的瓦瓮，站在起跑线上，听到一声令下，她们就争先恐后地快步奔走。每次赛程为一百米或二百米，以水不

溢出又最先到终点者为优胜者。



### 三、骏马背上的蒙古族

蒙古族是我国北方一个历史悠久、勤劳勇敢的民族，现有总人口 480 万以上，主要分布在内蒙古自治区和新疆、青海、甘肃、黑龙江、吉林、辽宁等省区的蒙古自治州和县。其中以内蒙古自治区人口最为集中。自治区北部是蒙古高原，南部为鄂尔多斯高原，海拔约 1000 米上下，地势高而平，是我国著名的天然牧场。牧场上牛羊成群，骏马奔驰。蒙古族人民世代生活在这富饶美丽的草原上，创造并形成了本民族的优秀文化和传统习俗。

#### 成吉思汗——一代天骄



成吉思汗是中外历史上著名的蒙古族首领，杰出的军事家和政治家，在 12 世纪末至 13 世纪初，对蒙古族社会的发展起了很大的推动作用。蒙古族原是位于古代望建河（今额尔古纳河）流域的一个

游牧部落，公元 840 年后，由于战乱频繁，人民流离失所，迫使其中大部分人向生活相对稳定的蒙古高原地区迁移。12 世纪前后，这一地区人口迅速增多，形成较多的部落集团。其中的蒙古部落首领铁木真智勇双全，善于用兵，他统帅下的蒙古部落骑兵极为英勇，在对敌作战中往往能以少胜多。他又能团结其他部落，因此势力不断壮大，不久便统一了蒙古各部。1206 年，铁木真当上了蒙古大汗（大汗就是大帝的意思），又起一个名，叫成吉思汗，并建立了蒙古国。从此蒙古族才正式走上历史舞台，在中国民族大融合的过程中得以存在和发展。

蒙古族在成吉思汗的领导下，不断对外展开大规模的军事扩张。1211 年～1215 年间，几次出兵南下，攻克了当时金国的 90 多个州；1218 年～1223 年，他率兵西进攻灭了西辽和花拉子模国，同时向西越过高加索，把蒙古族领土扩展到中亚地区和南俄；1226 年，他再次率兵南下并攻占了西夏国，灭夏之时他也因病死于军中。1235 年，成吉思汗的继承人窝阔台于灭金之后分别发动了第二和第三次西进，占领的地盘不断扩大，形成了横跨欧亚大陆的大汗国。此后，蒙古族统治者进一步凭借强大的军事力量，于 1253 年开始实行迂回灭宋的战略，攻入云南灭了大理国，招降了吐蕃诸部，改国号为“元”。元朝于 1279 年灭南宋王朝，从此便统一了全中国，结束了唐末、五代以来辽、宋、夏、金、吐蕃、大理等国长期并立和相互争战的局面，基本奠定了中国统一的多民族国家的版图。

## “靠不得”的蒙古包

传说一位老人做了一个又美丽又奇怪的梦，小孙子娶了皇帝的女儿，自家便由穷变富了。为实现这个美梦，老人带上一只鸟，一只狐狸和一只狼去见皇帝，快走到皇帝住的蒙古包的时候，皇帝却放出咬人的骆驼、吃人的狗和公马子，老人毫不示弱，也放出带去的鸟、狐狸和狼与之相斗，自己却走向正靠着蒙古包看热闹的美丽公主，把她背回家去。直到现在，蒙古族人还保留着这种习俗，不让孩子，特别是姑娘们背靠着蒙古包站着。

蒙古包是这个民族牧民的住房。“包”是“家”、“屋”的意思。蒙古包古时候称为“穹庐”，又叫“毡帐”或“毡包”，它有大有小，四周用条木结成网状圆壁，壁上留木框门，用椽木组成伞骨形圆顶，再盖上毛毡，顶部和四周用绳索勒紧，顶部中央留有圆形天窗。蒙古包不仅能有效地抵御雨雪风寒，还易于拆装，非常适合于游牧民的迁移生活。现在牧民们还在毛毡上加盖一层白帆布，使蒙古包显得更加美观耐用。由于蒙古包不像砖房那样坚实，所以不宜倚靠。

## 百唱不衰的民歌

在内蒙古草原，不仅仅有蒙古包、风吹草动见牛羊的美丽如画的壮景，更有甜美迷人、百唱不衰的蒙古族民歌，吸引着千千万万国内外的游人。

蒙古族民歌，有长调和短调两种体裁，长调民歌字少腔长，嘹亮悠扬，节奏也比较自由；短调民歌节奏较有规则，节拍比较固定，抒情或叙事都很深入细腻。另外还有很嘹亮悠扬的祝酒歌、情歌和婚礼歌。这些民歌充满着浓郁的草原生活气息，表达着广大蒙古族人民对社会主义新生活的无限热爱，对美丽草原的无限深情。

“蓝蓝的天上白云飘 白云下面马儿跑 挥支鞭儿响四方，百鸟齐飞翔。”这首广为流传的《草原升起不落的太阳》，以其优美的旋律，如诗如画的意境，从内蒙古草原传向祖国的四面八方。

## “那达慕”大会

“那达慕”是蒙古语娱乐和游戏的意思。“那达慕”大会是蒙古族的传统盛会和节日，在每年的七八月牧草繁茂、牲畜膘肥体壮的季节里举行。这个大会虽有很多项目，但以摔跤、赛马最为壮观，吸引着成千上万的蒙古族同胞。

摔跤是蒙古族历史悠久的传统体育活动，它不分体重等级，也不计时间，一跤定胜负。比赛时不能抱腿，不准搞危险动作，除脚掌外，身体的任何部位着地都算失败。

蒙古族摔跤手身材魁梧，上身穿镶有铜钉的黑色摔跤衣，下身穿白色肥大的裤子和绣有吉祥图案的套裤，脚踏蒙古靴，胸前佩戴着红绿色布条。出场前双方各自以歌声相请，文明礼貌。然后各自跳跃着进入场地。他们展开双臂，上下摆动，两腿高高抬起，似雄鹰一般，显得英武矫健。

摔跤比赛的最后获胜者有丰厚的奖品，但人们更看重的是获胜者取得的荣誉。在当地，最后的胜利者要被誉为“勇敢的摔跤手”，这可是个非常了不起的称号，蒙古族同胞把“勇敢的摔跤手”看成是他们心目中的英雄。

“那达慕”大会上的赛马更是一项吸引人的活动，其场面十分壮观。

蒙古族人从小在马背上长大，对马有一种特殊的感情。他们不仅会养马、骑马，而且也是驯马能手。比赛用马是经过他们特别训练的马，这种马不仅善于长途奔驰，而且能领会骑手的意图，或快或慢，能根据骑手的指令进行。

赛马主要有“压走马”、“赛跑马”两种。压走马是马的前后蹄交错前进的一种技巧赛马，由参赛人骑在马背上控制马的步伐，比赛时以马走得快、稳，姿势优美等几个方面来决定胜负。多为中年人参赛。赛跑马也称竞速赛马，跑马的步伐是四蹄成双地奔跑，比马的速度和耐力，最先到达终点者为优胜者。骑手多为青年人。

赛跑马比赛时，骑手们穿着蒙古袍，脚踏马靴，头上扎着彩巾，腰间系着艳丽的彩带，英姿勃勃地骑在马上，一字形排列在起跑线上。一声令下，骑手们催马扬鞭，你追我赶，奋勇争先。数十匹赛马如同旋风一样卷进绿色的大草原，留下一条迷漫着尘土的彩带，展现给人们一幅壮观的万马奔腾的画卷。最先到达终点的骑手，被视为草原上最优秀的健儿。这是骑手们梦寐以求的最高荣誉。

## 四、渔猎为生的赫哲族

在我国东北地区，有一块美丽富饶的土地，人们用“棒打獐子瓢舀鱼，野鸡飞到饭锅里”的谚语来赞美它。这块土地就是祖国东北边境松花江下游、黑龙江、乌苏里江汇成的“三江平原”和完达山一带。历史悠久、善于渔猎的赫哲族人民就世代劳动生息在这山水相映的地方。



三江平原河流交织似网，湖泊星罗棋布。水中有着众多的鱼类，完达山一带森林茂密，鸟兽成群，曾是天然的打猎场。完达山下、三江平原之中，到处是肥沃的田野。有 4000 多人口的赫哲族人民以捕鱼、狩猎为生，衣食住行等生活习俗无不感受着山水的气息，焕发出独特的民族风采。

### 捕鱼食鱼的绝招

水乡之地鱼产丰富，捕鱼成为赫哲族人民的主要工作。他

们世代捕鱼，非常熟悉各种鱼类的生活习性。他们创造的捕鱼方法和捕鱼工具也是千奇百怪、五花八门。如网捕鱼、钩钓鱼、叉子叉鱼等等。仅钓鱼的方法就有十多种，叉鱼的技巧更会令人惊叹。水面如冒出一圈圈圆形水纹，鱼叉直插下去，一定是一条大鲤鱼；假若水纹朝两边分开，那是草根鱼正在水中吃草，这时鱼叉要从侧面横叉过去，鱼儿一定穿在叉上。

赫哲族人的捕鱼技巧高超 他们吃鱼的方法更是绝妙。除一般的煎鱼、炖鱼、晒鱼干等吃法之外，还有几样别具特色的吃鱼方法。

杀生鱼 赫哲语叫“塔拉卡”用杀生鱼招待客人是他们的风俗习惯。杀生鱼一般是用鲤鱼、鳊鱼、鲟鱼或草根鱼作为主要原料，先将鱼肉剔下切成细丝，放入盆内用醋浸泡并拌入用开水烫过的绿豆芽、白菜丝、土豆丝、粉丝，然后加上葱、蒜、盐、酱油、辣椒油等调料拌匀，放置半个小时后再吃，其味美香鲜，十分可口。

还有一种烤鱼 他们称“哨鲁”也是一种很特别的吃法。做法是先将鱼的内脏去掉，在鱼背上切开若干道口子，抹上食盐，用削尖的树枝插在鱼尾上，用炭火烤，待烤至焦黄时再吃，其味道鲜美，鱼皮香脆。

最高档的吃法要数“塔斯亨”即炒鱼毛。那是用比较肥的胖鱼头、鲤鱼或草根鱼制作的。做法是先去掉鱼的内脏，把鱼切成大块放入锅内煮熟，将鱼骨、鱼刺清除掉，再入锅翻炒，炒至焦黄时盛起则成。这种鱼毛一般都用罐子封起来，留

冬天食用。炒鱼毛味道佳美，是待客的上品。

## 不透水的鱼皮衣

用鱼皮制作的衣服，我们现在不仅难得见到，恐怕连听说都没听说过。然而在赫哲族人那里，这并不是什么新鲜事儿。在三江平原地区，每年的捕鱼季节开始后，男子忙于捕鱼，妇女则从事紧张鱼皮加工。鱼皮有轻便、保暖、不透水和耐磨的特性，是过去赫哲族人制作服装的主要材料。

能做衣服的鱼皮一般是几十千克以上的大鱼的皮。鱼皮剥下后，要晾干，再用木棒槌打，直至鱼皮变柔软时才能剪裁成各种衣料。缝制鱼皮所用的线也是鱼皮加工的鱼皮线。用鱼皮制作的服装一般有长衫、套裤、围裙、腰带、手套等等。解放后随着经济的发展，当地人民早已穿上了棉毛纺织品，穿鱼皮衣已成为人们记忆中的往事。



## 五、喜爱“波依阔”的达斡尔族

在黑龙江省中部的嫩江沿岸，居住着一个历史悠久的达斡尔族。总人口有 12 万多人的达斡尔族人民性格刚毅、倔强，在历史上是反对沙俄侵略者的重要力量。他们不仅自己组织起来同沙俄侵略军展开英勇的斗争，而且还两次参加清朝政府组织的著名的雅克萨收复战，用鲜血和生命谱写了无数可歌可泣的战斗篇章。



达斡尔族人民不仅有光荣的反抗外来侵略的斗争传统，而且在建设美丽家园的生活斗争中创造了丰富多彩的文化艺术。不仅有众多的传说故事，有曲调高亢悠扬的民歌，有边舞边唱、伴随着一声声呼号、节奏鲜明舞姿豪放的“罕伯”舞；还有十分精致美观的编织、雕刻以及刺绣和剪纸。

在他们生活的地方有河流冲积而成的广大肥田沃土，有纵横奔腾的河流，还有紧邻兴安岭的天然牧场。他们耕种、渔猎、放牧，将劳动丰收的喜悦用热情奔放的歌舞表达出来。他们喜爱“波依阔”——一种曲棍球运动。这是达斡尔族人传

统的体育活动，还为国家培养了很多优秀的曲棍球运动员。这些都使人们深深地感到达斡尔族是勤劳、勇敢、智慧的民族。

## 吉利的“黑灰日”

农历正月十六是达斡尔族的“黑灰日”。按传统习俗，每年人们在欢度这一天时，都要把脸抹黑。具有浪漫情怀的青年人，在这一天的清晨都手上抹着黑锅烟灰，来到节日场地聚会，彼此朝同伴的脸上涂抹，姑娘们和年轻的已婚妇女的脸往往被小伙子们涂抹得黑乎乎的，但她们不仅不生气，反而十分高兴。因为这是吉利的象征。如果这一天不被人抹黑脸，那就意味着这一年都不吉利了。

## 妙趣横生的“波依阔”

达斡尔族人民素以骁勇强悍和耐劳的精神著称。自古以来就善于骑射、摔跤和打曲棍球，其中以曲棍球运动最受人们欢迎。曲棍球又称草地曲棍球，在当地叫打“波列”或打“波依阔”，是达斡尔族民间非常流行的体育项目，距今已有千百年历史了。它与现代国际上开展的曲棍球体育运动十分相似。

每当年节或丰收喜庆的日子，达斡尔人都要举行“波依阔”比赛。这时无无论是身强体壮的青、中年人，还是天真烂漫的少年儿童，或者是两鬓斑白的老人，都要挥杆上阵，鏖战一番。他们对此有特别的情趣，不仅白天要打，而且晚上

也打。他们把木球浸油后燃成火球，选手们在场地内把火球推来打去，黑夜之中宛如飞窜的闪闪流星。

## 大方秀丽的村庄

达翰尔族的村庄不仅坐落在依山傍水、风景秀丽的地方，而且村庄内布置得非常整洁大方。他们习惯同姓聚居一屯（村庄）同屯居住的各户人家共同关心和维护本屯的整洁，遇有谁家添建新房，从设计到施工都是全屯动员，齐心协力。由于全屯从整体出发统一规划，所以每个村庄的房舍院落都修得十分整齐。远远望去，一幢幢高大的“介”字形房屋给人以一种大方雅观的印象。各家的院墙都用红柳条编织的篱笆围着，这种篱笆又是专请能工巧匠编的，带有各种花纹，给人以美的享受。

## 六、大山林里的鄂温克族

从内蒙古呼伦贝尔草原的辉河、伊敏河流域和兴安岭原始森林区，直到嫩江宽阔的原野，分散居住着有 26000 多人口的鄂温克族人民。他们自称是“居住在大山林里的人们”。历来以勇敢、顽强、强悍著称。

鄂温克族的先民原是生活在贝加尔湖以东和黑龙江上游一带的山林之中，主要靠狩猎和饲养驯鹿维持生活。17 世纪中期以后，由于沙皇俄国入侵，鄂温克人被迫迁移到嫩江一带，并与侵略者展开了



长期的武装斗争。1732 年，鄂温克族兵丁 1600 多人携带家属迁移至呼伦贝尔草原，驻守边防，并在那里定居下来。他们为维护祖国统一、保证边疆安全做出了贡献。

鄂温克族人口较少，分布地域广，不同地区的生产生活条件有很大不同。水草丰美的天然草地，是他们的放牧场；茂密的高山森林，是他们的狩猎场；还有广大的肥田沃土，成为他们发展农业的基地。尽管居住分散，生产方式各异，然而传统的文化和习俗始终把他们的心连在一起。

## 当猎手的枪响了的时候

生活在额尔古纳旗森林中的鄂温克人，同他们的先民一样，长期过着游猎生活。当还是孩提的时候，他们就已练就了一身在丛林中疾走如飞和滑雪捕猎的过硬本领。在大兴安岭密林深处，他们身背猎枪、带着猎犬跟踪追捕野兽。鄂温克族人在长期的狩猎生活中，既熟悉山林的一草一木，更了解各种野兽的生活习性。一进森林就知道有没有野兽，并能从野兽的足迹分辨出是哪种野兽，是新留下的足迹还是旧的，是自由散漫走动的还是惊慌中留下的，甚至能判断出有多少、多大，现在最可能躲藏的地方。他们就是凭着这种惊人的判断能力，去捕猎动物的。

在鄂温克族流传着这样一句俗语：“当猎手的枪响了的时候，你们就准备锅吧！他一定会带回肉来”。优秀的猎手外出狩猎只带几粒子弹，决不多带。他们就是那样沉着和自信，因为他们已练就了一身过硬的狩猎本领。

## 奇特的仓库趣闻

没有定居以前的鄂温克人，为了追猎野兽，总是赶着驯鹿串东奔西，在茫茫林海中飘泊，住无定所，不是三天一搬家，就是半月一转移。然而他们也有固定不移的建筑，那就是仓库。这仓库地面找不到，更不在地下，不用砖石，也不用瓦，更有意思的是仓库门朝着地面，也不留人看守。那究

竟是怎样的一座仓库呢？

说来也真奇特，这仓库竟是建在树上。在树林中找 4 棵距离大致相当的大树，从数米高的地方砍去树梢，以这 4 根粗树作柱子，然后用粗木头垒成一间悬空的仓库，并在底部留一小口供人出入。平时他们把不用的食品、猎物以及衣服、用具等存放在里面。但有一样东西是万万不能放的，那就是熊皮，据说大黑熊一旦闻到熊皮气味，会爬进去捣乱的。

这种仓库不留人看管，也不上锁。其他猎人如在路途断了粮或缺少衣物，也不必先征得主人允许，可随便进仓库去取用，事后如数归还就行了。据说这是鄂温克人世代留下的规矩，是不会有人取而不还的。

## “林海之舟”趣谈

人们把牦牛誉为川藏高原上的“高原之舟”，把骆驼誉为沙漠中的“沙漠之舟”，那么我国东北兴安岭原始森林中的“林海之舟”又是什么呢？那是驯鹿，也称“四不象”。它的头似马头，角似鹿角，身子似驴身，蹄子似牛蹄，但又不是马、鹿，也不是驴、牛，故名“四不象”。那么四不象又怎能说是林海之舟呢？

驯鹿本是野生动物，它性情温顺，在深山密林和沼泽、深雪中能健步奔跑，鄂温克人看上了它的这些优点，就捕获家养，训练成为游猎人的生产生活工具。驯鹿体长约二米，高一米多，身上长满淡褐色的毛，无论雌雄头上都长着一对分枝众多的大茸角。它体壮耐寒，适宜在寒冷地带生存，能负

重四十多千克，每天能行走二十多千米。由于体轻、蹄子宽阔，所以在深雪、沼泽地里都能长途奔驰、穿行无阻。饲养驯鹿很方便，不要栏圈、不必喂草，只让它自由活动觅食草类、杨柳嫩枝、浆果、蘑菇等，在严冬它还能用宽大的前蹄扒开一米多深的积雪寻吃苔藓。驯鹿喜欢舔盐碱，当主人要役用它时只需敲击盐盒子，它就会应声而至。有趣的是它记性好，容易驾驭，还特别守秩序，比如在搬家时主人让它驮什么东西，走在什么位置上，它都能记住，若要在路途中调换驮着的东西或变换次序它还会不干哩！如此看来，驯鹿作为林海之舟可说得上名副其实吧！

驯鹿一身是宝，奶可作饮料，皮能制革，鹿茸是珍贵药材，肉可以吃，但是鄂温克人却有不吃驯鹿肉的规矩。

## 七、林海雪原中的鄂伦春族

总人口约 7000 人的鄂伦春族 自称是“ 山岭上的人 ”。他们主要分布在内蒙古和黑龙江省接壤的大小兴安岭地区。那里有数不清的山溪，汇成气势壮观的河流和湖泊，高山翠绿，林海起伏 瑰丽如画。一到冬季却是寒风呼啸 冰雪遍布 好



一派北国风光。过去 在这美丽可爱的林海雪原之中 鄂伦春人与野兽周旋，与恶劣的风雪天气搏斗，艰苦的狩猎生活塑造了他们这个民族特有的猎人气质。他们勤劳、勇敢、机智、无私，有一种济贫扶危的

优良传统。他们打猎归来进行猎物分配时，通常优先让孤寡或病残者或生活困难的人家多分。当他们在野外打到猎物时，连过路的人遇上也可分得一份。他们熟悉野兽的习性，有惊人的狩猎本领，更有适应隆冬严寒的能力。

### 雪屋之中春意浓

大小兴安岭一带每年九月就降雪，直到第二年五月雪才



停。在这期间大地一片雪白，积雪深达一二米，气温降到零下 40 左右。这样严寒的天气又有谁敢在林海雪原中行走呢？但鄂伦春猎人敢，因为这时正是他们狩猎的丰收季节哩！他们要狩猎，常常要去很远的地方去追捕野兽。也许白天在奔跑中身体发热尚可抵御寒冷的侵袭，但一到夜间总不能不休息吧？鄂伦春猎人想了一个绝妙的办法，他们因地制宜，就地取材，选择背风的雪地，挖一个深深的大雪坑，把坑内的雪壁拍实，四角插立木杆，上罩一层熊皮。门处用雪墙和树枝挡住，这就成了一个雪屋。在雪屋内还用树枝拢一堆篝火，在火堆旁铺一张野猪皮作卧榻，篝火上还可烧水、烤肉吃。这时，雪屋之外的雪原上虽是天寒地冻，雪屋之中却是温暖如春。

## 机警的野鹿与聪明的猎手

驼鹿和马鹿都是非常机警的动物，再高明的猎手，如果采用普通的猎取方法也往往难以得手。

驼鹿是一种长 2 米高 1 米左右的大动物。这种动物特别善长奔跑，嗅觉、听觉特别灵敏，一旦感到有危险的时候，就会如箭离弦，瞬间便无影无踪。但它却有视觉差的弱点，而且晚上要跑到河边吃水草。猎人们熟悉驼鹿的习性，静静地埋伏在桦树皮船内，当驼鹿来吃草时就从水面将船悄然划去，等它发现了，枪声已响，跑也来不及了。

马鹿是一种感官极灵敏而又多疑的动物，一点点风声都能引起它的警觉。但它有个爱舔盐碱的习惯，猎人掌握了马

鹿这一特性，就在它喜欢去舔盐碱的地方挖坑埋盐，然后埋伏起来，等马鹿正舔得起劲时，猎人突然出击，它是无论如何也跑不了的。

## 八、善长骑射的锡伯族

锡伯族原是呼伦贝尔地区一个世代以渔猎为生的古老民族。17世纪时，努尔哈赤统一东北地区后，将锡伯族编入八旗。1699年清王朝将他们的一部分迁入当时的盛京（即现在的沈阳），1764年又征调锡伯族官兵1018人连同家属3275人西迁至新疆的伊犁地区，一边开垦边疆土地放牧和农耕，又承担守卫边防的任务，从此一个团聚的民族便成为多处分散居住的民族。锡伯族现有17万多人口，大部分分布在东北三省。



锡伯族人善长骑射，赛马、射箭、摔跤是他们的传统体育项目。女子不仅能歌善舞，还精通刺绣等工艺美术，也喜爱骑马射箭。锡伯族人勤劳勇敢，在历史上有着顽强的反帝反封建的斗争传统，尤其在反外来侵略、保卫祖国边疆的斗争中留下了许多悲壮诗篇。

## 箭无虚发的渊源

在 1981 年的中日射箭比赛中，有一位女子以 2504 环的优秀成绩打破了当时的世界纪录，这位震惊世界的女将便是锡伯族的优秀女儿郭梅珍。大家会想，她这样过硬的本领是怎样练出来的呢？

锡伯族先民历来精骑善射，弯弓射大雕那是他们的拿手好戏。早在公元 5 世纪时，锡伯族先民就住在东北的呼伦贝尔、绰尔河、松花江和嫩江一带，以打猎捕鱼为生，弓箭在当时是他们生存的主要工具，几乎人人都能骑烈马，拉硬弓。锡伯人家里如果生了男孩，父辈就给他添一把小弓和一支小箭，并用红丝绳悬挂在房门口，祝愿孩子长大以后弓马娴熟，成为精骑善射的男子汉。当孩子过 10 岁生日那天，父亲一定要送一把用榆木、牛筋做的硬弓，希望他成为神箭手。女子学射箭虽不比男子那么重要，但不能不学，她们在十四五岁时也要用轻弓学习射箭。在他们那里，有些姑娘并不比男子差，甚至巾帼还让须眉也是常事。但是女子箭射得不准没关系，而男孩如果从小到大总练不好射箭，人们会看不起他。所以他们从小练箭就非常刻苦用功。

在锡伯人居住的地方都设有专门的射箭场地，家家都有强弓硬箭，而且每个村庄都有射箭能手。锡伯人把当一名神射手视为至高无上的光荣，优秀的射手也能受到众人的格外敬重。

至今在锡伯人聚居的地方，还保留着射箭的古老传统，每

当劳动归来，总要赶在日落之前举行各种射箭比赛。比赛场地也不很讲究，只在空地上竖起两根木杆，中间拉上麻布或毛毡，上面用蓝、黄、绿、黑、紫、红六种颜色的布做成箭靶；有的干脆以草人作箭靶。由于人们平时一有空就练习射箭，自然熟能生巧，功底深厚。如果再把他们中的年轻神箭手送到国家队进行专业训练，射箭水平之高就可想而知了。

