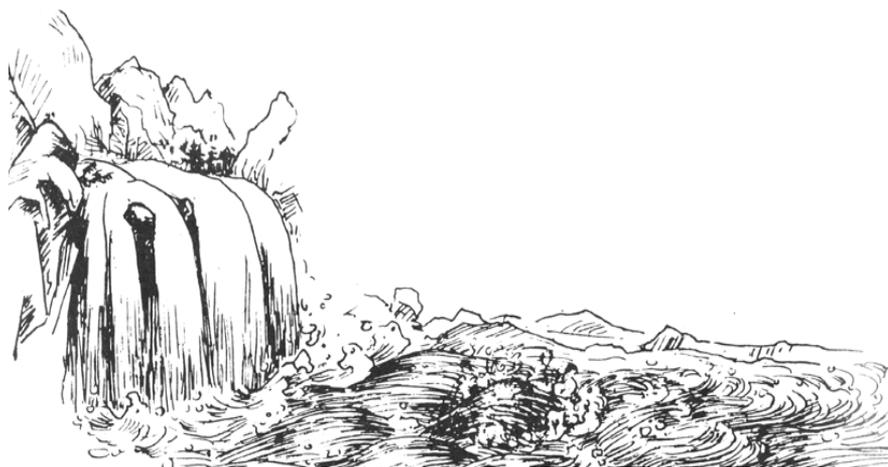


云南旅游

(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。忌翁媳和兄媳之间随意开玩笑。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

的话。忌无故恶语咒骂他人和禽畜树木。

饮食禁忌：

禁食马、骡、狗、猫、猴、蛇、蛙等肉。忌食搅拌时筷子折断的食物。拉羊到堂屋备杀时，羊突然叫者忌食。忌吃粮种。鸡跳过的饭菜忌食。忌用镰刀割肉而食。男子忌食推磨时磨轴折断的面粉。禁孕妇吃獐肉、兔肉，禁小孩吃鸡胃、鸡尾、猪耳、羊耳。禁吃鸡回肠。忌烧荞面粑、包谷粑从火塘右侧（客位方）放入取出。

白族简介

白族是一个能歌善舞的民族，历史悠久，文化发达，人口 148.2 万，主要居住于大理白族自治州，素有“文献名邦”之称。早在四千多年前，白族的先民在这块土地上繁衍生息，创造了灿烂的洱海文化，唐代的南诏国，宋代的大理国都曾在这里建都，延续了五百多年，一度成为云南政治、经济和文化的中心，留下了众多的文物古迹。此外，丽江地区、保山地区、怒江傈僳族自治州等地也分布有少量白族。白族自称白子、白尼、白伙、意为白人。

白族的历史悠久，经济文化发达，公元前二世纪就与中原汉族有较为密切的经济文化联系，受其影响较深，现在习俗部分与汉族相同。白族使用汉字书写，但是有自己的语言，文字艺术丰富多彩。如优美动人的民间传说《望夫云》、《蛇骨塔》、《鸟吊山》、《慈善夫人》等。音乐舞蹈有“大本曲”、“白族调”、“霸王鞭”等。另有从古典戏曲“吹吹腔”发展起来的“白刷”，都具有鲜明的民族特色。白族的文化水准较高，各种人才辈出。

白族民居建筑有着独特的风格。住房多采取“三坊一照壁”、“四合五天井”格式。他们十分重视门楼建筑和照壁、门窗雕刻及山墙彩画的装饰艺术。门楼装饰，通常采用泥塑、木雕、彩画、石刻、大理石屏凸花砖和青砖等组成串角飞檐，花枋精巧，斗拱重叠，雄浑稳重，美观大方，体现了白族劳动人民的建筑才华和艺术创造力。

白族人民偏爱白色，他们建房的总体色调是白色，白族传统服装的色调也是偏白色，以白色为尊贵。大理地区的男子通常穿白色的对襟上衣，外面套一件黑领褂；海东地区男子则外套皮领褂，或数件皮质、绸缎领褂，俗称“三滴小”，腰系皮带或绣花兜肚，下着蓝色或黑色长裤。妇女是白上衣，再套一件蓝色、红色或黑色的坎肩、腰上系着绣花的小围裙。已婚妇女的头饰一般是蓝色。姑娘是把辫子和一根红绳结在一起，然后把一块五颜六色的手帕缠在头上，雪白的缨穗在头右边飘飘洒洒，很能显出姑娘的妩媚。

大理白族酷爱花，几乎家家都种药，当地有“三家一眼井，一户几盆花”之说，姑娘的名字大部分都带有花字，如：金花、银花、德花、美花、春花等。

白族独特的节日有“绕三灵”、“石宝山歌会”、“本主节”“耍海会”和规模盛大、内容丰富的“三月街”，也有白族人自己的“火把节”等众多的节日。

白族服饰

白族服饰靓丽潇洒，民族特色鲜明。白族崇尚白色，以白色衣服为重。男子喜欢缠白色或兰色包头，穿白色

对襟上衣，外套黑领褂；下穿宽桶裤，系拖须裤带，有的还佩带绣有美丽图案的挂包。

享有“金花”美誉的白族妇女服饰更色泽鲜美，绚丽多彩，多穿白上衣，红坎肩或是线兰色上衣配丝绒黑坎肩，右衽结纽处挂“三须”、“五须”的银饰，腰间系有绣花飘带，上面多用黑软线绣上蝴蝶，蜜蜂等图案，下着兰色宽裤，脚穿绣花的“白节鞋”。手上喜戴纽丝银镯，戒指。已婚妇女梳发髻，未婚少女则垂辫或盘辫于顶，有的则用红头绳缠绕着发辫下的花头巾，露出侧边飘动的雪白缨穗，点染出白族少女头包布和发型所特点的风韵。

白族建筑

白族民居建筑有着独特的风格、浓厚的文化积淀。住房多采取“三坊一照壁”、“四合五天井”格式。他们十分重视门楼建筑和照壁、门窗雕刻及山墙彩画的装饰艺术。门楼装饰，通常采用泥塑、木雕、彩画、石刻、大理石屏凸花砖和青砖等组成翘角飞檐，雕梁画栋，花枋精巧，斗拱重叠，雄浑稳重，美观大方。“户户流水，家家养花”的白族庭院，幽雅多姿、古朴玲珑、远近闻名；体现了白族劳动人民的建筑才华和艺术创造力。

白族婚俗

白族的婚姻共有三种形式：一是嫁女儿到男家，这种形式占大多数；二是招姑爷上门，这种情况主要是女方父母没有儿子，即使有也是痴憨病残等，所以才招姑

爷上门。上门的姑爷必须改换为女方的姓氏，再由女方长辈重新取名；三是“卷帐回门”的形式，即男女双方结婚后七日，妻子带着丈夫携帐子、被褥回女方家居住。因为女方家虽有兄弟，但年龄太小，父母年迈，只好“卷帐回门”来赡养老人和照顾年幼的弟妹。等弟弟长大结婚后，男方这才带着妻子回到男方家生活。这三种婚姻形式由来已久，至今沿用。但不管属于哪一种婚姻形式，婚期和婚礼的过程基本上是一致的。只不过招姑爷上门是女娶男，而不是男娶女，双方的角色互换而已。

白族婚礼隆重而又热烈。按传统风俗，举行婚礼这天，新郎和小伙子们必须骑高头大马去娶亲。新娘娶回后要拜客，新郎、新娘要陪客人进餐，这时客人们可向新婚夫妇出难题，也可让他们表演节目。最有特色的是在婚礼上燃辣椒粉，于是在欢声笑语中许多人都打喷嚏、咳嗽，热闹无比。

儿子成婚后，一般都与父母分居，另外组织小家庭。父母和谁一起生活，由父母自己选择，一般选择与幼子一块生活的居多。因此，一夫一妻制的小家庭是白族普遍的家庭组织形式。

按白族的习俗，如果丈夫去世，妻子可以终身守节，也可以另嫁，但另嫁时不得带走前夫的家产。在个别地区，还有转房的习俗，兄死后，嫂可以嫁给弟弟，称为叔就嫂，但这种现象现在已不多见。

白族饮食风味

白族人民的基本口味嗜酸、辣、甜、微麻。其烹调技法受汉族菜和佛教寺院菜影响较深。善于腌制火腿、

香肠、螺蛳酱等食品。妇女多会制作蜜饯、雕梅、炖梅的手艺。著名菜点很多，如：砂锅鱼、洗沙乳扇，活水煮活鱼、柳条蒸肉、喜洲破酥粑粑等。茶水色浓味醇，别具一格。“三道茶”极丰人生哲理，寓义为“一苦、二甜、三回味”。

白族“三道茶”

白族是一个知礼好客的民族，对客人无论是否认识都热情接待。以“三道茶”敬客，是一种高尚的礼仪。三道茶的形成出于一个富有哲理的传说：一位老木匠教徒弟多年，临出师前带徒弟去苍山伐树锯板，干了一天活，徒弟口渴难熬，随手抓了把鲜树叶放入口中咀嚼，苦涩得皱眉咂舌。师傅说：“要学好手艺，不先吃苦头是不行的！”等把木板锯好，师傅给徒弟一块红糖，郑重地说：“这叫先苦后甜！”待徒弟出师临别时，师傅递上一碗茶，放上蜂蜜和花椒叶，让徒弟喝下。徒弟咂舌品味道：“有苦、有甜、还有麻辣，真叫人回味。”老木匠高兴地说：“对了！一苦二甜三回味，学手艺和做人的道理都在这里”。从此，白族兴起了“三道茶”，成为喜庆迎客的茶道礼俗。第一道茶，选取较粗、较苦的茶叶装进小砂罐用文火烘烤，再冲滚烫的开水。此茶虽香，却也很苦，称之为“清苦之茶”。第二道茶，加进红糖、乳扇、核桃仁、芝麻，香甜可口，叫做“甜茶”。第三道茶用蜂蜜和4至6粒花椒调拌，甜中有苦，苦中有甜，还夹带一丝麻辣味道，便是“回味茶”。今天，三道茶以其独特的魅力成为白族人民迎接海内外宾的传统礼俗。

夹沙乳扇

乳扇是产于大理的奶制品，形制更为独特，是一种含水较少的薄片，呈乳白、乳黄之色，大致如菱角状竹

扇之形，颇难形容。

乳扇是鲜牛奶煮沸混合三比一的食用酸炼制凝结，制为薄片，缠绕于细竿上晾干而成。应是一种特形干酪。乳扇可作各种菜肴，凉拌、油煎、小炒皆可。其名菜夹沙乳扇膨酥，入口即化。其他套炸、椒盐都别具一格。

乳扇可藏数月，便于远途运输，远销东南亚各地，很受欢迎，馈赠亲友别有新意。

桃仁夹沙乳扇是白族风味菜。将乳扇回软，去掉扇耳，摊开。把桃仁用沸水烫后去细皮，下油锅炸成金黄色，捞出沥干油，将洗沙、白糖、玫瑰糖、火腿末入碗拌匀。鸡蛋液加水淀粉成蛋糊，制成蛋松。乳扇铺在墩上，摊上洗沙馅。锅上火注入油，烧至三成熟，用筷夹住乳扇，边炸边滚至筒形，呈淡黄色。桃仁夹沙乳扇，酥脆香甜，奶香异常，富于营养。

白族土八碗

白族红白喜事宴客中的八大碗是白族传统饮食文化的集中表现。宴桌是八仙桌（正方形的大理石雕花桌），一般8个人为一桌，菜肴上8个，俗称“八大碗”。白族土八碗荤素搭配合理，肥而不腻，素而不淡，营养丰富。炸、酥、炖、煮齐全，有蒸有余，色泽鲜艳多彩，突出白族饮食酸辣口味特色。席面用料简单，但形式和礼仪隆重，所用器皿一般是本地产的土碗、红竹筷子等，很少用高档瓷器，但并不显得粗糙和简陋。所用餐桌很考究，一般选用剑川土漆雕花八仙桌，餐桌一般摆在婚礼彩棚下，加上菜肴色泽塔配美观，显得古色古香。第一轮先由客人中有声望的老人入席，俗称“开席”。此时，唢呐鼓乐吹奏，主人迎客，气氛热闹，表现了白族尊重老人的传统美德。席间，客人可分菜和带菜回家。土八

碗中的主菜(荤菜),一般都有定数,每人可吃到两块(片)肉,碗中垫底的素菜可加添多次。因此,客人都备有菜叶子(现用塑料食品袋)竹签将分到的肉包起来或串起来带回家给老人或小孩吃,寓意为带回喜气和福气。

白族土八碗的各道菜各有一套烹饪方法。主菜“红肉大炖”用肥瘦相间的猪肉切块,用白酒浸泡的红曲米将肉染红炖熟,红白相间,富有喜气。“酥肉”是将半肥半瘦的猪肉切块上调料,用蛋糊包裹后下油锅炸至金黄色,冷却后在煮,,装碗后撒上些芝麻,黄白相间香气诱人。“干张肉”,即酸菜扣肉,色金红,味酸甜,肉皮呈波纹状,外观爽目。“粉蒸肉”是将较肥的五花肉煮熟切片,拌上调料和炒得喷香的米细粒,装碗上笼蒸熟,肉肥而不腻,香气缭绕。“干香”(拼盘)是土八碗中唯一的一碗凉拌菜,将卤熟的猪肉、肝、肚切片,盖在用酸菜或泡萝卜垫底的碗上,淋上又酸又辣的配汁,其味为酸、辣、凉。“煮白扁豆”、“煮竹笋”、“杂碎汤”是富含碳水化合物、植物纤维素的素菜和汤菜。

邓川乳扇

邓川乳扇,是一种呈扇形的乳制品,分乳白、乳黄色两种,具有营养价值高、醇香可口等特点,是当地白族群众招待客人的上等菜。

邓川乳扇产于洱源县邓川民间。制作时,先将鲜牛奶煮沸,后按三分之一的比例加入食用酸,将乳汁凝结成块,取出拉制为扇形薄片,凉干即可。这种乳扇即可生食,又可油煎入席;既可成形即用,又可保存日久,并能长途携带,因此远销各地,在东南亚一些国家颇受欢迎。

冷冻白豆腐鱼

是白族人民用来招待客人的很有特色的上等名菜之一。选用洱海特产的黄鳞鲤鱼或鲫鱼加白豆腐制作而成。它的制作方法是：先将鱼剖腹去掉鱼鳞壳洗净，放入滴有香油的锅中，再放进适量的食盐、辣子面、花椒面、酱油等佐料烹煮。鱼熟后，再把白豆腐汤舀入盆内或碗中，置于通用的橱柜中自然冷冻，次日可食。这种冷冻白豆腐鱼红润半透明，清香、凉爽，别具口味。

活水煮活鱼

顾名思义，指的是用流动着的活水煮活着的鱼。大理白族吃鱼讲究水活鱼鲜。时兴这种煮鱼方法的地方，以往一般是在渔船上或洱海边的村寨里。

活水煮活鱼由于保持了鱼的的原汁原味，鱼肉滋嫩细腻，汤味鲜辣得醇，营养丰富，因而成为了白族待客的一道美味佳肴。

一掌雪

古称“密雪”，是天然冷饮品。古城大理，以风、花、雪、月四大景著称，有“苍山雪照洱海月”之佳名。一掌雪，是三月街应时佳品，摊点数十，价廉物美，顿消热渴。

白族节庆活动

白族是最喜欢热闹的民族之一，一年中各种节日不断，数量之多，不亚于中西节并重的香港。著名的节日有三白街、绕三灵、石宝山歌会、蝴蝶会、浴佛节等。这些节日代代相传，历史久远、民族风情浓郁，热闹异常。

除此以外，白族也和汉族一样，每年农历正月初一

至初十过春节，农历七月十五日为祭祖节。逢年过节白族有许多礼仪禁忌。元江县的白族每年的三月会或天子庙会期间，禁止杀生。大理的白族大年初一不准动刀、挑水、泼水、扫地。怒江白族大年三十晚饭前祭祖时，忌讳外人在场。大年三十，要把借给别人的东西要回来，否则来年找钱不顺，粮信不丰。因而借了别人家的东西，必须在大年三十之前还给别人。大年初七为女人节，妇女不做饭，不背水，也不做其他任何劳动，而是尽情地玩耍；大年初九为男人节，男人休息。云龙县的白族，七月半这一天不准人们到处乱走。

历史上白族崇拜本主，如今作为一种习俗保留下来，表现为：几乎每个村寨都有一个本主庙，庙内供奉泥塑或木雕本主神像。进入白族的本主庙，必须虔诚、肃穆，禁止大声喧哗，禁止触摸本主神像。白族也崇拜各种神灵。怒江州一带的白族，如果有人生病，必须以牛、猪等做牺牲，进行祭天活动。活动一般在村子附近山顶上的一棵大树下进行，全寨人参加。这棵大树被视为神圣不可侵犯，禁止砍伐。

白族大理三月街

白族大理三月街是云南省遐迩闻名的物资交流大会和白族人民的传统盛大节日，每年农历三月十日至二十一日在大理古城举行。从佛教讲经庙会演变而来，已有1000多年历史，届时除商贸盛会外还伴有赛马和歌舞等活动，每年参加者数以十万计。1991年起，被定为“大理白族自治州三月街民族节”。徐霞客在他的记述中赞道：“俱结棚为市，环错纷纭，千骑交集，男女杂沓，交臂不辨，十三省物无不至。”

白族绕三灵

绕三灵又称祈雨会，是大理洱海周围白族人民农忙前游春歌舞盛大集会。每年农历四月二十三日至二十五日，洱海周围上百个村寨的男女老少，浓装淡抹，各村为一队，从大理城出发，至洱海边的河矣村终止，历时三天，途径崇圣着佛都，圣源寺神都、金圭寺仙都等地。主要活动是祭祀“三都”，文体娱乐和结伴郊游，可称作白族的狂欢节。白族每队领头的是两位年长男子，他们共扶一支杨柳，高八尺许，横一彩绸，一葫芦。一手挟杖，一手执蚊帚，或一把扇，或一块毛巾，一人主唱，一人拍打，后面跟着众男女，充满狂欢情绪。清代诗人段位赞道：“金钱鼓子霸王鞭，双手推敲臂旋转，最是小姑唱白调，声声唱入有情天。”

白族剑川石宝山歌会

每年农历七月末八月初三天，剑川、云龙、兰坪、鹤庆、丽江等县的白族青年数万人，不约而同地会集到石宝山的石钟寺、宝相寺、海云居、金顶寺的满山遍野里，甚至在肃切穆的神像面前，弹唱白族情歌。人们围成大大小小的圈子，满山遍野都成了歌舞的海洋。歌词婉转、优美、动听，以此纪念传说中两千年前一位年轻貌美的女歌手，同时借此结识新友，甚至寻觅终生伴侣。正如有的歌手描绘的那样：“石宝山上对歌声，歌如灵泉不断根；歌如满山村叶子，声声结心音”。

白族本主节

“本主”崇拜，在白族地区极为普遍。大理一带，几乎每个白族村寨供奉“本主”，作为村社的保护神。被奉为“本主”的有神佛、菩萨、龙王、君主、将军，各类神灵和民间传说中的英雄好汉等。本主节无统一节期，主要以“本主”的诞辰、忌日或其他纪念性日期为祭会