## 九、大分散小集中的回族

总人口约 861 万的回族是我国人口最多的少数民族之一，又是人口最分散的一个民族。在全国的 2000 多个县、市中，几乎都散居着回民，宁夏回族自治区是相对集中的省区，也仅占总人口的 1/5 多一点，有着大分散小集中的人口分布特征。



回族信仰伊斯兰教，也称回教或清真教。为了宗教活动的便利，回民习惯在住地修建清真寺。回族使用汉语和汉文。他们勤劳、勇敢、聪明、能干，在我国历史上起过重要作用，出现过许多杰出的人物。

物。

回民喜爱文艺活动 他们中流传的民谣、山歌、快板、舞蹈、故事等，内容都十分丰富，其中“花儿”会是他们最喜爱的民歌形式之一。花儿又叫“少年”，过去每逢正月灯节、五月端阳、六月初六、八月中秋、九月重阳都要举行花儿会。规模小者四五千，大者数万人。与会者穿着节日盛装，边走边唱，其文词优美，格律严整，曲调悠扬，长于抒情。

## 回回蕃客和回回人

回族是回回民族的简称。公元 7 世纪以后，有少数波斯人和阿拉伯人久住中国，他们和其后裔被称为“回回蕃客”。元代和明代时期，大批信仰伊斯兰教的中亚细亚人、波斯人和阿拉伯人迁入中国，被称为“回回人”，他们也以此自称。回族就是回回蕃客和回回人在我国落地生根后，同其他民族长期共处、相互融合形成的，尤其是与维吾尔、蒙古、汉等民族更有着源远流长的亲缘关系。

## “汤瓶”和“吊罐”

在我们日常生活中，洗脸、洗手、洗脚等都少不了用盆子，然而回民却一般不用盆，盆也不是他们必备的生活日用品。他们生活中必不可少的是汤瓶和吊罐。

汤瓶又叫“汤壶”，体长而瘦，盖呈尖顶，壶嘴弯曲。一般在“洗小净”（又叫“洗小水”，即洗肢体）或洗脸和洗手时使用。吊罐又叫“吊壶”，壶底有孔，配有塞子，一般在“洗大净”（又叫“洗大水”，即洗全身）时使用。回民比较讲究清洁卫生，每逢做礼拜前要进行沐浴，平时出远门归来或逢年过节、婚嫁丧葬、宰杀牲口等事务之前，都要进行洗大净和洗小净。回民的沐浴和洗涤讲究一定的规矩。他们认为洗过的水只能往下流，不能把脏水反复再用。所以，洗大净时，是将吊罐吊过头顶，启开下部的塞子，让水从上往下流；

洗小净时也是用手举起汤瓶，冲洗肢体。洗脸时，双手往下捋，不能反复，亦不能在水井、盛水器皿中洗东西，更不能在里边洗脏东西。所以，我国西北及其他地区的回民家庭中，一般都在门后（或其他地方）的房梁上挂一吊罐，下面修一个“水渠子”（下水道），旁边放一个汤瓶，供沐浴和洗涤之用。

## 传统的食物禁忌

回民在吃蒸馍、烙饼时，不许直接用嘴咬，一定要掰作两瓣或更多的小块吃。他们特别讲究饮食卫生，伊斯兰教规定教徒要食清洁食物，不许吃自死物、血液，不许吃猪、狗、马、骡及一切凶猛禽兽的肉，非本教教徒宰杀的牲畜也不能吃。此外，教规还规定，教徒不能喝酒。吸烟也有禁忌，忌讳别人在自己家里吸烟。

回民喜欢吃羊、牛、骆驼肉及鸡、鹅等家禽。在古尔邦节（即“宰牲节”），教徒们把喜欢吃的牲口和家禽带到清真寺，在作完礼拜和相互回拜后，就开始宰杀牲口和家禽，其肉除自留一部分外，很多要送给清真寺和宗教职业者以及亲友和贫民。

## 马母殉国

抗日战争时期，在河北省冀中平原上活跃着一支抗日救国的骑兵部队，这就是回族抗日英雄、中国共产党员马本斋



领导的回民支队。从 1938 年到 1940 年回民支队由 1000 多人发展到 2000 多人，他们行动迅速，神出鬼没，频繁袭击日寇，打得日本鬼子和日伪胆颤心惊。

日寇仇恨回民支队，害怕马本斋，却对他又毫无办法。这时候一个叫哈少甫的汉奸为讨好日本鬼子，献上了一条毒计。

原来，马本斋是位对母亲百依百顺的孝子，他也是在老母亲的教导下参加八路军、加入中国共产党的。敌人认为，只要抓住马本斋的老母亲，就不怕他不投降。于是偷偷地将马本斋母亲抓进了河间城。

“现在的国民党中央早已被日本皇军打败了，八路军也被打得跑东躲西的，你老儿子在那里太不保险了，不如你老给他去个信，叫他到皇军这边来，同样给他个大官，这多好呢！”

“我儿子马本斋为国为民，不当卖国贼！”

“八路军毁坏家园，残害百姓……”

不等这个汉奸说完，马母已气得发抖。她跨步向前指着卖国贼说：“你这汉奸，为什么睁眼说瞎话，到底是谁在杀人放火？是谁在毁坏我们中国人的家园？你们这些丧尽天良的畜牲，竟无耻到大白天说瞎话。我告诉你们吧！我儿子当八路军是我叫他去的。我儿子打你们是我叫他打的。叫我写信劝他投降，那是妄想！”

敌人拿马母没办法，又不敢用刑逼他，因为他们的上司有交待，只能用软的办法对付她，她不写劝降信，那就把她软禁起来。他们认为，只要马母在他们手中，马本斋就不敢

袭击他们这些日寇和伪军。但马母早就看透了他们的用意，于是开始绝食。敌人想尽办法还是不能使老人家进食。几天以后，马母终于以身殉国。

民族英雄马母的大无畏精神永远活在中国人民心中。

## 郑和下西洋

郑和被人们誉为明朝时期的著名外交家、航海家。郑和原是云南昆阳（今昆明晋阳县）州人，回族，姓马名三保。青年时期的马三保知兵习战，有卓越的军事才能，明成祖朱棣非常喜欢他，赐郑姓，人称郑和。

明朝初期，中国社会安定，生产发达，成为世界上富强的国家。为加强同海外各国的联系，明成祖委任郑和统帅官兵下西洋，与文莱以西的东南亚和印度洋沿岸国家缔结友好邦交。1405 年郑和首次出使西洋。他率领 27000 多人 乘 200 多艘长 44 丈、宽 18 丈的海船，并配上航海图和指示方向的罗盘仪，装载大量金银珠宝和丝绸、瓷器等货物，浩浩荡荡地从刘家港出发。直到 1433 年 郑和前后 7 次航海 经历了亚非 30 多个国家和地区，最远到达非洲东海岸和红海沿岸。

郑和是世界大航海时代的伟大先行者，所组成的航海水军很多是回族人，他们以勇于探索的精神与坚韧不拔的毅力，冲破了艰难险阻，踏破了惊涛骇浪，纵横驰骋在浩渺无垠的大洋上，开辟了人类航海史上的空前创举。郑和船队作为友好使者，所到之处都受到热烈欢迎。他们广泛开展外交活动，缔结友好邦交，促进了中国与各国的文化和商贸往来。

由于郑和船队出使西洋的影响，西洋沿岸国家的许多国王、使臣和商队络绎不绝来到中国，形成了我国对外交往的全盛时期。作为回民的郑和也在中国历史上留下了光辉的业绩。

## 十、东乡地区的东乡族

东乡族因发源在甘肃省临夏地区的河州东乡而得名，约有 37 万多人口，主要分布在甘肃省临夏回族自治州，少数散居在兰州市和新疆等地，以农业生产为主。

东乡族是以 12 世纪进入甘肃省南部的蒙古族人为主，经过与回族、汉族等民族长期共处相互融合而形成的。他们的文化生活丰富多彩。不仅有表演说、拉、弹、唱等文艺活动，还有各种故事、叙事诗等民间口头文学，更爱摔跤、



赛马，不少人还喜爱放鹰抓兔。他们同样是祖国大家庭中的一个勤劳勇敢、多才多艺的民族。

### 女子的帽子

东乡族女子的服装与撒拉族、保安族、回族大致相似，惟有帽子独具特色。6 岁~10 岁的小女孩大多戴一种呈圆形的折子帽，帽顶部是蓝色的，有的为绿色，帽檐缝有绿色或红

色带褶皱的花边，在靠近两耳处还坠着用丝线穿着的色彩艳丽的串珠，显得格外美观。10岁以后的女子则要改戴盖头，未婚者的盖头为绿色，已婚者为黑色，老年人则多为白色。现在他们认为盖头不方便，因而又换成白色无檐小圆帽，并在帽上绣上若干漂亮的小花。

## 智取蟒王的女子

东乡族女子出嫁是由父母兄弟送到男家的，第二天女儿又要送父母兄弟返回。返回时新娘一定要哭，以表达对亲人的难舍难分之情。新娘送走亲人回村时，婆家的亲友们都会围着新娘高呼“哈利”表示祝贺。关于“哈利”的来历有一个神奇的传说。

说是某年某月，在一座称为玛鲁山的地方有一条蟒王（蛇），平时吃人无数，于是官府出榜招贤除害。人们万万没想到应招前往的竟是东乡族一位姓陆的女子。只见她一脚穿白鞋，一脚穿花鞋，手提一瓶烈性毒酒，来到蟒洞前。她对随从说：“我喊‘哈利啊宏纳’，你们就前进，我喊‘折回啊宏纳’，你们就后退隐蔽。”说罢就毫不犹豫地只身走进蟒洞内，来到蟒王面前。蟒王问道：“你干什么来了？”她说：“我去找女婿。”那就嫁给我吧！”可以，但要先喝酒。”于是蟒张开血盆大口喝下了那瓶毒酒，立时大醉。女子高喊“哈利啊宏纳”，众人闻声踊跃向前。突然蟒睁开醉眼，女子急喊“折回啊宏纳”，众人迅速隐蔽。这样反复了几次，蟒已醉得不省人事，众人刀斧齐下，将可恶的蟒碎尸万段，从此人们

的生活恢复了平静。这则故事虽是虚构，但反映了东乡族人民不畏强暴，英勇机智的民族性格。

## 十一、不忘羊群的土族

土族自称“蒙古尔”（蒙古人）或“察罕蒙古”（白蒙古）。人们会问，土族与蒙古族有什么关系呢？据说当年成吉思汗打天下的时候，来到青海省互助县一带，在转战中令大将格日利特率领军队留驻在此地，时间一长，他们与当地人民生活相互融合，逐渐形成今天的土族。现在 19 万多土族人民大多仍居住在互助土族自治县。这里巍峨壮丽的祁连山支脉大坂山横穿县内，将全县分割为前山、北山两个地区。北山是浩门河谷地区，草肥水美，是天然的牧场，也是著名的白牦牛的家乡；前山有六条山、七道川，土地肥沃、气候温和，是青海省的粮仓。



土族人民早期从事畜牧业，以牧羊为主。随着时代的变迁，肥沃的土地不断开垦成良田，逐渐形成了大规模的农业生产。但是他们喜爱羊群，至今还家家户户养羊，羊圈大多紧邻住房，打扫得干干净净。通常还不欢迎外人接近羊圈呢！

土族习俗以“三”为大，向客人敬酒要三杯，饮酒前先用右手无名指沾酒三次向天弹送；赞歌和问答歌多为三句一

节的格式。土族人民能歌善舞，有丰富多彩的民间文学艺术。在节日里，人们用歌舞来表达发自内心的喜悦，以赛马、摔跤、打秋千等活动把节日的气氛推向高潮。

## 悠扬动听的“花儿”

“花儿”是土族人民十分喜爱的歌，几乎人人会唱，人人会编。“花儿”的曲调优美，节奏明快，唱起来高亢激昂，自由奔放，悠扬动听。在土族人民聚居的地方，无论是田间地头，还是村里村外，时常可以听到人们在唱“花儿”歌。姑娘们的歌声也常常把小伙子们引来对唱。

由于人们喜唱“花儿”歌，逐渐形成了一种传统的“花儿会”。每年农历四月初八或者六月初六便是“花儿会”的时间，这种“花儿会”一般要进行三五天。男女青年和众多歌手从四面八方汇聚一团，从日出唱到日落，高兴而来，尽兴而归。

## 独具风格的服饰

土族人民对服饰有自己的讲究，可说是独具风格。在他们那里，不论男女的上衣都有绣花的高领。男子常穿小领斜襟、袖镶黑边的长袍，腰系绣花长带，穿大裆裤，系两头绣花长腰带，小腿扎上黑下白的绑腿带，穿云纹布鞋，头戴毡帽，看上去很英俊。老人在长袍外套黑坎肩，显得庄重。妇女们则有更多讲究，上穿绣花小领镶花边斜襟长衫，两袖由



五色布做成，外套黑、蓝、紫镶花边坎肩，腰系绣花宽腰带或彩绸带，悬挂花手帕、花钱袋等，裤腿外夹一尺高裤筒，下沿蓝、黑色搭配镶边，穿绣花腰鞋，形似靴子，头戴毡帽或配上各种头饰，装扮得非常漂亮。土族的毡帽非常别致，上部比下部宽大，看上去呈喇叭口形式，四周围以漂亮的织锦。这些都是土族妇女勤劳智慧的结晶。

## 十二、禁烟戒酒的撒拉族

有 8.7 万多人口的撒拉族百分之九十分布在青海省东部的循化县。相传他们是元朝时期从中亚撒马尔罕一带迁移而来的 至今已有 600 多年了。撒拉族人主要从事农业种植，但几乎家家户户都有果园，有“瓜果之乡”的美称。

撒拉人有很优良的生活习俗。在住宅区院子内瓜果飘香，室内窗明几净，优雅宁静。他们不吸烟、不喝酒，认为这些是一种浪费 对身体更有害。在那里若有吸烟喝酒的人，不仅会被自家人责备，而且众人会把他看成是不正派的人。撒拉族有爱喝红茶（当地叫茯茶）的习惯。在爱食牛羊肉的西北地区，人们常喝茯茶，既帮助消化又暖身子。



### 房顶能赛跑的城堡式住宅

黄土高原多是黄土山，在循化曾有“山上不长草，墙上加墙墙不倒，房上能赛跑”的“三宝”之说。房顶能跑人是

那里住房的一大特点。撒拉族人的村子里全是清一色的平顶房，远远望去就像一只只方盒子。由于那里干燥少雨，平顶也不会积水，十分坚实耐用，即使在上面站几十人都不会损坏房顶，所以要在上面跑一跑是无妨的。

## 奇异的“渡船”

翻开青海省地图，你能看到黄河像一条奔腾的巨龙从西向东穿过循化县内。然而在过去，河上没有桥，人们要过河办事，却被大河挡住，怎么办？撒拉人十分聪明，想出的办法也确实叫人拍手称奇。他们把牛羊宰杀后，只将脖子、前肢及胯部割开，把皮完整地剥下来，除毛晾干，再用食盐和青油揉擦，直至柔软为止。最后用麻绳将颈处、胯部及一条前腿扎紧，仅留一腿作吹气用。这就是他们过河的“渡船”——羊皮袋或牛皮袋。渡河时，往皮袋内吹足气，用绳子扎紧吹气口，便成了气鼓鼓的皮袋“船”了。

## 十三、保安三庄的保安族

在甘肃省风景如画的积石山下、黄河两岸 居住着 1.1 万多保安族人民。积石山下坐落着大墩、高李、甘梅三个村庄。人们习惯地称为保安三庄，由于他们长期生活在这里，保安的地名也逐渐变成了族名。



保安族人民以农业为主，兼有水平很高的手工业，他们制造的腰刀闻名甘肃、青海一带。保安人的生活习俗与回族、东乡族有相似之处。他们创造了丰富多彩的文化艺术。有民间故事、诗歌和历史传

说；有优美动听的歌曲，动作节奏鲜明、欢快豪放的舞蹈；还有色彩美丽、花纹别致的剪纸和雕刻艺术。他们是祖国大家庭中一个多才多艺的民族。

### 三天不吃婆家饭

俗话说走到哪吃到哪。新娘进婆家，自然该吃婆家饭。然而保安族却有个规矩，新娘进婆家的头三天，婆家不能给新

娘饭吃。这并非人家小气舍不得，而是这里的特殊风俗。头三天的饮食要新娘自带，有的地方还由娘家人每天送来。据说这是表示娘家对女儿的关心，也表示女儿人虽出嫁心却记挂着娘家。

## 享有盛誉的保安刀

保安刀是一种腰刀。它的式样美观，工艺讲究，刀刃锋利，经久耐用，至今已有 100 多年历史了。保安刀有 30 多个品种，其中最著名的要数“双刀”和“双垒刀”。这两种刀不仅做工精细，而且选料特别讲究，刀柄上镶配出多种美丽的图案，有“十样景”之美称，深受西北各地人们的喜爱，藏族人更以拥有这种腰刀为荣。

保安族人民以农业为主，为什么能造出这么好的保安刀呢？原来，他们过去的农业生产水平很低，人们生活很困难，为了生存，有的到河里放筏，有的到山上采药，有的去烧炭，还有一部分人则操起了打刀的活计。时间一长，保安人制刀的经验也就丰富了，加上他们善于总结经验，互相交流，取长补短，不断创新，制刀水平提高得很快。保安刀就是他们勤劳智慧的结晶。

## 十四、以茶为食的裕固族

裕固族是以畜牧业为主的民族，现有 1.2 万多人口，百分之九十分布在甘肃省的肃南裕固族自治县。

### 一人三个名

人不可无名，一人有一二个名字是很普遍的，而裕固族人人有三个名字 乳名、学名、经名 每个名字都有讲究。乳名即婴儿出生十几天或满月后由爷爷或舅舅取的名字，一般以小孩的长相、胖瘦取以吉利和喜爱的名字。也有的父母为孩子好养，又能长命百岁而取以贱名的，待小孩成人后再取大名或学名。学名与汉族相似，有姓有名，还讲究辈份排行。经名的起法很慎重，小孩长到三岁开始剃头理发，先要请喇嘛诵长寿经，选定吉日剃头后，再从喇嘛教经典上取名。这次剃头命名是家庭中重要的喜庆日子，亲友们要送贵重的礼品，主人还要设酒宴招待客人。



## 一日三茶

喝奶茶是裕固族人民的传统习惯。过去，裕固族人一日三茶，只在晚间才吃一点面食。有客到来时，他们也总是以茶相待，但喝的是酥油炒面茶，这种茶营养很丰富，味道也好，平时自己还舍不得多喝呢！客人喝足了茶，最后才用手抓羊肉和青稞酒款待。

## 十五、西北边陲古老的维吾尔族

维吾尔族是一个古老的民族，有自己的语言和文字。他们的先民在公元前 3 世纪至公元 3 世纪被称为丁令，以后还有高车、狄历等多种称呼。古时候维吾尔族人以游牧为主，生活在贝加尔湖一带，10 世纪时才逐步转为定居。但也有人认为他们自古以来就生活在新疆。维吾尔译成汉语是团结、协助的意思，这说明这个民族是很讲团结和互相帮助的。维吾尔族有 720 万人以上，主要分布在新疆维吾尔自治区，大多住在天山以南的各个绿洲，不过在內地的湖南省常德、桃源等市县也有分布。



维吾尔族人民长期居住在我国西北边陲地区，他们爱国爱家，向往和平和幸福，在反压迫反封建奴役的历史斗争中，用生命和鲜血谱写了一曲曲悲壮的战斗诗篇，尤其是在反对外敌入侵、保卫祖国的斗争中更立下不朽的历史功绩。

维吾尔族人民是勤劳智慧的人民。他们有经营农业的悠久历史。植棉技术、园艺技术令世人佩服，有“棉花之乡”和



“瓜果之乡”的美誉。葡萄干和哈密瓜等特产远销国内外。他们的手工艺品如绣花小帽、长筒皮靴、地毯等畅销海内外。他们的文化艺术历史悠久，风格独特，流传极广的“阿凡提的故事”历来都为人们喜闻乐见。

## 小花帽和地毯

我们在电视上经常能看到维吾尔族艺术家身穿漂亮的民族服装，头顶一工艺精美的小花帽在舞台上翩翩起舞。小花帽是他们民族的著名手工艺品之一，在当地又称“朵帕”是人人头上的必戴之物。他们认为在室外不加任何遮盖，将头对着天空是一种伤天害理的行为。小花帽美观别致，种类很多，不同的人要配戴不同式样和花色，很有讲究。

小花帽种类虽多，但总的说来不外乎两大类：“奇依曼朵帕”和“巴旦姆朵帕”。“奇依曼”是繁花似锦的意思，这种小帽色彩斑斓、鲜艳夺目，绣法多种多样，图案千变万化，深受青年人的欢迎。“巴旦姆朵帕”是和味道鲜美的巴旦杏联系在一起的。巴旦杏生长在沙漠地区，味道和外形都与一般的杏不同，当地人们非常喜爱它，所以把它绣到了小帽上。用白色的线绣成的波浪和晶莹的水珠，簇拥着中央的巴旦杏核，引人遐想涓涓清泉哺育着果实累累的果木。年龄大一点的人喜欢戴这种小帽。

闻名于世的新疆和田地毯与小花帽同是精美的工艺品，其商品价值很高，远销英、美等很多国家。据历史学家说，这种具有民族特色的地毯在 1700 多年前就已有相当高的工艺

水平。地毯以棉纱作经纬，羊毛裁绒，织工精细，手感极好。构成的图案有“石榴花”式、“五朵花”式等八种，多以红的暖色为基调，看上去显得华贵、典雅。

## 招待贵客的抓饭

谈起饮食，维吾尔人并不会过多地赞美羊肉的香味，更多的话题倒是介绍他们做抓饭的讲究和吃法的技巧。首先是用羊油把羊肉或牛肉炸干，加入洋葱、胡萝卜、葡萄干或杏干、瓜干合炒，再添上适量的水煮沸，然后把泡好的大米铺到炒好的菜上，等水开后将米搅和一下，当水快熬干时盖严锅盖，用文火蒸焖 20 分钟便成了。做好的抓饭盛在大盘子内，人们围盘席地而坐，用右手的大拇指、食指和中指在盘里捏起一撮送进嘴里，抽出手指要利索，不能带出饭粒，否则会弄得满嘴满脸，洋相百出。

维吾尔语称抓饭叫“帕罗”，意思是甜味饭。每当喜庆之日或有贵客到来，主人一定要用抓饭来款待。吃抓饭前人人都要剪指甲、洗手和漱口。洗手只限三下，是用名叫“阿布塔巴”的壶来冲洗，下面用盆接水，然后用毛巾擦干。

## 敬老的礼节

维吾尔族是一个十分尊敬长者的民族。年轻人与老人或长辈同行，总是让老人或长辈走在前面，聚会交谈让长者先说，坐下时让长者坐在上座。一位老人不论到哪里去作客，他

骑的马不论是卸鞍子、饮马、喂马都由青年人主动去做；吃饭时饭先送到老人面前；走的时候，青年们给老人备鞍、扶老人上马。小辈在长辈面前不喝酒不吸烟。亲友相见，握手问候，互道“撒拉木”或“亚克西木赛斯”（你好），然后双手摸须，躬身后退一步，或右臂扶胸，躬身后退一步。老年人相见，有时握手后还要相互祝福一番。妇女中还有长者亲吻晚辈的礼节。

## 维吾尔族的姑娘辫子多

维吾尔族的姑娘辫子究竟有几多，恐怕极少有人回答得出来。有的地方婚前的姑娘不少于七八条小辫，有的地方十来条小辫，还有的地方一条辫子就代表一岁年龄。但结婚后就不再要那么多了，一般是四条辫子为限，额前的两条辫较细小，脑后的两条较粗大。

## 十六、纵马欢歌的哈萨克族

111 万哈萨克族人民绝大部分都居住在新疆的北部。在那里有天山、阿尔泰山和塔尔巴哈台山环绕，中间是准噶尔盆地和伊犁盆地。在伊犁河、额尔齐斯河、额敏河、玛纳斯河流域，到处都是美丽的原野，原野上牛羊成群，骏马飞奔，毡房点点，还有那丰收时节的金黄色麦浪，各种瓜果飘香，把这片富饶的土地装扮得无比美丽壮观。



哈萨克族人民特别喜爱唱歌，有“歌唱的民族”之称，他们牧羊时骑马唱歌，青年人聚会时唱歌，节日和各种喜庆时更要唱歌，就是在葬礼上也要唱歌。当地流传着这样一句话：“你降生的时候，用歌声给你打开世界的门户；

你死亡的时候，歌唱伴送你进入坟墓”。他们喜欢唱歌不仅是一种爱好，而且是一种礼貌。哈萨克人常爱在客人身上找出一些特征，即兴编歌来赞美客人。

哈萨克族是一个热情好客的民族。民间流传着一句民谚：“如果在太阳下山时放走了客人，就是跳到水里也洗不清这个

耻辱。”他们以招待客人为荣，据说他们的先民有这样一句遗训：“祖先的财产中，有一部分是留给客人的”。哈萨克族有着悠久的文明礼貌的遗风。宾主相见，一般都首先问候“麻勒加浓慢姆”（牲畜平安），然后问“维玉兴阿姆”（全家平安）。若是亲友久别重逢，必抱头痛哭；长辈见小辈以接吻为亲，平辈之间以握手抱腰为礼。对老人或长辈，不论吃饭喝茶、说话走路，都要礼让。