日期,并由此发展衍化为地区性节日。由于大理地区“本主”众多(主要者即有一百多种),“本主节”也名目繁杂,日期不一。本主节的主要内容是迎送本主(水路陆路均可),诵经唱文,焚香磕头、歌舞、游乐、竞技等活动。

白族火把节

白族火把节古称火节,是火崇拜的一种象征形式。白族火把节在每年农历六月二十五日,节日那天,村村寨寨在中心区扎竖一个巨大的火把,并杀猪按户平分,吃“生皮”(即用生肉切成碎末打蘸水吃),祭奠火把,似乎是对远古拜火和“蘸饮食生”的追忆。晚饭后,人们以火相燎,表示驱邪求吉;农家则举火照田卜岁,祈求丰收。

白族礼仪及禁忌

白族热情好客,先客后主是白族待客的礼节。家中来了客人,以酒、茶相待。著名的“三道茶”就是白族的待客礼。但白族人倒茶一般只倒半杯,倒酒则需满杯,他们认为“酒满敬人,茶满欺人”。在喝酒方面,白族很文雅,通常是各自随意。受到白族人热情的款待,应说声“挪卫你”(谢谢)来表示你的谢意和感谢之情。

尊敬长辈是白族的传统美德。见到老人要主动打招呼、问候、让道、让座、端茶、递烟。起床后的第一杯早茶要先敬给老人。吃饭时要让老人坐上席,由老人先动筷子。在老人面前不说脏话,不跷二郎腿。一些山区的白族,家庭成员各有比较固定的座位,一般男性长辈坐左上方,女性长辈坐右上方,客人和晚辈坐下方和左

方。

白族在对人的称谓前喜欢加个“阿”字表示亲切和尊敬。白族访友或探病时一般不选择在上半，到农村遇到主人家有人分娩或有重病人时，进屋时应谨慎。

白族人家的火塘是个神圣的地方，忌讳向火塘内吐品水，禁止从火塘上跨过。白族人家的门槛也忌讳坐人。男人所用的工具，忌妇女从上面跨过。家庭内忌讳戴着孝帕的人进入，认为这样会给家庭带来不洁。

有些地方的白族，怀孕妇女不能进入新郎、新娘的洞房。婴儿落地后，谁第一个跨进产妇家的门，谁就是踩生。白族认为，谁来踩生，将来孩子的脾气就像谁。白族最忌讳戴孝的人来踩生，所以婴儿降生后，家人要立刻用白石灰在门口撒三道弧线，并在门槛上缠一道青蔑子。若是生男孩，还要在青蔑子下加一只草鞋，有的还在大门上钉一个甑笆底，以示禁忌。不慎闯入产妇家者，必须送一碗新鲜稠米汤、红糖、鸡蛋、甜白酒和一土锅猪蹄子炖韭菜根给产妇吃。产后第三天早上，产妇家要请“粥米客”或称“稀饭客”。到白族人家做粥米客，要用竹篮提鸡蛋、红糖、小孩的衣帽等前往恭贺。大理、剑川一带的白族，妇女产后，主人要请第一个进家的客人吃荷包鸡蛋汤圆，客人不能拒绝，否则主人会生气。

傣族简介

傣族是云南省特有的民族，人口106万余人。主要聚居在西双版纳傣族自治州、德宏傣族景颇族自治州和耿马、孟连、新平、元江等县，小部分居住在景谷、景东、金平、双江等县。傣族族系发源至今已有1300多年

历史，傣族先民为古代百越中的一支，汉代称“滇越”、“掸”。魏晋以后，有“金齿”、“白衣”、“摆夷”等多种他称，但自称是“傣”，意为酷爱自由与和平的人。傣族有水傣、旱傣和花腰傣之分。

傣族历史悠久，文化丰富多彩，有自己的历法、语言文字，并以丰富的民族民间文学艺术著称于世。语言属汉藏语系壮傣语支。全民信仰小乘佛教，视孔雀、大象为吉祥物，民间故事丰富多彩，傣族人民喜欢依水而居，爱洁净、常沐浴、妇女爱洗发，故有“水的民族”的美称。音乐、舞蹈、民歌、民间传说故事等富有民族特色，影响甚广。傣族主要聚居在热带、亚热带的平坝地区，村寨多临江河湖泊，住宅通常每户一座竹楼，竹篱环绕，果树、翠竹掩映，环境十分优美。四周田地肥沃，特产丰富。傣族人民性格温和，喜爱歌舞。

傣族无论男女，出门总喜欢在肩上挎上一个用织锦做成的挎包（筒帕）。挎包色调鲜艳，风格淳朴，具有浓厚的生活色彩和民族特色。图案有珍禽异兽，树木花卉或几何图形，形象逼真，栩栩如生。每一种图案都含有具体的内容，如：红、绿色是为了纪念祖先；孔雀图案表示吉祥如意；大象图案象征着五谷丰登，生活美好，充分表现了傣族人民对美好生活的向往和追求。

傣族的节日主要有开门节、关门节、送龙节等，其中最隆重的是泼水节。泼水节是傣族人民送旧迎新的传统节日，人们认为互洒清水可以消灾弥难，互相祝福。男女青年则除了互相祝福外，还互相泼水为戏。节日里还举行堆沙、丢包、放高升，赛龙舟等活动。届时五洲四海的宾客云集西双版纳和德宏，热闹异常。

傣族服饰

傣族男子喜穿白色大襟上衣，下着长管裤，多用白布、水红布或蓝布包头。妇女上着紧身无领短衫或背心，下身为花色长统裙。妇女发饰均很讲究，梳高发髻，并在发髻上插缀鲜花。

傣族建筑

傣族村寨都建在平坝中近水之处，如河流两岸，湖沼四周。村寨翠竹环绕，绿树成荫。房子都是单幢的，四周有空地，各家自成院落。芒市等地的傣族住宅，多土墙平房，每一家屋内间隔为三间，分卧室、客堂。西双版纳州则完全是干栏式建筑，楼上住人，下栖牲畜。上层近梯处有一个角来做主人的卧室，其余便是大一大开间，中央是一个火塘，煮饭烹茶，都在火塘上，主客聚谈，也都围炉或蹲或坐。屋顶用瓦或木板铺盖，梁柱门窗楼板全部用竹或木板。

傣家竹楼：是傣家人世代居住的居所，它那美观的楼顶，传说里称之为“诸葛亮的帽子”。傣家竹楼为杆栏式的建筑，造型美观，外形像个架在高柱上的大帐篷。竹楼是用各种竹料（或木料）穿斗在一起，互相牵扯，极为牢固。楼房四周用木板或竹篱围住，堂内用木板隔成两半，内为卧室，外为客厅。楼房下层无墙，用以堆放杂物或饲养禽兽。竹楼具有冬暖夏凉、防潮防水防震的特点。楼室高出地面若干米，潮气不易上升到室内，水也淹不到楼室上。竹楼为四方形，楼内四面通风，夏

天凉爽，冬天暖和。傣家人喜欢在竹楼周围栽凤尾竹、槟榔、芒果、香蕉等，使村寨充满诗情画意。

傣乡古井：傣族是个爱水、恋水、惜水、敬仰水的民族，以水表示祝福，表示傣族的洁净。傣族居住的村寨，寨边的竹丛中，都建有造型独特，别具一格的水井塔。有的象佛塔拔地而起，尖顶挂着一串串银铃，清风吹来，发出悦耳的声响，塔外壁镶着各式各样的珠宝、明镜，在阳光照射下闪闪发光。有的东西两面是两头泥塑的白象，北面雕刻着交尾双龙，凤凰展翅，金鹿戏水。可谓是技艺精湛的艺术品。

傣族婚俗

傣族青年男女结婚，一般实行从妻居的习俗，即男到女方家上门，因此婚礼主要在女方家举行。婚礼开始前，新郎新娘先要到佛寺去拜佛，祈求吉祥幸福，白头偕老。

举行婚礼这天，男方家派出的亲朋好友到女方家参加婚礼的人特别多。他们陪着新郎，一路敲着象脚鼓和芒锣，喜气洋洋地来到女方家，沿途还鸣放鞭炮和鸟铳，以增加喜庆气氛和驱除邪魔。婚礼首先从女方家的门口开始：在地上铺一条花毯，在上面摆一张小供桌，桌上摆放着鲜花和果酒。新郎和新娘穿着漂亮的民族服装，并排坐在花毯前，请和尚念经。念完后，和尚用彩色丝线分别束在新娘和新郎的手腕上，以示祝福。接着，男方要走进女方的家，这需要经过几道关卡：一是到门口时，竹门已关闭，男方需放鞭炮、付礼钱，门才打开让男方通过；二是登竹楼时，男方被女方的人阻拦，男方

需付礼钱才能登楼；三是进了屋后，新娘被藏起来，见不着新娘。男方需付礼钱和敬酒，几番恳求，几经周折，新娘才被送出来。这一系过程包含着考验新郎的意味，充满了欢乐和喜庆的气氛。

接下来是举行拴线仪式：在竹楼的堂屋里摆上一张小桌，上面放着两个用芭蕉叶做成的圆锥形帽子，下面放着煮熟的雌雄鸡各一只。桌上还放有男方送给女方的礼物，如衣服、筒裙、银裤带、手镯等。此外放着糯米饭、红糖、芭蕉、盐巴、白线等。拴线仪式开始，新郎新娘排跪在婚礼桌前，接受老人的祝福和来宾的祝贺。接着由主婚人致贺词，在座的人们都要伸出右手搭在桌子上，低首聆听贺词。贺词完毕后，新郎新娘每人从桌子上扯下一团糯米饭，在酒里蘸一蘸，然后点鸡、盐和白线等物，每人需连点三次，点完后双手把饭团放回桌面。这时，主婚人拿走桌上一根较长的白线，分别拴在新郎新娘的手腕上，祝福新婚夫妇幸福吉祥，生的儿子会犁田、盖房，生的姑娘会织布、栽秧……

拴线后，桌上的一只鸡献给主婚人，另一只鸡拿给小伙子们去分吃，预祝他们早日找到心爱的姑娘，也来幸福地拴线，其余的东西全部放在新婚夫妇的帐子边，过了三天才能吃。拴线结束后，便开始宴请宾客。席上的菜肴多带有傣味特色，其中有一碗是生血加料血炖，以象征着婚姻的吉祥。席间，新郎新娘要殷勤地向宾客敬酒，宾客也会提出各种各样的问题，要新郎新娘回答，有的则要求新郎新娘表演节目等，不时逗得大家开怀大笑，气氛热烈而活跃。

第二天天亮前，新郎要返回父母家，到晚上才回妻家。第三天，男方母亲挑着凉米粉等东西来女方家认亲

戚，并分别向各亲友送凉米粉一块。婚后第五天，新郎新娘又挑着凉米粉来到男方家认亲戚，同时也分别送亲友凉米粉一块，亲友也要向新娘赠送礼物。到此，整个婚礼才算结束。结婚后，男方一般要在女方家住满三年，然后才能携妻回到男方家住，在男方家住满三年后，又可以回到女方家住，即所谓“三年去，三年来”。直到夫妇二人盖起自己的房屋，经济能独立后，才离开双方父母建立起自己的小家庭。随着时代的发展，现在新郎新婚结婚后即盖起自己的房屋、建立起自己小家庭的已不少。

傣族结婚后，夫妻恩爱，感情融洽，离婚的极少，如离婚，由提出离婚的一方递给对方一对腊条，或双方拉一块白布从中剪断，从此便恩断义绝，算离婚了，如夫妻中一方死去，不论年龄多大，也要举行离婚仪式；生者用一根棉线拴在死者的棺材上，出殡时由一老人用刀将线割断，表示与死者断绝了一切关系可以改嫁或另娶。

傣族饮食风味

傣族的主食是糯米，菜谱丰富多彩，主要有：夹心香茅草烤鱼、酸笋煮鸡、竹筒鸡、青苔、野菜和各种叶包蒸肉等风味小吃，口味以酸辣为主，味道鲜美、怪异。

香竹烤饭

傣语叫“曼禾拉”是西双版纳傣族的名品。将优质糯米装入酒杯般粗细，长40余公分的幼嫩竹节中，加水浸泡若干小时，用芭蕉叶或干净的甘蔗叶塞住筒口。放在火塘内用文火烧烤，或置于烤炉上烘烤，将水煮干后，

将竹筒放在平整的木板或地板上，轻敲一遍，剥去竹筒的薄皮，便获得一条圆柱形的米饭。其外包裹着一层雪白的糯米香竹竹瓢，用手握而不会粘手，可随意分段食用。用糯米香竹煮制的糯米饭，方便携带，在 10 小时内不会变硬返生，可热吃亦可冷吃，米饭香软可口，融糯米香、青竹香于一体。是色、香、味俱佳，最具民族特色的风味小吃。

油炸青苔

青苔，生长在河流边的水中卵石上，有的浮在河边的水面上，苔丝细长，形状多为片形。颜色青绿，当地傣族称为“岛”，加工成“改玉”、“改英”两种苔片，傣族最喜欢食用。把青苔从河边捞回，冲洗干净后晒干，加入佐料做成饼状，多用于油炸，香脆回甜。味道清香润口，有清凉解毒的作用。

牛撒撒

傣族传统药膳佳肴。撒撒，傣语，指牛苦肠内一种消化液之类的苦汁，系牛撒撒菜的主要原料。牛撒撒菜，以牛肚、腰里肉、直肠、肝、脾、苦肠汁为原料加佐料制作而成。些佳肴风味的药膳价值在于有助消食，略带苦涩，但清脆可口，是傣族、佤族男女老少最为喜欢的好菜，并常以之待客。

南秘

大凡在傣家竹楼做过客的人，都会尝到一种傣语叫“南秘”的食物。“南秘”实际上是一种酱。如“南秘布”是一种用螃蟹做的酱。制作时，将螃蟹的肉舂细，放在铁锅里熬，放上适量的盐巴，调匀，熬到水干为止，将螃蟹酱晒成干片备用，要吃时，将青辣椒、大芫荽、大蒜等佐料和适量的盐巴，用舂盐棒研细，拌匀即可食用。

用蕃茄做的“南秘”具有清香、酸辣的味道。“南秘南诺”是一种用竹笋做的酱，制作时，将黄竹笋剥去皮后，切细，舂烂，放在铁锅里熬，水熬干后，捏成小块晒干备用。要吃时，取一块笋酱干片放在碗里，放入切好的葱蒜、大芫荽、青辣椒等佐料，加入适量的盐巴和几滴开水，用舂棒把它们舂细、拌拢，即可食用。

叶包蒸猪肉

这种菜的原料有猪肉、葱、蒜、姜、青辣子、花椒粉、香茅草、盐巴等。制作时，将猪肉剥掉皮，洗净，剁碎，放在盆里，将葱、蒜、青辣子切好，把香茅草结成一个小疙瘩，放入盆内，撒上盐和花椒粉，与剁好的肉调匀，然后分成若干份（一般是一两一分），用芭蕉叶包好，放在甑子或蒸笼里蒸熟就行了。叶包蒸猪肉形状象粽子，肉软酥香，有花椒香味，吃起来带有香甜的味道。

傣族节庆活动

傣族一年有三大节日，即关门节、开门节、和泼水节等。

关门节

关门节，是傣族等民族的传统节日，时间在傣历九月十五日（在农历六月中）。节日来源自古印度佛教雨季安居的习惯，类似中原佛教的“结夏”。

从关门节这天开始至“开门节”结束的3个月时间，为小乘佛教的安居斋戒期。这段时间，僧侣去佛寺净居修学，接收供养，禁止外出巡游；傣族多信佛教，民间信徒也常去佛寺静坐参佛，听佛爷讲经传法，每隔一周用

食物、鲜花、腊条、银市或纸币敬佛一次。从关门节开始，傣家人关上爱情和婚姻之门，全力投入生产劳动，准备用辛勤的汗水去夺取全年主要农作物的丰收。

开门节

开门节，是傣族等民族的传统节日，时间在傣历十二月十五日（约在农历九月中）。开门节，象征着三个月以来的雨季已经结束，表示解除“关门节”以来男女间的婚忌，即日起，男女青年可以开始自由恋爱或举行婚礼。节日这天，男女青年身着盛装去佛寺拜佛，以食物、鲜花、腊条、钱币敬献。祭把完毕，举行盛大的文娱集会，庆祝从关门节以来的安居斋戒结束。主要内容有燃放火花和高升、点孔明灯、唱歌跳舞。青年们还将舞着各种鸟、兽、鱼、虫等形状的灯笼环游村寨。这时，正逢稻谷收割完毕，故也是庆祝丰收的节日。

傣族泼水节

傣历六月（公历四月中旬）的泼水节，是信奉上座部佛教的傣、德昂、阿昌等民族最重要的节日，泼水节又叫浴佛节，原与“佛生时龙喷香雨浴佛身”的佛教传说有关。佛教传入傣族地区后，当地神话传说和习俗掺入其中，形成了由采花节和泼水摆组成的独具特色的傣族泼水节以及相应传说，如七女除魔等传说。现在，泼水节主要成了德宏、西双版纳等地傣族送旧迎新，互相以水祝福的传统节日。节日的主要活动是浴佛、泼水、赛龙舟、赶摆等。泼水节期间，差不多所有人都湿淋淋的，到处水花飞溅。年轻人敲着象脚鼓，跳起孔雀舞，互相扔掷香包，传递情谊。

傣族送龙节

送龙节为西双版纳大勐龙傣族特有的节日，每逢盛

世、庄稼好、生活富足时就举行送龙节。所谓‘送龙’，并非‘送走’龙神，而是‘送祭品’给龙神，意为龙神开恩照顾，带来好日子，所以要报谢龙神。择定送龙节的日子，一般在公历一月，春节之前，由佛爷出面组织，家家户户有的送美食，有的送衣物，富裕的甚至送金银首饰、钱币、毛毯等，人人都可参加，外人也欢迎，无大禁忌。各类物品送到佛寺后，佛寺组织巧匠编扎“龙宫”，佛爷念经、祭祀，把各户送来的礼物一一扎放在“龙宫”上，全体参祭人员敲锣打鼓，把“龙宫”抬到勐笼河上，再次举行仪式后，把“龙宫”放在竹筏上，让竹筏在一片祝祷、诵经声中随流飘去，就算“送”给龙神了。

傣族礼仪及禁忌

傣族地方河流沟渠纵横，水潭池沼亦到处都是，但这些水一般不饮用，只作沐浴、洗衣之用。傣族很重视水源的清洁，游客严禁在村寨水井处丢弃杂物。

傣族还保存本民族的原始信仰，在放水、撒秧、栽秧、收获时都要举行祭祀。例如六月里来举行“祭龙”（干莫），意为驱逐害虫，迎接栽秧，祈祷丰收。举行“祭龙”仪式期间，本村人不能走出村寨，外村人不能进入本村。

傣族在祭寨神时，游人不宜入寨。

游客进佛寺必须脱鞋。不能踩和尚的影子，更不能触摸和尚的头。若路遇老和尚、小和尚时，要双手合十，点头致意。

游客夜宿傣家，不能吹口哨，不能随意移动火塘上

的铁三脚架，不能从火塘的三脚架上跨过，不能用凳子做枕头。

不经主人邀请，客人不能进入里屋。

游客不能进入产妇家和病人家。如看到大门口有用竹子所编形如“米”的标志，则告示路人家有产妇生孩子，谢绝入门。

不能进入丧家，参观丧葬仪式一定要经丧家同意。丧家门口挂着一个装水的竹桶，水里放有酸叶子，在客人参加丧仪后出门时，要用竹桶里的水洒在头上，以示驱邪。

藏族简介

藏族现人口 459.3 万，主要居住在西藏自治区，其余分布在四川、青海、甘肃、云南四省和其他地区。云南又主要聚居在迪庆州，少数散居在丽江、怒江等地、州，有 11.1 万多人。