## “冬不拉”的传说

冬不拉是一种用红松木制作的双弦弹拨乐器，形状像只大汤匙，拨动两根琴弦，可以弹奏出美丽动听的乐曲。据说在哈萨克草原上，几乎每个牧民家中都有冬不拉，他们不仅平时弹唱，当客人来访坐定后，主人也习惯地献上“冬不拉”请客人弹唱一曲。

说起“冬不拉”还有一个美丽动人的传说哩。那是很早很早以前，草原上有一位美如天仙的姑娘。许多有金钱、有权势的人纷纷去求亲，都被她婉言谢绝。一天，一位以勤劳勇敢、本领过人而闻名草原的年轻猎人向姑娘求婚，姑娘当场提了三个条件：第一，必须是最好的骑手；第二，骑射必须百发百中；第三，要擅长歌唱，有好的歌喉。猎人当场一一表演，精彩非凡，深得姑娘好感。她兴奋之余又加一道难题，让猎手三天之内答复。她指着一棵松树说：“你决定求婚的话就让它为你提出诺言吧！”这一下可把年轻猎人急坏了，他不吃不喝，反复思考，终于有了妙招。他把松树砍倒，用

松木制成一把大汤匙形的琴身，再把木匙的底部挖空，蒙上一层薄薄的木板，安上两根弦。到了约定的时间，猎手弹拨起美妙动听的乐曲，尽情地用琴声倾诉出他对新生活的向往和对姑娘的爱慕之情。优美的琴声如涓涓清泉，深深打动了姑娘的心。于是，猎手制作的这把琴，后来便成了哈萨克族人民最喜爱的乐器——“冬不拉”。

## 民间歌手“阿肯”

哈萨克族独特的文学艺术都是靠民间歌手口头流传下来的。这些歌手不仅收集，还要创作，既是演唱家，又是诗人、作家。他们才华出众，出口成歌。哈萨克人称这些民间歌手为“阿肯”。获得“阿肯”称号的人，备受牧民的尊敬和爱戴，享有崇高的声望。据说过去部落间发生争执，若有一位阿肯出面调解，弹一曲“冬不拉”，唱支“和善歌”，部落双方就会重归于好。

在草原上的喜庆节日，牧民们都要举行阿肯弹唱会，会上由著名的阿肯独奏“冬不拉”开始，然后是男女阿肯对唱。他们尽情赞美家乡的美丽风光和颂扬英雄人物。歌词多是一问一答式的即兴之作。阿肯们的弹唱有时激昂、高亢，有时又低回、抒情，有的还富有幽默感呢！

## 人们心目中的猫头鹰

哈萨克人把猫头鹰尊为吉祥之鸟，对其倍加爱护。猫头

鹰目光锐利，夜间捕鼠本领极高，牧民把它看成是勇敢、坚定的象征，常用猫头鹰来比喻人的英勇顽强。猎人的枪法好，被誉为有一双猫头鹰的眼睛。因此它的羽毛也就十分珍贵了。把猫头鹰的羽毛装饰在少女的帽子上，会给她增添不少的光彩。

## 十七、“瓦克西”的柯尔克孜族

有人说“克孜”是姑娘的意思，“柯尔”代表四十，合起来是四十位姑娘；又有人说是四十个部落，还有人说是四十个草原人。文献中记载这个民族 2000 多年前后主要活动在天山、帕米尔高原和昆仑山一带的下部河流沿岸，长期过着游牧和半定居的生活。



柯尔克孜族是讲礼貌又好客的民族。如两人在路上相遇，要用手抚胸躬腰互道“萨拉姆”或“瓦克西”，即您好问候之意。有客到来，不论是亲朋好友或是过路陌生人，主人

都会热情款待，他们认为能热情招待客人是自己的荣耀。

总人口 14 万多的柯尔克孜族，主要分布在新疆维吾尔自治区的克孜勒苏柯尔克孜自治州，那里山地众多，有许多丰茂的草原，他们以牧为主，兼营农业。柯尔克孜族民间文化艺术极为丰富，流传着各种形式的诗歌、音乐、传说和造型艺术 著名的民间史诗《玛纳斯》有 20 多万行，是一部流传很广、规模很大的历史作品，有很高的艺术性。柯尔克孜人能歌善舞，文艺、体育活动丰富多彩，还有色彩斑斓的刺绣、



雕刻、织花等传统工艺美术，这些都充分展现出了这个民族的勤劳和智慧。

## 热情待客的礼节

在柯尔克孜族那里，招待客人不周到会受到舆论的批评，也是他们感到最不光彩的事。家中留有远道而来的客人，他们会很高兴。招待客人的食品一定是家中最好的，如羊肉、抓饭等。如来客是贵客，还要举行叼羊、赛马等活动欢迎贵客。请客人吃羊肉时，先请吃羊尾油，再请吃胛骨肉及头上的肉；客人吃肉时要先取出一些分给主人家的妇女和小孩，以示回敬。在吃其他食品时，客人应在碗内留一点，以示主人招待丰盛，客人吃不完。主人给客人倒茶时，客人不要自己动手，茶喝够了可用手把碗口捂一下表示已喝好了。客人到来时，主人要扶他下马；客人走时，主人会为他备马，扶他上马；客人进出毡房门时，主人会为他掀门帘；客人就寝时，主人会给他铺好被子。如果你有机会到他们那里去做客，一定会有宾至如归的亲切感受。

## 美丽舒适的“勃孜吾衣”

“勃孜吾衣”是牧民的住房，也称毡房，与蒙古包相似，既便于安装、拆卸，也便于搬移，内部的布置还十分讲究呢！

原来牧民生活是逐水草而居的，冬天赶着牛羊住在较为温和的山谷地带，夏季多半放牧在凉爽的高山区。这样

“勃孜吾衣”便成了他们最方便的住宅了。那既是卧室，也是会客室，同时还是储藏室兼厨房，布置安排得紧凑而美观。左侧的毡壁上悬挂着一幅绣花的“色克切可”，那是挂衣帽的地方；右侧的一角用一块非常漂亮的帘子遮掩着，那是厨房和储藏室。“勃孜吾衣”内两侧还对称挂着极为精美的帷帘，上面有用各色丝线精心刺绣出的各种图案。这些漂亮的装饰都给人以美的享受，是柯尔克孜妇女勤劳智慧的结晶。

## 十八、帕米尔高原上的塔吉克族

“塔吉克”是其民间传说的“王冠”之意。3.3 万多人口的塔吉克族人民，大部分居住在新疆西南帕米尔高原东部的塔什库尔干塔吉克自治县。这里是一片神奇的土地。塔什库尔干是世界屋脊的最高的部分，南部耸峙着巍峨雄壮的世界第二高峰乔戈里峰，北部耸立着号称“冰山之父”的慕士塔格峰。自治县内雪峰林立，刺破青天；远望塔什库尔干白云缭绕，云山一体，冰川高悬。雪峰雪冠之下，那幽静的峡谷、绿草如茵的牧场，却花果飘香，马羊成群，矫健的雄鹰展翅搏击在蓝天白云之上，展现出一幅绮丽的画卷。这片神奇的土地，在 2000 多年前，便已是中国管辖的领地。如今，生活在这里的塔吉克族人民利用牧草丰茂、水源充足的自然条件，从事牧业、兼营农耕。他们春天播种青稞、豌豆、小麦，初夏赶着畜群到高山草地放牧，秋后回村收获过冬。



塔什库尔干是我国的边防重地。塔吉克人民有着保家卫国的光荣传统，在千百年的历史长河中，留下了众多的悲壮史篇。在 18 世纪后期，英帝国主义者利用浩罕作为侵略军，

勾结阿古柏傀儡政权，妄图强占我国领土，塔吉克人民不畏强暴，顽强斗争，在摧毁阿古柏政权的战斗中，坚守色勒库尔 7 天 7 夜，最后彻底消灭了敌人，用鲜血和生命保卫了祖国的神圣领土。在祖国大家庭中，她们不愧是一个勤劳、勇敢、坚强的优秀民族。

## 鹰笛和鹰舞

塔吉克族是个能歌善舞的民族。在那里 7 岁以上的人都会跳本民族舞蹈，年高七八十岁的老人也能翩翩起舞。鹰笛和鹰舞就是最具特色的民族乐器和舞蹈。

鹰笛 塔吉克语叫“纳衣”，用长约 23 厘米、有手指粗细的鹰翅骨做成。笛的一端为吹孔，另一端穿三个音孔。吹奏时用口对着吹孔，像吹箫一样，发出的音优美动听。

帕米尔高原山高多鹰。塔吉克人对鹰十分喜爱，常把鹰飞翔的英姿编入舞蹈中，逐渐形成具有民族个性的鹰舞。鹰舞舞姿纯朴而优美，步伐矫健，两臂一前一后，前高后低，时而俯仰起落，刚劲浑厚；时而双肩微微上下颤动，似山鹰展翅飞翔。

## 激烈壮观的叼羊

大凡办喜事或喜庆节日，塔吉克人民都要举行叼羊比赛。叼即抢的意思。比赛是骑马进行的，对塔吉克人来说，这无疑是一场骑术、力气和马力的大较量。虽然新疆的哈萨克、柯

尔克孜、维吾尔等民族都喜爱这项活动，但远远不及塔吉克族的激烈、壮观。

叼羊比赛在很大一片戈壁滩上举行。参加者骑着高头大马，腰系彩巾，英姿勃勃地等候在场地上。当主持人将一只杀死并经过处理的山羊扔在地上时，即告叼羊开始。顿时骑手们策马拥上，争抢死羊，但规则规定骑手要身不离鞍地俯身从地上拣起山羊。先抢到羊的人四处奔跑，其他人则紧追不舍，一旦追上就使劲去抓羊腿，企图从他手中把羊夺过来，有时两三匹或更多的马并行急驰，你争我夺，马上人斗人，鞍下马斗马，难解难分，激烈异常。持羊者骑术再高明，要摆脱众骑手的追赶和争夺也确实不容易，稍一疏忽，就羊去手空，再要夺回往往难上加难。这种争夺的场面一般要持续七八个小时。比赛快结束时，主办者在地面上挖两个相距 300 米的浅坑，持羊者必须摆脱众骑手的争抢，把羊抛进浅坑，才算取得胜利。

## 一个古老的遗风

在塔什库尔干，塔吉克人有一个传统的习俗。他们在旅途上有些东西一时用不上，不需要随身携带，就在路旁随便选个地方放下，放块大石压上做标记就行了，主人照常上路前行。他们并不怕东西被人取走，因为当别人看到那块石头，就知道那东西是有主人的，谁也不会去动它，无论多长时间，只要那石头不被风吹走、水冲走，那东西就在原位。有些牧民在初夏放牧转场时，天气热了，一路丢下不少东西，到秋

未返回时沿途再收拾起来。

塔吉克族有不少民间故事，好多都是讽刺贪婪、鞭笞偷盗的。好多民歌、谚语和格言是教育人们诚实待人、安心守本 不要贪图别人钱财的。例如：“拿了别人的东西 就像偷嘴的狗 老是把尾巴夹得紧紧的 整天防着挨打”。还有教育人们防微杜渐的：“水流虽然缓慢 时间长了也能侵蚀山谷。”在这里，孩子们从小就受到传统美德的熏陶。

## 十九、经商为主的乌孜别克族

有 14700 多人口的乌孜别克族主要分布在新疆地区的各  
县市，大多居住在城镇，人口较分散。他们大约是从 16 世纪  
~17 世纪开始从中亚陆续迁居我国新疆的，大部分人从事商  
业，少数从事手工业、畜牧业和园艺业。乌孜别克人民语言  
丰富，极有教养，是勤劳、诙谐和好客的民族。他们信仰伊  
斯兰教，又吸收了当地其他民族文化的精粹，因此在许多生  
活习俗方面与当地信仰相同的民族相似，但也有本民族的传  
统特点。

### 挂着花布门帘的住房



乌孜别克族对住房的布  
置十分讲究。当你走进他们  
的住房时，会发现每家大门  
口都挂有一块花布门帘，进  
入屋内，在每间房子的门口  
也挂有布帘，这便是他们很  
独特的生活习俗之一。他们  
的室内陈设也相当讲究，实

心的土炕占了室内的一半，炕上铺着比较贵重的地毯，墙上挂有妇女们巧手绣制的美丽帷幔。他们在住房墙壁上砌有图案形的壁龛，用来放置杯、碗、花瓶等装饰品和日用物品，给人以美观方便的感觉。

## 别具一格的“洗礼”仪式

谁家添了孩子，向亲朋好友报个喜讯，小孩满月办几桌酒热闹地庆贺一番是很平常的。但在乌孜别克人那里，报喜是少不了的，却绝对不在满月时做酒。那并不是说不庆贺，相反他们还要庆贺两次呢！

第一次庆贺是在孩子出生的第 11 天，要办宴席请客，热闹一番，但并不很隆重。最隆重的是第 40 天的“洗礼”仪式。这一天，孩子的父母要准备好一只大澡盆，但盆内不放水，而是放入一枚金首饰。等各位亲友来祝贺时，每人向澡盆内倒一些水，众人倒完，年轻的妈妈就当众亲朋好友的面给孩子洗个澡，洗完澡这个“洗礼”仪式就宣告结束。



## 二十、生活讲究的俄罗斯族

俄罗斯族有 13000 多人；主要散住在新疆的伊犁、塔城、阿勒泰和乌鲁木齐等地，在黑龙江和内蒙古等地也有分布。远在清代该族就由西伯利亚、远东地区、中亚一带迁入我国，20 世纪初大批俄罗斯人又不断东迁来到我国，在长期的定居生活中与其他民族相互学习，早已成为祖国大家庭的一员。

### 饮食习俗

俄罗斯人以面食为主，副食有多种蔬菜及猪、羊肉和牛奶，还有腌制的各种酸菜等。他们一日三餐，早晚餐比较简单，先喝汤后吃菜。进餐用刀、叉、



勺，盛菜、汤多用盘子。如有两个以上的菜，并不同时吃，而是一个菜吃完后再吃另一个菜。奶酪、奶茶是他们生活中不可缺少的饮料，男子一般喜欢喝酒，尤其是爱喝啤酒，几乎每个俄罗斯族家庭都会制啤酒。

## 问好的习惯

俄罗斯人有对人问好的习惯，相识的人见面要问好，向陌生人问事要先问好，问完事后要致谢，看见别人吃饭要说“祝你胃口好”，睡觉前说“一夜平安”；出远门时说“一路平安”。

## 二十一、保留欧洲习俗的塔塔尔族

塔塔尔族是 100 多年前从欧洲的喀山、斜米勒齐等地陆续迁来我国新疆地区定居的。该族只有 5000 多人口，居住很分散，但在生活上却保留着比较浓厚的欧洲式传统习俗，也吸收了不少当地各民族的优秀文化艺术。



### 诗歌的民族

塔塔尔族有优秀的文学作品，其中以诗歌最为突出。人们说：“有诗歌的地方就有塔塔尔人，塔塔尔人生活的地方一定有诗歌。”塔塔尔人用：“我的全部情感对你寄托，为了你，把圣洁的珠泪洒落，为了你，我感到人生快乐，失去你，在人间何须苟活。”来表达他们对诗歌的热爱。他们将自己的全部思想感情倾注在自己的诗歌当中。诗歌充分表达了塔塔尔人民多彩多姿的生活。

## 欧式的风味

塔塔尔族的先民源于欧洲，在生活上保留着不少欧洲的习俗，用他们自己的话讲，叫做有点儿欧式风味。如饮食方面，他们有本民族的风味食品“古拜底埃”、“伊特白里西”。古拜底埃就是大米加上奶酪和杏干用火烤熟的一种饼子；伊特白里西是以南瓜为主料，加上大米和肉做成的饼子。他们有一首民歌专门描述风味食品的好处：“古拜底埃嗡嗡响，哈巴克里西（南瓜烤饼）哈哈笑，烤炉内的斋比白里西（烤包子）熟后待吃蹦蹦跳。”他们做的欧式糕点品种多，好吃又好看。

塔塔尔人也吃抓饭，但并不真用手抓，更不用筷子，而是用勺子，所以他们到人家作客也随身带上勺子。

## 歌舞的名气

塔塔尔人不论男女老少都特别喜爱唱歌跳舞，在新疆，只要提起塔塔尔族，人们马上会联想到他们的歌舞。他们的歌曲有浓厚的生活气息，几乎包括生活的方方面面，深受当地人民喜爱。他们的舞蹈活泼、开朗，动作灵巧，女子动作多是手和腰，男子动作多是在腿部，如蹲、踢、跳跃等。他们经常举行歌舞比赛，所选地点一定是个风景优美的地方。

## 二十二、古朴自尊的高原藏族

伟大祖国西部的青藏高原，平均海拔高度在 4000 米以上，号称“世界屋脊”，那里山岭连绵，群峰争秀。横空出世的喜马拉雅山脉全长 2400 多千米，珠穆朗玛峰是世界第一高峰，冈底斯山脉、唐古拉山脉、昆仑山脉、祁连山脉与喜马拉雅山脉“携手起舞”，使整个高原雪峰林立，冰川纵横。在这气势雄伟壮观的雪域之乡，辽阔的草原起伏绵延，牧场上水草争春，牛羊成群。这块令人神往的地方，就是具有悠久历史和古老文明的藏族人民繁衍生息的家园。



藏族现有 459 万多人口。生活在世界屋脊上的藏族先民，在公元 7 世纪前还没有文字，当时他们是用结绳凿木的方式来记事的。7 世纪时，吐蕃部落赞普（就是部落的领袖）松赞干布在高原建立了历史上第一个统一王朝后，民族文化得到迅速发展，不仅创造了自己独特的文字，而且还出版了各类藏文书籍，包括佛学、哲学、文学、数学、医药学、天文地理以及音乐、美术、工艺等十多类优秀作品。

我国西部高原地区，空气稀薄，自然条件恶劣，世代生活在这里的藏族人民与大自然艰苦搏斗，形成了勤劳、勇敢、醇厚、善良的品格；他们爽直义气，热爱自由和平，有很强的自尊心和荣誉感；他们谦和、礼貌、诚实，既奔放又细腻，焕发着独特的民族风情。

## 献“哈达”唱酒歌的传统礼节

藏族人民有一种世代流传的风俗习惯，不论婚丧喜庆、迎來送往，还是敬见尊长、佛前祈祷，都少不了献“哈达”这种礼节。“哈达”是藏语，即纱巾或绸布，白色居多，也有淡黄和浅蓝色的。按尺寸长短可分为“那吹”、“阿喜”、“索喜”3种。那吹最长约3米，是大活佛和地位很高的人专用的；阿喜次之约2米长，是地位较高的人用的；索喜约1米长，为平民所用。哈达越宽长，表示的敬意越深厚。献哈达的仪式隆重，方式讲究，敬献者要双手托起哈达，高举过头。普通藏民拜见活佛时也献哈达，但不能直接递到活佛的手中，只能放在活佛面前的桌子上。献哈达在西藏十分普遍，甚至有的人在相互的通信中，在信封内也附上一條小小的哈达，以示祝福和问候。更有趣的是他们有时出门也随身带上几条哈达，一旦遇上久别的亲朋好友时，便把哈达献给他们。

藏族同胞喜爱喝酒，那是用当地自产的青稞酿制的一种酒，喝酒时常常唱酒歌。每当亲人团聚、客人来访时，酒歌更是唱得响亮。那里有个习俗，客人到家要敬三杯青稞酒，如果你不会喝酒，就用无名指蘸点酒弹三下，主人见了也就不

再劝酒了。如果客人酒量小，喝一口就让主人添酒，这样连喝两口添满杯后一饮而尽，虽然喝的酒不多，主人也会高兴。假如客人既不弹酒，又不喝酒，那主人会立即端起酒杯，边唱歌、边跳舞，前来劝酒，直至客人喝好酒后为止。藏民在送别亲友时也常常要敬酒、唱歌，并将哈达围在对方的脖子上，同时相互亲切地碰额头、亲脸，表示难忘的眷恋之情和热情美好的祝愿。

## 衣食住行拾趣

藏族人民的服饰种类很多，穿着起来整洁而漂亮，独具民族风格。藏袍是他们众多服装中最普通，又是最具民族特色的一种。基本特点是袍子长到脚面，袖子宽大并长出手指一二十厘米，既无口袋，也无钮扣，只在腰间束上一根带子。穿藏袍时很有讲究，在束腰带之前，要将衣领顶在头上，当把束腰带系好之后再伸出头来，这时腰围宽松，可当大口袋使用了。他们平时外出，很多日常用品都可装在里面，如木碗、小刀等。冬天做母亲的还常常将婴儿放在里面，既温暖又安全。

藏族的饮食随地区的不同而有些不同，但都有爱吃青稞面、酥油茶和牛羊肉、奶制品的习惯。青稞面藏语叫“糌粑”，是用当地出产的青稞炒熟后磨碎加工而成的，是藏民的日常主食之一。

糌粑的吃法很特别：先将烧好的奶茶倒入碗内，加进酥油（当地一种土制的奶油），当两者混合均匀后，再把糌粑粉

一把把地抓进碗里，随后左手不停地转动碗，右手四指在碗内不停地揉捻，当糌粑粉和酥油茶混合揉匀之后，再捻成一个个小团团，边捻边吃边喝奶茶。

藏民的住房在农区和牧区完全不同，但都与高原环境和生产方式相适应。农区以种植业为主，过的是定居生活，住房多是用石块或粘土筑成的双层碉堡形平顶房屋。上层住人，下层用做牛马羊的圈棚，或堆放杂物。平面的房顶用来晒粮食。在牧区，牧民过的是迁移的放牧生活，一般是居住在用牦牛毛织成的黑色帐篷里，搬迁十分方便。

在高原藏民区，牦牛和马是人们的主要交通工具，无论是农区还是牧区，几乎家家都养有马和牦牛。其中，牦牛是藏族地区的特产。它的体形较大，样子却像黄牛，全身是黑茸茸的长毛。牦牛耐寒冷，适宜于空气稀薄的高原环境，能在沙砾石路面健步奔走。它既可用于耕地，又是交通工具和运输工具。牦牛的感觉器官灵敏，记忆能力又好，在复杂的高原上行走时，能敏捷地避开陷阱择路而行。由于牦牛具有这些特有的优点，所以被人们称为“高原之舟”。

## 十三世达赖抗击洋妖

18 世纪到 19 世纪初，我们伟大祖国备受帝国主义列强侵略和欺凌。尽管当时腐败的清朝政府对外奉行投降卖国政策，但中国人民抗击帝国主义的熊熊烈火还是越烧越旺。侵略与反侵略的殊死斗争，就这样在中国辽阔的国土上风起云涌般的展开着。



1904 年，英帝国主义者武装侵略我国神圣领土西藏，激起了全国人民的极大愤怒。藏族领袖，当时仅 28 岁的十三世达赖喇嘛土登嘉措，面对强大的侵略者毫不示弱，勇敢地举起了“抗击洋妖，保卫国土”的旗帜，率领西藏各族人民，展开了抗击英帝国主义侵略者的伟大斗争。西藏人民在他的领导下，同仇敌忾，情绪激昂，坚定地表示，纵然男尽女绝，也要坚持抗战斗争，绝不后退一步。

以藏族人民为主体的抗英斗争进行得十分悲壮激烈，狠狠地打击了英军的凶残进攻，有力地杀伤了敌人。但由于敌我力量相差十分悬殊，斗争失败。十三世达赖喇嘛被迫离开故乡，流亡内地。

这次伟大的抗英斗争虽然失败了，然而十三世达赖喇嘛高举反帝爱国旗帜的英勇斗争精神，在中华民族反对帝国主义侵略、维护祖国领土主权完整的光辉史册上，写下了极其英勇悲壮的战斗篇章，为全体中国人民所钦佩，为后人所敬仰。

## 十世班禅的爱国之心

达赖和班禅同是藏族人民的精神领袖，世代相传。班禅额尔德尼·确吉坚赞就是第十世班禅。他诞生之时，正值中华民族伟大的抗日战争刚刚开始，他所成长的年代处在中国政局最动荡不安的时期。

在中华人民共和国诞生前夕，十世班禅还仅是十岁出头的少年，那时蒋家王朝即将覆灭，但国民党反动政府仍想作

最后的垂死挣扎，企图通过控制班禅来控制西藏，以达到卷土重来的目的。然而十世班禅却是个早熟的奇才，尽管年幼，但战争的创伤使他心中产生了一个坚定的信念，那就是没有国家的统一和富强，就不会有中华民族的独立和人民的幸福。他立志以国家和人民的前途为己任，并终身奋斗。

在去台湾还是留在大陆的关键时刻，班禅冒着生命危险，毅然宣布：我是藏族人，我爱我的故乡，我不向外边去，绝不离开生我养我的土地。他的这一决断，无不使藏族高层人士十分惊讶，更赢得了人们的崇敬。

1949年10月1日，中华人民共和国宣告成立的消息传来，班禅大师和他领导下的人民欢欣鼓舞，立即致电毛泽东主席、朱德总司令等人，表示拥护中央政府。从此班禅作为中央人民政府的高级领导人之一，共同领导和平解放西藏的伟大事业和西藏民主改革及其后的建设发展事业，为国家统一、民族团结做出了伟大的贡献。

## 二十三、门隅地区的门巴族

门巴族只有 7000 多人 自古以来他们的祖辈就一直生活在西藏东南部的门隅地区，仅有少数散居在错那、墨脱等县。“门巴”原是藏族对他们的称呼 随着时代的变化 也就演变成了他们的族称，是“居住在门隅的人”的意思。门隅地区