藏族聚居在高原，那里海拔较高，幅员辽阔，雪峰连绵，山峦起伏，风光神奇而壮美。传说藏族最初是由“神猴”和“岩魔女”结合而产生的。据史料记载，藏族源于我国古代游牧民族羌人，与当地土著民族融合而发展成今天的藏族。

藏族的衣食住行，婚丧嫁娶，礼俗节日带有鲜明的高原印记。糌粑、酥油茶和青稞酒是藏族同胞的生活必需品。糌粑由青稞或豌豆炒熟之后磨制而成。酥油茶是把砖茶熬出的茶叶倒入 1 米长的木质长筒内，加上盐巴和酥油，用长轴上下冲击，使其各种成分均匀融合而成。藏族同胞宁可三月无肉，不可一天无酥油茶。青稞酒是

用当地出产的青稞酿制而成的一种低度酒，男女老少皆喜饮，食物多有肉食和奶制品，不少爱吃风干的牛羊肉。

藏族的服装主要是传统藏服，特点是长袖、宽腰、大襟。妇女冬穿长袖长袍，夏着无袖长袍，内穿各种颜色与花纹的衬衣，腰前系一块有彩色花纹的围裙。藏族同胞特别喜爱“哈达”，把它看作是最珍贵的礼物。“哈达”是雪白的织品，一般宽约二至三十厘米，长约一至二米，用纱或丝绸织成。每有喜庆之事，或远客来临，或拜会尊长，或远行送别，都要献哈达以表敬意。

藏族信奉大乘佛教，大乘佛教吸收了藏族土著信仰本教的某些仪式和内容，形成具有藏族色彩的“藏传佛教”。藏族对活佛高僧尊为上人，藏语称为喇嘛，故藏传佛教又被称为喇嘛教。藏族的节日较多，几乎都与宗教有联系，如正月朝拜玉龙雪山和宾川鸡足山，四月初一至初四是释迦牟尼成佛日，十月二十五日是黄教大师宗巴喀的成道日，都要举行法会庆祝，除夕之夜还要举行盛大的“跳神”活动，每年五月端午要举行盛大的传统盛会棗赛马节。此外每年大理三月街和丽江七月骡马会，藏族骑手都要前去参赛。

藏族有自己的语言和文字，藏语属汉藏语系藏缅语族的藏语支，分为卫藏、安多、康三个方言。云南藏族信奉本民族固有的本教和佛教，本教的形态具有原始宗教的特征，藏传佛教的噶举派（白教）和宁玛派（红教）等教派分别从西藏和康区两路大规模地传入云南。文化绚丽多姿，是祖国文化宝库中的一颗光彩夺目的明珠。其歌舞、音乐、戏剧、绘画都有独到的特色。《格萨尔王传》是举世著名的英雄史诗，不仅是全世界最长的诗，情节也较生动。

藏医药学是中国医学的重要组成部分。藏药讲求炮制技术，尤对兽医有独到之处。医药学著作主要有《医方四续》。算学可以预测日、月蚀及地方近期气象。

藏族服饰

服饰是藏族主要投资对象之一，藏族服饰既与其他地区的同民族有共同点，又保留了本地区的特色。特别注重色调的搭配，以颜色的鲜、艳为基调，形成自己鲜明的特点。其服饰多用皮革、普鲁制作长袍，形式与西藏的藏族相同。藏族男性有佩带银刀的习俗。

藏族建筑

云南藏区民居完全根据不同经济地位区分，土司贵族多住藏式楼房，边沿地区土司贵族，住白族、纳西族民居建筑式样的楼房；一般平民只能住在低矮、黑暗、潮湿的平房、木楞房甚至篱笆房。

藏族婚俗

云南藏族的婚姻形式基本上是一夫一妻制。藏族青年男女婚前有社交自由，他们常常在牧场、庙会及其他节庆集会寻找意中人，经父母同意，便可结为夫妻。藏族家庭一般规模较大，因为子女长大成人后也不分家，都是几代同堂大家庭。

婚礼仪式一般由舅父、叔、伯或德高望重的长辈担任主持，内容主要是对新婚夫妻进行教育，如婚后要勤

劳、孝敬父母，相亲相爱等。这些教育的内容在藏族的婚礼中都是固定的，被称为说词，用演唱的方式进行，它实际上是一首长篇伦理道德歌。演唱开始前，还要找一个十多岁的小男孩学天鹅、黄鸭、麻雀的叫声，意为请喜神也来参加。仪式结束后，不论是主人还是宾客，不管是男方还是女方，大家都聚集在一起跳锅庄舞，尽情欢乐，尽情歌唱，以祝贺婚礼。

婚后第二天，新娘在送亲者的陪同下回到娘家居住，要等几个月甚至一年后，男方家才能接回新娘，新郎新娘始能生活在一起。

藏族饮食风味

大部分藏族日食三餐，但在农忙或劳动强度较大时有日食四餐、五餐、六餐的习惯。绝大部分藏族以糌粑为主食，即把青稞炒熟磨成细粉。特别是在牧区，除糌粑外，很少食用其他粮食制品。食用糌粑时，要拌上浓茶或奶茶、酥油、奶渣、糖等一起食用；糌粑既便于储藏又便于携带，食用时也很方便。在藏族地区，随时可见身上带有羊皮糌粑口袋的人，饿了随时皆可食用。

藏族过去很少食用蔬菜，副食以牛、羊肉为主，猪肉次之。藏族食用牛、羊肉讲究新鲜，民间吃肉时不用筷子，而是将大块肉盛入盘中，用刀子割食。牛、羊血则加碎牛羊肉灌入牛、羊的小肠中制成血肠。肉类的储存多用风干法。一般在入冬后宰杀的牛、羊肉一时食用不了，多切成条块，挂在通风之处，使其风干。冬季制作风干肉既可防腐，又可使肉中的血水冻附，能保持风干肉的新鲜色味。

最常见的是从牛、羊奶中提炼的酥油，除饭菜都用酥油外，还大量用于制作酥油茶。酸奶、奶酪、奶疙瘩和奶渣等也是经常制作的奶制品。藏族常用酥油茶待客，他们喝酥油茶，还有一套规矩。当客人被让坐到藏式方桌边时，主人便拿过一只木碗（或茶杯）放到客人面前。接着主人（或主妇）提起酥油茶壶（现在常用热水瓶代替），摇晃几下，给客人倒上满碗酥油茶。刚倒下的酥油茶，客人不能马上喝，先和主人聊天。等主人再次提过酥油茶壶站到客人跟前时，客人便可以端起碗来，先在酥油碗里轻轻地吹一圈，将浮在茶上的油花吹开，然后呷上一口，并赞美道：“这酥油茶打得真好，油和茶分都分不开。”客人把碗放回桌上，主人再给添满。就这样，边喝边添。喝完了，热情的主人，总是要将客人的茶碗添满；假如你不想再喝，就不要动它；假如喝了一半，不想再喝了，主人把碗添满，你就摆着。客人准备告辞时，可以连着多喝几口，但不能喝干，碗里要留点漂油花的茶底。这样，才符合藏族的习惯和礼貌。

藏族普遍喜欢饮用青稞制成的青稞酒。在节日或喜庆的日子尤甚。藏族的炊餐灶具自成一体。在藏族地区，家家都备有酥油茶筒、奶茶壶。大部分地区的藏族都以干牛粪为燃料，以铁三角架为灶。云南藏族茶具、酒具、餐具喜用铜制。其他地区的藏族喜用木碗并漆上红、黄、橙色的油漆。比较讲究的还要在碗上包银。牧区的藏族都要随身配带一把精制的藏刀，主要用来切割食物，还用于宰羊、剥皮、削帐房厥子等劳动，藏刀的制作历史悠久，工艺精湛。

藏族过藏历年时，家家都要在藏式柜上摆一个叫“竹索琪玛”的吉祥木斗，斗内放满青稞，糟极和卓玛（人参

果)等,上面插着青稞穗、麦穗花校和一种叫“孜卓”的绘有太阳、月亮、星星图案的彩脾。邻居或亲戚朋友来拜年,主人便端过“竹索琪玛”,客人用手抓起一点糌粑,向空中连撒三次,再抓一点放进嘴里,然后说一句:“扎西德勒”(吉祥如意),表示祝福。

典型食品:藏族的典型食品除糌粑、青稞酒、酥油茶外,还有很多,例如:足玛米饭,藏族传统宴席食品,用足玛、大米、酥油等煮制而成。血肠,藏族传统菜肴,用牛(羊)血为主要原料制成。奶酪,藏族传统菜肴,用牛、羊奶发酵后制成。

藏族节庆活动

藏历正月初一即为藏历新年。迪庆藏族既过农历春节,也过藏历年。他们把过年,特别是把新年的第一天视为最神圣吉祥的节日,是预兆一家发达兴旺、老幼平安赐福的好日子。主要节日有:传诏大法会、五月赛马会、丹巴日古、嘎登昂曲、格东节。

跳神法会

在迪庆藏族自治州,每年藏历除夕,要在各大寺庙举重年中最大的法会跳神法会。这天,各寺喇嘛穿上奇装异服,头戴造型怪异的面具,表演种种惊心动魄的跳神节目。跳神,实际上是了种具有一定戏剧性的宗教舞蹈。跳神表演有简单情节,以鼓、饶钹、唢呐、海螺、法号等伴奏,一场一场连续可跳好几小时。

草地藏民节

草地藏民节,是藏族牧民的传统节日,又称为藏历年,每年农历正月初举行,为期一个星期左右。

节日前，每家每户都要打扫卫生，并按照当地藏族人民的习惯，在太阳快要下山时，将污水、脏物一律往西边倒掉，表示让一切不利于人们身体健康的东西随日落而消失。然后各家酿青棵酒、做油饼、奶饼，准备血肠、肉肠、鲜奶子和手扒肉等节日食品。大年初一，家家户户的女主人必须在天刚朦朦亮起床，带上水桶到河边、井池背水、背口来的水里，要放一些鲜奶子，再用这种水给全家人洗脸洗手。梳洗完毕，大家兴致勃勃地玩“龙灯”，烧柏香，祝愿当年水草丰茂，牲畜肥壮。接着全家聚餐。饭前，每人必须先吃点糍粑面，表示自己是吃糍粑的人，不忘祖宗。节日头三天，村寨里的人一般不外出，大家聚集在一起观看“跳神”。“跳神”是一种具有宗教色彩的舞蹈，参加者头带面具，身穿法衣，在铙、钹、锣、鼓、海螺的伴奏下，跳一阵，休息一会，又跳一阵，直至跳完。另外男女青年则欢天喜地随着锣鼓、笛子、二胡等乐器的节拍歌舞。三天后，人们扶老携幼，走村串寨，彼此登门祝贺节日。

五月赛马会

五月的高原冬去春来，到处是草绿山青、群芳吐艳的景象。勇猛、豪放的藏族人民在冬日的冰雪和寒风中沉寂了许久之后，终于迎来了在马背上大显身手的机会。一年一度的赛马会开始向人们招手。在德钦的贡卡湖畔，在中甸的舞凤山下……人们搭起帐篷，备上丰盛的野餐，邀约亲朋，尽情玩耍。激动人心的马术、马技、马术比赛是不可或缺的传统节目，精彩的文艺汇演、民歌大赛、民族服饰展演等也是引人注目的“文化大餐”。在赛马会上，你可以尽情体味浓郁的藏族风情，感受康巴汉子无处不在的粗犷骁勇、豪情万丈。

藏族礼仪及禁忌

藏族人民具有热情好客，真诚重友谊的情操。献哈达是最普遍的一种礼节，无论婚丧节庆、拜会尊长、朝拜佛像、送娶迎亲等，都有献哈达礼仪，以表示纯洁、诚心、忠诚的敬意。哈达有蓝、白、黄、绿、红五种。最常见为白色哈达，白色象征纯洁、吉利。献哈达很讲究礼节程序，首先要用双手捧起哈达，对受礼者吟诗颂辞，然后恭敬地将哈达捧送给受礼者。小辈给长辈献哈达，要佛给俗人授哈达，直接挂于脖子上，被授人则应恭敬地弯腰低头接受。

敬青稞酒、酥油茶是藏族的一种礼俗。敬酒以满杯为敬，客人双手接过主人的酒，用无名指蘸酒，再用拇指和无名指弹三次，表示敬天、敬地、敬客人，然后一饮而尽，这样主人家会很高兴。敬酥油茶是藏家的日常礼节，讲究长幼有序、主客有序和尊卑有序。若家中有父母、长辈或客人，首先要献给他们享用。特别是对客人，主人家要用清水将碗洗净，揩干，用火烘干，然后再斟茶并用双手捧献于客人面前，客人则双手谢手再接了饮用。饮用后，主人会很快添上，除非客人以手盖碗表示不能再饮为止。路遇长者要让路，与长者同行，让其先行，自己随后；待客坐席，请长者客人坐上方或首席；拜访尊敬的客人必须献哈达等。

在日常生活中，家中有危重病人或家庭不顺，户外插青枝的叶或石头上放红线、用石压刺枝，以示谢绝客人。家中佛坛不允许别人乱摸，也不得用手指问。吃奶渣时，一般不用筷子。主人及客人在火塘上方就坐，一

般情况盘腿而坐为好。不准随便跨越火塘。忌在长辈面前讲粗话。忌在家中讲不吉利的话。忌用不吉利的语言骂牲畜。

初次访问藏民家庭和告别时均可用祝福语：扎西德勒（吉祥如意）。接待客人时，无论是行走还是言谈，总是让客人或长辈为先，并使用敬语，如在名字后面加个：“啦”字，以示尊敬和亲切，忌讳直呼其名。迎送客人，要躬腰曲膝，面带笑容。室内就坐，要盘腿端坐，不能双腿伸直，脚底朝人，不能东张西望。接受礼品，要双手去接。赠送礼品，要躬腰双手高举过头。敬茶，酒，烟时，要双手奉上，手指不能放进碗口。

藏族人绝对禁吃驴、马肉和狗肉，有些地区也不吃鱼肉。

吃饭时要食不满口，咬不出声，喝不出响。

喝酥油茶时，主人倒茶，客人要待主人双手捧到面前时，才能接过来喝。

禁止在别人后背吐唾沫，拍手掌。

行路遇到寺院，玛尼堆，佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行。

不得跨越法器，火盆。

经筒、经轮不得逆转。

忌讳别人用手触摸头顶。

回族简介

云南省有回族人口 55.9 万余人。分布广泛，各市县都有回族居住。主要聚居在滇南的个旧、开远、蒙自；滇西的巍山、大理、永平以及滇东的昭通、大关等县（市）。

主要聚居在交通沿线的城镇和附近村寨，具有大分散、小聚居的特点。

回族源于唐宋时期的西北“回纥”、“回鹘”、“大食”诸郡。元世祖忽必烈攻灭大理国后，任命回回人赛典赤为行省长官，以后才大量迁入。由于长期与汉族及其他民族杂居，衣着打扮与当地民族基本一致，如迪庆的回族，酷似藏胞；西双版纳的回族妇女，穿窄袖紧身上衣，下着统裙，犹如傣家女；白族地区的回族着白装；汉族地区的回族着汉装。遇有红白喜事或节日，男子喜戴小白帽，生活习俗固守回族传统，遵循教规，讲究卫生，不吃猪肉。

回民通用汉语，也学阿文，多信奉伊斯兰教，在居住较集中的地方建有清真寺，又称礼拜寺。由阿訇主持宗教活动，经典主要是“古兰经”，信徒称“穆期林”。

云南回族有三大节日：开斋节、宰牲节（古尔邦）圣祭，所有节日都与信奉伊斯兰教有着密切的联系。

回族为什么禁食猪肉

回族是一个全民信仰伊斯兰教的民族。伊斯兰教是一个注重卫生、讲究卫生并有一定饮食禁忌的宗教，最主要的禁忌源于《古兰经》的规定，即：死动物（包括因打、摔、触、勒、电等原因而自死的动物）、流出的血、猪肉和非诵安拉之名而宰的动物以及酒。伊斯兰教之所以禁止信徒吃用这些东西，是出于“重视人的性灵纯洁和人身安全”。动物不宰自死或因疾病，或为衰老，或为中毒；血液乃输送身体需要的各种养分的渠道，往往存在有害物质；猪形态丑陋，不择饮食，性情懒惰。此三类列为不洁，故不可吃。至于禁食“非诵安拉之名屠宰的”动物，是因当时多神教徒宰杀牲畜时，必诵自己所

崇拜的偶像名字，伊斯兰教为了从思想上消除一切形式的多神崇拜，遂禁止食用诵偶像之名而宰的牲畜，要求信徒宰牲时应诵安拉（真主）的名字，以示区别。至于酒，在伊斯兰教初期仅限制用量，以不醉为限，后因有人酒醉出现贻误正事、影响团结的行为，遂宣布为禁物，不可饮。

伊斯兰教对饮食的禁忌是每个穆斯林必遵的教规。年深日久，代代相遵，教规的内容逐渐变成信仰该教的各民族成员的饮食习惯。对全民信仰伊斯兰教的民族来说，这又成为该民族的传统生活方式的组成部分。世界上所有信仰伊斯兰教的个人和民族都禁食猪肉。我国信仰伊斯兰教的回、维吾尔、哈萨克、东乡、塔塔尔、乌孜别克、柯尔克孜、撒拉、塔吉克和保安等 10 个少数民族都遵守这一习惯。因而，信仰伊斯兰教的少数民族的个别成员虽然放弃了宗教信仰，但仍然很难改变他们从祖辈上继承下来的这一生活规范。现在伊斯兰教的饮食规范已成为全世界 10 亿多穆斯林们的共同生活习惯，具有民族性和国际性。穆斯林所用的“清真食品”的特点就在于无猪肉、猪油、自死动物肉以及不含酒精或其它致醉致毒物。

回族服饰

由于散居的原因，使回族在服饰上最具有民族特色的就是礼拜帽，一般是用白布制做，式样为无檐小圆帽，也有戴黑色的，最初是作礼拜时戴，现在已成为民族标志，平日也随处可见。回族妇女习惯戴披肩盖头，只把脸露在外面，根据年龄的不同，选用的颜色有所不同，

姑娘用绿色的，中年用青色的，老年用白色的。

回族建筑

回族建房是绝对不看阴阳、风水的：如喜好坐北朝南、背阴朝阳，喜好平坦，宽敞、干燥，忌低洼潮湿和易遭山洪水流冲刷处。民居大门一般禁忌向西开，民居内部的布局分配体现“以西为贵”，西房通常为老年人居住。

回族婚俗

云南回族一般在本民族内部通婚，如欲缔结婚姻的双方中女方为非穆斯林，回族的通常做法是，首先女方要自愿“进教”，通常由阿訇举行一个比较庄重的仪式，其次女方要以“从夫居”的形式生活，这是回族缔结婚姻中“许进不许出”的原则的重要体现。