在喜马拉雅山的南缘，这里山大坡陡，江河水流湍急 生长着由松、柏、桦等众多树种和植物组成的大片原始森林，出产有天麻、三七、虫草、雪莲等几十种名贵药材。森林中还生活

着熊、狼、豹、獐、野牛、雪猪、熊猫和金丝猴等众多野生动物，林外有大片的放牧草地。门巴族人民饲养牦牛、黄牛、犏牛、马、羊等牲畜，他们用勤劳的双手，建设着这片富饶美丽的家园，创造了优秀的民族文化艺术，形成了自己的独特生活习俗。

### 木碗及其传说

门巴族人民特殊的传统手工艺品木碗，可不是普通的木

头碗，它不仅选材讲究、制作精细，更在它的精巧美观，在藏族的民歌中还将这种木碗比做情人哩。

制作木碗所用的木材是当地出产的最上等木材，主要以质地坚硬的桐树、桑树或桦树的树干、树节、树枝、树疙瘩等作原料。制作时一般要经过五六道工序，如车削、刮制等。产品的式样精巧美观，色彩艳丽光洁，不仅在当地和藏民中深受欢迎，还出口到国外呢。

关于木碗的来历，还有一个有趣的故事哩。说是很早以前，当地人使用的是泥碗。一天，一位木匠去树林中伐木，一不小心将泥碗掉到地上砸破了。吃饭没有碗，可把木匠急坏了。他急中生智，自己做了一个木勺当碗用。一用感到这木勺不仅轻便，而且还不容易砸破。事后他又把本勺加以改进，并去掉木把。这件事很快传播开来，人们也学着做木碗使用，木碗的工艺水平不断提高，越做越漂亮了。

## 新娘的舅舅为何大闹婚宴

同其他很多民族一样，男女青年结婚是在新郎家举行婚礼的。婚礼这天，尽管亲朋好友之中来祝贺的人很多，但都算不上是最贵客；那里最高贵的客人只有一位，就是新娘的舅舅，因此，宴席上的好酒好肉都要先敬在他的面前。然而，再好的酒，再好的肉，他总是一百个不满意，不是说肉切得厚薄不均，就是说酒太差劲，一边说还一边用拳头在桌子上用力地捶，摆出一副十分恼怒的样子。这下可把新郎家的人急坏了，有的给他献哈达，有的给他赔不是，更有的

赶着换酒切肉，直到这位舅老爷高兴为止。

为什么舅老爷要如此大闹婚宴呢？据说这是当地一种古老的风俗习惯。新娘的舅舅也并不是真的生气，只不过是例行“公务”罢了。本意是试探和考察新郎家的人是否真诚和气。

## 二十四、称为南方人的珞巴族

“珞巴”是南方人的意思。珞巴族仅有 2000 多人口，自古以来就生活在我国西藏的东南部边境地区。那里山高林密，河流纵横，雨量充沛，四季如春，景色秀丽宜人，物产极为丰富，是出产木材、名贵药材和亚热带水果的地方。解放前在反动农奴主的残酷统治下，居住在深山老林中的珞巴族人民与外界联系很少，生产方式原始，社会发展也极为缓慢，人民生活非常痛苦。直到 1951 年西藏和平解放前夕，他们还处在原始的奴隶制阶段。西藏和平解放后，废除了农奴制，珞巴族人民才真正获得人身自由，当家做了主人。

### 过年节的趣闻

珞巴族人民居住分散，不同地方过年节的时节也不一致，偏西地区的人大致在藏历的二月，偏东地区的人们大致在藏历



的十二月十五日这天。尽管年节的具体日期不一样，但都是在一年辛勤劳动之后，含有欢庆丰收的意思。每当节日来临，家家户户都要准备好吃的食品，经济条件好的人家还要杀猪

宰牛，或自己吃，或送亲朋好友。有趣的是，他们送肉是连皮一起剁成一块一块的送人。除夕那天，各家要在贮藏室内杀一只鸡，这是祈求来年丰收的一种特有方式。新年的大清早，当雄鸡高鸣时，各家要再杀一只鸡，并用热油炒熟后供全家人食用。他们认为这样的鸡会给全家带来平安和健康。

## 打到大老虎的荣耀

在西藏和平解放前的漫长岁月里，珞巴族是个擅长狩猎的民族。在他们那里男孩从七八岁就开始操弓练箭，几乎所有男子都有一手狩猎的硬功夫。他们一生总是不离弓箭，谁家生了男孩，亲友赠送的礼物少不了弓箭，平时也总是身带弓箭和长刀，人死后陪葬的还是弓箭。

珞巴族盛行集体围猎，猎物要平均分配，哪怕猎获到的只是一只小动物，他们也要分给全寨的人都尝尝，这是他们的传统习惯。按照他们的习惯，围猎时打到了大老虎是最荣耀的事，这时全村寨的人都会出来欢呼迎接，场面非常隆重、热闹。最先射中老虎的猎手会被人们看成是英雄，备受崇敬。人们争相给他敬青稞酒，给他戴上用虎头皮做的帽子，还要特地在帽子上插上虎须，看上去可真是荣耀得很哩！不过，现在他们以农牧业生产为主，狩猎是副业，老虎是国家保护动物，他们也不再猎杀了。

## 二十五、善长建筑的羌族

在四川省西北部，从白雪覆盖的九顶山麓到奔腾的岷江两岸，从清澈的叠溪湖滨到波浪滚滚的杂谷脑河畔，一座座古老的山寨、一幢幢碉楼房，耸立在悬崖峭壁之上，掩映在苍松翠竹之中。这里是羌族人民生活、劳动、居住的地方。羌族总人口约 20 万 分布在四川省阿坝地区的茂汶羌族自治县和汶川县、理县、黑水县、松潘县等地。这里山峦起伏，河流密布，气候温和，土壤肥沃，是从事农林牧业生产的好地方。



羌族历史悠久，他们的先民属 3000 多年前古羌人的一支，当时在青海甘肃过着游牧生活，后来逐渐迁移至岷江上游，并发展成现在的羌族。羌族人民有丰富多彩的历史文化，民歌和民间故事内容广泛 语言生动 富有浓厚的

的民族风情；民间工艺有独特的民族风采，以挑花、刺绣和地毯最为出色；更有独特精湛的建筑艺术著称于世，包括碉楼、索桥、栈道以及掘井、筑堰等。



## 依山而居、垒石为室的“邛笼”

“邛笼”是一种很特别的民居房屋，那是用石块砌垒而成的一种方形的平顶式碉房。羌民习惯三五十家组成一个村寨，住房多半建在山顶或山腰的某些小平地上。碉房建筑就地取材，用石块和稀泥粘合、垒叠，既不用设计绘图，也不用吊线，完全凭着工匠丰富的经验信手垒砌而成。碉房的形式有多种，层次也不一样，多为两层或三层，上层存放粮食，中层住人，底层多用于圈养牲畜家禽。整个碉房看上去结构严密，棱角整齐，不仅外观雄伟，而且坚固耐用。最为特殊的是，这种平顶碉房的顶上都习惯放一块乳白色的石英石。在当地有一则神奇的传说，讲出了放这块石头的原因。

古代的羌人常与外敌作战，有一次战斗进行得十分激烈，双方的伤亡都很大，但难分胜负。一天夜里，首领梦中得天神启示，说是用白石攻敌可获全胜，并传授了用石作战的方法。第二天，首领命令士兵人人身藏若干小白石，出兵阵前，布阵完毕后，先是战将单打独战，结果双方又是平手，各自回阵，这时主帅催动战鼓，双方进行混战，羌人士兵以石击敌，专攻打敌兵面部，打得敌兵人人头破血流，抱头鼠窜，羌人不损一兵一卒，取得全胜。为报答天神的功德，他们就以白石为天神的偶像，加以供奉，以保民族平安兴旺。

## 羌笛声声抒心曲

羌笛是羌族人民十分喜爱的特有乐器，据说至今已有数百年的历史了。

羌笛是用两根油竹管并排制成的一种管状乐器，现在也有用金属管制作的。每根管子上各有 6 个孔，上端装有竹簧口哨，双管吹奏时能发出同样音量的声音。羌笛是竖着吹的，它的音色浑厚，音域宽广，吹奏时可发出悲苦哀怨的声调。

羌人过去专用羌笛之声倾诉心中的悲怨是有特殊的社会原因的。那是因为在封建社会，他们长期受到统治者的迫害，即使隐住深山也难以幸免，尤其是 19 世纪时，英、法帝国主义势力也侵入羌族人民居住的山区，并与军阀、官僚、地主相互勾结，残酷地压迫和剥削劳动人民，并对人民的反抗进行血腥大屠杀，造成人口大量减少，生产遭到极大破坏。人民有满腔怨愁和痛苦又能向谁倾诉呢！在那暗无天日的旧社会，他们也只有借助羌笛抒发自己的不幸。是中国共产党把他们从水深火热中拯救出来。在新社会，人民得到新生，民族得到解放，苦难的岁月已一去不复返了，现在的羌笛演奏出的是激越、动人、充满欢乐和幸福的乐声。

## 二十六、跳出苦难深渊的彝族

彝族有总人口 657 万以上，分布在云南、四川、贵州、广西四省区，比较集中居住的地区有凉山和楚雄彝族自治州，红河哈尼族、彝族自治州和哀牢山区、云南西北的小凉山一带。那里多是高山大河，地势雄伟，山川壮丽。著名的大凉山、乌蒙山、哀牢山、无量山等山脉高耸云天，绵延千里，林海茫茫，金沙江、元江、南盘江等众多河流在高山峡谷间奔流不息。生活在这锦绣山河之中的彝族人民却有着不堪回首的苦



难岁月。从远古时代至今他们就一直生活在这块土地上，经过了漫长的原始社会后，公元二三世纪进入奴隶制社会，直到新中国成立前夕，仍有不少地区还处在奴隶制社会。在这种社会中，奴隶们是没有人身自由的，奴隶主可随便买卖他

们，鞭打处死他们。哪里有压迫，哪里就有反抗。他们不甘心被奴役，也不断地采取逃跑、怠工、破坏生产工具、烧毁奴隶主房屋、杀死奴隶主等方式进行了斗争，还不断爆发武装起义，但都没能从根本上摆脱受压迫的境地。

解放后，彝族人民跳出了苦难的深渊，从此翻身做了主人。在中国共产党和国家的关怀下，在几十年的大规模建设中，整个彝族地区发生了翻天覆地的变化，不仅农业生产水平迅速提高，工业建设也得到快速发展，有钢铁、发电厂、农业机械厂、食品加工厂等很多工业企业。云南的个旧云锡公司，已成为我国有色金属工业的重要企业；贵州西部的六盘水特区，已发展为我国著名的煤炭工业基地；四川渡口也成为我国著名的新兴钢铁工业城市。

## 冬暖夏凉的“土掌房”

当你漫游在云南东南部一带的彝族地区时，常可见到一种平顶屋，当地人称为“土掌房”。这种房多半建在山的斜坡上，尤其是那些人口较集中的大村寨，远远望去，高低错落的平顶房，似阶梯一级级向上，显得十分整齐美观。

土掌房为什么冬暖夏凉？那是因为这种房屋的建筑结构与众不同。它以石块为墙基，用土坯砌墙或以土筑墙。有的房屋大梁架在木柱上，镶上垫木，铺上茅草和稻草，草上覆盖一层稀泥，再放上细土捶实而成；有的大梁架放在土墙上，梁架上铺上木板、木条、树枝或竹子，上面再铺一层土，经洒水抿捶形成平台屋面。由于土掌房以土墙土屋顶构成，冬

季冷空气不易侵入，房内热量又不易外散，能够起到保温的作用；夏季虽然烈日高照，但土房传热很慢，房内温度就比外面低。这便是土掌房冬暖夏凉的主要原因。土掌房还有不少优点，首先，房屋顶是平面的，可用来晒粮食和其他食物，可避免家禽牲畜糟踏；第二，防火性能好。只要注意保护平顶屋面，不必担心漏雨，一般可使用几十年到上百年，而且翻修更新也比其他类型的房屋省事得多。

## “鸡冠帽”及其传说

云南红河地区的彝族姑娘，喜欢戴一种大公鸡冠式的绣花帽。她们认为这是吉祥、幸福的一种象征。鸡冠帽是用硬布剪成鸡冠的形状，再用大小 1200 多颗银泡镶绣在上面，由于制作精细讲究，显得十分美丽动人。

说起鸡冠帽的产生还有一则动人的传说呢。

相传在很早以前，一对真诚相爱的彝族青年在森林里采摘野果，不想被当地的魔王发现，魔王见姑娘非常漂亮，就上前抢夺，小伙子奋不顾身与魔王打了起来，魔王气恼之下施展魔法将小伙子杀害了。姑娘掂量自己斗不过他，拼命逃跑，魔王却紧追不舍，看着就要追上了，在这紧急关头，只见一只大公鸡站立村头，发出一声响亮的啼鸣，把魔王吓跑了。聪明的姑娘知道魔王害怕大公鸡，于是一手抱上大公鸡，赶回森林，在雄鸡的啼鸣声中，小伙子又奇迹般地活了过来。后来彝族姑娘就都戴起了这种象征雄鸡的鸡冠式绣花帽。

## 二十七、“妙香古国”的白族

白族有 159.8 万多人口，大部分居住在云南省大理白族自治州。这里山川秀丽，物产丰富，境内高达 4000 米的点苍山以出产名贵大理石而闻名全国，其石质白如积雪，内含青绿微黄，纹如云烟山水，是精美的建筑装饰材料。境内还荟萃了很多名胜古迹。唐代建筑的大理三塔，主塔高约 60 米，千余年来依然巍峨挺立。剑川石宝山石窟造像为唐宋时精心雕塑，姿态生动，栩栩如生。元代修建的鸡足山寺院建筑群规模宏大庄严，表现出很高的建筑艺术水平。这些都充分显示了古代白族人民的智慧和才能。

千余年来，佛教在白族地区广泛传播，佛教寺庙遍布各地，寺庙内香火不断，人们往往有难以决断的事就去拜佛求签，所以大理地区早有“妙香古国”的称号。不过随着现代文明的传播 现在 相信科学的人越来越多。



白族妇女的服饰富有浓厚的民族特色，但各地有所不同。在大理她们喜用绣花布或彩色毛巾缠头，穿白色上衣，外套

黑色丝绒领褂，下穿蓝布裤。白族人口味喜酸、辣，还爱吃凉菜，白龙一带的白族人，每逢请客吃饭，不分四季，第一道菜必是酸味的“凉拌菜”，就连过年吃团圆饭也毫无例外。

## 饮茶习俗趣闻

大理白族人饮茶的方法与众不同，不是泡茶、沏茶，而是烤茶。烤茶的技术十分特别，饮茶的方法更是讲究。茶叶是本地苍山上产的绿茶，再备一个特制的墨水瓶大小的砂罐，取溪水或泉水便可制作烤茶。其方法是先把小砂罐放到火上干烤至一定温度时便将绿茶茶叶放入，边焙烤边摇动，直到茶叶焦黄香脆时放置一边，立即把煮沸的泉水冲入罐内少许，这时罐内热泡翻腾，香气四溢。在热泡消失后再把开水冲入砂罐，在火上稍煨片刻就成了烤茶。把茶水倒入几只小瓷盅中，一般只倒三四口茶水，茶呈现琥珀色，加入开水即可饮用，其味清香，甜而醇和。

饮茶习俗是每天清晨和中午各一次。晨茶也称“早茶”或“清醒茶”，一起床就烤茶，全家成年人每人饮三道。头二道只饮清烤茶，首杯先敬老人；第三道加入红糖，内放米花等食物，每个小孩也饮一杯。午茶又叫“休息茶”或“解渴茶”，是劳动休息时全家人回家来饮，也是三道，饮后再去工作。他们饮茶决不畅饮，而是酌饮，喝几口就行了。

## 清脆悦耳的霸王鞭

白族男女青年都喜爱霸王鞭，有两人持鞭翩翩起舞的，也有十几人，甚至上百人集体挥鞭的，不过要求男女人数相等、交错排列，相互对击，按一定的套路跳跃和变换队形。这是白族具有民族特色的民间文娱体育活动，每当节日或喜庆之时，他们都要舞鞭一展风采。

霸王鞭也叫英雄鞭、金钱棍、花棍舞或打莲湘，是用 1 米长、比拇指稍粗的香笋竹做成的。其制作方法是：先将每个竹节凿成空心状，在竹子上的九个等距离位置上钉入 9 只竹钉或铁钉，每只钉上串两枚铜钱，竹子两端饰以花穗，用红漆将竹子漆成鲜艳的颜色即成。手持霸王鞭，用鞭体碰击自身的肩、背及四肢等不同部位时，鞭上的铜钱便会发出有节奏的声响，清脆悦耳，非常好听。

## 牧鹰捕雀趣事

居住在云南剑川的白族民间，有一种传统的“牧鹰捕雀”的习俗，十分有趣。

每年当稻谷含苞孕穗之际，也是幼小的松雀鹰长大出窝之时，有经验的捕鹰人就带着工具和早已养好的“菜籽雀”（形似麻雀）到深山密林去捕鹰了。他们把捕到的幼鹰经过驯养后，在稻谷灌浆时节带到稻田去驱雀。这时，牧鹰人头戴笠帽，腰挂竹笼，左手托鹰，右手持棍，巡逻在稻田间，一



旦发现雀群即刻隐蔽，将早已跃跃欲扑的鹰放出，雀看见鹰，吓破了胆，一个个没命地飞逃，但总有逃得慢的，会被鹰活捉或一爪抓死。这种捕雀、驱雀的效果很灵，能有效地保护庄稼成熟归仓。

当稻谷成熟归仓后，牧鹰人还要送鹰归林，他们备以美味佳肴，邀请朋友到山林里会餐，为鹰饯行。

## 二十八、西南边疆的哈尼族

在伟大祖国的西南边疆，巍峨的哀牢山从北向南蜿蜒而下，奔腾的红河呼啸于崇山峻岭之间，无数的村寨似晨星点点散布在那郁郁葱葱的山腰上。这里便是勤劳勇敢的哈尼族人民世代耕耘的地方。哈尼族现有总人口 125 万以上，主要分布在云南省西南部的哀牢山区。



哈尼族是一个历史悠久的民族，公元前 3 世纪时他们的先民就活动在大渡河以南地区，形成了富有特色的民族文化和习俗。他们男子裹黑色或白色头巾，老人带瓜皮帽，女子裹花布，穿镶边右开襟上衣。在节日，男女老少都

身着盛装，青年作打秋千的游戏，男子还举行摔跤比赛。他们能歌善舞。乐器除三弦、四弦、鼓乐外，男女青年还喜欢吹奏“把乌”。把乌是用竹管烙成七孔，似箫而又横吹，音质低沉而柔和。舞蹈有扇子舞等，舞姿优美动人。诗歌、故事内容十分丰富，其中长篇叙事诗婉转曲折、情节生动，扣人心弦。

在红河地区，不论是河坡地还是一二千米高的峻岭，常可见到层层叠叠的梯田，从云雾缭绕的河谷直到日丽风和的山巅，像台阶层层相接，溪流涧水引入纵横交错的水渠，流入良田沃土，构成一幅十分壮观的画卷。

## 快乐的“迷色扎”

哈尼族的历法以每年的农历十月为岁首。十月第一个属龙的日子，是哈尼族的春节，他们自称“迷色扎”。这天前的第一件大事是搞卫生，房内房外、村内村边都要打扫得干干净净。过节当天，凌晨要杀猪宰禽，做糯米粑粑和汤圆面，为节日准备佳肴。随后男女老少穿上节日盛装，姑娘们更要精心打扮。

中午，全寨人来到晒谷场上，参加隆重的荡秋千仪式。主持人在仪式开始时端着一个有 6 个糯米团的碗，站在秋千架旁，先念一句辞别旧岁的话，将黑色米团扔在身后草地上，再说一句迎新年的祝词，将白色米团扔在前面的草地上。这时全场欢声一片，鼓声齐鸣，并鸣枪助兴。接着，主持人手握秋千绳向前推动 3 次，即宣告仪式结束，荡秋千活动开始。

哈尼族人爱荡秋千。这天男女老幼都要上去荡一荡，他们认为这样能消灾灭祸，一年吉祥如意。入夜，活动进入高潮，家家户户在篝火旁摆上桌子，拿出美味佳肴，边吃边谈笑，到半夜时再由男女青年载歌载舞，全寨人都沉浸在幸福欢乐之中。

迷色扎一般要进行 7 天，结束之前，人们再次聚集到秋

千旁，主持人将秋千架砍倒，宣告节日已过，新的一年开始了。

## 敬重长者的传统美德

哈尼族家庭中，每当父母把子女养育成人后，父母一般都是在长子或小儿子家安度晚年，儿女也必然毫无怨言地承担起赡养父母的责任。遇上家中有好吃的，必定是让老人先品尝、祝福一番。离开父母单独生活的子女，每逢节日或平时有好吃的，也都先请老人来品尝，如老人不去，就要亲自送去，而且送去的一定是最好的部分。

## 二十九、孔雀之乡的傣族

傣族有 102.5 万多人口，主要居住在云南省，以西双版纳、德宏两个自治州和耿马、孟连两个自治县最多。傣族地区与我国的邻国缅甸、老挝、越南接壤，区内山川秀丽，气候温和湿润，四季常青，遍布的森林之中有枝叶茂盛的大青



树，婆娑起舞的凤尾竹丛，还有高大的椰树林、碧黄的芭蕉林以及仙人柱围成的人工篱笆，处处是起伏的绿色海洋。其中栖息着众多的珍禽异兽，被誉为天然的“动植物王国”。在西双版纳丛林中、水溪边

常有美丽的孔雀翩翩起舞，嬉戏开屏，傣族地区也有“孔雀之乡”的美称。

傣族人民心灵手巧，具有民族特色的竹楼、精美典雅的雕刻和绘画、庄严的寺塔和飞架于江河之上的竹桥，无不显示出别具一格的文化艺术。他们能歌善舞，富有民族风情；有自己的历法和丰富的历史文献。

## 凉爽的民居竹楼

竹楼历史悠久，俗称“干栏”。这种民居在内地很难见到，但在傣族地区就十分普遍了，又以西双版纳地区最具特色，那里每户一座竹楼，四周有空地，自成院落。

干栏民居的建筑，除柱子、楼架用 30 多根质地坚硬的木柱外，楼板、墙壁都用竹子直剖压平编织而成，有的甚至连柱子和楼架也多用大圆竹做成，屋顶用草编成草排覆盖，竹楼开门的一方还有走廊、凉台，供晒衣、洗涤和乘凉休息。竹楼呈四方形，分上下两层，楼下饲养牲口，楼上住人，一般分为内外两间或三至四间，内间为卧室，外间为主人进餐、休息或接待客人。由于竹壁能透风，即使在酷热的夏天也很凉爽。竹楼还有不少的优越性。在湿热气候下，地面潮湿，瘴气很重，对人体健康不利，二楼住人可大大减轻不良影响；傣族地区森林茂密，毒蛇、猛兽出没以及蚊虫众多，竹楼住宅可有效防范它们的偷袭。

## 消灾灭祸的泼水节

泼水节傣语叫“厚南”，又称傣历新年。时间在傣历六月，相当于我国农历三月中旬，即清明节后的第 7 天。傣历是以六月作为一年的开头的，所以泼水节恰好是在傣历的新年。

泼水节自然以泼水为节日的主题，在当地，那是有特殊含义的。过去傣族人信仰小乘佛教，相传傣历新年是佛的生

日 所以泼水节又名“浴佛节”。节日通常要欢度 3 天~5 天，这期间，寨中男女老少要身着节日服装入佛寺将供品、鲜花和钱币奉献给佛王，然后在寺院内堆沙为塔，大家围塔而坐，听佛爷诵经。诵完经后，人们用盆盛水向院子中的佛像泼水，为佛洗尘。然后退出寺院，来到池塘或小溪旁互相泼水祝福。他们认为节日中的水是“吉祥水”，泼在人身上可冲走一年的疾病和灾难，给长辈带来健康长寿，给亲友带来幸福。参加泼水节的人往往成百上千，泼水场面非常壮观。节日期间还要进行群众性的赛龙船等多种文体体育活动，活动休息之余，人们还抓紧时间进行买卖活动。

## 三十、高黎贡山下的傈僳族

傈僳族有 57 万多人口，主要居住在云南省怒江傈僳族自治州。那里万山重叠、江河聚汇，高黎贡山和碧罗雪山高峻挺拔，直插云天，景色壮观迷人。但是高山峡谷中的傈僳族人民因交通闭塞，千百年来一直处在刀耕火种的落后状态下。解放后，在中国共产党和人民政府的关怀下，这里修建了数千千米的公路和人马驿道，在江河之上建起了几十座钢索吊桥和石桥，汽车运输代替了人背马驮，桥梁取代了竹溜索，大大促进了经济的发展。

### 弩弓和男子汉

傈僳族人世代代与野兽打交道，他们外出总是弩弓不离身，这是因为他们既要狩猎，还要防备凶猛野兽的突然袭击。



弩的形状略似弓，由弩批、弩床、弩弦几部分组成。弩批呈月牙形，一般长 1 米，小的只有 50 厘米。弩床即是弩身，中间有弩槽，是放箭的地方；它的下面镶口处有一个用牛骨做成的发箭牙（即扳机），射击时，把用黄麻搓成的弩弦拉进



镶口，扣动发箭牙，箭便应声射出。他们随身携带着箭包，内装几种不同情况下使用的箭。弩弓力量的大小由持弓人的力气决定，弦拉入镶口的拉力一般是 100 千克 轻的也有 50 千克，有效射程在百米左右。

傈僳族男子从小就练习射弩，长大后许多人能成为“神箭手”，他们认为“拉不开弓的人就不算是男人”。因此，弩弓和箭成了男子汉的标志。每当大年节日，村寨就举行射击比赛，中青年男子都会参加，那是大显身手的好机会。比赛进行得既热烈又紧张，比赛得分最高者会获得“最优秀射手”的称号，在他们看来，没有比这更荣耀的了。

## “歌不能不唱”的人民

傈僳族人说：“盐不能不吃，歌不能不唱。”可见他们把唱歌看得多么重要。每逢喜庆日子或是盖房、打猎，傈僳族人都要唱歌跳舞；朋友、兄弟姐妹久别重逢，还要饮酒欢歌，用生动的比喻手法、优美的曲调，唱出离别后的思念，重逢时的喜悦；男女青年交往，更离不开歌舞，但歌词十分幽默和含蓄。最奇特的是，过去打官司或进行民事调解时，原告、被告和判官一律都用歌的形式来陈述理由和判决是非。

年节期间的澡塘歌会是人们最向往的时刻。那时的男女老少都背着食品到怒江边的温泉去沐浴，并举行盛大的澡塘歌会。在那里，人们要摆开好多的歌场，一唱就是好几天，场面十分热烈。

## 十分讲究的“腊加索”

傈僳语“腊加索”是打茶的意思。腊加索是他们许多饮茶方式中最讲究的一种。其方法是：先将茶叶（砖茶或饼茶）和泉水在铁锅内煮沸，经过滤后再倒进高约 2 市尺、直径 2 寸左右的竹筒内，加进先捣碎的核桃仁、调匀的鸡蛋和盐末、香油等，用一根顶上镶有圆板的木棍在竹筒内上下搅拌、冲击，使之融合后即可饮用。其味清香可口，营养丰富，是当地的待客佳品。

## 三十一、阿佤山区的佤族

佤族的族称含有“山里居住的人”和“土著居民”的意思。佤族主要分布在云南省西盟、沧源、孟连三县，总人口 35 万以上。由于人口多集中在澜沧江和萨尔温之间的怒山山脉南段展开地带，这里山峦起伏，平地极少，所以又称阿佤山区。阿佤山区气候温和、森林茂密、翠竹成林、四季葱绿，有各种野生珍奇动物和植物，是环境优美、物产丰富的好地方。



佤族是云南西部古老的民族之一，公元 2 世纪～公元 9 世纪，阿佤山区以北就有他们的先民活动。佤族有自己的语言，但没有自己的文字，直至解放前还用刻木、结绳来记

数、记事，用实物表达感情和思想，停留在比较原始的生活状态，过着“刀耕火种一面坡，收来不满一背箩，身穿兽皮芭蕉叶，吃的山茅野菜枇杷果”的悲惨生活。民族文化以口头文学为主，包括丰富多彩的神话、传说、故事等。自从他们获得解放后，不仅经济得到大发展，文化教育事业更是不断进步，那里的一切都发生了翻天覆地的巨大变化。

## 盖新房、贺新房的习俗

佤族盖新房的时间一般选在农历十二月上旬。在他们那里有个传统习惯，那就是一家盖房全村寨人都来帮忙和祝贺，当日动工，当日建成，决不等太阳下山。帮忙的人也是祝贺的人，有的送来木料、竹子，有的送来大米、腊肉、水酒、鲜菜。而且不分男女老少，也都自愿动手帮主人家干活，有的破竹子，有的铺楼板，有的帮助做饭烧菜。日落前一座新房屋就建成了。

傍晚太阳快要下山时，寨子里德高望重的老人就把人们请来围在新房前面，当宣布新房落成的枪声一响，客人们便齐声欢呼起来。于是大家高高兴兴地走进新房，摆出好酒好肉等食品，一同就餐，相互祝贺，随后人们唱歌起舞，直至当天深夜才结束。

## 一片真情献产妇

在云南的某些佤族村寨 至今还保留着一种传统美德 那就是不论谁家生了孩子，全寨各户都要热情地以不同方式给予关怀，表达他们对产妇的祝贺和慰问。最主要的表达方式有两种：一是在这喜庆日子里，全寨的小伙子们都跟随长辈到大森林去围猎野猪 打猎到的野猪肉大部分送给产妇家 作为资助和慰问；第二种方式是每户赠送一只鸡。这些鸡都是自己喂养的，为送给产妇，他们既舍不得宰杀，更不会出售，

即使出很高的价钱也不行。他们认为，大家住在一起应是一家人，互相关怀照顾也是理所当然的事。

## 三十二、猎虎的拉祜族

拉祜族有 41 万多人口，主要分布在云南省澜沧县、孟连县，部分杂居在云南西南的边境各县。拉祜族的山寨大多建在海拔 1500 米上下的山地上，是一个富有传奇色彩的民族。按拉祜语来说，“拉”是老虎，“祜”是烤熟虎肉的意思。相传拉祜族的先民属古代羌人的一个部分，在我国西部高原过着傍水宿林的游牧生活。自公元前开始他们从川藏高原不断向我国的西南地区迁移，直至距今 200 年前后才定居在现在的地区，并由游牧转向农耕。在漫长的流动、迁移途中，他们披荆斩棘，猎杀过无数异常凶暴的猛虎，人们为庆祝狩猎和迁徙的胜利，时常围火熏烤虎肉，一面吃肉、一面歌舞，久而久之一个饱含赞誉的族称“拉祜”便由此产生了。



拉祜族是能歌善舞的民族。人们除了喜爱传统民歌外还在跳舞时即兴作歌，这种歌同样有固定的曲调，由于即兴而作，歌词大多反映了人们此时此刻的心情，使人感到亲切、生

动、活泼。舞蹈种类有芦笙舞、割谷舞、鹌鹑舞等，风格独特，充满着生活气息。

## 鹌鹑当初也妩媚

要说鹌鹑有着千姿百态的美貌，可能不会有人相信。它体态短圆，羽毛呈赤褐色，夹有暗黄色的花纹，实在说不上娇艳和有引人入胜之处。那么拉祜族人为什么喜爱鹌鹑呢？

相传在很久以前，拉祜族大神厄霞创造了天地间人类的幸福，人们却不知怎样抒发内心的欢乐和激情，是鹌鹑飞出密林，从千里之外来到他们中间，花了七天七夜的工夫教会拉祜人唱歌跳舞。那时的鹌鹑妩媚秀丽，貌美无双，只因给拉祜人传艺时过度辛苦，汗渍褪去了她艳丽的羽毛。尤其不幸的是她那珠屏彩霞似的长尾巴，被嫉妒的秃尾孔雀踩脱偷走，才变成今天这副模样。它失去了花翎和长尾巴，无法飞回遥远的家乡，只好在离人不远的坡坎上安身。黑夜，遇见老虎、豹子往村寨窜去，它总是最先察觉，并及时发出凄厉的叫声，让人们知晓防备。原来拉祜人的祖先杀死那么多的吃人老虎，是同鹌鹑报警分不开的啊！它的聪明灵巧和忠厚善良，实在让人钦佩。为颂扬她的功德，拉祜族人便编成了鹌鹑舞，让后人铭心牢记不忘。

鹌鹑舞的拉祜语叫“峨墨戛”经过几十代人的艺术加工，使舞蹈动作像似鹌鹑却又不同于鹌鹑，人们能从舞姿的变化中窥探性格、索寻寓意、感受美的艺术。

## 剃光头的助手

拉祜族妇女有剃光头的习俗，这在一般人看来的确有些难以理解，然而这并不影响她们的民族之美，了解原因的人们反而会增添对她们的钦佩。原来他们的祖先是狩猎为生的，每当男子外出狩猎时，妇女作为助手要一同前往，为预防与虎、熊、猴等凶暴动物搏斗时头发被抓，造成生命危险，所以妇女都将头发剃去。光头比较卫生，还很方便，拉祜妇女很喜欢。平时，她们在头上裹一条长 4 米的黑头巾，最末一端长长地垂至腰际，与开岔很高的长袍相配合，显得十分精神，别有一番情趣。这样时间一长，逐渐形成以此为民族之美的习俗，一直保留至今。

## 一门必修课

拉祜族人民喜爱音乐，尤其喜爱芦笙。他们从七八岁的孩童时代起就学吹芦笙，几乎是他们人生的一门必修课。据说，一个真正的拉祜人，必会火枪和芦笙，当农耕取代狩猎后，芦笙更是他们生活中不可缺少的爱物。

拉祜族的芦笙与苗族、侗族的不同，它是用一只干葫芦掏空后制成的。葫芦上面挖有五个孔，将五根长短不一的竹管插入，葫芦底部穿四个小眼，吹奏时随手指的启闭而发出不同的音响。所以又称葫芦笙。

拉祜族人外出时都随身带着芦笙，边走边吹，技艺娴熟，



音色柔和，表现力十分丰富。每当节日，芦笙那悠扬婉转的曲调，伴随着歌舞，使人们沉浸在一片幸福欢乐之中。

### 三十三、“披星戴月”的纳西族

纳西族有 27.7 万多人口，在云南、四川都有分布，以云南省丽江纳西族自治县、维西、中甸及宁蒗县的永宁区相对集中。在那里，玉龙雪山高耸入云，似一条腾空飞舞的玉龙屹立在丽江坝子的北面。宁蒗县永宁的泸沽湖，在群山环抱



之中，似一颗闪亮的明珠镶嵌在云南西北高原上，灿烂夺目。湖的北岸干木山（又名狮子山）峭拔屹立，是传说中的女神化身。历史上传说中的女儿国据说就在这一带。一泻千里的金沙江，穿流在万山丛

中，浪花飞溅，江水咆哮，蔚为奇观。壮丽的山河，哺育了纳西族这个勤劳勇敢的民族。

纳西族先民在公元 2 世纪就迁至今日四川盐源一带，后来，又南移到今日丽江的白沙及宁蒗的永宁区域，并由游牧生活转为定居，从事农业生产。

## 七星披肩和它的传说

纳西族妇女的服饰独具民族特征。头上戴的是黑纱圆头帕，前额常围一块半圆形普蓝色布，上身穿宽腰大袖短衫，外罩乌黑或紫红色短袄，着长裤；下身系百褶围腰，围腰两边各系两条白色或天蓝色布制的飘带，背后斜披着七星披肩。七星披肩十分独特，由来更是离奇。

七星披肩五彩缤纷，是用整块的黑羊皮做成的，上部缝着 6 厘米宽的黑呢子边，两肩处有用丝线绣成日月图案的两个圆布垫。布垫下是一字排列的 7 个大小相等、用七彩丝线精心绣制的星状圆盘。每一圆盘上各系两股用麂皮加工制成的长带，7 个星状圆盘共系 14 根长带。人们称这种披肩为“披星戴月”。象征着纳西族人民披星戴月、如蜂似蝶，以辛勤劳动换取甜蜜生活的炽热情感。

关于精美的七星披肩，在当地流传着一则动人的故事。说是很早以前，在纳西族人民居住的地方出了一个残暴的旱魔，它放出 8 个火太阳，把大地烤得一片焦黄，人民面临死亡的大难。这时，一位名叫英古的姑娘为挽救人民，披上用水鸟羽毛编成的一件五光十色的“顶阳衫”，翻过 99 座大山，跨越 77 条河流，来到东方的茫茫大海边，用歌声向龙王倾诉人民的痛苦。悲愁动人的歌声感动了龙王，他派龙子携带万顷雨水，前往解难。龙子以瓢泼大雨解除了大旱，却触怒了旱魔，于是龙子和旱魔在空中大战起来，龙子一不小心，落入了旱魔的陷阱。英古一见，立即披起顶阳衫与旱魔搏斗，苦

战九天九夜，汗流干了，力使尽了，终于倒在了地上。英古不畏强暴的精神深深感动了一位大神仙，他用雪精造了一条雪龙，雪龙乘风驾云，张开巨口，将旱魔的火太阳衔在口里变冷吐在地上，只留一个变冷的太阳在空中当月亮，并把旱魔死死地压住，令他变成一座山，龙子也变成一股清泉。这时，大神仙飘然走来，将变冷的 7 个太阳捏成 7 个光芒闪闪的星星，镶在英古的顶阳衫上，表彰她的勤劳、勇敢和智慧。纳西族人民为纪念英古，仿照七星顶阳衫，做成精美的披肩，世代相传。

## 火把彻夜照天烧

在我国西南地区的少数民族中，很多民族都有过火把节的习俗，如纳西族、白族、普米族、哈尼族等，时间在每年农历 6 月 24 日～26 日期间。

节日那天，人们穿着民族盛装，白天举行斗牛、摔跤、射箭、赛马等各种有趣的活动。晚上，人们举着火把，汇集在村头寨边的广场上，然后排成长长的队伍，绕着村边和田野的小路，转来转去，熊熊的火炬，把整个山寨照得如同白昼。

火把节的来历，在纳西族有自己的美好传说。讲的是很久以前，人世间过着幸福美满的生活，天帝嫉妒，令火神把人间烧成灰烬。火神同情世人，抗命不遵，被天帝处死。人们为了欺骗天帝，于 6 月 24 日起，一连 3 天家家举火，让天帝误以为世间已成为火海，不再另施办法来残害民众。显然，这是纳西族人民与天神的一种机智巧妙的斗争方式，反映了

人们反对黑暗向往美好生活的一种良好愿望。

解放后，为生产方便，人民政府在尊重历史和群众自愿的基础上，将火把节定在公历每年的 7 月 20 日～22 日。今天的火把节，已成为各族人民欢庆丰收、歌唱新生活的文体盛会，节日的火炬，烧得更高更旺了。

## 三十四、苍林翠竹丛中的景颇族

在我国民族大家庭中，景颇族是一个勤劳、勇敢、智慧而又能歌善舞的民族，约 12 万人口，主要分布在云南省德宏傣族景颇族自治州的潞西、瑞丽、陇川、盈江和梁河等县的山区。他们的先民最早居住在北部的高原山地上，大约在唐代开始沿横断山脉南迁。后分为两支，一支进入缅甸北部，形成那里的克钦族；一支进入云南西部的德宏地区，形成今日的景颇族。

景颇族集中分布区一般海拔高度在 1500 米上下，那里森林茂密，气候温和湿润，一个个村寨、一幢幢竹楼，隐现于苍林翠竹丛中，由无数时隐时现的曲折小路把各个村寨连接起来。那里物产丰富，盛产



珍贵木材和各种药材，还有橡胶、油桐、茶叶、咖啡、芒果、菠萝蜜等农产品。景颇族人民能歌善舞，集体舞尤为壮观，舞步均匀，节奏鲜明，声势豪壮；而歌谣则具有特别细腻、爽朗、朴实的民族风格。

## 清凉可口的水酒

景颇族人出外随身都携带着一个本民族常用的挂包，他们叫筒帕。筒帕内装有各种用品，其中有一样是人人都携带的，那就是竹子制成的酒筒。酒筒内装有自制的水酒，一旦遇上亲朋好友，便互相敬酒共饮。

水酒既有酒味，又有甜味，喝起来清凉可口，因此可称之为解渴的一种饮料。水酒虽人人爱饮，但制作起来可要费一番工夫。它以大米为原料，经淘洗干净后用瓶子蒸熟，再放入簸箕内晾干，拌上酒药，用芭蕉叶包好存放几天，待能闻出酒味时就转放到土罐中，再过十来天后，加入凉开水就成了水酒了。

在景颇族人的生活中，水酒有着特殊的作用，比如结婚、孩子满周岁、节日歌会、交友等一些场合，水酒可是万万不可缺少的东西。

## 热闹非凡的木脑盛会

木脑盛会是景颇族的传统节日，定在每年的农历正月十五这天举行。“木脑”是景颇语，大家团结友好一起来跳舞的意思。

每当节日这天，景颇人民都要将自己认真打扮一番。男子要头戴英雄结，那是一种两端以图案花边和小绒球装饰的白布或黑布包头；腰佩精美的长刀。女子要头戴头帕，上穿

黑色圆领对襟衫，下穿花色艳丽的筒裙，腿上缠裹腿，还要将各类金银首饰配戴在身上。参加木脑会的人来自四面八方，往往成千上万。

木脑会会场很大，场中竖有四根高大的柱子，叫木脑柱。柱子周围用木板连接，形成指挥中心。盛会内容十分丰富，当主持人宣布活动开始后，礼炮齐鸣，各种乐器有规律的奏出不同旋律的乐声，接着歌声四起，四个身穿龙袍、头插各种羽毛的表演者步入会场，翩翩起舞，紧接着男子跳起长刀舞，女子手持彩巾，配着优美的舞姿纷纷进入场中，形成长长的舞队，一会儿像巨龙翻飞，一会儿似鲜花盛开。这时，人们都沉浸在幸福和欢乐中。当夕阳西下后，夜幕下的火把把场地照得通明。据说盛会要举行四天四夜。



## 三十五、母子连名的布朗族

布朗族有 8.2 万多人口，主要分布在云南省西双版纳傣族自治州的勐海、景洪和临沧地区的双江、永德以及思茅地区的澜沧、墨江等县。远远望去，在崇山峻岭中那苍翠欲滴的茂林修竹后面，有炊烟升起的地方，便是布朗族村寨的所在。那里一般处在海拔 1500 米~2000 米的山岳中腰地带，每个村寨往往有几十幢竹楼。

布朗族人民以种植旱稻为主，还有玉米、黄豆、棉花等农作物。山坡上除梯田、竹木树林外，还有大片茶园，有名的普洱茶就是布朗族人民精心制作的。布朗族人民创作有比较丰富的口头文学，在民间



流传着许多优美动人的故事和抒情诗；他们喜爱唱歌跳舞，边唱边跳，轻快活泼，如刀舞、圆圈舞、跳歌等都是他们十分喜爱的。

## 母子连名的起名习俗

我们每个人都有姓和名，姓是固定的，一般都随父亲姓，名字则可随便取，没有具体规定。然而在布朗族那里却不同，男子一般称艾某某，女子一般称衣某某，孩子起名是要与母亲连名的。起名的方法是母亲名字的第一个字为子女名字的最后一个字。如母亲姓名叫依南庄，子女名字后面一定是“南”字。如是儿子，就叫艾温南，女儿便叫依万南，若与别人同名，则在母亲名之后再加上外婆的名。

## 圆圈舞和跳歌

圆圈舞是一种集体舞蹈，动作虽不复杂，但十分欢快活泼。跳舞时，先由姑娘们围成一个圆圈，边跳边向反时针方向移动脚步，舞步轻盈，舞姿优美。随后由一群和着节奏的小伙子们进入圆圈内纷纷起舞。他们时而分散到姑娘面前与姑娘轻声对唱，时而又聚拢到一起同声欢唱。这样反反复复，使整个舞蹈充满生气和活力。

跳歌是边跳边唱的意思。因跳歌的步伐不同，又分为“二则歌”和“三则歌”。二则歌的跳法是：跳舞的人围成一个圆圈，面向着内，起步时向右转，一个跟着一个，伴随着悦耳动听的音乐声，边唱边舞向前移动 6 步，随后转身向后倒退 2 步；三则歌也是向前 6 步，不同的是后退的却有 3 步。这种跳歌在墨江一带很流行，有的村寨往往还请外寨人参加。

在跳歌之后，两寨人再举行歌咏比赛，哪个村寨的输了必须献出猪头肉请大家吃。

## 三十六、锻铁制刀的阿昌族

阿昌族约 2.8 万人口，90% 分布在云南省陇川县的户撒和梁河县的遮岛地区。这里是风景秀丽的山区，高山大河之间形成了户撒、梁河等山间小盆地，盆地土壤肥沃，适宜发展水稻等农作物；山上森林茂密，栖息着各种珍禽异兽，出产鹿茸、麝香、熊掌等名贵药材和山珍美味。

在这美丽富饶的土地上，阿昌族人民不仅创造了较发达的农业，而且手工业也远近闻名。除有刺绣、编织等手工艺品外，所生产的刀剑更享有盛名。阿昌族人有着浪漫的生活情怀，善于以歌舞、乐器抒发情感，交流思想，用各种体育活动如荡秋千、赛马、射击、武术等活跃和丰富自己的生活。



### 久负盛名的“户撒刀”

阿昌族人擅长传统的打铁业，打制的铁器能经久耐用，尤其以制刀剑的名气最大，其中户撒刀更是久负盛名。户撒是

地名，只有那里出产的刀器才称户撒刀，包括背刀、砍刀、腰刀、藏刀、菜刀、剪刀、镰刀、匕首、宝剑等。为什么户撒刀这么有名气呢？

传说在公元 1388 年，明朝将领率兵屯垦户撒地区，军民和睦相处，往来频繁，阿昌族人民给了官兵很多的帮助，作为回报，随军铁匠艺人就把打铁制刀剑的技术传给了阿昌族人。他们聪明勤奋，善于总结经验，不断创新，制刀水平提高很快，终于以选材讲究、淬火独特、工艺精巧、锋利美观、质地优异而被人们所赞美，赢得户撒刀的称誉。更为难得的是他们还创造了 50 多个品种、120 多个花色，不仅有生产生活实用的刀剑，还有作为装饰品的刀剑，而大多具有实用和装饰兼得的功用。据说户撒刀柔可绕指一圈不断，锋利可剁铁如泥。高明的铁匠能将刀打得薄如纸片，并雕刻上龙凤花鸟等各式图案，日常可像带子一样绕在腰间，需用时即可解下来当刀使。户撒刀不仅是我国西南地区的畅销产品，而且还远销国外哩！

## 奇特的进餐“筷子”

吃饭用的筷子谁没见过，竹筷、木筷、象牙筷等，虽价钱相差很大、颜色有所不同，其大小样式并无太大不同。然而在阿昌族人那里却有一种无法想象得到的特别筷子。它也是用竹子做的，但却大得出奇，重得异常，平时也不用，只有特殊场合下的一种人能用。

原来在阿昌族人那里有这样一种风俗，凡是年轻人结婚，

新郎一定要到岳父家里住一宿，第二天吃过早饭后才能将新娘接回家去。然而，这顿早餐可不容易吃。按规定，新郎的早餐必须使用特制的筷子。这筷子实际上是两根足有五六尺长的、刚刚砍下来的细荆竹，竹梢上还带着一簇簇绿叶，并拴着一些鲜花之类的东西。有的新郎手劲小，拿起这双筷子难免发抖，甚至大头还要扛在肩上。更有趣的是给新郎准备的早餐都是特制的，如油炸花生米、米粉、豆腐、水菜之类，不是细得夹不起来，就是滑得夹不住，或者松软得一碰就碎，这顿早餐总是把新郎吃得满头大汗。

新郎吃饭的情景自然十分风趣，众多的围观者更是捧腹大笑。表面看来是为了取乐，然而这里含有更深的寓意，那就是要新郎知道，从今往后遇上困难的事情，不能像以前那么毛糙，要冷静细心，不仅要能武，更要有坚强的毅力和出众的智慧，去解决生活中的各种艰难困苦，像这顿早餐一样，把夹不起来的東西夾起来，夹不住的东西想办法夹住，一样样地送进嘴里吃下去。只有这样，未来的生活才会充满欢乐和美好。

## 三十七、骨肉至亲的普米族

约 3 万人口的普米族人民，生活在云南和四川两省的交界地区，在兰坪、丽江、维西、永胜、宁蒗等地相对集中。普米族先民原居地在青藏高原，是青海和甘肃、四川边沿一带的游牧部落，由于山高雪寒、草场不多，这才南下跨过雅砻江、木里河，到达现在的居地定居下来，并学习农耕，形成了现在以农业为主兼有牧业的民族。



普米族人的居住地景色十分迷人。从白雪皑皑的玉龙山下，到咆哮奔腾的金沙江岸，从明镜般的泸沽湖滨，到波浪滚滚的澜沧江畔，举目望去，一座座山寨、一幢幢板房掩映在苍松竹林之中，层层梯田从河谷深处直上山腰；

引水沟渠像条条银带在山间环绕，一片片水草丰茂的牧场和一望无际的树林，构成一幅壮丽美好的图景。旅行在这美丽的地方，你能听到普米族人民甜美幸福的歌声在山野中回荡；在节日的盛会上，他们优雅的舞姿会令你永久难忘，更有那精骑善射的青年人的英姿，会令你感受到他们的勤劳和勇敢。

## 13 岁的“成丁礼”

普米族人民称过新年是过大年，过大年尽管娱乐活动很多，却有一样鲜为人知的特殊活动，那就是凡家中有年满 13 岁的孩子 都要举行隆重的“穿裤子”或“穿裙子”的仪式，他们叫做“成丁礼”。

原来在普米族的习俗中，凡孩子长到 13 岁 在当年的过大年时要由母亲主持一个成丁礼。这时，屋内火塘里燃起熊熊大火 亲友满座 年满 13 岁的男孩到火塘左前方的柱子边（他们称男柱），双脚踩在琵琶肉和粮袋上，右手握刀，左手持银元，这意味着他长大后勇敢顽强，有吃有穿。然后由舅父把男孩的麻布衫脱下，换上麻布短衫和长裤，并系上一根腰带。如果是女孩，则要站在火塘右前方的女柱边，也是双脚踩在琵琶肉和粮袋上，左手拿麻纱、麻布，右手拿手镯、耳环一类的东西，由母亲给她脱下麻布长衫，换上麻布短衣和百褶裙，腰上也系上一根绣花腰带。随后他们便向亲友们叩首致谢，并用牛角杯向客人们敬酒。亲友和客人也要赠送各种礼品，表示祝贺。孩子的父母要答谢客人，给每位客人一块猪肉、一块猪心肝，外加一碗排骨汤，表示大家都是骨肉至亲。经过这种“成丁礼”后，孩子就算成人了，正式成为家族中的一员，并参加劳动和社交。