回族青年男女结婚一般都选择星期五为婚期，因为这一天在回族的习惯中认为是吉利的日子。回族规定斋月期间不得举行婚礼。

结婚前一天，男方要向女方家送礼，女方要向男方家回礼，这种形式被称为过大礼。男方送给女方家的礼物中，有肉食、果品、装饰品等，其中肉食、果品类是送女方家宴请宾客用的，而装饰品类是送给新娘装扮用的。这些礼物由阿訇带领男方家的人送到女方家。女方的回礼一般是新娘陪嫁的东西，如家俱、衣服、被褥、生活用品等，由新娘的兄弟在收到男方礼物的当天，送到男方家里。举行婚礼这天，男方家里要贴大红喜字和

对联，堂屋墙正中挂着阿拉伯文写的一段（古兰经），两边是阿拉伯文条幅。一大早，男方的内亲们都跪在堂屋里，听阿訇跪着朗诵（古兰经），祈求真主赐福。念完后，婚筵的首席要招待阿訇。

新郎在陪郎、媒人的陪伴下，于饭后坐轿（或骑马、走路）来到新娘家迎亲。当到达新娘家的时候，新娘家的大门却是关闭的。陪郎即上前代表新郎叫门，并说一些祝贺、感谢的话，等女方家大门打开，新郎等人才能进入新娘家。女方家对迎亲的人们非常热情和礼貌，进茶点时让新郎坐上席，要上三道槟榔、三道糖茶款待迎亲者和陪同的客人。茶点过后，又上一道牛肉冷片、一碗凉鸡和一条鱼。鱼上了桌，就意识着迎亲者可以迎走新娘了。这时候，由陪郎和媒人周旋，让新郎起身并向女方父母行礼，使新娘坐进轿子，然后启程上路。新娘的兄长或弟弟要扶着新娘轿子的轿杆，送出一段路程后才返回，也有一直送到男方家的。

新娘到达男方家后，由两位女性老人打开轿帘，拿一小碗红饭喂新娘吃，红饭拌有松仁、瓜子和芝麻，意为早生贵子，多子多孙。新娘吃完，下轿后，由两个姑娘搀扶进门。新娘一手捧赫听（古兰经）选段及圣训选，一手提钱，意为祈求真主赐福，把幸福和钱财带到新郎家。这时候，新郎在新房门口迎接新娘。新娘进入洞房后，将从娘家带来的红纸包裹的喜糖分送给贺喜的人们。接着宴请宾客，一般是吃牛八碗，八人一桌，有时还加几碟小菜。席间，有专人给宾客加添饭，服待十分周到。

结婚仪式一般于晚上举行，堂屋里红烛高照，坐着双方父母、亲戚和宾客。婚礼由阿訇主持，他先问新郎新娘是否愿意结为夫妻，当得到肯定的答复后，念《古

兰经》中的“喜经”部分，接着抓起桌上的松子、瓜子、红枣之类撒向新郎新娘，并让新郎新娘用衣襟接住。喜果撒过后，阿訇又对新郎新娘进行训导性的讲话，教育新婚夫妇要尊敬父母，要互敬互爱，诚实勤劳，不做违法之事等，同时还讲述一些回族的礼俗、历史和美好的传统。婚礼结束时，在阿訇的主持下，大家一起感谢真主。

婚礼结束，新郎家以茶点、糯米饭招待阿訇和宾客。

第二天，新娘要回门。这天，新娘家要宴请亲朋好友和宾客，新郎新娘要和女方亲友们见面。当晚，新郎新娘要回到男方家。

第三天叫复门，新娘单独回到父母家小住。至此，婚礼即告结束。

回族饮食风味

回族清真膳食主要以牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、时鲜瓜果蔬菜及其他副食品为主，特别讲究清洁卫生，以鲜活为宜，未经宰杀的鸡、鸭、牛、羊和动物血液一概不吃。其烹调的各种菜以淡、烫、鲜香沙壮、醇厚回甜、富于营养为滇味特色。

回族分布较广，食俗也不完全一致。如：宁夏回族偏爱面食，喜食面条、面片，还喜食调合饭。甘肃、青海的回族则以小麦、玉米、青稞、马铃薯为日常主食。油香、馓子是各地回族喜爱的特殊食品，是节日馈赠亲友不可少的。民间特色食品有酿皮、拉面、大卤面、肉炒面、豆腐脑、牛头杂碎、臊子面等。多数人家常年备有发酵面，供随时使用。城市的回族一年四季早餐习惯

饮用奶茶。

肉食以牛、羊肉为主，有的也食用骆驼肉，食用各种有鳞鱼类，如北方产的青鱼、鲢鱼、鲤鱼等。鸽子在甘肃地区的回族中被认为是圣鸟，可以饲养，但不轻易食用。如有危重病人，征得伊玛目（宗教职业者）同意，可作补品食用。

回族长于以煎、炒、烩、炸、爆、烤等各种烹调技法，风味迥异的清真菜肴中，既有用发菜、枸杞、牛羊蹄筋、鸡鸭海鲜等为主要原料，作工精细考究，色香味俱佳的名贵品种，也有独具特色的家常菜和小吃。西北地区的回族民间还喜食腌菜。

回族饮料较讲究，凡是不流的水、不洁净的水均不饮用。忌讳在人饮水源旁洗澡、洗衣服、倒污水。回族也喜饮茶和用茶待客，西北地区回族的盖碗茶很有名。宁夏回族还饮用八宝茶，罐罐茶也很有特色。

回族的典型食品主要有：清真万盛马糕点、羊筋菜、金凤扒鸡、翁子汤圆和绿豆皮等。青海省西宁市，回族著名的万盛马糕点影响很大。河北石家庄的金凤扒鸡、保定的马家卤鸡和白运章包子，辽宁沈阳市的马家烧麦，义县的伊斯兰烧饼，陕西的牛羊肉泡馍，湖南常德市的翁子汤圆、绿豆皮、牛肉米粉在当地都很有名气。盛行于宁夏南部的清真筵席菜五罗四海、九魁十三花、十五月儿圆等套菜驰名全国。“五罗”是指五种炒菜同时上齐，“四海”是指四种带汤汁的菜肴一次上桌。“九魁”、“十三花”、“十五月儿圆”分别是九碗、十三碗、十五碗菜的溢美之词。

回族节庆活动

回族节日，主要有开斋节、古尔邦节和圣纪节。开斋节，在伊斯兰教历十月一日。古尔邦节，时间为伊斯兰教历十二月十日。圣纪节，时间是伊斯兰教历的三月十二日。

圣纪节

圣纪节，亦称圣忌节，冒路德节，为伊斯兰教的三大节日之一。相传穆罕默德（约 570 - 632 年）诞辰和逝世都在伊斯兰教历的 3 月 12 日。穆斯林为了纪念伊斯兰教圣人（创始人）穆罕默德创建的伊斯兰教，在他诞辰和逝世的这天举行集会。以后，逐渐演变为伊斯兰教的节日。

节日活动多由清真寺主持。届时，穆斯林要穿戴整齐，到清真寺沐浴、更衣、礼拜，听阿訇们念经，讲述穆罕默德的历史和创建伊斯兰教的功绩。然后休息、游玩一天。

肉孜节

“肉孜节”是信仰伊斯兰教的回族大节日。“肉孜”就是“封斋”；即减食的意思。传说，古时候为了躲避异族统治者的侵犯。人们就躲在深山里，白天不生火，月亮出来以后才开始做饭吃，历代沿袭，成为习俗，每逢肉孜节那天，白天滴水不饮，粒米不沾，要到晚上才吃东西。这样的生活连续一个月，然后才恢复平常的饮食习惯。早在肉孜节到来之前一个月，人们就要粉刷房屋、打扫庭院、理发、洗澡等，不仅要为节日准备吃的，还要忙于赶缝节日的服装，商店里储备了大量的节日货品。

节日（五月二十三日）清晨，街上红男绿女，熙熙攘攘。成年男女到清真寺去做礼拜，接着就去扫墓、诵经，全家吃“粉汤”，然后结伴拜年。解放后，随着生产的发展和人民觉悟的提高，人们感到白天不吃食物，不利于生产劳动和身体健康，于是，群众便自觉地放弃了白天封斋的习惯。

古尔邦节

每年十月二十日，是伊斯兰教传统的年节——古尔邦节。“古尔邦”，在阿拉伯语中称作尔德·古尔邦，亦称尔德·阿祖哈。“尔德”的意思是“节日”。“古尔邦节”是伊斯兰教重大的节日。节前，穆斯林们家家户户打扫得干干净净，忙于宰杀牛羊，精制糕点。节日这天，穆斯林们便沐浴礼拜；各家宰羊，杀驼或屠牛，分发贫民，接待宾客，馈赠亲友。这些穆斯林在清真寺里举行聚礼，听阿訇朗诵《古兰经》等教义。有的成群结队，到亲友家中拜访，主人按照传统的礼节，摆出丰盛的筵席，大家同食羊肉、油食糕点和瓜果等，亲密畅谈，盛装的青年男女尽情地许多庭院中、广场上载歌载舞，沉浸在无比欢乐之中。

开斋节

开斋节是伊斯兰教的三大节日之一，也是回族的盛大节日，在回历每年的十月一日（约在公历12月、1月间）举行。

回历每年九月为“斋月”。斋月期间，所有健康之躯的穆斯林都要进行一个月的斋戒。这期间，人们只在每天日出前和日落后各用一次餐，中间不吃不喝，禁绝一切饮食，称为“把斋”或“守斋”。其目的在于体验饥饿和干渴的滋味，从而做到心地善良、道德纯正，从心灵

深处培养起救济弱者的同情心。

斋月的开始和结束，均以见新月为准，有时二十九天，有时三十天。坚持一个月后，回民们于这个月的最后一晚看到一轮新月，标志着“把斋”结束，大家开始热烈的庆贺“开斋”，这就是“开斋节”。这一天，穆斯林们都要沐浴更衣，聚集在附近的清真寺做礼拜，然后开始隆重的庆祝活动。人们走亲访友，互赠节日礼品。家家户户准备了杏仁、油炸果子、瓜果、奶茶等食品招待客人。男女老少成群结伴游玩，大家汇集一起，唱歌跳舞，热闹非凡。

回族礼仪及禁忌

回族有着“持家从俭，待客要丰”的优良传统，重视待客礼节。在回族村寨，当别人请你做客时，要答应他，不能随便谢绝。如有特殊情况不能应邀，要讲清原因，表示谢意。当家里来了客人，主人立即起身相迎让座，献上香茶。当男主持人与客人愉快交谈时，女主人则到厨房准备丰盛饭菜款待客人。就餐前，要先洗手。入席，谦让年长者入坐上席。上饭菜之前，主人首先要上盖碗茶。倒茶水时要当着客人的面将碗盖揭开，然后盛水加盖，双手捧递。这样做，一方面表示这盅茶不是别人喝过的余茶，另一方面表示对客人的尊敬。客人要站立，双手接茶盅。进餐时，上席长者先动筷子，其他人才能进食。席间，不说污言秽语，不挑剔食物，不要向碗里吹气，也不要用手在碗里乱搅动，要小口进食。饮水时，不接连吞咽，不能对着杯盏喘气饮吮，要一口一口地慢慢饮。当客人道别时，回族总是满脸笑容，并

一再挽留，一直将客人送出自家大门。

此外，进回族清真寺忌抽烟。忌食猪肉以及犬齿且猎食其他动物的猛兽，忌食自死动物，忌食动物的血液。语言上，对食用的畜禽忌说“肥”，而说“壮”；忌说“杀”，而说“宰”；忌说“肉”，而说“菜”，如“牛菜”“羊菜”。相互间不用禁忌物来比喻。禁止饮酒。

回族民居内部的布局分配体现“以西为贵”，西房通常为老年人居住，西墙是老年人在家礼拜时面对的地方。当年老人做礼拜的时候，切忌旁人从正在礼拜的老人前面走过。

回族把人的去世称做“归真”，实行土葬、速葬、薄葬。土葬送葬时众亲友争抬“金匣”，不穿孝衣，不戴孝帽、黑纱，不哭丧，不鸣鞭炮，不搞吊孝活动。

怒族简介

怒族现有人口 2.7 万人，云南有 2.6 万，包括 4 个支系：怒苏、阿龙、阿怒、和扰柔。主要分布在怒江傈僳族自治州的福贡、贡山及兰坪县的兔峨乡。此外，迪庆州的继西县也有少量分布。由于长期与傈僳族相处，怒族人普遍会说傈僳语。贡山、福贡两县的怒族，是当地最早的土著居民，自称“阿龙”和“阿怒”，在古代就与独龙族有亲属关系。原碧江县的怒族自称“怒苏”，被认为是唐代“庐鹿蛮”的生裔。这两部分来源不同的怒族先民，长期居住在怒江两岸海拔 1500 - 2000 米的山腰台地上，互相交往通婚，逐渐形成一个民族。怒族有自己的语言，怒族语属汉藏语系藏缅语族。怒族人无自己的文字，解放后使用汉语。怒族过去崇拜图腾，信万

物有灵。部分怒族信仰喇嘛教或天主教，凡事喜好请巫师占卜。

怒族非常讲究礼貌，团结互相。在路上无论遇到熟人或生人，都会主动让路并致问候。有客人来访，全家起立鞠躬相迎，临别要再三挽留后送到寨边的大路上。一家碰到困难则全寨相帮。

怒族善于演奏乐器，琵琶和口弦较普及。青年男女谈恋爱，不是用语言来交谈，而是靠“达变”和“拟力”两种怒族乐器来“弹”。这两种乐器音域广，表现力强，怒族青年自小就要学习，如果大了还不会，就会被认为是笨，他有可能连对象也找不到。当怒族小伙向姑娘求爱时，首先拟向她弹响怀中的“达变”，“叮咚”地向她倾诉心中的秘密。女青年听到求爱，会吹起“力”以作答。双方可以提问、讨论，相互交换意见。从思想到生产、生活等各种问题都可以“弹”，他们都能够从对方的曲调和音色中理解其中的含义。据说有的青年从认识到结婚都不说过一句话，完全靠音乐来沟通，从中可以反映出他们对音乐的独到之处。这种独特的恋爱方式，也许在全世界都是绝无仅有的。

怒族服饰

怒族男女均喜欢穿麻布织的衣服。已婚妇女右衽上衣，下着长裙并在衣裙上加锈花边，戴头饰、胸饰。男子着长衫，穿长裤。贡山地区怒族妇女着布袍，年青姑娘加围裙，头披一方巾。成年男子喜欢在腰间佩挂砍刀，肩背弓弩及兽皮箭包中老年男女怒族均以布绑腿及小腿下部。

怒族建筑

怒族的住房最早以岩洞草棚、茅草房居多，随着生产力发展及受周围民族文化的影响，人们的住房形式，除原有的“千脚落地房”以外，还有以下几种住房形式：其一为木柱房，其二为石头房，这是属于江边一带人们的住房，一般设二至三间，各间有门，室内住人，横梁上置粮食，另设畜厩，人畜分开。

千脚落地房：“怒人居山巅”、“覆竹为屋，编竹为垣”，这是古人对怒族居住生活的描述。

怒族的房屋为干栏式，多依山而建。主要分木板房和竹篾房两种。贡山地区的怒族多住木板房或半土墙半木房。这种房子比较宽大，一般是垛圆木为墙，屋顶覆盖薄石板。石板约 0.5 公尺见方，由屋檐铺起，第一块平铺，第二块压着第一块的上边，第三块压着第二块的上边……一直覆盖到屋脊；福贡和泸水地区的怒族住竹篾房。这种房子较矮小，多用竹篾笆做外墙和隔墙，用木板或石板覆顶。这两种房屋一般都为两层，楼上又多分成两间，外间待客，并设有火塘，火塘上安置铁三角架或石三角架，供炊事之用。内间为卧室兼储藏室；楼下存放农具杂物或关牲畜。楼板用木板或竹篾席制成，铺设在架在斜坡地上的许多木桩上即可。这些木桩和房柱，如同千百只脚一样，支撑着整个房屋。因此，人们常常将这种房屋称为“千脚落地的房子”。

怒族的这种千脚落地竹木房，结构简单，既易搭建，也易于拆迁，又适合山区多雨多雾的特点。按传统习俗，一家建房，全村都来帮忙，一天之内就可以把房子建成。

怒族婚俗

怒族的婚姻制度属一夫一妻制，在怒族社会中，舅舅的地位很高，姑舅表婚具有特殊的优先地位，民谣“姑妈的女儿勿让人”便是佐证。

怒族婚姻习俗不尽相同，有的盛行男子随妻居，寡妇再嫁也不受歧视，有的历史上曾盛行族内婚，将女子当成家庭财产和固定劳力保留在家庭的内部。

婚前，男女青年的社交活动比较自由，他们在生产活动或娱乐场所产生爱慕之情后，就互赠手镯、胸饰等物品作为定情信物。然后男方请一媒人，到女方家中说亲，双方的父母心照不宣，只有顺水推舟撮合成亲了。

怒族青年男女结婚，一般选择在属龙或属蛇的日子，因为龙和蛇在怒族的观念中是吉祥如意的象征。婚礼前几天，全村寨的各家各户都派出得力的男子或女子，到男方家帮助料理结婚的有关事务。女方家也显得格外奔忙：做嫁衣、买首饰、请陪娘、邀请宾客。

结婚时，男女双方都要杀猪馈赠，如果女方送一头给男方，男方要送两头给女方。贡山独龙族怒族自治县境内的怒族还盛行送给女方父母及兄长礼物，送给兄长的是一件农具和一头猪。

迎亲是怒族婚礼中最为热闹的场面。迎亲队伍中一定要选有一名歌手前往，只有待他将女方挡路的歌手唱败，方能将新娘接去。

结婚当天，新郎邀约两个最好的朋友，背一背柴和一背明子，带着一罐酒和其他礼物，去女方家接新娘。到了女方家，受到热情的接待，女方家以最好的饭菜招

待他们。待太阳爬上山冈，阳光洒满整个村寨的时候，新郎告别女方家，接上新娘开始上路。这时候，女方家送亲的人们熙熙攘攘，簇拥着新娘走出村寨。走在前面的是背着一头大肥猪和一大坛白酒的几个年轻力壮的小伙子，后面是背、抬着嫁妆的送亲队伍。新娘身着怒族的盛装，脸上盖一块色彩鲜艳的薄布，由一群女伴陪着，走在人群中间。当陪送新娘的队伍进入男方村寨时，早已在旁迎候的男方家的人忙上去给背猪、背白酒和背、抬嫁妆的人们连连敬酒。来到新郎家门口时，新郎的舅舅和舅母要向送亲的人们敬一杯竹筒酒，敬完新娘和送亲的人们，新郎、新娘才能迈进男方家的门。

新娘和送亲的队伍进了男方家院子后，男方家的人接过女方家带来的礼物，热情地招呼女方送亲的人们。这时候，新郎要上去牵住新娘的手，把新娘迎进房中。一见新娘进入房中，送亲者中一男子即用火药枪朝天鸣放三枪，以示庆贺。其余送亲的人则跳起怒族的足踏舞，以有节奏的舞步跟着进入房中，并在房中的火塘边跳满一圈。接着，由一德高望重的老人向新郎新娘祝婚，祝福新人婚后幸福吉祥、子孙满堂等。之后，男方家的人热情地向送亲的人们连连敬酒，喝得送亲者一个个面红耳赤，情绪高涨。