## 甘甜清凉的“酥里玛”

“酥里玛”是一种特制的饮料，也是待客不可缺的佳饮。它用粮食酿造而成，多用大麦、玉米作原料。酿造时，先将粮食淘洗干净，然后把它放进锅里煮至将熟，取出凉冷，再将其按一定比例用酒曲拌匀，放进大布口袋内发酵。两天后，就有酒味散发，此时把它密封在大坛子里。到一定时候，启开坛塞倒入适量清水，照样盖严，待两三个小时后倒出的“清水”便是“酥里玛”了。酥里玛既有白酒的香醇，又有米酒的甘甜，还有泡冰水的清凉，是普米族人民最喜爱的饮料。

## 三十八、溜索过江的怒族

怒族有 2.7 万多人口，主要分布在云南省碧江、福贡、贡山等县。他们自称是怒江和澜沧江两岸的古老民族。在他们居住的地方万山重叠、江河汇聚，澜沧江、怒江、独龙河自北而南纵贯境内，巍峨壮丽的碧罗雪山和高黎贡山夹峙于江河之间，构成雄伟壮丽的大峡谷。这里“望天一条线，看地一条沟，山鹰飞不过，猴子也发愁”。虽然万山之上林海茫茫，有数不清的珍禽异兽，采不尽的山果妙药，但因交通极为不便，与外界很少联系，从而造成这一地区社会经济发展缓慢。但是勤劳勇敢的怒族人民并没有任由峡谷锁在深山野岭，他们以其独特的智慧和胆略在峡谷两岸架起一座座竹溜索，以这奇特别致、惊险万状的“天桥”为纽带，努力加



强与外界的友好往来。解放后，在党和政府的关怀下，峡江深谷两岸架起一座座钢索大吊桥，使峡谷天堑顿成通途，怒族人民从此走上了康庄大道。

怒族歌舞具有浓厚的生活气息。有反映生产劳动的“玉

米调”歌，有反映狩猎生活的“猎人调”歌，有表示对死者悼念的“哀叹调”歌，还有摹拟动物的生活形象的鸡喝水舞、猴抓虱舞，表现生产劳动的洗衣舞、唤狗舞、婚礼舞、秋收舞，舞蹈动作粗犷、敏捷有力，节奏鲜明。这些都充分表达出他们内心的真挚思想情感。

## 巧搭溜索过天堑

在怒族的居住区，怒江似一条长长的白色云带，又像一把锋利的巨斧。说她是云带，是因为远远望去，她左右回环，奔驰在万山丛中，恨大山拦住去路，大有将其捆住抛开的架势，却终是不忍下手，只好绕过座座大山，向南奔流，留下一条长长曲折的情丝；说她是巨斧，是因为奔腾的河水，切开高山的万年巨石、千丈峭壁悬岩，没有万刃之功又怎能成就。为了越过如同天堑的怒江大峡谷，沟通两岸人民的往来，怒族人民不知凝结了几代人的构思和智慧，终于建成了溜索“天桥”，人们只要站在悬挂于溜索上的溜板或溜筒内，手抓绳索就可以溜向对岸。

架设溜索并不容易，先要在两岸各埋两根一高一低的粗大木桩，或在两岸各选一棵牢固的大树，然后用篾编成两条粗缆绳，捆绑在大桩或大树上，再横过江面形成一高一低的溜索。这种溜索叫陡溜索，有一定的倾斜度，溜起来也很快，不费什么气力，加上有两条缆绳，可以同时一来一往。另一种叫平溜索，架设方法与上相同，但溜索是平的，况且只有一根溜索，所以溜起来较费力。那么溜索又是怎样横过大峡

谷到达对岸的呢？

当初，怒族的先民为了过江，不知在江边徘徊、思索了多久。有一天，他们突然发现蜘蛛在林木间拉丝结网，往来爬行，从中获得启示。于是制作了一把特大的弩弓，先在箭的身上捆以长长的细绳，由几个彪形大汉拉满弩弓，将箭射向对岸，对岸的人拉住细绳，细绳上接着粗绳，粗绳上再接上又粗又重的长竹蔑缆绳，于是就把溜索慢慢地拉过了对岸，建成了溜索桥。

## 石板粑粑软又香

怒族人烙粑粑用的不是铁锅，而是一块石板。在当地山里的有些背风、背阴的地方，出产一种青黑色的石板，刚从地下挖出来的石板特别“嫩”，可用刀削成各种形状。一般的石板用火烧后遇水很容易破裂。但这种石板火烧不坏，水浇不裂。用来当锅，放在火塘的三脚架上烙粑粑不放油，粑粑也不粘在石板上，烙出来的粑粑特别松软，味道比铁锅烙的好得多。

## 三十九、喜欢赤足的德昂族

德昂族分布在祖国的西南边疆，村寨大都隐现在竹木苍翠的山梁上，是我国一个历史悠久、勤劳俭朴的民族。他们跨国境而居，绝大部分在我国友好邻国缅甸境内，在我国境内有 1.5 万人以上。他们居住分散，大多分布在云南省的德宏地区。



德昂族原称崩龙族，信仰小乘佛教，但其内部有不同的佛教教派。黑崩龙教派可以喂养猪鸡，允许青年人杀宰牲口；红崩龙和花崩龙教派则严禁杀牲，有见杀不吃、闻声不吃、不能养鸡喂猪的规定，

每户仅有一只报晓鸡。

德昂族民间刺绣和雕刻艺术丰富多彩，民歌、舞蹈和口头文学也极为丰富。泼水节是他们最热闹的节日，每年四五月举行，节日这天男女老少聚集在一起，年轻人背上灌满水的竹筒，经过祝福仪式后，大家排成长龙在音乐声中拥向溪流河畔、山泉水边，用相互泼水的方式互相祝福。

## 风俗趣闻

前面说过，崩龙族分红崩龙、花崩龙、黑崩龙、白崩龙等派别。有趣的是人们根据他们中妇女裙子上红黑蓝白线条的特征，就可判别出他们各属什么派别。

红崩龙和花崩龙妇女剃光头、裹黑布包头、带大耳坠、银项圈，穿蓝、黑对襟上衣，镶两道红布条于襟边，衣下摆边沿用红、绿、黄色小绒球装饰，并用银牌作纽扣，腰系黑漆藤圈，身着长裙。红崩龙妇女的裙子上横织着显著的红线条；花崩龙妇女的裙子织成红、黑或红、蓝的匀称线条。黑崩龙妇女婚后留发，白崩龙妇女也留发。黑崩龙妇女戴黑布包头、着斜襟衣，裙子用黑线织成，中间加红色或白色细线条。白崩龙妇女喜用白色装饰衣服、裙子。此外，崩龙族不分男女均喜欢赤脚。

## 水鼓“格楞当”

“格楞当”是德昂语，就是指大鼓，又称水鼓，是该族人民喜爱的一种打击乐器。这种水鼓制作独特，是用树干挖空而成的，一头粗一头细，均以牛皮蒙成鼓面，鼓身中间有一小孔。这种鼓的敲击方法不同一般，在敲鼓前，先要将一些水从小孔灌进鼓内，让鼓皮、鼓心湿润，然后将水倒出。这样，鼓的共鸣声更为好听。

格楞当是挂在脖子上敲击的。右手用鼓槌敲鼓的粗端，左

手以掌击细端，发出的声音比较沉闷，但显得庄重。这种乐器在跳舞时作伴奏用。

## 四十、独龙江流域的独龙族

独龙族人民居住在云南省西部的怒江傈僳族自治州贡山独龙族怒族自治县的独龙江流域的河谷地带，只有 5800 多人口。解放前，他们处在很原始的社会状态下，生产十分落后。这是因为那里山多林密，高山大河阻隔了他们与外界联系，先进技术难以引进，长期保持着刀耕火种的落后农业生产。因此，那里的人们生活也很贫困，直到解放后，他们的生活才逐步得到改变。

独龙族人民过去的衣着都很简单，男女均是散发披肩，食物以玉米为主，但由于粮食产量很低，缺粮情况十分普遍，常用猎取的野兽和野果、野菜充饥。尽管他们生活很艰难，却仍喜爱歌舞，歌舞感情真挚、粗犷刚健；勤劳好客、重信誉、门不上销、路不拾遗是这个民族的优良民风。





## “笑”迎客人

独龙族人民很讲礼貌，但表达方式与别地不同。如有人去他们家作客，主人会立即起身迎接上来，先弯下腰，然后发出一阵高兴的笑声，再笑嘻嘻地说“请到这里坐吧！”当客人谈完话告辞时，主人及全家都会满脸笑容地再三挽留；若是客人登程赶路，这时主人一家会热情地将客人送到村外，含笑目送客人，直到身影消逝后才回家。

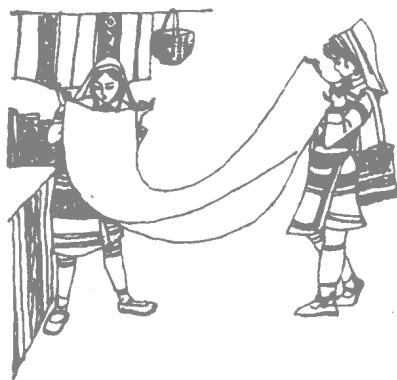
在旅途中或在村外遇上陌生的人，他们也以笑为礼，先是用双手搁在胸前，然后转脸向右发出一阵格格的笑声。但是，未婚的姑娘一旦遇到陌生人时，一定会连笑带蹦地赶快躲避。

## 人人有份的猪肉

独龙族人自家杀猪并不独吞，而是把猪肉砍成若干块，分成若干堆，而后用箴片串起来分送到村寨的各家各户。若是这时有外乡人到来，主人照样也要分一份给他，让他同享美味。

## 四十一、生活不离竹子的基诺族

“基诺”是本族的自称，意思是舅舅的后代或尊敬舅舅的民族。基诺族约有 18000 人，主要居住在云南省西双版纳傣族自治州景洪县境内的基诺洛克一带。那里森林茂密、群山连绵起伏，在山下河谷肥沃的土地上，勤劳勇敢的基诺族人民祖祖辈辈在这里种植水稻、棉花等农作物。那里还是有名的普洱茶六大茶山之一。在过去，除农耕外，他们还到山里采集野生食物和狩猎。



传说基诺族的先民是从北方迁来的，迁来时经过昆明等地，后转移到西双版纳地区，最后定居在基诺山。但在他们民间还广泛流传着孔明的故事，说在三国时期基诺族是随孔明来到云南的。当时他们的先人随孔明南征来到

基诺山，因途中过于辛苦，在竹林中宿营睡觉没有听到出发的号令，因此而掉了队。当他们醒来后追赶大部队到江边时，孔明早已率领大队人马过了江。为严肃军纪，孔明没有再收留他们，但给他们留下了茶籽，教他们种茶为生；又教他们

照着自己帽子的样式建造房子居住，于是他们就这样留在当地，直到现在。

基诺山区竹子非常多，满山遍野都是茂密的竹林，人们日常见到的是竹林，听到的也是风吹竹林发出的声响。基诺族人心灵手巧，他们就地取材，利用竹子做房子，加工竹子做成生产工具和生活日用品以及娱乐用的竹乐器。总之，在他们的生活中处处都离不开竹子。

## 竹子建成的大竹楼

竹楼在云南不少民族都有，但结构和大小与基诺族人住的竹楼却差别较大。基诺族的竹楼具有自己民族的独特风格。

基诺族的竹楼是大竹楼，竹楼住房一般分上下两层，上层住人，下层圈养牲畜、堆集杂物。他们的竹楼不用木料，全部由竹子建成。墙壁是竹子编的，房顶也是用竹叶小枝铺盖成的。他们的竹楼有两种结构：一种是一个火塘的，住在里面的是一个父系家庭的全部成员，五六十人共用一个大火塘，共吃一锅饭；另一种是多火塘的，这种竹楼更大，长 60 多米，宽 10 多米，能住几十家，不仅各个小家庭都有一个火塘和卧室，而且还有一个大火塘，象征着这里是一个大家族。

## 烧茶煮饭用竹筒

我们现在烧茶做饭用的是铁壶、铁锅或铝制壶和铝制锅，谁又见到用竹子烧茶做饭的呢！但在基诺山区的基诺族人，过

去却都是用竹筒烧茶做饭。可别看不起竹筒筒，它既不会被火烧成灰，而且用它做出的饭菜都散发出竹子的清香。

把一根新鲜竹子砍成约 50 厘米长的竹筒子 先把青竹皮刮掉，在竹筒一端开一个斜口，从斜口装入茶水或米、菜，然后放置火上烧煮。由于竹子是新鲜的，水分含量多，火是烧不着的。即使水烧开了、饭菜也熟了，竹筒照样不会燃烧，一般可用四五天，用的时间长了水分烤干了，竹筒就应换新的，否则还是会被烧成灰的。不过现在社会进步了，基诺人也用上了铁锅和铝制品生活用具，竹筒仅在野外图个方便才偶尔使用。

## 四十二、古老分散的苗族

苗族有 738 万多人口，主要分布在贵州、湖南、云南、四川、广西、湖北、广东等省区。苗族分布分散，各地居住环境相差较大，但村寨多建在山坡地或较平坦的山脚，很少在高寒山区。他们依山傍水为家，多在雨量充沛、气候温和湿润的地区，因此以种植农作物和经济林为主。

苗族是我国历史悠久的古老民族之一。早在 4000 多年前，长江中游以南地区就有苗族先民活动的足迹。由于他们的历史悠久，文学艺术也丰富多彩、风格独具特色。苗族的音乐、舞蹈和苗戏等都很受人欢迎，技艺很高的芦笙舞深为国内外人民所喜爱。苗族的工艺美术瑰丽多彩，有挑花、刺绣、织锦、剪纸、首饰等，特别是蜡染工艺有悠久历史，是我国出口的优秀工艺品之一。



### 多礼的迎客方式

苗族是多礼节的民族，对远方来的客人更是周到细致。每

当客人到来，男主人便穿上节日盛装，来到村外路边等候迎接，把客人接到家门口时，男主人并不直接开门，而是唱歌叫门，用歌声告诉女主人客人已经临门。女主人也穿着节日服装，唱着欢迎客人的歌开门。客人进门要饮“牛角酒”（用牛角装上的水酒），然后问候、交谈。吃饭时，桌上摆满苗族特色的饭菜和自制的水酒。席前，男女主人跳起民族舞蹈，把最好吃的菜肴依次送到客人的嘴里，然后入席就坐，陪着客人开怀畅饮。

苗族对使用第二人称十分客气，把“你”一律称“友”，即把客人当做自己的朋友。当他们同客人一起走路时，从不抢先走第一步，也从不走在客人前面。苗族妇女在客人面前是绝对不上楼的，即使非上楼不可，她们也叫家里男人代劳，在她们看来，当着客人面登高是不文明的。

## 龙船节龙舟竞技

汉族在端午节划龙船是为了纪念爱国诗人屈原。而苗族在农历五月间也有一个龙船节，但其含义却不同，民间流传着一则故事说出了这个龙船节的由来。

相传很早以前，在贵州、湖南的清水江中有一条大黑龙，它无恶不作，到处残害百姓，人们对黑龙十分痛恨，都想找个机会除掉这个害人精。清水江边住着一位善良的老渔民，与独生儿子相依为命。在一年的农历五月，渔民的儿子正在河中打鱼时，不防被黑龙抓走，带进了龙穴。老人得知后救子心切，带上火种和钢刀，找到龙穴与黑龙搏斗，整整战斗了

九天九夜，终于将黑龙砍为三截，救出了爱子，并放火烧了龙穴。霎时，清水江上浓烟滚滚，从此变得天昏地暗。一天，一位苗家妇女到江边挑水，不小心将舀水用的木勺掉进了江水里，只好用扁担去捞，当扁担碰到木勺时发出了奇怪的声音。响声过后黑暗随之消失，于是清水江边又恢复了往日的光明。苗族人民为纪念他们除掉黑龙、驱走黑暗的功德，就将每年的农历五月二十四至二十七日这几天定为龙船节。

龙船由母子船相并组成，它们分别是用三根粗细不一的大杉树挖空而成的独木舟。母船较长位于中间，子船较短位在母船两边。母船的船头装饰着一个一人多高的大龙头，龙头用柳木精心雕刻而成，上面作了非常精美的彩绘，还配有栩栩如生的龙眼和龙须。每当节日来临，沿江各苗家村寨都要划着本寨装扮一新的龙船到清水江中进行比赛。

参加比赛的船上插着各色彩旗，水手们身穿对襟衣、蓝布裤，头戴斗笠，上插银片。他们分立两边，船头是指挥的鼓师。比赛一开始，鼓师就敲起节奏极强的鼓点，水手们唱起歌，千百只龙船和着鼓点之声在江水中穿波破浪，你追我赶，奋勇争先，场面极为壮观；两岸人群欢声雷动，响彻云霄。

## 穿着艳丽的苗家女

“无人不穿花”是人们对苗家人爱美的赞誉之词。正像一首民歌中唱道：“……有个年轻人，他上山打得一只孔雀，送给亲爱的姑娘，姑娘照着孔雀的模样，打扮自己的美姿：高

高的发髻，像孔雀的羽冠，宽宽的花袖，像孔雀的翅膀，密密打褶的长裙，像孔雀的羽毛，苗家的姑娘，好像美丽的孔雀。”苗族人为把自己打扮得像孔雀一样艳丽，创造了刺绣、挑花、织花等丰富多彩的工艺美术。他们的衣着确实像孔雀一样美丽，不仅在衣襟、衣袖、衣边、臂肩、围裙、围腰上绣着漂亮的花卉图案，就连荷包、手帕和小孩的背带等一些生活用品上，也都有色彩斑斓、花样生动的刺绣。据说她们绣一件嫁衣要花三四年的时间呢。

苗家女善于刺绣是有来历的，有关传说十分有趣。说是很早以前，苗家人是男子出嫁，后来男子们很不愿意，常跑回娘家跟姐妹们争吵，要改变规矩，自己留在家中，让女子出嫁。双方争吵不休，于是父母想出了以比赛犁田的办法来决定谁嫁谁留的难题。比赛结果男子自然是赢了，姑娘们无话好说，只好出嫁，但提出一个要穿美丽有花的嫁衣。母亲为满足女儿的要求，绣出了有孔雀般艳丽的嫁衣，从此苗家才有了刺绣美化服饰的习惯。直到现在，她们的衣服上还绣有各种古老传说的图案哩！



## 四十三、淳朴的布依族

布依族有 254.8 万多人口，主要分布在贵州省西南部以及安顺地区和贵阳市。那里山川秀丽，贵阳市的花溪天然风光如画，被称为“贵州高原上的明珠”。镇宁黄果树瀑布匹练



高悬、声如奔雷，闻名全世界。

布依族的村寨多依山傍水或建于河谷平坝之上，“干栏”式的楼房富有地区特色。布依族人穿着洁净淡雅、庄重大方，男子穿对襟短衣和长衫，包蓝色或白底蓝方格头巾；妇女大

都穿右大襟上衣和长裤，或套镶花边短褂，或系绣花围腰，也有着大襟大领短袄，并配蜡染百褶裙的，节日里还配戴各种银质首饰。

布依族文化艺术丰富多彩。民间流传的口头文学有民歌、故事、神话、寓言等，以民歌最有特色；戏曲以地戏和花灯剧最有名气，其中地戏在春节时演出，用布依语演唱，一般不搭戏台，在平地上演唱，因而得名地戏。另外还有音乐、舞蹈、工艺美术等，都有较高的水平，有的甚至在国内外享有盛名。

## 驰名中外的蜡染

蜡染是一种以蜂蜡绘图的传统印染工艺。布依族妇女的蜡染工艺具有历史悠久、色彩艳丽、图案多姿、风格鲜明的特点，为畅销国内外的珍贵工艺品。

蜡染工艺十分讲究。先是用帚形蜡刀蘸蜡将花纹图案画在白布上，染色后再水煮脱蜡，脱蜡后便现出花纹图案。传统图案有茨蓼花、珠子花、涡状和波状花纹、菱形连锁式、对称式等各种几何图形，颜色以蓝白色为主，现在还能套染出多种彩色图案，工艺也相对更为复杂。蜡染布料多用来做衣裙、窗帘、坐垫、壁挂、台布等日用工艺品。据历史记载，秦汉时布依族就有“绘花于布，而后染之，去蜡则见花”的描述，隋唐时期蜡染布料已驰名全国，至今在北京故宫仍保存着 11 世纪和 17 世纪的蜡染文物。

## 姊妹箫及其传说

姊妹箫是由两支长短粗细不一样的竹箫组成的。每支竹箫有四个或五个音，其中一支的音调比另一支的音调要高，吹奏起来高低音分明，音色和谐圆润，优美动听。因此，布依族青年非常喜欢吹姊妹箫。它可用于独奏，又可用作伴奏。每当月明星稀之夜，青年们便三个一群、两个一伙相聚一起，奏上几支动听的小曲，使生活增添了更多的情趣。

姊妹箫的来历有种种动人的传说，其中一个传说是这样

的。说是很早以前，南盘江边住着一家布依族人，家中有七姊妹，人人勤劳，个个心灵手巧。每年秋收后就在竹楼上纺纱织布，并用七根楠竹竿晾纱线。楠竹竿清香四溢，引来蜜蜂满楼飞。一天，一只黄蜂在第一根楠竹竿上蜇了一个小孔，接连七天七根竹竿上各被蜇了一孔。南盘江的江风徐徐吹进竹楼，那七根竹竿竟然发出优美的声音，七姐妹陶醉于这优美的乐曲之中，一天的劳累也随之烟消云散。她们学着黄蜂的办法，做成七孔箫，劳累休息时便吹奏起来，心情也特别舒畅。由于七孔箫是七姊妹做成的，所以后人便称之为“姊妹箫”，并一直流传至今。

## 四十四、勤劳智慧的侗族

侗族有 250.8 万人口以上，主要分布在贵州、广西、湖南三省区毗邻的地带。他们从事农业、兼营林业，妇女喜爱种棉花、擅长纺线织布。侗族人民的文化艺术丰富多彩，有“诗的家乡、歌的海洋”之称，诗歌句子长短不一，且善于比喻。情歌优美、真挚热情；叙事歌委婉动情、含义深长；故事情节曲折、引人入胜。侗族善长石木建筑，鼓楼、桥梁是其建筑艺术的结晶。民间手工艺制品有色彩鲜艳的侗锦和图案精美的侗帕。其它编织、雕刻及日常生活用的竹、木、藤器等，也都精致实用，具有很高的工艺价值。

侗族的村落依山傍水，村头村尾多蓄有古树，小河之上横跨“风雨桥”。寨中鱼塘四布，人口按族姓聚居，鼓楼耸立其间。侗寨的房屋建筑一般都是用杉树建造的木楼，有二三层的小楼房，也有四五层的大高楼。在河边



或陡坡上的寨子则依据地形建成吊脚楼房。整个村寨构造严谨，浑然一体，村内村外相映生辉，充分表现出侗族人民的

勤劳和智慧。

## 彩龙飞降的风雨桥

在侗族聚居的地方，有河必有桥，桥梁大都建筑在村前寨后的交通要道上。既有木质结构的木桥，又有石拱桥、石板桥、竹筏桥等。其中名为“风雨桥”的一种木桥，一般长达 60 米~100 米，宽 4 米~5 米，它以独特的艺术结构和高度的建筑技巧而久负盛名。

最具艺术魅力的风雨桥首推广西三江侗族自治县的程阳桥，也称永济桥。整座桥长 165 米，桥宽 10 米，桥面离河床 15 米~20 米，桥上盖瓦，桥中间是一座四层六角塔形楼亭，两边各有一座四层四角楼亭，靠桥头两端是两座四层殿形楼亭，瓦顶雕花刻画，通道两侧配上栏杆、长凳，形如游廊，专供行人观赏和休息。这些楼亭形似宝塔，层层而上，檐翼欲飞。塔顶装有用红土烧制的葫芦，在楼亭的支柱、檐壁上及顶板上还彩绘着各种具有民族特色的美丽图案。远远望去，如彩龙飞降，雄踞寨边，极为壮观。

程阳桥建于 1916 年，最为奇特的是整座桥和楼亭的构成不用一颗铁钉，只是在柱子上凿通无数大小不同的孔眼以榫衔接，斜穿直套，纵横交错，结构精密，不差分毫，其坚固可延续二百年不坏。据说这座结构奇特、造型优美的风雨桥整整花了 11 年才建成。1953 年，程阳桥被列为国家重点文物保护单位，多次专门修缮和油饰，使之焕然一新。1962 年邮电部还特意印制、发行了一枚面值 20 分、有程阳桥图案的

邮票哩。

## 飞阁重檐的侗乡鼓楼

鼓楼是侗族村寨中的一种有独特风格的建筑物。一般的村寨都有一座鼓楼，较大的村寨多到三四座以上。它建在村寨中心，一般高达10米以上，有几层至十几层的不等，是村寨中最高的建筑物，登临其上，全寨及远近风光尽收眼底。