怒族的婚礼是歌舞的盛会，青年人弹奏起琵琶调，吹起口弦曲，跳起琵琶舞和锅庄舞，尽情欢歌。老年人边向新婚夫妇祝福，边唱《婚礼歌》，一派喜悦之情溢满庭院。

婚筵是所有礼仪中规模最大的筵席。婚前新郎要带猪肉、米等物去岳父家帮助砍柴和耕地，然后才能举行婚筵。婚筵时不但酒肉要丰盛，场地也要布置一新。届

时新郎、新娘要同喝祝婚酒，姑娘们要向他们抛洒面粉，表示吉祥如意。

宴新婚 3 天内，新郎新娘分别由男女傧相陪宿，女傧相每天还要代新娘背水、煮饭。回去时，主家赠以礼物表示感谢。回门俗与傈僳族相同，即 3 天后回门，经过回门回归夫家后，才算正式步入他们的家庭新生活。

怒族饮食风味

怒族习惯于日食两餐。其主食绝大部分以玉米为主。玉米的食用方法从爆米花逐渐发展为煮焖成咕嘟饭（类似玉米面稠糊）、包谷稀饭，做成包谷粑粑，石板粑粑最有特色。少数信奉喇嘛教的怒族也吃酥油糌粑。

常见的蔬菜有青菜、白菜、萝卜、瓜豆、辣椒等。每年五、六月还需到山林中采集野菜。常采的有竹笋、野百合、各种块根类及蕨类植物，以及做调味用的姜、葱、花椒等。含淀粉为主的植物当粮或制成粉做粑粑而食。

肉类来源靠饲养的牛、猪、鸡、狗、羊，常捕鱼和打猎。怒族男子一成年就开始捕鱼和狩猎，经常猎获的野物有野牛、野猪、鹿麂子、岩羊和山鸡等。怒族食用狗肉者不普遍。儿童还要禁食熊、虎、豺肉，禁食鸡爪、鸡血。

妇女在 40 岁前不吃心肺。喜食漆油，常用漆油焖鸡、烤羊肉。善于酿酒。以贡山怒族的咕嘟酒最有特色。饮用时，对入蜂蜜，清醇香甜、开胃可口。不论男女，都能豪饮，而且饮酒必歌，每饮必醉。怒族饮茶是仿制藏族的酥油茶而制作的漆油茶。常可作为产妇或体弱者食用的补品。

怒族的主食之一是马铃薯。烹饪技法由原始的“石烹”发展为用锅加水传热的焖煮阶段。其口味酸辣，嗜酒。每当客至，诚挚好客的怒胞，就以漆油茶款待。“斜拉”是怒语，“斜”是肉，“拉”为酒，汉语的译意是酒和鸡肉炒后焖在一起，是怒族名菜，此外，还有烤羊肚。

典型食品主要有：漆油焖鸡、烧羊肚、漆油茶、咕嘟酒等。

香甜醇厚的怒族同心酒

怒族同胞喜欢饮酒，也擅酿酒。怒族的酒主要有“咕嘟酒”、“浊酒”和高粱酒等。

“咕嘟酒”用“咕嘟饭”（用玉米面和养麦面制成，似年糕）酿制。其做法是将咕嘟饭晾凉，拌上酒曲装入竹箴箩里捂好，几天后发出酒味，或渗出酒液装在罐子里，密封十几天就成了。吃时先用箴篱过滤，再兑上一点冷开水，加一点蜂蜜或甜味剂，略酝酿几分钟，既可饮用。这种酒香甜醇厚，是怒族酒中的上品，即可解渴，又有滋补健身之功效。

酒是怒族人民日常生活的饮料，更是他们待客的必需品，贵客光临，必以酒相待。他们的饮酒方式一般是边饮边聊。在比较欢快热闹的场所，不论男女老少，如果将某人视为知己时，便要与他喝“同心酒”，即两人腮贴腮、嘴挨嘴，一手搂肩，一手同端酒碗，仰面同饮，一饮而尽。置身于这种情深意浓的场景，即使是平日滴酒不沾的人，也难以推脱。因为只有喝了这同心酒，你才算怒家人的真正朋友！

石板粑粑

是贡山县独龙族、怒族的古老食品。古就古在石板当锅，摊入面浆烙制成。成品香甜适口，风味独具，营

养丰富。

在贡山县丙中洛乡青拉筒附近出一种石板，这种石板火烧不坏，水浇不裂。把它当作锅，放在火塘三脚架上烙粑粑吃，不用放油，粑粑也不会粘在石锅上，烙出来的粑粑特别泡，味道也特别香。

怒族节庆活动

怒族传统节日有过年、鲜花节和祭谷神、祭山林节，其中以过年的节日气氛最浓，既隆重又古朴。春节是怒族最隆重的节日，但过年没有统一的时间，有的在元旦前过，有的则在元旦后过。每到腊月末，家家都要清扫庭院，除净火塘中的余灰，并用松枝装饰门面，地上及炊具餐具、各种器皿铺上一层绿松毛（松树叶），象征去旧迎新。除夕之夜，家家要吃团圆饭。初一凌晨，年轻的小伙子要抢先去井里打吉祥水，并给长辈拜年请安，长辈要拿出酒、油茶、麻花等进行招待。烧好的第一顿饭要先给牛和狗分出一份面饼和肉汤，因牛不吃荤，主人要用手掰开牛的双唇灌进去。过年期间，杀猪宰羊，要相互送礼，邀乡里亲朋好友，共同聚餐，酒菜丰盛，情趣盎然。

除过年外，还过鲜花节（农历三月十五）、祭谷神节（农历十二月二十九）和祭山林节。节日期间，除必备酒外，还备有一些应时食品。如在祭谷神节时要将所有的饭、剁碎的肉在簸箕内拌匀，一起用手抓着吃。怒族还有本民族独特的节日“山母节”或称“仙女节”。“鲜花节”是怒族宗教色彩比较浓郁的传统节，节日这一天，人们都要采鲜花到山中去祭祀“仙女”阿茸姑娘，祈求

得到美满幸福的家庭，安居乐业，节日时间为每年农历三月十五日。

怒族礼仪及禁忌

火塘上方的神位不能坐人，也不得从这里经过。忌讳别人踩踏自己的影子。

按照怒族的礼节，到怒族人家做客应带些烟、酒之类作礼物。主人把客人安排到客座上落座后，会端出一杯杯烧酒递给客人，把家里最好的东西拿给客人吃，以示敬重。偶尔，男主人还会拿出达比亚为客人弹上几曲迎宾曲。情至欢处，男主人还会拿着酒杯与客人一起，互相搂着脖子，双方将一杯酒同饮而尽。这就是怒族的同心酒。喝同心酒是怒族对客人表示信任的最高礼节，喝了同心酒就成了好朋友。能与怒族同胞喝同心酒，应是客人的荣幸，所以客人应该愉快地接受。不接受同心酒是对怒族同胞的不礼貌，将失去怒族同胞的信任。当然，如果客人要表示自己的感激之情，想与怒族同胞交朋友，也可以端起酒杯，与怒族同胞一起喝同心酒。有些地方的怒族忌讳杀鸡招待客人，所以到怒族人家做客，不能提出吃鸡的要求。

客房中间置一火塘，火塘上有铁三脚架或锅庄石，用于煮饭、烤火等，也是全家保护神的居所。火塘的上方为神位，逢年过节要在这里摆放祭品供神灵享用。火塘左边为家中老人的座位。到了怒族人家，不得用脚踩火塘中的铁三脚架或锅庄石，更不能从火塘上跨过。火塘上方的神位不能坐人，也不得从这里经过。主人家里间的卧室外人不得进入。

老人的东西不得随意乱动，不能从老人面前走过，不直呼老人的名字。在老人面前讲话声音要柔和，不跷二郎腿，不开粗俗的玩笑。怒族崇高男女平等，不歧视妇女，提倡男嫁女方，不受家族和女方歧视。家庭与邻里和睦相处，遇事一般请本村有威望的长老明断是非，不提昌打架斗殴。

怒族崇拜大自然，视村寨边的山林和道边的古树为神林之居所，禁止砍伐，禁止在其中大小便。怒族认为，人影是人的灵魂的体现，忌讳别人踩踏自己的影子。

怒族妇女怀孕后要受到重点保护，如不让干重活、苦活、脏活等。生了小孩以后，13天内谢绝外人进入产妇家，尤其不准外人于晚上出入产妇家。

水族简介

云南省水族主要分布在曲靖市富源县，总人口有7000多人，是1982年第三次全国人口普查时新识别出来的。水族以鱼为吉祥物，参加水族青年的婚礼，常以绣有鱼纹图案的绣品相赠。

水族语言，属汉藏语系壮侗语族侗水语支。云南水族信奉的是原始宗教、自然崇拜和祖先崇拜。万物有灵观念在水族中是极为普遍的，尤重水神、地神、山神和树神。水族自称“虽”，近现代因多居于溪流河畔，生活习俗多与水有关，自然崇拜和民间传说多与水相连，汉族则以“虽”与“水”读音相近而讹为含有“住在水边的人”之意。

水族崇拜巨石、大树，分别于不同的时间举行祭祖活动。到水族地区，禁止触摸、攀爬或砍伐他们所崇拜

的巨石、大树，禁止在神树。神石附近大小便。春节前或者平时村寨中发生不好的征兆时，水族都要举行扫寨活动。届时村民用树枝封寨门，在寨门上打草标，以示禁止外人进寨，禁期 1 天。如违禁闯村寨，还要举行原始祭祖活动。届时，各家门口挂木刀，寨口插木标，3 - 7 日内禁止外人进入。水族妇女生了小孩以后，在门上打草标，3 天之内谢绝外人。

水族在建国前处于封建地主经济发展阶段，以农业经济为主，主产水稻，兼事手工业，善于纺织、染布，崇尚黑色和藏青色。这个特点，在水族的服饰上有鲜明的表现。水族男子穿大襟无领蓝布衫，戴瓜皮小帽，老年人着长衫，头缠黑布包头，脚裹绑腿。妇女穿青黑蓝色圆领衣襟宽袖短衣，下着长裤，结布围腰，穿绣青布鞋。

水族妇女的惯常穿着。青兰色短衫和长裤，结布围腰。胸前的银饰是节日才佩带的。结了婚的妇女用背带背着她的小宝宝。背带绣得十分精致，这也是她个人装饰的一部分。

云南的水族与贵州三都的水族同源，由古代“百越”中“骆越”的一支发展而来。但由于早年迁入云南，与贵州三都的水族长期脱离，语言、习俗等已不尽相同，而与邻近的布依族、壮族、苗族、彝族都相仿。但是居住在富源县古敢水族乡的水族至今在娶亲方面仍保持着民族的特色。青年男女在赶表（对歌玩耍）、劳动、生活中认识并情投意合，就通过媒人提亲，吃火塘酒（定亲），发八字等礼节后，择定吉日成婚。娶亲的前一天，无论远近，娶亲的都会道的在必经之地的路口，门口“栅路”，找借口“难客”。当吹吹打打的娶亲队伍来到面前要献鸡

鸭各一对和贴上大红喜字的粑粑，把小粑粑和糖果分给儿童，并说上一些讨好的话，才会得以通行。但也有狡猾的，绕道或哄过去，所带礼物则不必给女家，而作为他们的奖励。如此男方皆大欢喜，女家则没有面子，这是双方斗智斗口才的一场较量。

水族服饰

由于受汉族影响，与当地汉族服饰区别不大。现在已无明显差异。水族服装的特点是“短衣长裙”，且完全用火麻土布作面料，喜深蓝靛色，民国以后逐渐易裙为裤。水族服饰最有代表性的是女性的服饰。与汉族“姊妹装”颇相似，但袖长而窄。身短而紧是与汉族“姊妹装”的微小区别。裤的腰、臂部较紧、裤管较宽大，颇有点喇叭裤的韵味。

水族男子穿大襟无领蓝布衫，戴瓜皮小帽，老年人着长衫，头缠里布包头，脚裹绑腿。妇女穿青黑蓝色圆领历襟宽袖短衣，下着长裤，结布围腰，穿绣青布鞋。

水族妇女的惯常穿着。青兰色短衫和长裤，结布围腰。胸前的银饰是节日才佩带的。结了婚的妇女用背带背着她的小宝宝。背带绣得十分精致，这也是她个人装饰的一部分。

水族建筑

水族村寨多在依山畔水的河谷槽坝，自然环境优美，建筑风格上，历史上盛行颇似傣家竹楼的干栏式“木楼草房”每栋一般为三间二层，近年受当地汉族影响亦就

地取材多盖落地三间的“片石墙”瓦房。

水族婚俗

水族很早就实行一夫一妻制，求偶择配多以“同宗不娶、异姓开亲”，及姑舅姨表亲为前提。婚姻的缔结在历史上既有自由选择，父母包办，也有“抢婚”习俗。近年来也有族外婚，即与他民族通婚的情况并不少见。还有“论班不论辈”习俗。青年男女在赶表(对歌玩耍)劳动、生活中认识并情投意合，就通过媒人提亲，吃火塘酒(定亲)，发八家等礼节后，择定吉日成婚。

水族饮食风味

水族饮食特征与壮侗族各民族极其相似，多喜欢酸、辣味。酸辣子、酸腌菜、小油菜、酸菜等都是素的家常必备品。以大米为主食，大米分粘米和糯米，此外也吃包谷和面粉。包谷与大米混合，俗称“两掺饭”。小麦主要是做面条，当地叫“挂面”。面粉还可直接用手捏成面片，由于厚薄不均，大小如猫耳状，当地叫“煮猫耳朵”。“两掺饭”、“猫耳朵”都是当地有特色的吃法。

水族节庆活动

水族除了周边汉族的传统节日外，还有自己独特的节日，比较有代表性的是：二月二、三月三“祭土地”和“打老牛”。二月二龙抬头是水族祭白龙的节日，三月三祭龙节，每年农历三月的第一个蛇日，水族都要祭龙

祈求神龙保佑，使水源充足、农业丰收，祭祀完毕，青年男女开始对歌，所以又称之为“对歌节”。“祭土地”，每年六月头个卯日(通常为六月六)，各村寨自己杀一口猪在土地庙祭祀土地神。“打老牛”，这是祭山神的节日。每年农历六月二十二，祭山神也是祈求山神保佑村寨安乐，五谷丰登。

端节

“端”节是水族最盛大的节日，相当于汉族的春节。水族以农历九月为其岁首，八月为其岁尾。每年逢农历八月下旬至十月上旬(水历十二月下旬至次年二月上旬)的亥日，就是水族的端节。但各地所过的亥日不一样。有的过第一个亥日，有的过第二个亥日，也有过第三四个亥日的。

节日期间，各个水族村寨都会响起过端节的铜鼓声，家家户户把家里收拾得整齐干净。人们穿着盛装，走亲访友，互相祝贺。青年们对着歌、跳着舞，寻找着意中人。他们还聚集在“端坡”上举行赛马大会，邻近各族也赶来参加，坡头上人山人海，形成了一个各民族团结的盛会。

传说中，远古时代有兄弟数人，分家后各居一方，平时很少见面，到了谷子金黄时，兄弟们才彼此走访，共庆丰收。亥日是他们分家的日子，以后这个日子就成为祈求丰收的一个节日并世代相传下来。这就是“端节”的来历。

水族礼仪及禁忌

水族以鱼为吉祥物，崇拜巨石、大树。到水族地区，

禁止触摸、攀爬或砍伐他们所崇拜的巨石、大树。春节前或者平时村寨中发生不好的征兆时，水族都要举行扫寨活动。届时村民用树枝封寨门，在寨门上打草标，以示禁止外人进寨，禁期 1 天。水族妇女生了小孩以后，在门上打草标，3 天之内谢外人进入。

壮族简介

云南壮族总人口有 100.45 万余人，主要分布于文山壮族苗族自治州、红河哈尼族彝族自治州、曲靖地区等。壮族多居住于平坝河谷地区，土地肥沃，物产丰富。壮族是由古代百越的一支发展而形成的，是我国少数民族中人口最多的一个民族，共有 1548 万多人，在 1965 年统一族称以前，壮族的自称和他称较多，仅云南就 40 多种，主要有“侬人”、“沙人”、“土僚”等。

壮族在宋代史籍中称为“撞”、“僮”。解放后称“僮”。1965 年改族名为“壮族”。壮语属汉藏语系壮侗语族壮傣语支，分南北两大方言。1955 年创制了以拉丁字母为基础的壮文。1957 年《壮文方案》被国务院批准，结束了壮族人民没有自己合法文字的历史。古代壮族没有形成统一的宗教，其先民由自然崇拜发展到祖先崇拜和多神信仰。壮族普遍崇拜祖先，每户正堂屋的神壁上都供奉“天地国亲师之位”和祖先神位。

云南壮族和广西壮族同源，是我国历史较悠久的一个民族，早在公元前三世纪，居住在今广西云南的壮族就和当时中原人民有了较为密切的交往。壮族人民在历史上就善于利用丰富的水利资源种植水稻，妇女则擅长纺织和刺绣，所织的壮布和壮锦，均以图案精美和色彩

艳丽著称，还有风格别致的“蜡染”也为人们所称道。在服饰上，男子与汉族无多大区别，妇子则多姿多采，特别喜欢在鞋、帽、胸兜上用五色丝线绣上花纹、人物、鸟兽、花卉，五花八门，钗彩斑斓。

壮族还以唱山歌闻名，山歌言词婉转、讲究押韵、富有感染力。山歌有讲述历史的古歌，传授生产技术的“生产歌”，以及“酒歌”、“情歌”。民歌主要是“苦歌”，如“长工歌”、“妇女苦情歌”等。壮族还善舞，具有悠久历史的“铜鼓舞”，节奏鲜明，舞步雄健。壮族的传统节日主要有“陇端节”(壮语，赴田坝之意)，相传这个节日已有70多年的历史，原是为了纪念民族英雄侬智高(壮族)于公元1052年4月起兵反对宋王朝的事迹。现在，陇端街已发展成为富宁县一带壮、瑶、彝、汉各族人民进行物资交流，共同欢庆的传统节日。壮族的其他节日与汉族相同。

在集中本民族民间文学、音乐、舞蹈、技艺的基础上，壮族人民创造了壮戏。铜鼓是壮族最有代表性的民间乐器。

壮族服饰

壮族姑娘们的服装显得端庄得体，朴素大方。蓝黑颜色是壮族妇女的共同爱好，喜穿长裙短衣，头包青色绣花帕，腰系精致围腰。上衣分对襟和偏襟两种。

壮族建筑

居住在坝区和城镇附近的壮族，其房屋多为砖木结

构，外墙粉刷白灰，屋檐绘有装饰图案。居住在边远山区的壮族，其村落房舍则多数是土木结构的瓦房或草房，建筑式样一般有半干栏式和全地居式两种。

壮族婚俗

壮族一般是一夫一妻制的氏族外婚。多数青年男女是自由恋爱组合成家庭的。壮族青年男女恋爱的方式多种多样，有对歌、抛绣球、打木槽等。

云南壮族的婚礼可分为四部曲：接亲、送亲、成亲和回门。他们的婚礼也像他们招待宾客的糖茶一样，甜津津而耐人寻味。

在吉祥的婚日，男方请媒人带着陪郎等人去女方家接亲。接亲的队伍中，一般要有一位经验丰富的妇女、一名小姑娘和一名背娃娃的妇女。寓意是：原来的小姑娘出嫁后就要生儿育女，带有祝福新娘的意味。新郎一般不去接亲，而是在家门口迎候。迎亲的队伍到了女方家，女方家要设宴盛情款待。席间，新娘的姑妈、姑姑要向接亲者敬酒，接亲者要给女方家“六六”数目的“奶水钱”。等所有的宴客都宴请完毕后，迎亲者才能迎走新娘。新娘的嫁妆和男方事先送来的结婚礼物也同时背、挑、抬到男方家。这些东西包括箱柜、衣服、被褥、自行车、电视机以及米、酒、鸡、鸭、鱼等。

新娘穿着壮家的盛装，戴着银项圈、银耳环、银手镯，用大红布盖头，在众多送亲者的簇拥下，告别家人前往新郎家。广南一带姑娘出嫁时要痛哭一场，并唱哭嫁歌离开家门，其他地方的新娘则不哭。送亲的队伍多数为步行，也有骑马和乘汽车、马车和拖拉机的。一路

上要吹奏唢呐。鸣放鞭炮，遇有桥和沟，都要给“走路线”。送亲的队伍中，还有不少的歌手，他们一路走一路唱，更增添了婚日的喜庆气氛。

来到男方家门口，一般要等到临天黑前才让新娘跨进男方家门坎，时间不到不能进。届时，男方家点灯上香，庭院和堂屋灯火辉煌，新娘才款款迈进男方家门坎。新娘进屋后，按习俗，送亲者要把新娘的嫁妆和结婚用品一一陈列展示，有的地方还一一过秤，以显示嫁妆的丰富和娘家的阔气。之后，要举行拜堂仪式。

拜堂时，堂屋上方坐长辈，下方坐亲戚，新郎新娘在衣袖上扎红绣球，并肩站在堂屋中央。在主婚人的主持下，新郎新娘先拜天地神灵，再拜长辈乡亲，宾客也纷纷祝福新郎新娘白首偕老，永不分离。拜堂过后，新郎新娘送入洞房。进洞房时有个别地区还流行新郎新娘抢先进门的习俗。据说是谁抢先，谁今后就不被对方欺侮。因此，新郎新娘都争着先进洞房，引得宾客开怀大笑。

当男方家宴请宾客时，新郎新娘要双双前来敬酒，先酒长辈，后敬小辈。这时候，宾客可以捉弄新郎新娘，或让他们表演节目。晚上，青年男女可以来闹房，还可以请歌手唱歌，还可以拿新郎新娘逗趣取乐。洞房里、堂房中、庭院内，到处是欢笑声和甜美的歌声！到了一定的时候，新郎新娘还要向大家敬献壮家特有的糖茶。喝着甜津津的糖茶。宾客的心里都暖融融的。

第二天，新婚夫妇要到女方家回门。回门的时候，新郎新娘都有人陪伴，男方要带给女方家一桌酒菜，并携带鞭炮，一路鸣送进入女方家，表示对女方父母及亲戚的答谢。有的地方，女方家的人还往新郎身上洒水，

以示祝福。

云南壮族有的地方有婚后不落夫家的习俗，即婚后第三天，新娘便回娘家居住，只在农忙或节日期间来夫家住几天。丈夫则每隔十天半月便要带上礼物前往女方家探望妻子，同时小住一两天，顺便帮岳母家干些活。直到怀上第一个小孩后，妻子才正式来丈夫家生活。

云南壮族还有招赘的习俗。即男子到女方家从妻居。招赘后，男子要改姓女方的姓，所生子女均随母姓，并可继承母亲的遗产。

历史上，由于包办婚姻等原因，云南壮族中抢婚、逃婚等现象屡有发生。因此，壮族民间流传着许多关于抢婚、逃婚和追求婚姻自由的动人故事和叙事歌谣。随着时代的变迁，抢婚、逃婚等现象已基本绝迹了。

壮族饮食风味

壮族喜爱猎食烹调野味、昆虫，对三七的食疗颇有研究，利用三七花、叶、根、须做菜很有特色。壮族还擅长烤、炸、炖、腌、卤成熟法，嗜酒，口味辣麻偏酸，喜食酥香菜品。

多数地区的壮族习惯于日食三餐，有少数地区的壮族也吃四餐，即在中、晚餐之间加一小餐。早、中餐比较简单，一般吃稀饭，晚餐为正餐，多吃干饭，菜肴也较为丰富。大米、玉米是壮族地区盛产的粮食，自然成为他们的主食。

日常蔬菜有青菜、瓜苗、瓜叶、京白菜（大白菜）、小白菜、油菜、芥菜、生菜、芹菜、菠菜、芥蓝、蕹菜、萝卜、苦麻菜，甚至豆叶、红薯叶、南瓜苗、南瓜花、

豌豆苗也可以为菜。以水煮最为常见，也有腌菜的习惯，腌成酸菜、酸笋、咸萝卜、大头菜等。快出锅时加入猪油、食盐、葱花。

壮族对任何禽畜肉都不禁吃，如猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、鹅等，有些地区还酷爱吃狗肉。猪肉也是整块先煮，后切成一手见方肉块，回锅加调料即成。壮族人习惯将新鲜的鸡、鸭、鱼和蔬菜制成七八成熟，菜在热锅中稍煸炒后即出锅，可以保持菜的鲜味。

壮族自家还酿制米酒、红薯酒和木薯酒，度数都不太高，其中米酒是过节和待客的主要饮料，有的在米酒中配以鸡胆称为鸡胆酒，配以鸡杂称为鸡杂酒，配以猪肝称为猪肝酒。饮鸡杂酒和猪肝酒时要一饮而尽，留在嘴里的鸡杂、猪肝则慢慢咀嚼，既可解酒，又可当菜。

壮族有许多著名的菜肴和小吃，主要有：马脚杆、鱼生、烤乳猪、花糯米饭、宁明壮粽、状元柴粑、白切狗肉、壮家酥鸡、清炖破脸狗、龙泵三夹、辣血旺、火把肉、壮家烧鸭、盐风肝、脆熘蜂儿、五香豆虫、油炸沙虫、皮肝糝、子姜野兔肉、白炒三七花田鸡、邕夯鸡等。

壮族节庆活动

壮族信仰原始宗教，祭祀祖先，部分人信仰天主教和基督教。著名节日有一年一度的“三月三”歌节等。壮族最隆重的节日莫过于春节，其次是七月十五中元鬼节、三月三、清明上坟、八月十五中秋，还有端午、重阳、尝新、冬至、牛魂、送灶等等，几乎每个月都要过节。

春节一般在腊月二十三过送灶节后便开始着手准备，二十七宰年猪，二十八包粽子，二十九做糍粑。除夕晚，在丰盛的菜肴中最富特色的是整煮的大公鸡，家家必有。年初一喝糯米甜酒、吃汤圆（一种不带馅的元宵，煮时水里放糖），初二以后方能走亲访友，相互拜年，互赠的食品中有糍粑、粽子、米花糖等，一直延续到十五元宵，有些地方甚至到正月三十，整个春节才算结束。

三月三按过去的习俗为上坟扫墓的日子，届时家家户户都要派人携带五色糯米饭、彩蛋等到先祖坟头去祭祀、清扫墓地，并由长者宣讲祖传家史、族规，共进野餐。还有的对唱山歌，热闹非凡。1940年后，这一传统已逐步发展到有组织的赛歌会，气氛更加隆重、热烈。

其他节日食俗也都各有讲究，各具特色，比如中元吃鸭、端午吃粽、重阳吃粑等等

壮族每年农历三月间举行的“花街”或称“歌街”“歌会”，是壮族青年一年一度最隆重、最盛大的节日。

陇端节

农历一至四月间的陇端节又叫陇端街，意为“到宽阔平坦的地方去。”相传陇端节至今已有700多年的历史，起源于对壮族英雄侬智高的纪念活动。节日期间，人们盛装歌舞，热闹非凡，一台台壮戏连日连夜地表演，白天演武戏，夜里演文戏，俗话说：无戏不陇端。除了看戏对歌，年轻人在节日里异常活跃，他们通过对歌跳舞互相认识，加深情谊，并根据才貌人品等的比试，推荐本年度最佳“风流人”，所以，陇端节又被称为“赶风流歌会”。有首古诗这样描绘陇端节盛况：

清明前后足欢娱，博濂滩头记早趋。
翠盖如云来丽者，青衫雾縠走狂奴。

未知东道谁为主，不信罗敷自有夫。
翻笑江南逞游冶，杏花春雨太模糊。

壮族礼仪及禁忌

火塘、灶塘是壮族家庭最神圣的地方，禁止用脚踏火塘上的三脚架以及灶台。

尊老爱幼是壮族的传统美德。路遇老人要主动打招呼、让路，在老人面前不跷二郎腿，不说污言秽语，不从老人面前跨来跨去。杀鸡时，鸡翘必须敬给老人。

壮族的住房有干栏式竹楼和地居式平房两种。登上壮族人家的竹楼，一般都要脱鞋。壮族忌讳戴着斗笠和扛着锄头或其他农具的人进入自己家中，所以到了壮家门外要放下农具，脱掉斗笠、帽子。

到壮族地区旅游，如果碰到壮族村寨有丧事，在征得主人的同意后，可以带上两只鸡、两只鸭或相应的钱物，前往参加葬礼，但严禁触摸死者的灵房。

壮族青年结婚，忌讳怀孕妇女参加，怀孕妇女尤其不能看新娘。

壮族妇女生小孩期间，谢绝外人进入，特别是怀孕妇女不能进入产妇家。家有产妇，要在门上悬挂柚子枝条或插一把刀，以示禁忌。不慎闯入产妇家者，必须给婴儿娶一个名字，送婴儿一套衣服、一只鸡或相应的礼物，做孩子的干爹、干妈。

瑶族简介

瑶族现有人口 213.4 万人，云南现有 17.3 万人，分

布于文山壮族苗族自治州、红河哈尼族彝族自治州、西双版纳傣族自治州、思茅地区等。主要聚居区有河口瑶族自治县、金平苗族瑶族傣族自治县。瑶族是山地民族，居住于半山区，山清水秀，自然环境优美。历史上，瑶族和苗族有密切的亲属关系，同源于秦汉时的“武陵蛮”部落。大约在隋代，居于现在湖南、湖北一带的瑶族和苗族已分化成两个族群。云南的瑶族是明、清以后分别从两广和贵州迁入文山境内的。以后又发迁到红河流域和墨江、勐腊等地。云南的不少瑶族不仅会说本民族的语言，还兼操汉语、壮语和苗语，是有其历史原因的。

瑶族有自己的语言，瑶语属汉藏语系瑶语族瑶语支，但情况比较复杂，一半以上的人说“勉”话，属苗瑶语族瑶语支；有五分之二的人说“布努”语，属苗语支；广西地区有的说“拉珈”语，属壮侗语族。多通汉语、壮语，无本民族文字，一般通用汉文。口头文学极为丰富。瑶族宗教因支系而异，但瑶语集团和茶山瑶的宗教深受汉地道教的影响，大致在元代前后，已发展成瑶族道教。

瑶族过去因其居住和服饰等方面的特点不同，曾有“过山瑶”、“红头瑶”、“大板瑶”、“平头瑶”、“蓝靛瑶”、“沙瑶”、“白头瑶”等自称和他称。在风俗习惯方面一直保有本民族传统的特点，尤其在男女衣着上更为明显。瑶族妇女善于刺绣，在诃襟、袖口、裤脚镶边处都绣有精美的图案花纹。发结细辫绕于头顶，围以五色细珠，衣襟的颈部至胸前绣有花彩纹饰。男子则喜欢蓄发盘髻，并以红布或青布包头，穿无领对襟长袖衣，衣外斜挎白布“坎肩”，下着大裤脚长裤。

瑶族男女长到十五、六岁要换掉花帽改包头帕，标

志着身体已经发育成熟了。男孩到十六、七岁要经过“度戒”，度戒具有成丁礼的性质。一些瑶寨为了宣传“十戒”，还特意请老艺人说唱，教育青少年勿淫、勿盗、勿奸、勿懒，要好学上进，尊老爱幼，勤俭持家等。瑶族婚恋自由，婚礼也比较节俭。蓝靛瑶有上门入赘的习俗。

瑶族的节日比较多，有春节、元宵节、清明节、端阳节、干巴节、新米节、目莲节等，盘王节（又叫达努节或瑶年）是最大的节日。瑶族人民喜爱唱歌，每逢节日或喜庆，都要唱起嘹亮动人的歌谣。

瑶族服饰

瑶族妇女善于刺绣，喜在衣襟的颈部至胸前绣花或印染图案。男子则喜欢蓄发盘髻，并以红布或青布包头，穿无领对襟长袖衣，衣外斜挎白布“坎肩”，下着大裤脚长裤。

瑶族建筑

瑶族房屋一般是地房，为土木结构或竹木结构，尤以土木结构为多。但现在，除了在土质不适于烧瓦的少数地区外，茅草房已难见到，瓦房已取代了茅草房。瓦草的支撑为圆柱子，木料框架，以榫头相结，墙壁为土墙、砖墙结合木板墙，地板为土地板或水泥土板。

瑶族婚俗

瑶族行族外婚，为一夫一妻制的小家庭。瑶族青年

男女通过对歌、赶墟等场合，结识交往、自由恋爱，或经人介绍，互相了解以后，一般都要通过“合婚”和双方家长商议，取得一致意见后才能缔结婚姻。

瑶族咬手示爱：瑶族民间有句谚语，叫做“咬手疼进心，爱情才真诚”。

瑶族青年通过对歌，或在生产劳动、节庆活动中结识，建立了感情后，便开始约会。约会谈情时最富情趣的事是咬手表达爱情。小伙子在心爱的姑娘手上咬上一口，表达对姑娘深深的爱。

小伙子咬姑娘手臂时，一定要掌握好用力分寸。如果咬得太轻，会被认为爱得不深；如果咬得过重，在姑娘的手上留下伤口，会被别人耻笑为被狗咬伤。因此，当小伙子用牙齿咬着姑娘那白净的手臂时，得慢慢用力，使姑娘觉得疼痛难忍，但又不得将姑娘的手臂咬破。经咬手定情以后，男女双方都应将自己找到心上人的事告诉父母，经父母同意后便举行婚礼。

回门时，村寨中的再婚妇女不能和新娘说话，即便说了，新娘也不会答理。

瑶族有上门从妻居的习俗。如男方从妻居，则婚礼有所不同，但婚礼中含有大量的歌唱、答对等，则是相同的。从妻居的时间分为三种：终身——需要改姓；十二年——不改姓，但有权分享妻家财产；六年——无权分享妻家财产。

寡妇在瑶族观念中受到同情，如寡妇要改嫁，一般没有非议。

瑶族饮食风味

瑶族以大米和玉米为主食，杂以洋芋、野薯、芋头以及豆类而食。烹调技法以焖、煮、烧常见，口味麻辣偏酸，喜香甜。

瑶族一日三餐，一般为两饭一粥或两粥一饭，农忙季节可三餐干饭。过去，瑶族常在米粥或米饭里加玉米、小米、红薯、木薯、芋头、豆角等。有时也用“煨”或“烤”的方法来加工食品，如煨红薯等各种薯类，煨苦竹笋、烤嫩玉米、烤粑粑等。居住山区的瑶族，有冷食习惯，食品的制作，都考虑便于携带和储存，故主食、副食兼备的粽子、竹筒饭都是他们喜爱制作的食品。劳动时瑶族均就地野餐，大家凑在一块，拿出带来的菜肴共同食用，而主食却各自食用自己所携带的食品。

常吃的蔬菜有各种瓜类、豆类、青菜、萝卜、辣椒，还有竹笋、香菇、木耳、蕨菜、香椿、黄花等。瑶族地区还盛产各种水果。蔬菜常要制成干菜或腌菜。云南的一些瑶族喜欢将蔬菜做得十分清淡，基本上是加盐的白水煮食。有的直接用白水煮过之后，蘸用盐和辣椒配制的蘸水，以保持各种不同蔬菜的原味；肉类也常要加工成腊肉。广西的瑶族烹调肉类一般用干炒、水煮，放盐调味，用佐料的较少；而肉类则要做成味道十分浓郁的菜肴，鲜肉或腊肉，先炸烤焦黄，然后再煮。

瑶族人喜欢吃虫蛹，常吃的有松树蛹、葛藤蛹、野蜂蛹、蜜蜂蛹等。瑶族人还喜欢利用山区特色自己加工制作蔗糖、红薯糖、蜂糖等。

瑶族人大都喜欢喝酒，一般家中用大米、玉米、红

薯等自酿，每天常喝 2、3 次。云南瑶族喜用醪糟泡制水酒饮用，外出时，常用竹筒盛放饮时兑水。

广西地区的瑶族还喜用桂皮、山姜等煎茶，认为这种茶有提神、清除疲劳的作用。很多地区的瑶族喜欢打油茶，不仅自己天天饮食，而且用油茶招待宾客。

瑶族人口较多，分布较广，各地均有独具一格的风味食品，其中的典型食品有：油茶、粽子、荷包扎、清汤脆肚、罐腌猪肋骨、干笋焖鸡、酸菜蒸鲫鱼等。

瑶族节庆活动

瑶族除过春节、清明节、端午节、中秋节等外，还有自己特有的传统节日，如盘王节、祭春节、达努节、耍歌堂、啲嘎节等。节日里因为人多，饭一般不用铁鼎锅煮，而用木甑蒸，这种饭香气更浓。每逢节日，瑶族人家还要做粑粑。节日菜肴主要是鸡、鸭、鱼、猪肉、豆腐、粉丝以及各种蔬菜。有的地方瑶族四月八还要煮乌米饭。

耍歌堂是连南排瑶祭祀祖先、庆祝丰收的大型娱乐活动，多在农历十月十六日以后进行，时间的长短各种不一，约为 3-9 天。届时家家备有水酒、糯米粑粑招待客人，瑶族祭神，一般用猪、鸡、鸭、蛋、鱼等食品，忌用狗、蛇、猫、蛙肉。瑶族办丧事，必须砍牛祭祀。砍牛的头数视家庭情况而定，有的杀 7、8 头之多。办丧事酒席，有些地方以猪肉豆腐为主。“盘王节”是瑶族最为盛大的节日，节日时间为农历十月十六日。此外还有：姑娘街、赶鸟节、干巴节、达努节、歌堂节等。瑶族还过木莲节（也称祖先节，时间为每年农历七月十五日）

等。瑶族每年农历二月初二日（有的为三月初三日）举行祭龙仪式，内容包括求谷魂，祭谷娘、盘古等。

盘王节

每年农历的十月十六是瑶族隆重的“盘王节”。节日里最热烈的场面要数跳黄泥鼓舞，据说这是为了纪念自己的祖先--瑶王。一只母鼓相配四只公鼓组成舞群。母鼓斜挎胸前，用双手拍击，公鼓则是竖着拿在手中，用左手敲击，动作随着音乐的变化，舞姿雄健洒脱。跳黄泥舞母鼓的鼓点最重要，它指挥和掌握着整个舞蹈的节奏，公鼓是合着母鼓的鼓点变化的。因此担负打母鼓的常常是寨子里的老鼓手。黄泥鼓敲响之后，几位装扮漂亮的姑娘，手持花巾，踩着鼓点穿插其中，边歌边舞，高潮时，围观的群众情不自禁地加入歌舞的行列。公鼓和歌队把母鼓紧紧围在当中，犹如群星拱月，母鼓又不时和公鼓对应敲打，整个舞场充满了欢声笑语。