鼓楼，顾名思义，为鼓而建。在每座鼓楼最高层的顶棚上，悬有一个长形大鼓。鼓身用的是一根挖空的树干，再在两头蒙上生牛皮，鼓就做好了。鼓楼的下部一般呈方形，上面瓦檐呈多角形，飞阁重檐，层层而上，形似宝塔，高耸寨中，巍峨庄严，气势雄伟。贵州省黎平县的肇兴纪堂寨有一座鼓楼建造得十分漂亮。它高20米，共九层，外形呈宝塔形，由直径50厘米的16根立于石墩上的木柱支撑，一二层和第九层均为四边形，三至八层是八角形，每层均有飞檐，上面彩绘着古代的神话故事和各种飞禽走兽，飞檐的檐角上翻，上面有龙、狮、鱼、鹤等雕塑，千姿百态，栩栩如生。飞檐上还镶嵌着一些小圆镜和长方镜，在阳光下闪闪发光。整座鼓楼建造全是用当地盛产的杉木为材料建成，不用一钉一铆或其他铁件。

鼓楼是侗族人民用以开会、娱乐的场所，特别是逢年过节，人们欢聚楼前广场上唱歌跳舞，正是“吹彻芦笙岁又尽，鼓楼围坐话丰年”。

## 清香可口的打油茶

不同的民族，喝茶的方式不一样，茶的泡制方法也不尽相同。贵州一带侗族的打油茶制作就与众不同。打油茶是侗族的传统风味，已盛行 100 多年了，不仅他们自己爱喝，办喜事、待客更少不了。打油茶的制作很讲究，首先是把糯米拌油或粗糠蒸熟，通风阴干并用石碓将其舂成扁状，用簸箕去掉粗糠，便是阴米。阴米是制打油茶的主要原料。然后用茶油将阴米炸成米花。煮茶时，用一小杯黏米放进锅内用小火温炒，待快焦黄时，加茶叶混炒片刻，再加水煮开，滤去茶叶。

调制油茶时，用发过的阴米、过滤过的茶水和油盐调配好，再加进各种配料如炒花生米、炒黄豆、糯米粳以及姜、蒜、葱等，便成了热气腾腾的打油茶。

这种打油茶清香可口，具有治疗轻微感冒、腹泻的作用，还具有提神醒脑、解除疲劳的功能。

## 四十五、含意“篦子”的水族

水族有人口 34.7 万以上 主要集中在贵州省三都水族自治县。他们自称“睦”，汉语译音为“水”，其意思是“篦子”。篦子是竹子制成的梳头用具，中间有梁，两侧有密齿，作为族名，包含着民族的繁衍滋生像篦齿一样稠密整齐。从前的水族妇女每人头上都别着把篦子，这是民族的标志。



水族是一个古老的民族，然而在贵州的年代并不长，相传他们的先民是从广西迁来的。在 1127 年，有三兄弟为了寻找栖身的好地方，大哥溯红水河而上，去了苗族居住的地方 三弟顺清水河而下，去了布依族居住的地方；

老二则渡红水河而经广西南丹来到贵州荔波，其后又迁居三洞 即现在三都水族自治县的中心地带 至今约有 800 年了。三都的旧名叫“三合”处在苗岭高原东南脚下的贵州、广西省区的边境，这里气候温和湿润，是低山、窄谷及缓坡地形，与苗岭群山形成鲜明对照。当苗岭高原已是朔风凛冽、冰雪封山之时，它脚下的三都却是溪流欢歌、蝶舞蜂飞的春天景



象。这里富饶美丽，水族人民在这块肥沃的土地上辛勤耕种，创造了丰富多彩的文化艺术。

水族有自己的历法。他们选定八月底至十月初的四个亥日为“端”节日，相当于汉族的春节。节日里举行赛马、跳铜鼓舞等活动，还有盛大的宴会，以此送旧岁、迎新年，表达对幸福生活的祝贺和美好明天的向往。

## 绣着花边服饰的由来

水族妇女有一个传统的习惯，那就是在衣裤上一定要刺绣各种花边。这种习俗的形成有这样一个美好的传说。很久以前，水族人生活的地方草深林密，毒蛇横行，经常袭击人。他们中有一位心灵手巧、善于刺绣的姑娘，为找到防御毒蛇伤人的办法，常常苦苦思索。她试着用各色丝线在自己衣服的领口、袖口、襟边以及裤脚等处都绣上彩色的花边，在鞋子上也绣上一些花草之类的图案，想以此来吓走毒蛇。通过试验获得很好的效果，平时危害人们的毒蛇一见到穿花边衣服的姑娘便逃之夭夭，远远地躲开了。于是姑娘高兴地将这种办法传给乡亲们，大家也都穿起绣花边的服饰，从此再也不怕毒蛇了。

## 没有繁文缛节的婚嫁

现在不少地方的男女青年结婚，大摆宴席，花钱如水流。接新娘更是“花轿”迎门，鼓乐相随，场面一个比一个大。然

而水族人却从不讲这些繁文缛节的排场。

水族人的婚礼与众不同，青年人结婚时，新郎并不亲自去迎亲，只由几位未婚男女青年作代表去将新娘迎回。新娘一不坐轿、二不骑马、三不乘车，而是打着小阳伞步行到婆家。新人到来一般有 3 天闹新房，但人们并不瞎闹，而是唱歌跳舞以表祝贺。在这 3 天里，新房也就成了歌舞场，人们在祝贺新人的同时，自己也沉浸在幸福和欢乐之中。

## 生来是喜死亦喜

一生一死是人生的两件大事，但又事事不由人，这是自然规律。对于生与死的看法，不同民族也不一样。水族人认为人生来是喜，死了也同样是喜事。每当婴儿来到人间，家人就要请客，庆贺婴儿的到来，保佑孩子一生平安。若是哪家死了人，他们并不像有的民族那样要号啕痛哭，甚至要聘请会哭的人来帮哭，哭得天昏地暗；水族人除了生离死别的短暂悲哀外，整个丧事都是按喜事的形式来办的，其场面十分有趣。

水族人办丧事叫“开塘”。丧家开塘，亲友们会送礼物。按风俗，最上等的礼物不是钱财，而是文艺节目。实在送不起节目的，才送点财物，表示一点心意。最好的文艺节目是：水族著名歌手（男女各一名）的赛歌、苗族的芦笙舞、汉族的花灯和吹唢呐。在开塘的这一天一夜，丧家里里外外就像举行文艺会演一般。第二天出殡时更是热闹，欢乐的唢呐声在前边开路，灵柩后边跟着长长的送葬队伍：有盛装的苗族

男女青年吹笙跳舞；有化妆的汉族男女青年跳花灯……人人眉开眼笑，喜形于色，蔚为奇观。

## 四十六、喝酸吃辣的仡佬族

仡佬族有 43.8 万多人口，主要分布在贵州省。他们的祖先在公元前 3 世纪时就来到这儿“开荒辟草”，10 世纪前就会冶铜和纺织技术，能制造矛、盾等武器，可见仡佬族不仅历史悠久，而且还是勤劳智慧的民族。

“仡佬住深山 坡又多 来路又弯。”这是人们对仡佬族人民生活地区特点的概括。实际上那里的风景是非常美丽的，有莽莽峻岭，有峭壁悬崖，有深山峡谷，更有巧夺天工的伏流异洞和千姿百态的奇山秀



水。仡佬族人民生活在这美丽的风景区，用自己的聪明才智创造了许多优美动听的神话、传说和故事；有耐人寻味的寓言、谚语和谜语；有五彩缤纷的歌谣和戏曲；更有斑斓瑰丽的史诗和叙事诗。

### 餐餐不缺的一样菜

仡佬人家吃饭，桌上必有一样菜是餐餐都少不得的，那

就是一锅风味独特的辣椒汤。如果没有这个菜，哪怕是一桌山珍海味也吃不起劲。爱吃酸辣食物是仡佬族人的特点，尤其是辣椒，更是上等调味品。他们不仅爱吃辣椒，更会变着花样吃，如辣椒粥、霉豆腐辣椒、豆辣椒、辣椒骨等，其中辣椒骨以味香、油多、细腻等特点更是备受人们欢迎。

辣椒骨的做法很讲究。其方法是选一头大肥猪宰杀后将全部骨头剔出，用斧子捣碎、用石碓碾成糊状，与捣碎的辣椒一起搅匀，放入坛内并加入适量食盐，倒入几斤上等好酒，最后密封。待两个星期后就可食用了。炒菜时放一些辣椒骨，其菜便鲜美可口，叫人吃了还想吃哩！

为什么仡佬人这样爱吃辣椒呢？说来也真叫人称奇。那是很久以前的事了，说是他们中有一位老公公很不喜欢他的儿媳妇，天天板着脸骂她，媳妇当然恨透了他。一天她在山里打柴，发现山沟沟边有很多山辣椒，当时她也不知叫什么名称，只知道味道很不好，说不定还是毒药哩！于是想用这东西做菜给老公公吃。她摘了很多回家炒了一大碗，老公公慢慢地都吃光了，而且感觉味道不错，大有余味未尽的意思，就要媳妇下次再多做些。媳妇见公公不但没毒死，反而精神倍增，大感意外，哪里还肯再做。于是老公公吃饭无味，只好偷偷跟着上山打柴的媳妇来到山中，也找到那个长辣椒的地方，他摘了很多，回家自己做着吃，竟然越吃越香，每餐都少不得。这件事慢慢传开了，家家都去摘，家家做着吃，时间一长便形成了习惯。

## 别有情趣的牛王节

给牛过生日，这可真是叫人难以相信的事。然而，这并非传说中的虚构，而是实实在在的事。过去每年的农历十月初一，在仡佬族人居住的地方，人们都要给牛过生日，他们叫牛王节。

每当这一天，各家各户都杀鸡煮酒来敬牛，喂养着耕牛的人家在这一天是不准任何人赶牛干活的，要让它好好休息一天，还喂最好的饲料给它吃，感谢它一年到头埋头苦干，为主人工作。更有意思的是，有的人家还要用最好的糯米打两个大糯米粑粑挂在牛角上，然后把牛牵到水边或用一大盆清水，让牛从水中看看自己的影子，再把糯米粑粑取下来喂给牛吃。

有人说特别的事必有特别的原因。这话一点不假。相传在很久以前，仡佬人家乡被敌人团团包围了几天几夜，眼看坚守不住了，却又无法突出重围。正在人们心急如焚的时候，一头老黄牛用嘴扯住头人的衣服，将他带入一个山洞。这山洞直通山后，头人一见喜出望外，赶忙带领众人顺着山洞撤离了危险区。从此以后，仡佬族人便把牛看成救命恩人，不打牛、不吃牛肉，更不杀牛，这一习俗直至今今天还被人们遵守着。难怪他们说：“仡家一头牛，性命在里头”哩。

## 一显身手“打磨秋”

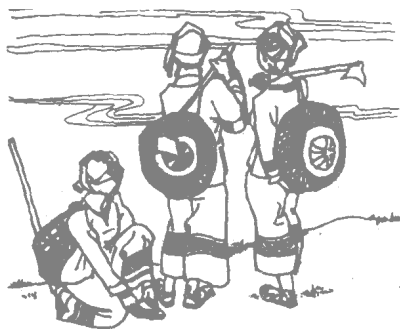
磨秋像翘翘板一样可以上升或下降，同时还能水平转动。每年丰收之后或春节前后，仡佬族人都要举行打磨秋的活动，尤其是青年人更是打磨秋的能手。说他们好玩还不如说会玩，玩得人人爱看，人人喝彩，不仅使节日生活愉快，更有益人们心身健康。那是怎么个玩法呢？

先说说磨秋的做法。它的制作说来也简便，在场地上埋一根直径约 15 厘米、高约 1 米的坚硬木柱，柱的顶端削成圆柱状作为轴心。然后，用一根同木柱一样粗细、长约 6 米的木杆作横杆，在横杆的正中间凿一个圆孔，将圆孔套在柱顶端上。这时推动横杆，横杆便在柱子上旋转，两边还一上一下地起伏摆动。这样磨秋也就做好了。

打磨秋时，横杆两端分配相等人数，或坐其上，或匍匐在上，像推磨一样跑动几步后横杆就旋转起来了，两端的人交替蹬地，一头升起一头下落，旋转不止。蹬的人可施展技艺，或像雄鹰展翅，或似蜻蜓点水，或手不扶杆做出卷身上、翻滚或骑杆回环等高难动作。

## 四十七、“石林之乡”的壮族

在我们伟大祖国的南疆，有一个历史悠久的民族，那就是人口 1555.6 万的壮族。壮族是我国少数民族中人口最多的民族，主要集中分布在广西壮族自治区。这里气候温暖湿润，四季草木常青，又是世界著名的岩溶地貌区，有各种奇特的石山、石林、溶洞，与山间江河、地下暗流共同组合成一幅幅如诗如画的自然奇观，是国内外游人向往的地方。数不清



的游客漫步在桂林、阳朔和漓江两岸，观赏那拔地而起的奇峰、遍布的石林、石洞，川流不息的清澈江水。他们被妩媚多姿、相互辉映的山光水色所陶醉，不住嘴地赞美着“桂林山水甲天下”的神奇。历史悠

久的壮族人民感受着这奇丽无比的山水气息，创造了讲不完的神话传说和民间故事，听不完的民歌，看不尽的民族舞蹈，更有那壮锦、铜鼓和花山崖壁画等宝贵的文化遗产，无不让游人留下赞美和惊叹之声。



## 古老的铜鼓和花山崖壁画

铜鼓和花山崖壁画是壮族人民重要的历史文化遗产。铜鼓距今已有二三千年的历史，在整个壮族地区都有发现，仅是在自治区博物馆就收藏有 300 多面。铜鼓种类很多，大小不一，最大的直径有 100 多厘米，重量数十斤到几百斤不等。鼓面有浮雕花纹图案，鼓身有花纹围绕，渗透着古色古香。铜鼓在古代用作战鼓，鼓声催人奋进，英勇杀敌；用作民乐，鼓声带给人们浓厚的节日气氛。

花山崖壁画距今约有 2000 多年的历史。在广西西南部左江两岸的峭壁上，已发现 50 多处。其中以宁明县花山的壁画规模最大，画面总长 100 多米，高 40 余米。画面中有 1300 多个人像，人像大的高 3 米以上，小的仅 30 厘米左右，形态多种多样。在画中还有铜锣和其他动物的形象分布其间，构成了一幅丰富多彩、新鲜活泼的画卷，展现了壮族先民生活的一部分情景，具有重要的历史、文化考古价值和艺术观赏价值。

## 壮锦及其传说

走进壮民的家中，从色泽鲜艳的被面、枕巾、台布、门帘和窗帘、坐垫等漂亮的日用品上，能看到很多花卉、人物、鸟兽及几何图形构成的各种图案。这些都是用民族手工艺品壮锦做成的。壮锦是用彩色的丝线和细纱织成的。它的织工

精细，图案别致，色彩艳丽，又牢固耐用，焕发着浓厚的民族风采。在过去的壮民家中，几乎都有织锦机，妇女大多都是织锦能手。

壮锦的来历有一个美丽的传说。那是在很早以前，有一个叫达吉妹的壮族姑娘，她心灵手巧，织的布人人夸奖，远近闻名。但她总不满足，为织出更好的花布常常食不甘味，寝不安席。一天早上，她来到村边棉田旁散心，看到一幅结在棉枝上的蜘蛛网，上面沾着很多小露珠，在阳光下呈现出一幅五颜六色的美丽图案，姑娘从中受到启发，终于织出了用各色彩线组成的带有漂亮花纹的布来。壮族人民为纪念这位艺术能手，就称这种布为壮锦，并一代代流传下来。

## 歌圩和刘三姐

每年春暖花开或稻香麦熟之时，壮族男女老少都纷纷来到一个固定地点，按山寨摆起歌台，比对唱山歌。这种比歌对歌的方式就是民间传说的歌圩，壮语叫“窝埠坡”，是壮族人民的传统盛会。参加歌圩的少则上千、多则上万人。

对歌赛歌是歌圩的主要内容，还有一定的程序和讲究。一般先唱催请歌，然后唱盘问歌、赞美歌、初交歌和深交歌，最后唱分别歌。对歌唱的是山歌，以双方男女对唱为主，内容包括历史、农事、生活习俗和天文地理等，除传统山歌外，大多是歌手的即兴之作，用触景生情、托物取喻的手法，以猜谜盘问等形式，唱得有声有色，动人心弦。

“如今广西成歌海，都是三姐亲口传。”这句歌词说明歌

圩与刘三姐有着密切的关系。据说三姐是唐朝人，生在广西宜山渔民家，从小爱唱歌，谁也唱不过她，后被地主莫怀仁害死在鱼峰山下的小龙潭内，成了歌仙唱着歌腾空而去。因为刘三姐成仙之时正是皓月当空的中秋节，所以每年这时四乡的歌手便云集到鱼峰山下，祭奠刘三姐，后来这一天便成了歌手间对歌的日子了，这里也成了传统的歌圩。也有人认为刘三姐身亡那天是三月初三，所以这天也是歌节。

## 四十八、登山惟恐不高的瑶族

在广西、湖南、云南、广东、贵州等省区的 150 多个县的高山峻岭中，有一个被称为“登山惟恐不高，入林惟恐不密”的民族，这个民族就是现有 213.7 万多人口的瑶族。瑶族在五岭山脉、九万大山、十万大山、哀牢山地区比较集中，所以又有“五岭无山不有瑶”的说法。

瑶族有 2000 多年的历史，由于居住分散，交通不便，他们相互间的联系很困难，因此生活习俗不太一样。根据他们生活的各自特点，人们又有盘古瑶、过山瑶、平地瑶、茶山瑶、红头瑶、背篓瑶等不同的称呼，不过瑶始终是他们共同的称呼。瑶族人民的风俗具有独特的民族



特点。如他们的先民喜爱五色衣服，至今这一特点在不少地方还保留着。广西南丹瑶族男子穿长到膝盖的白色灯笼裤，人称“白裤瑶”；广东连南的部分瑶族男子蓄长发挽盘在头顶，

并包上红布，插上几根雉毛，风格相当别致。瑶族的房屋多建在坡上，呈长方形，竹木结构，上部盖的是竹子做的竹瓦或树皮，房屋门都朝向山左而不向山右，门口还对着正山脚的下部。

## “播公”和它的传说

“公”是瑶族民间使用的长腰鼓，是一种乐器。“播公”是他们独特的传统舞蹈。长腰鼓约长 1 米，鼓身是用木头制成的，形状像喇叭，两头大中间小，两端蒙上牛皮或其他兽皮。播公时将鼓挂在肩上，左手拿一根竹棍，敲击长鼓的左边；右手五指并拢，拍击长鼓的右端。“播公”的形式有几种，大打有 72 套，中打有 36 套，小打有 24 套，内容大多是模拟人们日常生活中的伐木、锯木板、建房、架楼、打猎、生产等动作。解放后，播公经过艺术加工，曾多次出国表演，深受各国人民喜爱。

传说播公的形成有一段不平凡的经历。那是 1000 多年前的一天，瑶族先祖盘王背上长弓利箭，行猎在高山丛林之中，突然一头野牛从林中冲出，直向绝壁山涧窜逃。盘王使出本领，飞步直追来到悬崖边，野牛走投无路，奋力一跳，腾空越过山涧，盘王快步抢上，张弓发箭，将野牛射死在对面岩石上。但因用力过猛，盘王踏断崖头，随崖落入山涧，摔死在深涧峭壁的梧桐树杈上。子孙们随后断桐树，剥牛皮，做成长腰鼓，并创造播公来纪念盘王。

## 路不拾遗的民风

进入瑶区深山，常能见到路旁或树上摆着一些日常用品，其上有物主做上的标记，但物主早已离去，他并不担心东西会被人取走，转回来仍能一样不少取回。在他们那里，人们历来没有偷拿别人东西的行为，他们认为那样做是一种最大的耻辱，将永远要受到良心的责备。据说当你伐一根木头放在路边，木头上打个草结，如果你不去扛走，10年也不会有别人扛走。甚至在野果树上做个记号，别人也不会去采摘果子，在别人看来，那是他人的东西，我是不应该去拿的。因此，在瑶族居住的山区，人们不必担心丢东西。

## 四十九、峭壁奇峰下的么佬族

有 16 万多人口的么佬族人民，绝大部分居住在广西罗城么佬族自治县。这里，到处是起伏的山岭，峭壁奇峰随处可见，群山之间有小块的平地，人们习惯地称为平坝，正是河流穿过的地方，河水滋润着肥沃的农田，人们在这里种植水



稻、玉米等农作物。么佬族的先民早在元朝或明朝初期就生活在这块美丽的土地上，史书上有么佬族人“善耕作”、“善制刀”的记载，以马耕田是他们不同于其他民族的一个特点。

他们的缸瓦业有 200 年左右的历史，所制的缸瓦很有名气。他们的竹编和石雕技艺水平很高，如著名的花竹帽十分精致美观，雕刻的石柱、石碑等栩栩如生，深受各族人民赞赏。么佬族不愧是一个多才多艺、勤劳智慧的民族。

### 唱歌有“三样”

唱歌是么佬族人民非常喜爱的文娱活动。在他们那里村

村有出色的歌手，家家有歌本，人人会唱歌。他们劳动时唱，走路时唱，男女青年人聚会时也以歌代话，在节日里更是放开歌喉唱不完，所以有“歌的民族”之称。

么佬族的歌非常多，歌词大致分为三类：一是山歌，歌词由唱者随意创作，并无歌本；二是“古条”，是一种故事形式的歌谣，取材于民间流传的历史故事、神话和传说；三是“烂口风”，一种讥讽、嘲笑、戏弄人的歌谣，多由唱者随意创作。唱歌多用汉语，多是用对唱的形式演唱。

## 工艺别致的土布

么佬族有自制土布的传统。在过去，他们家家户户都会植棉、弹棉花、自纺、自染土布，但颜色却只有青蓝色。这个民族特别偏爱这种颜色，用青蓝色土布缝的服装人人都爱穿。

每年妇女们把自种的棉花纺成棉纱，织成布后便放进蓝靛缸中染色，经过多次反复浸染、晒干后，使用米汤、山横良（一种土制定色原料）、牛皮胶浸泡后再风干，用石碾滚压或木棒槌打。这样处理后的青蓝色土布光亮、美观、耐用。妇女们用它缝制衣服或围裙时，还常用黑白棉线织成各种精美的图案、花纹，看上去朴素而雅致，别有一番风采。



## 五十、心灵手巧的毛南族

总人口 7.2 万多的毛南族人民，主要分布在广西环江县的上南、中南和下南山区，这“三南”之地也称“毛南之乡”。过去他们自称“阿难”，这是毛南语，其意为这个地方的人。毛南族人民心灵手巧，他们长期生活在这里，创造了独具特色的民族文化艺术。他们雕刻的木质假面具形象生动逼真，图案多姿多彩的石柱、石碑也给人以生动活泼的艺术感受。毛南族人民喜爱文艺活动。唱民歌是他们的普遍爱好。民歌形式有三种：一是“罗嗨”歌，这种歌多用于青年人社交时对唱，以七字为一句，八句为一首，每唱完两句之后有一尾音“罗嗨”，所以又叫罗嗨歌。第二种为“欢歌”，多见于喜庆节日，唱词五字为一句，八句为一首，也是男女对唱；第三种是“排见”歌，由一人领唱，是叙述历史故事或祖先传说的歌谣，以七字为一句，四句为一首，合若干首为一组。此外，他们那里还流行“毛南戏”，多是反映古代劳动人民生活的历史故事和民间传说。毛南族有三宝，甜



薯、菜牛、花竹帽。

## 可口的甜红薯

毛南之乡盛产红薯。红薯生吃味道虽好，但比起特制的甜红薯却相差得太远了。每当收获季节，人们总要精选一些健壮无破损的红薯放在露天的地方日晒夜露，经过 25 天左右后便收入薯窖里或放在火炉旁，让它自然糖化，又经过 20 天左右后洗净蒸熟，这便成了甜红薯。甜红薯肉质松软，甜如蜜饯，味正可口。

## 肉质细嫩的毛南菜牛

毛南山乡水草丰美，这里饲养菜牛已有 500 多年历史了。毛南人用卧鸟草为主要饲料喂养菜牛，能在较短的时间内将小牛犊或不能干活的老弱残牛养肥，供人们食用。

毛南菜牛肉呈粉红色，一层肥的夹一层瘦的，可炒着吃、炖着吃，也可像涮羊肉那样涮着吃，肉质细嫩，味道鲜美，营养十分丰富。毛南菜牛不仅在内地畅销，还远销港、澳和东南亚等地区和国家。

## 工艺精湛的花竹帽

毛南族人称花竹帽叫“顶卡花”，即帽底下编花，非常美丽的意思。它是用一种金黄色的竹子加工成的帽子，做工十

分讲究，竹帽精致美观，是毛南族有名的手工艺品。制作时，将竹子破开削成只有半根火柴杆那么细的竹片，然后把一个竹筒套在三角架上，接着将细竹片编成精细的花纹图案，再涂上鲜亮的色彩即成。一般一个花竹帽要用几百根细竹片，编80多个圈圈。

花竹帽编织均匀、细密，不漏光，也不漏雨，式样又十分美观，富有浓厚的乡土气息。毛南族人民把它看成是幸福和美好的象征。

## 五十一、拉网捕鱼的京族

京族分布在广西南部防城港市沿海，是以海上捕鱼为主的少数民族。他们约 19000 人，大多集中在江平区的山心、沥尾、巫头三个小岛上，人称“京族三岛”。岛南面的北部湾是我国著名的渔场，共有各种鱼类 700 多种。在岛屿附近的海