歌堂节

歌堂，是瑶族青年男女谈情说爱、唱歌求偶的节日。按传统习惯，每三至五年举行一次。一般在农历十月十六日举行历时三天、九天不等。当节日到来之前，各家各户都得事先通知远近的亲友前来观光。节日之夜，男女青年围着篝火，对唱情歌，以歌传情，歌长情深，通宵达旦才罢休。节日期间，人们穿着新衣裳，戴上新头巾，插上锦鸡毛；街头巷尾，熙熙攘攘、好不热闹。“耍歌堂”开始，即把祖公的牌位从庙中抬出来巡游、拜祭。后面伴随有锣鼓和腰鼓队，燃放土铜炮。当中老年人抬着祖公神像巡游街巷时，广场上聚集着一群群女青年、男青年则两个一对、三个一伙，对着年轻姑娘唱起歌来。参加唱歌的青年，有时达八、九十对。小伙子一支又一

支，姑娘们仔细地打量着唱歌的小伙子，暗暗地选择心爱的人。小伙子们也尽情地唱呀，求得姑娘的欢心，白天在歌堂上认识后，晚上便可独自向姑娘们唱歌求爱。节日期间，每户人家做二十至三十斤的糯米糍粑，招待亲戚朋友。每户还出若干水酒(七斤左右)，供人们任意饮用。

达努节

达努节称祖娘节或瑶年，是瑶族人民最隆重的传统节日之一，时间是当年的农历五月二十九日。由于居住地区不同。各地习俗和谷物成熟日期也不完全相同，因此节日周期，并非一年一度，有的地区两、三年过一次，有的地区三、五过一次，有的地区十二、三年才过一次。瑶族人民十分重视欢度这个节日。节日前，家家户户，村村寨寨都要打扫卫生，收拾得干干净净。然后杀猪宰鸭，酿米酒，做糯米粑粑，准备丰盛的节日食品。节日的广场上，举办各种文体活动；有歌舞、武术。球赛等等，内容丰富多彩，其中最引人注目的是瑶族人民的铜鼓舞。

干巴节

“干巴”节，是瑶族人民的传统佳节，每节农历三月初三举行。

农历二月下旬，各村寨的瑶族人民便忙碌起来，商定节日活动的内容，然后各村分头准备。上山狩猎的村寨，负责修理枪支、冲火药、做弓弩等。下河捕鱼的村寨准备鱼网、鱼叉等器物。节日这天凌晨，负责上山狩猎的和下河捕鱼的人们便带着火枪、弓弩、渔具、食物等，分头行动。老年人和妇女则在家中杀鸡宰鸭，染制各种糯米饭，舂粑粑，准备酒菜。上山、下河获得的野

物、鱼虾，拿回来分配时，人人有份。要是获不到野物，就会被人们取笑。尤其是“门胞”（小伙子）要被“门煞”（姑娘）所轻视，因此上山狩猎的“门胞”总是不辞艰险，千方百计地捕获野物。傍晚，人们回到寨中，互相串门，互相祝贺，取出香甜的米酒，喷香的糯米饭，配着当天的劳动成果，美美地饱餐一顿。但或多或少要留下一部分，挂在火炉边上，烤成野味干巴，用以招待最亲近的人。晚上，青年男女还围在火炉边，唱起动人的瑶歌，跳起欢快的铜鼓舞。

赶鸟节

每年二月初一，是瑶族人民的“赶鸟节”。年年到了这一天，不管天晴下雨，方圆五、六十里的山寨男女青年，穿上一色宝蓝衬白镶边的节日民族服装，扎着彩色的头帕，套着绣花的鞋袜，撑着青布洋伞，一伙伙，一群群，聚会山头。对男对女，或四男四女，对坐于青草坪、岩头上，或依偎茶树蔭、松树下，甜蜜地对唱情歌、山歌、猜字歌、谜子歌，从日出到月升，渴了，喝一捧清泉；饿了，吃几个粑粑。鸟雀忘了归巢，唱歌人不想回家，直到夜露湿透了头帕，他们才男送女，女送男、送过岭，送过山，送一程，唱一段，快进寨门了，才含情脉脉，依依不舍地分开。这一天，青年们忙着赶会对歌，寻找知音；老年人便在家里，把连夜舂出的糯米粑粑，捏成铜钱大小，戳在竹枝枝上，插在神坛边或堂屋门旁，名叫“鸟仔粑”，任邻居小孩们取食。说是鸟雀啄了粑粑，就会把嘴壳粘住，再也不会糟蹋五谷了。到了晚上，耕山人过寨串火塘，品尝各家的“鸟仔粑”，希望有个好兆头。

姑娘街

姑娘街，是瑶族人民的传统节日，每年春节后的第一个街期举行。每逢这个街期、各族姑娘换上艳丽的民族服装，从四面八方涌向集市。节日的小镇，一派欢乐气氛，在广场上，各族姑娘围成圆圈，在乐器的伴奏下歌舞。歌舞中，姑娘们如果看中意中人，就把自己精心绣制的花带或自己配戴的银饰，挂在小伙子腰间，以示爱慕，有些地区的瑶族新婚夫妇，则在新春佳节带上礼品，到岳父家拜年，女家必须设宴招待。席间，岳父唱山歌祝愿新婚夫妇辛勤劳动，和睦相处，白头到老。

瑶族人民喜爱唱歌，每逢节日或喜庆，都要唱起嘹亮动人的歌谣。

瑶族礼仪及禁忌

与瑶族路途相遇，不论相识与否，都要热情打招呼。否则被视为不懂礼貌。路遇老人要主动打招呼，并让到路的下方。骑马者，见到老人时必须立即下马。与老人和长辈同桌共餐，要让他们坐上席，主动给他们添饭加菜，可口的菜肴要移到老人和长辈面前摆放。

瑶族是十分注重礼仪的民族，在日常生活中，有许多礼仪禁忌。平日里洗脸盆不能拿来洗脚。用餐时忌讳互用碗筷。忌讳乱用班辈排行。忌讳衣裤当户晒。忌讳在屋内乱吐口痰。猪日不杀猪，鸡日不杀鸡，牛马日不专买卖牛马。有客人到家，客人先要与主妇打招呼，主人才高兴，否则被认为傲慢无礼。

火塘是瑶族家庭的核心，火塘上的三脚架以及灶膛，不能用脚踩，火塘内的柴火忌讳倒着烧。有些地方的瑶族忌吃狗肉，所到到了瑶族地区，不要打主人家的狗，

不要吃狗肉。还有些地方的瑶族忌吃乌龟、蛇和鳝鱼，客人应入乡随俗，尊重瑶族的风俗。

瑶族妇女生了小孩后，要在门上悬挂柚子、黄果和桔子枝条，以示禁忌。产后未满30日，外人不得穿着鞋进入产妇家。小孩生下满3天，要为他举办诞辰礼“打三朝”。参加瑶族人家“打三朝”，按瑶族人家的礼节，要送给婴儿一顶小花帽或一件花衣服，要送给产妇红糖、鸡和鸡蛋。如果小孩体弱多病或日夜啼哭，瑶族认为还需要再找一个你母来“保”，使小孩健康成长。瑶族称“拜寄”。拜寄有两种方法：一是你母根据孩子的生辰八字，为孩子选择好拜寄父母，然后带着孩子到拜寄父母家要一根红线拴在孩子的手上即可。二是在门口插香棒，3天之内进来的第一个人即为拜寄父母。一般被选为拜寄父母的人都不得推辞，应愉快接受主人家的要求，在孩子的碗上或脖子上拴一根红线，并说些祝福的话。

大多数瑶族人家的男孩，长到十二三岁时，行成人礼，都要领受一次瑶族传统社会的伦理道德教育——“度戒”。参加瑶族的度戒仪式，必须征得主人家的同意。在整个度戒过程中，受试者有许多礼俗禁忌，外人不得随便与之接触、交谈。

佤族简介

佤族共有人口35.1万人，其中云南有34.7万多人。主要分布在云南省西部和西南部的西盟佤族自治县、沧源佤族自治县及耿马、双江、镇康、永德、澜沧、孟连等县和西双版纳傣族自治州、德宏傣族景颇族自治州，其中沧源佤族自治县和西盟佤族自治县是佤族的主要聚

居区。佤族的先民在先秦时期便是“白濮”族群的一支，唐代称为“望蛮”、“望苴子”、“望外喻”；明代称“古刺”、“哈刺”；清初称“卡佤”等。

语言属南亚语系孟高棉语族佤崩语支，有四种方言。佤族无本民族文字，人们用数豆数、刻木和结绳记数、记事和通讯。以物传情，如村寨间发生纠纷或经调解后，即送甘火炭表示要烧对方寨子；送子弹或火药表示要与对方打仗等等。

佤族传统的宗教信仰是万物有灵的自然崇拜。他们认为各种灵魂和鬼神有大小之分。他们最崇拜的和最大的鬼神，是木依吉和阿依娥。

佤族男子善于雕刻。在佤族村寨，无论是屋脊上，还是祭祀用品，或是公用大房子的墙壁上，都雕刻有人物或动物的图案。

佤族妇女多留长发，饰以银质发箍，有些地区用藤蔑或麻线编织发箍。披肩的长发上常用马尾制作的发网网住，发网上饰有银珠。女子着黑衣、红裙，上衣十分短小，盖胸露腹，无领，对襟，短袖。裙子过膝，常以红色为底，间有黑白绿黄条纹。耳悬银质大耳环，银环一至三个不等，项带二、三个银质项圈和若干彩色珠料，再佩上两三串鸟骨或贝壳制项项链，五光十色，十分耀眼。裸露的腰腹部缠绕若干竹圈藤圈，染成红或黑色，有的还雕饰有许多花纹。手臂戴两三个竹圈银圈，手腕佩银镯二只，小腿缠竹藤圈数围。

佤族热情好客，客至以水酒相敬。佤族男女普遍皆纹身，男子多在颈下、胸前、脊背和四肢绘刺花鸟、牛虎图案，妇女则在颈下、胳膊和腿上绘刺各种形状的花草。

佤族男女都欢饮酒、吸烟和嚼槟榔。佤族民间文学丰富而优美，沧源岩画十分有名，是佤族艺术的珍品。

佤族服饰

佤族酷爱红、黑两色，很少刻意装饰。男子一般穿无领对襟短衫，下穿撒腿长裤，头上扎红黑两色包头，正上方留布头处打结成牛角形，又称“英雄结”。颈戴银制项圈或竹篾项圈，左耳戴一只圆耳环，扎布腰带，腰间挂一把长刀，肩上挎一个自织布包。女子上衣短小，喜外露肚脐。一般穿无领对襟短上衣、短裙，习惯在腰、臂及腿部系戴许多藤圈，喜戴大耳环、项圈以及各种料珠，身上的饰品有象牙和料珠串缀成的腰带，以披肩黑长发为美，头上扎发带。

佤族因居住地区不同，服饰也完全不同。有的接近汉族的，有的接近傣族的，但是正宗的佤族服饰是非常有代表和特点的。

（一）佤族服饰的特点

佤族因居住地区不同，服饰也不完全相同。与汉族杂居或受汉族影响较深的佤族，其服饰已和当地汉族没有多大区别，与傣族杂居或受傣族影响较大的佤族，其服饰则接近傣族。西盟地区佤族的服饰较多地保留了佤族原来服饰的特点，男子用黑布或红布缠头，穿无领短衣，裤子短而宽，手戴银镯穿耳，戴黑、红线穗，青年男子颈带竹藤圈。女子穿红、蓝或黑色无领上衣和各色条纹的裙子，头戴银（或蔑）箍，耳坠银耳筒或大圆耳环，颈际饰一至数个项圈和数条项链，腕上戴一至数个银镯，指戴银戒指，有的在小腿和腰间系藤圈。男女皆

跣足。天冷时，男女皆披麻被单或棉毯，睡时当被，围火而寝。天热时，男女穿着皆十分简单。

过去，佤族男子喜纹身，其中多数在胸脯刺牛头，手腕刺鸟，腿上刺山林，反映佤族对自然的崇拜。佤族男子外出时常背个花挂袋，佩带长刀或枪，既可自卫，也作打猎和生产工具用。佤族衣物所用棉布、麻布等，均能自纺自织。

（二）佤族服饰的文化蕴涵

1、佤族服饰的共同特点

佤年先民濮人吃苦耐劳，勤于耕耘。他们“耕山力穡，颇知纺织”。佤族共同的古老衣着服饰是男子裹青红布于头，身着短衣，裤子短而肥大，尚黑色。颈上戴有银竹制项圈，手戴银（铜）手镯，耳附银环，腰系海贝，颈带项圈或珠串。佤族还有文身习俗，在胸、肩、臂、背等部位常刺有太阳、月亮、蜥蜴、牛头等图案。这些服饰渊源流长，经久不衰。究其原因，除了他们自认为保存祖传“阿佤理”民族历史外，那就是他们通过神、宗教等方式保存了本民族的共同意识--传统民族精神。例如太阳、月亮、蜥蜴这些东西都是他们神话与宗教中崇拜的图腾，是伟大梅依格神的生命的物质体现。而莱姆山（公明山）崇拜是佤崩人特有的宗教仪式。据说，这个支系的人们之所以崇拜莱姆山，一是他们认为，以莱姆山为最高峰的阿佤群山是佤族人赖以生存的最后土地，这是他们对于历史上几经失败的经验之反省；二是反映他们图强自新，重建家园的强烈愿望，他们需要莱姆山守护照护。

2.佤语“阿曼”是各种官人的总称。除了一般民众服饰，佤族还专有阿曼的服饰。

阿曼，有的支系叫利曼，有的叫西曼，因方言不同，叫法稍有有差异。佤族传统阿曼大致有三种：一是格亚永，即寨子头人，二是格利俄，部落酋长；三是王，即邦国的君王，奇怪的是未见史籍记载佤族有国家。但他们传说自己有过国家耿佤，并且国王叫王。

佤族头人，无论是寨子头格亚永，还是部落酋长格利俄，西盟叫窝朗，他们都共同保留其先民濮“尊贵者裹红布头”的习俗。另外，格利俄（窝朗）这一级的头人衣服上还饰太阳、月亮、星星、双龙和牛头。双龙含红日的图形要绣在内衣上。而且只能是头人本人穿，不能转借于他人。

佤族认为太阳是生命的源泉，也是雨水的吸附者，太阳体内含蕴伟大神灵梅依格的灵气。所以它才能制造生命，才被际为里德神；月亮则是繁星和地球的堆积者，所以它叫鲁安神。“鲁安”即堆积的意思。月亮身上也有梅依格的灵气，所以它也是佤族崇拜的大神之一。星星象征着繁衍与众多，它们是太与月亮的儿女，佤族希望自己儿孙象繁星一样繁多。牛头图案象征着谦和与善良。牛是佤族者祖母安桂的良伴益友，而且黄牛是大神梅依格最喜悦的祭品，所以佤族人也常常在服装上饰有牛头图案。

关于内衣饰有双龙图，其意义各地说法不一，有的说龙是人类（佤族）的母亲，所以有“天父龙母”之格言流传于佤族中。另一种传说龙公主安荣是司掌雨水之大神，她与树神桑洛是一对情深意切的恩爱夫妻。因此龙公主年年岁岁及时给大地、山林及人类送来宝贵的雨水。佤族是一个最懂得感恩的民族，这样的大恩人，他们自然要感谢她。一年一度的迎水节，就是为了报答

龙公主安荣的恩情。这是头人在自己内衣饰有双龙的一种解释。为什么只绣在内衣上？他们回答说：“我们的阿祖就是这样做的！”

另外，佤奴姆的头人还要在衣服上饰两道大门。据说因为他们祖先是负责守司岗大门的人。而且他们还自称自己是所有佤族的根，所以叫“佤奴姆”意即阿佤人的总根。他们传说自从人类从司岗出来之后，世世代代守住阿佤山。现在岳宋、岩城一带的人就是佤奴姆的后代。

佤族建筑

传统佤族的房屋的结构和建筑形式有两种：一种是“干栏式楼房”，一种是“四壁落地房”。“干栏式楼房”与我国境内傣族的房子相似。建筑材料主要是杂木、竹子、茅草、野藤、竹篾等。

佤族婚俗

佤族婚姻在一夫一妻制（历史上个别富裕者亦有一夫多妻）的基本前提下，还有着同姓不婚、姑舅表婚和转房制等特征。佤族的婚恋比较自由，有“串姑娘”的习俗，小伙子到了十七、十八岁的时候，就开始“串姑娘”了，定婚后举行婚礼。

佤族家庭属下父系制，女子一般从夫居。佤族青年男女结婚前，男子要为女方家干一段时间的活，少则几个月，多则一两年，以作为对娶走女方姑娘的补偿。这种形式带有从妻居到从夫居过渡的痕迹。

青年男女结婚一般都选择在农闲季节：一是在农历四月，即佤族举行砍牛尾巴祭祀活动到盖木鼓房前这个月内；二是九月至十二月之间，从修完房屋晒台到祭祀水鬼这段时间内。佤族姑娘出嫁，父母要为她准备嫁妆。嫁妆主要有衣服、被盖、纺织工具和生产工具。姑娘出嫁时所戴的银器饰品一律不陪嫁，而是采取借戴的形式，借戴一两年后归还娘家，要不就由新郎家出钱购买。

佤族的结婚仪式比较简单，婚期共三天。第一天，男女双方各自请本寨的乡亲们来吃一餐酒饭。第二天，男方给女方家送去聘礼，聘礼中含有部分现金、部分结婚用品和送给女方家的礼物。第三天，父母牵着姑娘的手欢欢喜喜同迎亲队伍一起送到男方家。新娘来到男方家后，由魔巴杀鸡看卦，并对新婚夫妇祝福。

历史上，佤族部分地方保留有抢婚的习俗：男方乘姑娘在外劳动之机，邀约伙伴把姑娘抢回自己家里，然后再举行婚礼。这种习俗现已鲜见。佤族现在实行一夫一妻制，历史上也有多妻的现象，在一夫多妻家庭里，大老婆在家庭中没有特殊地位，小老婆也不受歧视。

过去，佤族也有转房的习俗。丈夫去世妻子可以转房给弟弟，如弟弟已婚，经嫂嫂和弟媳同意，亦可转为弟的小老婆。如女方不愿意转房，也可另嫁，但必须由新夫家付聘礼给亡夫之弟或同姓家族。夫妻不和，也可以离婚，但若为男方主动提出，则不退聘礼；若女方提出，则要退回聘礼。

佤族饮食风味

佤族以大米为主食。西盟地区的佤族都喜把菜、盐、

米一锅煮成较稠的烂饭。其他地区的佤族则多吃干饭。农忙时日食三餐，平时吃二餐。鸡肉粥如茶花稀饭是家常食品的上品。旱稻多现吃现舂，男女老幼皆食辣椒，民间有“无辣子吃不饱”之说。