面还有人工养殖的南海珍珠，是我国有名的“珍珠之乡”。京族人民的捕鱼方法众多，但有一种特别的捕鱼方式却叫人称绝。原来在海岛边的浅水区，有的季节鱼虾特别多，但渔船进不去，人下水拉网，水又

浸到上身，行走十分困难。在生产实践中，他们想出了一个很特别的办法，就是下水时，在脚上各绑一根半米多长的木杆，像踩高跷一样，这样拉网捕鱼，海水既不湿衣，行走时的阻力也小。京族人民除水产渔业外，也种植水稻、红薯以及栽培各种亚热带和热带水果。

京族并不是我国土生土长的民族，他们的先民是 16 世纪初从邻国越南的涂山等地陆续迁来的，至今已有 400 多年的历史了，早已成为我国民族大家庭的一员。美丽的海岛风光，

复杂的海底世界，不知唤起了京族人民多少奇妙的想象，从而创造了内容丰富的故事、诗歌、舞蹈，形成了他们独特的生活习俗和文化艺术。

## 京族三岛的离奇传说

现在的京族三岛经过围海造田，已与大陆连接在一起，岛上绿树成阴，果实累累，已是美丽富饶的半岛。然而在过去，这里与大陆隔水相望，岛上是一片荒凉的景象。京族民间流传着这样一个神话传说。

说是很久以前，在北部湾畔的月牙小海湾岸边，住着父女二人。父亲叫阮一多，女儿叫阿妹，父女相依为命，以捕鱼为生。

在当地渔村中，有一个十分凶恶的渔霸，对渔民百般欺压。一天，阮一多不能忍受渔霸的欺压，与渔霸发生争执，竟被渔霸打得奄奄一息。可怜阿妹为了打鱼卖钱给父亲治伤，只好一个人驾船出海捕鱼。这天海上风平浪静，阿妹一边划船，一边观察着水中鱼情的变化。突然，阿妹发现一条大鲨鱼追赶着一只五彩斑斓的大龙虾迎着她的小船而来，阿妹手握鱼叉，用力向大鲨鱼刺去，将鲨鱼杀死在水中，救下了大龙虾。

说来可也真奇，这只大龙虾便是海神的女儿变的，名叫姍妹。姍妹为了报答阿妹的救命之恩，送给了阿妹一颗镇海珠。并告诉阿妹说，这是一颗宝珠，能使人起死回生，能治人间百病，但不能掉在地上，否则立刻就变成泥沙了。二人

分别时，姍妹又说道，今后有事找她，要驾船向南划 99 里，然后喊她三声，就能见到她。

阿妹高兴地回到家中，用镇海珠治好了父亲的伤，还治好了村里好多病人的病。消息很快传到渔霸那里，渔霸便立即派人来抢夺镇海珠，在相互争夺中，镇海珠滚落到地上，变成了一堆沙泥。渔霸恼羞成怒，恶狠狠地说道：“如果不把宝珠找回送给我，就要把全村人全部打死。”

为了搭救乡亲们，阿妹只好来找姍妹了。姍妹把阿妹领到海神那里，请求他帮忙。海神因阿妹知道镇海珠的秘密，竟不念阿妹救他女儿的恩情，施展法术把阿妹变成了一只海鸥。

阿妹虽十分委屈，但仍不甘心离去，在镇海府上空飞来飞去，终于在姍妹的帮助下，找到了藏宝珠的镇海洞。她趁守洞虾兵不留神，飞进洞内，衔起一颗宝珠，腾空而起，不料被海神发现，一箭将宝珠射落海中。阿妹仍不灰心，又去镇海洞取了一颗，不料又被海神一箭射中翅膀，镇海珠再次落入海中。阿妹忍着疼痛，第三次抢入洞内，夺到一颗宝珠立即起飞，但狠心的海神竟一箭射穿了她的身体，阿妹随着镇海珠一起落入海中。忽然，海中发出三声巨响，三座岛屿从海中徐徐升起。

有人说，这三座小岛就是今天京族人民居住的京族三岛。

## 一年一度的“唱哈”会

“唱哈”是歌节的意思，“唱哈”会是京族人民最热闹的传统盛会，一般是在农历正月十五举行，也有的地方在六月

初十或八月初十举行。

每当歌节这天，人们都打扮得漂漂亮亮，聚集在专门建造的“哈亭”大厅外听“哈歌”。哈歌是在哈节上唱的一种有固定词曲的歌儿，平时只由歌手演唱。唱哈的歌手通常为三人，一名“哈哥”是男歌手，主要充当伴奏；两名“哈妹”是女歌手，担任歌唱。演唱时，主唱“哈妹”站在哈亭正中间，手执两块小竹板，边唱边敲打；另一哈妹坐在一旁敲击竹梆子押拍；操琴的哈哥用心伴奏。他们的琴声悠扬清亮，歌声婉转动听，歌词内容极为丰富，吸引着每一个观众。

## 五十二、勤劳勇敢的土家族

在湖南省的西部、湖北省的西南部和四川省的东南部 众多的山原连绵起伏 森林茂密 山河秀丽 人称武陵山区。这里自古以来就居住着一个勤劳、勇敢的民族——土家族。土家族是汉语的叫法 当地人自称“毕兹卡”是本地人的意思。土家族共有 572.5 万人口以上，他们与汉族人民有着长期密切的往来，生产和生活以及文化艺术等方面都受到汉族的影响，但仍保留着许多本民族的文化和艺术，如摆手舞、史诗、山歌等，都具有浓厚的民族风格。

### 气氛热烈的摆手舞

每年的正月初九或三月初三，在三省交界的大草坪上，早已用干柴堆起了一堆堆小柴堆，这里将要举行传统的盛大摆手舞会。当夕阳西下时 柴堆一一燃起，早已聚集在寨口的土家族男女老少，便披





上美丽的被锦，打着精绣的彩旗，抬着特大的木鼓，点亮手中的各色灯笼、火把，在彩旗和鼓声的引导下，汇成浩荡的人流，向火堆涌去。顿时，草坪上人山人海。稍静之后，一位穿着潇洒英俊的小伙子和一位打扮得光彩艳丽的姑娘，像两朵彩云飘到鼓架旁，抓起两对系着红彩绸的鼓槌，向鼓面轻轻敲击，洒下一片清脆的“急雨”，随即几十面大鼓争先恐后地鸣响起来。一片巨雷般的鼓声响过，接着是一个重击鼓面，一个轻拍鼓边，随着这节奏鲜明、清脆动听的鼓点声，成千上万的男女青年面带微笑潇洒步入，和着鼓声唱起情绪高昂的山歌，跳起气氛热烈的摆手舞。

摆手舞的形成有一则动人的传说。那是在古时候，土家山寨外来了大批入侵之敌，山寨领头人立即组织人马前去应战。他把兵马布置在一个很隐蔽的地方，为防止敌人偷袭，就命令一部分人点起无数火把，一部分人敲锣击鼓，鸣放枪铳，并摆手歌舞。敌人不知虚实，不敢冒险进寨，只好退兵。为庆祝这巧退敌兵的胜利，摆手舞便世代相传下来，并不断丰富发展。

## 漂亮的土花铺盖

土花铺盖又叫“西兰卡铺”，是土家族妇女巧手编织的最漂亮的艺术装饰品，距今已有 2000 多年历史了。它的产生有则美丽动人的传说。

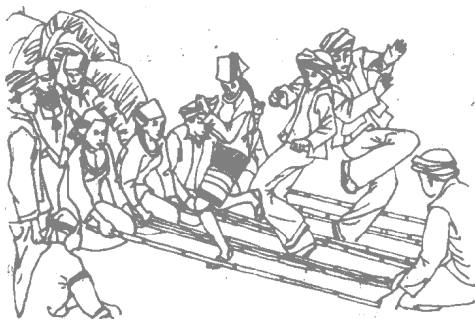
那是 2000 年前，土家山寨有一个非常聪明能干的西兰姑娘，她织布技术很高明，能将各种奇花异草、飞禽走兽的形

象巧妙地编织在布上，十分漂亮，村寨远近人人称奇、个个叫好，但她总不满足，继续不断地努力探索追求。她的精神深深地感动了一位老艺人。于是，老艺人对她细心指导，共同研究，并告诉她，有一种白果花非常漂亮，织在布上是最美丽的，但白果花在深夜开放，开放时间又很短，看见它很不容易。为把最美丽的白果花织进布里，西兰姑娘每晚守在白果树下观察。一天夜里，白果花终于开放了，她立即摘上几朵飞快向家中跑去，不小心被石头绊倒，摔死在门前的石板地上。土家人为纪念这位杰出的织布能手，就称这种布叫西兰卡布。用这种布做成的铺盖叫“西兰卡铺”。

土花铺盖的图案丰富多彩，有 120 种之多，大多是象征幸福和吉祥的图案。其色彩浓淡适宜、明暗得当，给人以热情、沉着、浑厚、淳朴的感觉。

## 五十三、五指山下的黎族

在伟大祖国的南海海域中，有我国的第二大岛屿海南岛，她富饶美丽，像一颗璀璨的明珠，闪烁在波涛起伏的南海上。岛上四周是宽阔的平原，中部是高峻的山岭，高达 1800 多米的五指山耸入云霄，像一位神秘的仙女身披绿装，浮沉在时隐时现的云雾之中。自古以来，勤劳勇敢的黎族人民就生息劳动在这里，现有总人口 111.2 万以上，绝大部分在海南黎族苗族自治州。



黎族历史悠久，但社会发展缓慢，新中国成立前，这里大部分地区还处在比较原始的社会状态下。新中国成立后，在党和国家的关怀下，在短

短的几十年中，这里发生了翻天覆地的变化。黎族有自己民族的特有文化艺术，民歌、传说故事等丰富多彩，传统乐器口弓（口弦）、鼻箫等，曲调优美动听；“钱铃双刀舞”、“打柴舞”等具有独特的民族风情。织绣工艺品上有鸟兽、花草、人物等多种不同图案，头巾、统裙、被单等都有美观华丽的

花纹，“崖州被”和在宋代就很出名的黎单、黎锦都以其精巧细密而驰名于世。

## 古老独特的跳竹竿

跳竹竿是黎族的一种传统的体育活动，凡是喜庆节日，跳竹竿表演是必不可少的，这不仅在于它的活泼紧张的气氛，更在于它充满着独特的民族乡土气息。所以，不仅年轻人喜爱跳竹竿，男女老少更爱看跳竹竿表演。

跳竹竿时要用 8 根长竹竿，平行排放成 4 行。竹竿两端各有 4 人成一排，双膝着地，每人两手各握 1 根竹竿的顶端，在音乐、锣鼓的伴奏下，持竿的人就随着鼓点的节奏不断地使竹竿一开一合，这时另有 4 人或 8 人在其间机智灵巧的跳跃。当竹竿分开时，他们双脚或单腿巧妙地着地，不等竹竿合拢又急速地抽腿跃上半空；同时还舒展手臂，时而似凤凰展翅，时而像海鸥飞翔，做出各种优美的舞蹈姿态。围观者不时击掌，呐喊助兴，其场面壮观，气氛热烈，浓厚的乡土气息令人陶醉。

随着摆竹竿的节奏不断加快，跳跃的难度也逐渐增大，跳竿者只有反应灵敏、动作快捷利落，才能巧过难关。否则一旦被竹竿夹住，摆竹竿的人就会毫不留情地将他抛出场外。胜利过关者，人们则用竹竿将他高高抬起，表示祝贺，有的还给小伙子敬上一碗山栏米酒，给取胜的姑娘献上槟榔，表示奖励。

## 黄道婆和黎族的纺织

黄道婆是松江府乌泥泾（今上海市郊区华泾镇）人，生于南宋末年，只因家中贫苦，8岁就给人当了童养媳，小小年纪却要做大人的事，还要挨打受骂，忍饥受饿。她实在无法忍受下去了，在一个风雨交加的夜晚，偷偷出逃，在一座道观出了家，不久又搭上海船，漂泊到海南岛的崖州。这里是黎族居住的地方，人们十分同情这位汉族姑娘的不幸遭遇，热情地款待她，让她留居下来。黄道婆善良、勤劳、好学，拜黎族姑娘为师，向她们学习错纱、配色、综线等纺织技术，黎族姐妹热情好客，对她倍加关怀，相互间结下了深厚的友情。

很早以前，黎族妇女就创造了较先进的纺织技术。早在宋代，黎单（床单）、黎锦就很有名，他们制造的脚踏纺织机已运用了转轮和传动带等先进方法。她们不仅会纺线织布，而且还掌握了染棉纱、棉布的染色技术，能染出青、黑、红、黄、蓝等不同颜色的布，创造了比较复杂的缬染法。

黄道婆在黎族住地一住40年，全面掌握了纺织染布的一整套技术。到元代（1295年），她带着纺织机和学到的技术，告别了朝夕相处的黎族姐妹，回到家乡。回乡后，她以织“崖州被”为生，耐心地向乡亲们传授纺织技术，还结合汉族的传统方法，创造了一批新的棉纺工具，又对轧棉籽、弹棉花、纺纱和织布等一些工艺作了大胆革新，创造出了当时世界上最先进的棉纺机具和技术。

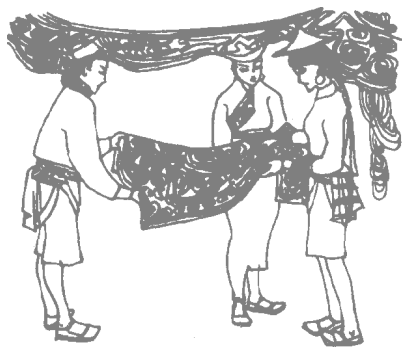
黄道婆对我国纺织业所作的贡献，集中表现了黎族和汉

族人民的勤劳和智慧，还体现了两族人民的深厚感情。

## 五十四、分散在东南丘陵的畲族

畲族有 63.4 万多人口，分布在福建、浙江、江西、广东、安徽五省的 80 多个县（市）的山区。他们自称“山哈”，意思是称自己为居住在山里的客户。原来，畲族在 1300 多年前，是集中居住在福建、广东、江西三省交界的山区的，后来由于历代统治者的欺压、迫害而被迫四处分散，山哈的自称深深地反映了该族人民在旧社会的悲惨遭遇。是中国共产党领导的中国革命的胜利，才使畲族人民摆脱了深重的苦难，过上了幸福的生活。

畲族人的居住地山岭连绵、林木苍翠、土肥水美、物产丰富。生活在这美丽家园的畲族人民特别爱唱山歌，有叙述本民族起源和迁徙经历的长篇



叙事歌，有歌颂劳动生活的“杂歌”，有取材于小说、神话故事的“小说歌”。他们待客、节日、喜庆时唱歌，在日常生活和劳动时也多以歌互相对答，唱山歌早已成为他们生活中的重要内容。畲族服饰喜爱用青蓝色，女子服装至今还具有浓

厚的民族特色，如衣领、袖口和右衣襟多镶花边，有穿短裤、裹绑腿的习惯。

## 通宵聚会“比肚才”

畲族村寨有伴同客人唱歌的风俗。每当村寨里来了青年客人，本村寨的青年人就马上活跃起来，当天夜里一定有通宵的歌会，与客人比看谁的歌唱得多，内容又不重复。他们把这种形式的歌会叫“比肚才”，而且一定要分出胜负。

在对唱中 如果“棋逢对手”胜负难分 那就要再约定一个时间继续对唱下去。对歌为一提问、一对答的形式，如果一方一连十来个问题都答不上来，那就算输了。主人一方输了，要请客人好好地吃一顿点心，客方输了不但点心吃不成，还会听主方教训的歌声：“空长这么大，连歌都没有，回去学好了再来，把输在这里的歌用担子挑回去。”然而，在唱歌的时候，无论相互间如何讥讽、嘲笑，人们都认为是善意的督促。

## 织工精巧的彩带

彩带是畲族很有特色的手工艺品，它用各种丝线或纱线作材料，通过妇女的一双巧手精心编织而成。如果是自家作装饰用，编织彩带图案则比较简单素雅，若是送给亲朋好友作为礼物，那就不仅织工精巧，而且颜色也特别鲜艳，图案更是独具慧心。彩带图案除了较复杂的花草、虫兽外，还有



山、水、鸟之类。最精制的彩带编有十来幅花纹各异的图案，通常有百花争春、丹凤朝阳、桃李并艳、并蒂荷花、鸳鸯戏水等。

## 奇异的风俗

男大当婚，女大当嫁，这是千古不变的自然规律。婚嫁是人生大事，自然马虎不得，不同民族各有自己的操办方法和习俗，畲族那里更有奇异之处。

每当新娘出嫁的那天，男方必须派一个唱歌的能手到女家厨房点火开厨。那时，女家的灶台空无一物，自然点不了火、开不了厨。然而男方来人并不慌张，只见他放开歌喉把需要的炊具一样样唱出来。这时，他唱到要哪一样炊具，女家就送上一样 直到需要的炊具一样不少了 才点燃灶火。做饭炒菜却另有他人。

更有一奇的是，这天新郎来接新娘，女家要设酒席盛情款待。可是他们把新郎请到上席，桌上却是空无一物。这时新郎更不着急，他会放开歌喉把自己所需要的进餐用具、酒菜等等用歌声一样一样地唱出来。如要筷子就唱“筷歌”要酒就唱“酒歌”等等。这时，新郎唱一句，厨师就在旁和歌一句，所要的东西随即应声而出。饭吃完了，酒喝足了，新郎并不离去，仍是端坐席上，再把席上的所有东西一件件唱回去，厨师则在一旁边应和边收席。

## 五十五、台湾宝岛上的高山族

高山族是居住在我国宝岛台湾的民族，约有 40 万人口，是我国民族大家庭中的骨肉同胞。因地区语言的差别，高山族内部又有阿美人、泰雅人、排湾人、布农人等不同的称呼。他们都是最早劳动生活在台湾岛上的人，与福建、广东沿海早期居民的文化有明显的联系。他们长期从事狩猎、捕鱼和农业生产，至今已有 3000 多年的历史。



在历史上，台湾宝岛曾多次遭到外国入侵和强占。高山族人民为保卫家园和祖国的领土进行了长期顽强的斗争。1661 年 4 月，民族英雄郑成功收复台湾，高山族人民积极配合，迫使荷兰侵略者投降。

1895 年甲午战争后，日本侵占台湾达半个多世纪，高山族人民长期坚持斗争，从 1896 年~1930 年的 35 年间共击毙日警 5500 多人。1930 年又举行雾社起义，与日军展开大规模武装斗争，仅在几个月内就打死打伤日军 4000 多人。他们为保卫祖国的领土做出了重要贡献。

## 乡土赛事趣闻

台东县卑南人是高山族的一支，每当丰收时节或喜庆之日，常常要举行内容多样的比赛活动。其中，烤肉和烤竹筒饭比赛、搭茅屋比赛就是其中场面特别风趣的赛事。

烤肉比赛从动手升火开始计算时间，看谁最先烤好。参赛的青年人把预先切好的薄肉片穿在竹枝上，放到火上小心翻烤，既不能离火太近，那样会把肉烧焦；也不能太远，否则不容易烤熟，把握距火的远近是很关键的技术，很不容易。烤熟与否，内行的裁判一看颜色，二闻气味便知。相对而言，这项比赛难度并不很大，烤竹筒饭可就很不简单了。首先要选嫩的多汁的刺竹，锯下两段完整的竹节，上端开个洞，把糯米和水灌进去，再用一小节甘蔗或叶片将洞口塞住，这是比赛的第一阶段。接着是用火烤竹筒，以烤熟为止。技术高的选手先是把竹筒放在火上猛烤，烤到一定程度再用小火慢烘，直到饭熟。那么怎样才知竹筒内的糯米饭熟了呢？这只能靠选手自己凭经验去把握了，别人是不能帮忙的。心中有数选手们待竹筒皮全干焦了后，便认为可开筒吃饭了。这是第二阶段。第三阶段是削竹筒开饭，请裁判验收。然而削竹筒有严格的要求，竹筒可用刀削掉，但不能削破里面的竹膜，即削到最后仅留下一层薄如透明纸的竹膜，包裹着里面的一根“米饭棍子”。这可就要考验选手的平时功夫了。

搭茅屋比赛是在每年冬季进行。卑南男子有冬季进山打猎的习俗，进山后年轻人要为长辈搭茅屋遮风雨，竹子、茅

草全部就地取材。因此，进行这项比赛的要求严格，通过不了比赛检验的青年人会被认为不成其为男子汉，这种人别人看不起，年轻姑娘们更不会理他。比赛时要削竹皮当绳子来捆扎竹架，在规定时间内搭成小茅屋。评分时，裁判除要逐一检查外，还要用力摇动茅屋，看是否结实。若全部合格，那他就成了公认的男子汉了。

## 泰雅人的珠衣

珠衣又称贝衣，这是居住在台湾北部高山族泰雅人的一种极为名贵、华丽的服饰，制作很不容易。首先要拾取很多漂亮的小贝壳，并将贝壳精心的琢磨，制成一颗颗圆形带细孔的小珠粒，然后用细麻线穿成一串串，再排列成行，缝制在衣服上。据说，做一件这样的珠衣，至少要五六万颗贝珠，所以它的名贵是可想而知的。泰雅人穿着这种衣服走在阳光下，一眼望去，灿烂夺目，绚丽多彩，显得十分华贵。

# 让爱国主义旗帜 飘扬在青少年心中

教育部部长 陈至立

世界上有许多可爱的东西，但论其广袤、博大；再没有什么比祖国更可爱了！

爱国主义首先是一种崇高的情感，是中华民族的光荣传统。这种传统源远流长，而且伴随着中华民族历史前进的车轮，日益强化并不断注入新的时代精神，使之不断升华。“国家兴亡，匹夫有责。”这是中华民族妇孺皆知的一句格言，又是炎黄子孙爱国情操的真实写照。斗转星移，岁月悠悠。几千年来，中华民族世世代代繁衍生息、辛勤耕耘在这片神奇古老的土地上，祖国母亲用乳汁养育了一代又一代中华儿女，一代又一代中华儿女怀着赤子之心，用智慧、汗水、鲜血和生命回报着祖国母亲的深情厚爱，谱写了一曲曲大气磅礴、气壮山河的壮丽凯歌。中华民族五千年的发展史，就是一部中国人民的爱国史。

爱国主义是中华民族强大的精神支柱，它具有巨大的凝聚力、感召力和驱动力，是中华民族挺然屹立、傲视苍穹的脊梁。一个人对自己的祖国爱之愈深，就会报之愈切。有了深厚

的爱国之情，便会有远大的报国之志、切实的报国之行。古往今来，圣贤先哲、仁人志士、俊杰伟人，无一不是伟大的爱国主义者。正是崇高的爱国主义精神，鼓舞、激励着他们发愤图强，励精图治，百折不挠，奋勇前进，为振兴中华建树了不朽的伟业丰功。

毛泽东同志曾经语重心长地对青年人说过：“世界是属于你们的。祖国的前途是属于你们的。”我国改革开放的总设计师邓小平同志也意味深长地指出：“必须发扬爱国主义精神，提高民族自尊心和民族自信心。否则我们就不可能建设社会主义，就会被种种资本主义势力所侵蚀腐化。”以江泽民同志为核心的中国共产党第三代领导集体多次号召在青少年中深入开展爱国主义教育。今天的青少年，正是二十一世纪的主人。振兴中华的神圣使命将历史地落在他们的肩上。因此，生动活泼、深入持久地对青少年进行爱国主义教育，使崇高的爱国主义精神深深植根于他们纯洁美好的心灵，从青少年时代就志存高远，立志报国，是一项关乎国家、民族历史命运的百年大计，是全党、全社会不容辞的光荣职责。

要让青少年自觉加深对祖国的了解。要让他们了解祖国辽阔的疆域、丰富的物产、壮丽的山河、灿烂的文化；了解中华民族五千年的发展历史，了解炎黄子孙为祖国的独立和统一，为民族的繁荣昌盛而前赴后继、不屈不挠地奋斗的历程；了解华夏儿女创造出的一个又一个人间奇迹，对人类文明和进步做出的巨大贡献；了解中国共产党是如何成为核心力量、中流砥柱，领导中国人民推翻三座大山，把满目疮痍、民生凋敝的

旧中国变为充满生机、蒸蒸日上的新中国；了解当今的中国，是如何在邓小平理论旗帜的指引下，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在社会主义现代化建设的伟业中取得了辉煌成就并昂首阔步迎接二十一世纪的到来。

了解祖国是热爱祖国的感情基础和认知起点。要使青少年在了解祖国的基础上，不断增强民族自尊心、自信心、自豪感和责任感，进一步把爱国的情感升华为报国的志向，使中华民族的传统美德和光荣革命传统能在青少年一代身上发扬光大。

江泽民同志指出：“青年时期注重思想修养，陶冶情操，努力树立正确的世界观、人生观、价值观，对自己一生的奋斗和成就将会产生长远而巨大的作用。”中国教育报刊社图书编辑中心组织编写的《爱国主义教育文库》是一套面向青少年的、主题鲜明、内容丰富的丛书，是对青少年深入进行爱国主义教育的好教材。相信广大青少年朋友会从中得到教益，也衷心希望广大教育工作者、全社会更加重视这项工作，不断丰富教育内容，探索教育方法，总结新鲜经验，使之结出更加丰硕的果实。

## 爱国主义教育文库

总 编 辑	俞家庆	刘川生
副总编辑	张金惠	冯树林
	胡久红	

### 《神州风采》卷

主 编	周元武	
执行主编	刘沛生	吴乐平
副 主 编	刘子明	熊开银