佤族的肉食主要来源于家庭饲养，有猪、牛、鸡。此外也有捕食鼠和昆虫的习惯。一些地区的佤族还有捕食昆虫的习惯，更食用竹蛹、寄生于草木植物的红毛虫、扫把虫和寄生于冬瓜树的冬瓜虫等十余种。一般时都把可食的昆虫与米一起煮成粥，加菜、盐、拌辣椒，香辣可口。

佤族养蜂比较普遍，但养蜂方法十分特别，先用一段掏空的圆木，两头封口，留出数个小孔，供野蜂进出，放在森林或屋椽下，使其繁殖酿蜜，每年割2、3次，与其中蜂蛹一起食用。

佤族普遍喜饮酒，喝苦茶。所饮用的酒都是自家酿制的“泡水酒”。常饮泡水酒不但于身体无害，反而有益健康。近几十年佤族才开始饮用烧白酒。

佤族更爱喝苦茶。有的苦茶熬得很浓，几乎成了茶膏。苦茶虽然味苦，但喝后有清凉之感。对于处在气候炎热地区的佤族，具有神奇的解渴作用。

嚼槟榔是佤族男女老少普遍的嗜好，平时劳动休息或闲谈，口中都嚼一块槟榔。所嚼槟榔都是用麻栎叶和石灰煮成的代用品，据称嚼槟有健齿作用。

典型食品有：鸡肉稀饭、茶花稀饭、火烧蛇肉、油炸竹虫、烤乳猪、青豌豆炒蚂蚁蛋、油煎柴虫等。

鸡肉烂饭

是佤族待客的上等佳肴，因其比稀粥要稠一些，与经过加工的鸡肉混合，故俗称鸡肉烂饭。以处理加工鸡

肉的方式程序不同分为手撕鸡肉烂饭和刀砍两种类型。

将鸡在清水中煮熟捞出后放入大米倒入鸡汤内煮，稍煮一阵放入一把酸笋，至大米煮烂，稠度在米饭与稀粥之间。佤族鸡肉烂饭使用普通的土产鸡，但忌用白毛鸡，风俗认为用白毛鸡是对客人的不礼貌。拉祜族也视鸡肉烂饭为上等佳肴，在祭祀活动或招待贵客时特煮鸡肉烂饭。

佤族节庆活动

佤族过去普遍信奉万物有灵原始教，有部分地区的佤族信奉佛教，差不多所有节日都伴有祭祀活动。传统的祭祀活动除杀鸡杀猪外，还要进行特有的剽牛。如：播种节（佤历气艾月，公历三月）全寨人聚居在一起进行剽牛，剽牛仪式由捐牛的主人主持。届时由主人持铁剽刺进牛的心脏使其致死，而后把牛肉均分到客户祭祖。牛骨归主人，牛头骨被视为富有的标志。祭祖仪式后，全家吃午餐，开始播种旱谷。

“崩南尼”是辞旧迎新的年节，要选在佤历一年最后一月的祭亥日，当夜四更，全寨的头人、青壮年男子，都要集聚到寨王家，并凑钱买猪、鸡各一只宰杀，各家用小篾桌端去一盆糯米饭、一块粑粑等给寨王拜年，祭神灵和祖先。后互赠粑粑，互相祝贺。天亮时祭神树，并开始打猎、捞鱼虾，以求新的一年交下好运。

其他节日如接新水节、取新火、拉木鼓等活动，都要杀鸡、杀猪祭祀。其中拉木鼓的祭祀规模较大，整个过程要十余天，需全家一起置酒庆贺，拉木鼓前后不得吃姜，还能用芭蕉叶盛饭，还能使用碗筷等。

农历八月十四至十七日为新米节。节日这天，佤族姑娘将采摘的新谷剥几粒煮进鸡肉烂饭里，这就是“尝新谷”过斋节，以庆丰收。此外，还有过堆沙节、取新火节、便克节、开门节、关门节、汉历老年、七月半、火把节、中秋节、春节、拉木鼓节等。

新米节

几乎所有的农业民族都有自己的新米节，但佤族的新米节似乎更富有本民族的特色。

每年农历八月（佤历十月）间，各户会根据自家粮食的成熟情况，选定过节的好日子（一般以父母或祖父母去世的属相日为最佳，意在恭请祖先亡灵共尝新米）。

节日当天，主人早早起床备好酒菜，请村寨的头人或老人在家等候，自己拿着镰刀去地里割新谷。回来后把一束谷穗挂在门上，表示招谷魂进家。其余的用铁锅焙干，舂出新米，煮成新饭，请头人先祭谷神，再献祖先，以祈神灵、祖先保佑全家平安，粮食丰收。家祭完毕，主人才拉开房门，把自己过“新米节”的消息告诉寨子里的亲朋好友，请大家一起来过节。富裕的人家还要剽牛、杀猪接待客人，客人们则带着礼物前来祝贺。大家一起唱歌跳舞，欢庆通宵。

拉木鼓节

木鼓，是佤族的象征。佤族的村寨通常要 10 年左右才更换一次木鼓，并举行一次隆重的拉木鼓活动。活动一般是在农历十一月（佤历一月）进行。节日头一天，头人和“魔巴”（祭司）带人乘黑夜赶到事先选好的高大红毛树下，举行祭祀（献祭、驱鬼、念咒祈祷）后，“魔巴”挥斧砍几下，然后由其他人连夜把树砍倒，再按所需木鼓尺寸截断树干，凿出鼓耳，系上藤条。第二天清

晨，全寨男人老幼身穿盛装，上山拉木鼓。魔巴右手举树枝，领唱“拉木鼓”歌，指挥众人协调动作。人们在木鼓经过的地面撒拨水酒，拉木鼓的男人一边拉，一边歌舞，其他人或呐喊助威，或送酒送饭。木鼓毛坯拉到寨门外后要停放两三天才能进寨，交给木匠制作。新木鼓的制作大约需要20来天，完工后，敲响木鼓向全寨报喜。人们把它抬入木鼓房，举行新木鼓的安放仪式，并合着鼓点，跳起粗犷的木鼓舞，再次狂欢。整个拉木鼓活动（扣除凿木鼓时间）历时六七天。

佤族礼仪及禁忌

有事相帮是佤族传统道德中的主要表现。村寨里任何一家婚丧嫁娶、生孩子、生病等，全寨人都前来帮忙、探视，送酒、米、钱等之类的东西。客人若遇到这一类的事，一般也可自己的条件而定，或买一斤酒或几元钱给主人，以表示自己的一点心意。

不要在佤族的神地里小便。

不能随意触摸比你年长的人的头部或肩部。

不能拒绝主人为你准备的餐饮，哪怕你只品一口，也要吃。

不要眼勾勾地盯你不相识的妇女。

不要乱摸佤族通天神鼓——木鼓。

不要当着长者的面说大话吹牛皮。

不要随便提起佤族砍人头祭谷的历史。

不要轻意玩弄猎人的刀枪和弩箭。

不要在佤族老人面前跷二郎腿。

不能称年轻姑娘为小姐。

吃饭时，佤族忌讳饭粒掉在地上。若掉了，一般都要拣起来，不能用脚踩，也不能扫进火塘里。

苗族简介

云南苗族自称“蒙”和“阿卯”，云南的苗族有 89.6 万余人，分布于全省 15 个地、州、市的 100 多个县，以文山壮族苗族自治州、红河哈尼族彝族自治州、昭通地区较为集中，此外昆明市、楚雄彝族自治州等也有较多分布。大多数苗族是从明代以后从湖南、贵州迁入云南的。为远古时代的“盘瓠”部落。在中国古代典籍中，早就有关于五千多年前苗族先民的记载，这就是从黄河流域直到长江中游以南被称为“南蛮”的氏族和部落。苗族大多居住于全省的半山区和高寒山区，视野开阔，风光美丽。

苗族的历史悠久，早在两千多年前就定居在湖南洞庭湖和沅江流域一带，从事渔猎和农业生产。后经过历代不断地迁徙进入西南地区。苗族自称“蒙”，云南的苗族有八个冠以“蒙”的自称单位，解放后统一称为苗族。苗族居住分散、支系较多，有青苗、花苗、白苗、独角苗等。

苗族服饰多达一百三十多种，可以同世界上任何一个民族的服饰相媲美。苗族的服饰各地不完全相同，男子多用布包头，身穿短衣裤，但苗族妇女的穿戴普遍比较讲究，尤其是盛装，极为精美，花饰很多，有的裙子有四十多层，故名“百褶裙”。衣裙上面绣制的各种图案。古色古香，异彩纷呈。妇女擅长纺织、刺绣、蜡染、工艺十分精湛。

苗族历来以能歌善舞闻名遐迩。苗族的歌曲调较多，如质朴庄重的古歌，豪迈奔放的飞歌，缠绵动听的情歌，还有酒歌、丧歌等，无不各具特色、韵味无穷。每年农历6月6日的“踩花山”是全省苗族最盛大的节日，届时男女青年欢聚对歌，选择佳侣，并举行吹芦笙、跳芦笙舞、踩鼓、爬花杆等活动。

苗族地区以农业为主，以狩猎为辅。苗族的挑花、刺绣、织锦、蜡染、剪纸、手饰制作等工艺美术瑰丽多彩，驰名中外。其中，苗族的蜡染工艺已有千年历史。

语言属藏缅语系的苗语支。云南苗族信奉原始宗教，崇拜自然，鬼神和祖先，相信万物有灵，认为天地万物都有看不见的“鬼”，“神”主宰着。在苗族的宗教观念里，鬼有善，恶之分。

苗族服饰

苗族服饰多达一百三十多种，可以同世界上任何一个民族的服饰相媲美。苗族分布较广，支系众多。服饰有明显的地域差异。男子多用布包头，身穿短衣裤，但苗族妇女的穿戴普遍比较讲究，尤其是盛装，极为精美，花饰很多。有的裙子有四十多层，故名“百褶裙”。妇女较典型的装束是短上衣，百褶裙。衣裙上面绣制的各种图案，古色古香，异彩纷呈。苗族衣料过去以麻织土布为主，普遍使用独具特色的蜡染、刺绣工艺。裙子以白色、青色居多，服饰的用料、颜色、款式、刺绣等方面，都极具民族风格。配饰以头、颈、胸及手等部位的银饰为多见，苗族的银饰在各民族首饰中首屈一指。

苗族建筑

房屋依山而筑，住房面积在叉叉房的基础上扩大了3-4倍，有较规则的大门出入。建房所用木料，如过楼，笕刀需要经过打眼，锯榫等方面的粗加工。房屋分一楼一底，但楼上空间呈等腰三角形形状，只相当于楼下空间的1/2。卧室与火塘逐渐分开。

苗族婚俗

苗族的婚姻一般分包办婚姻和自由婚姻两种。包办婚姻为父母媒妁说合，媒人往往是由与对方认识或是对方亲戚的人担任。待女方探明男方的情况，征求女儿的意见后，媒人再来时说明是否同意。若女方同意，则议定“礼金”，订婚日期；男方则准备物品去女方家，女方家备酒肉招待，称为“吃新酒”。男家客人离去时，女方送鸡、糯米饭及送给来人每人一根“花椒布”腰带。

婚期大多是由男家择定后委媒人于事前几个月通知女家。婚期临近，女方全村或全姓的姑娘们，大家共同聚餐，以示送别新娘，称为“朋友饭”。出嫁当天，女家需派出三种送亲人：一是新娘的朋友，为13-16岁的未婚姑娘，需盛装同新娘前往；二是新娘的亲兄弟和家族中的中、青年男子9-15人，与新娘同去同返；三是有3-4个15岁左右的男子，护送新娘到男方村寨附近。新娘到婆家短住几天就转回娘家，直到来年二月才到夫家，反复两三年后，才举行“煮饭”仪式。从今以后，她就不能再接触娘家的锅灶了，再也不能住到娘家了。

到了新娘家，姑娘们会围住新郎，将他折腾、戏弄一番，引得宾客发出阵阵哄笑。更有甚者，有的姑娘还用锅灰把新郎的脸抹得黑不溜秋的。望着新郎的狼狈样，人们会爆发出哄堂大笑。新娘娶回家后，要举行拜堂仪式，新郎新娘要向长辈和宾客敬酒，并接受他们的祝贺。吃饭开始前，新郎新娘要先给父母喂第一碗饭吃饭。灾期间，女方家来送亲的姑娘们可以瞅准机会，用大竹箩筐罩住新郎，使新郎动弹不得。望着在箩筐内挣扎的新郎，人们欢笑成一片，给婚礼增添了无限的情趣。

苗族的自由恋爱十分普遍，在自由恋爱过程中，双方相亲相爱，定下婚约，到了结婚这一天，却由父母来决定。

在苗族婚礼中还有高唱酒歌的习俗。婚事喜庆里，苗家的酒歌往往要成套地唱。苗族在婚事礼仪中所唱的酒歌，唱完一套需用八九小时，有时是通宵达旦地唱。在婚礼中，男女双方都得选派唱酒歌的歌手，选上的歌手称歌郎。每套酒歌共分九部分：第一部分为拦路歌（也称拦门歌），当男方歌郎来到女方山寨时，女方聚众歌郎在山寨的路口迎唱的歌，即叫拦路歌。男方要巧妙地 and 女方的歌郎对歌，一解答了对方请问的内容，才被放行进山寨。第二部分叫“十切”，即男女双方歌郎各唱十段歌，内容反映出双方所在村寨的风土人情。第三部分叫“公爷进地”，主要唱出男女双方祖先的渊源所在和迁徒历程。第四部分叫“结亲路”，唱出男女双方古老婚姻礼仪的形成及其形态。第五部分叫“三代根基”，即男女双方歌郎叙唱新婚夫妇父辈、祖父辈、曾祖父辈三代的基本情况，以加深两个姻亲家族的相互了解。第六部分“凤亲”，歌郎用歌声介绍男女双方结婚前的恋爱经历，比如

他们是如何相识的，类似代新郎汇报恋爱经过。第七部分叫“过定”，代表男女双方长辈对新婚夫妇唱出期望和祝福。第八部分叫“谢主家”，由男方歌郎代表男方向女方亲家致谢。第九部分叫“龙船歌”，是整套酒歌的高潮，双方歌郎要用对唱的形式比输赢，并边对唱边由双方歌郎扯腊鸭，唱赢者即得腊鸭。

酒歌唱毕双方酒郎退出歌堂，新婚夫妇入洞房成亲。

苗族饮食风味

苗族主要在旱地上种植旱稻、玉米、荞麦、高粱以及薯类、豆类等粮食作物。主食以杂粮为主。焖、炖是主要的成熟法。此外，苗族嗜酒，口味麻辣，喜食味厚、软糯食品。

大部分地区的苗族一日三餐，均以大米为主食。油炸食品以油炸粑粑最为常见。如再加一些鲜肉和酸菜做馅，味道更为鲜美。

肉食多来自家畜、家禽饲养，四川、云南等地的苗族喜吃狗肉，有“苗族的狗，彝族的酒”之说。苗家的食用油除动物油外，多是茶油和菜油。

以辣椒为主要调味品，有的地区甚至有“无辣不成菜”之说。苗族的菜肴种类繁多，常见的蔬菜有豆类、瓜类和青菜、萝卜，大部分苗族都善作豆制品。

各地苗族普遍喜食酸味菜肴，酸汤家家必备。酸汤是用米汤或豆腐水，放入瓦罐中3-5天发酵后，即可用来煮肉，煮鱼，煮菜。

苗族的食物保存，普遍采用腌制法，蔬菜、鸡、鸭、鱼、肉都喜欢腌成酸味的。苗族几乎家家都有腌制食品

的坛子，统称酸坛。

苗族酿酒历史悠久，从制曲、发酵、蒸馏、勾兑、窖藏都有一套完整的工艺。日常饮料以油茶最为普遍。湘西苗族还特制有一种万花茶。酸汤也是常见的饮料。

典型食品主要有：油炸飞蚂蚁、红烧独鼠、砂锅焖狗肉、田七炖金嘎嘎、血灌汤、辣椒骨、苗乡龟凤汤、绵菜粩、虫茶、万花茶、捣鱼、酸汤鱼等。

苗族节庆活动

苗族过去信仰万物有灵，崇拜自然，祀奉祖先。节日较多，除传统年节、祭祀节日外，还有专门与吃有关的节日。如：吃鸭节、吃新节、杀鱼节、采茶节等。过节除备酒肉外，还要必备节令食品。春节与斗牛节较为隆重。每逢节日击铜鼓、吹唢呐迎神，活动一般由寨头（称苗王）主持，此外还有“会姑娘”、“花山节”（农历正月初五）等民俗节日。

花山节

花山节又叫“跳场”、“跳花”、“耍花山”或“踩花山”，是苗族最盛大的传统节日，一般在每年农历正月初二、三、四这几天隆重举行。传说古时苗族战败流落异乡，想起祖先东逃西散的苦，伤心落泪。一年，祖先显灵，劝他们不要太难过，应该到高山顶上吹芦笙、唱歌跳舞给我们看。说完天上落下一朵花，挂在一棵树上。大家围着这棵树歌舞，吹芦笙。

每到这个时候，方圆几十里内外的苗族，不论男女老少都会穿上节日的盛装，怀着喜悦的心情纷纷涌向早已装点得五彩缤纷的花山场。按照苗族的传统习惯，花

山场设在几个苗族村寨之间的开阔坡地上，并竖起两根精心挑选、饰以鲜花、彩旗、酒瓶的花杆作为节日的重要标志。一般要选择高大挺直、滑溜的青松或松柏做成。先把它削支枝叶剥去皮，扎上五颜六色的鲜花和彩旗，装饰得五彩缤纷。然后由大家推举出一位“良心好”的人当“花杆头”，他必须在节日的第一个早晨太阳出山前把花杆栽好。

踩花活动正式开始后，花山场内外锣鼓齐鸣，鞭炮声、叫喊声、碰撞声此起彼伏，人们有的跳起三步舞，有的攀爬起花杆，有的耍大刀，有的斗牛、有的赛马……沉浸在一片热闹欢腾的喜庆气氛中。花杆下，年轻英俊的小伙吹起了欢快的芦笙曲，美丽多情的姑娘舞起了玲珑的百褶裙。在深情的对歌中，在忘情的狂欢中，年轻的人们寻觅着自己的意中人，也寻觅着幸福、美好的未来。

花山节也是苗族青年寻偶表爱的佳好机会，男女青年通过在一起对歌、跳舞，得以相见相识，每当相中了合意的人，便双双相约到僻静处互诉衷情。那一对对身着艳丽服饰，打着五彩缤纷花伞对唱山歌的苗族青年男女，往往给游客留下难忘的印象。

花山节，是一个充满着爱情、幸福、欢乐、吉祥的节日。

苗族礼仪及禁忌

苗族勤劳朴实、开朗大方、热情好客，不论熟人还是陌生人，见面后常以一句“鸟荣”(一切可好)互相问候。当苗族看到一个外族人会讲苗语时，认为这是对苗

族人民的尊重，将把客人奉为上宾接待。一般主人的卧室，外人不得随意进入。屋内不能吹口哨，老人面前不跷二郎腿，走路不从别人面前走过而要从背后绕行。苗族十分忌讳戴孝的人进入自己家。家里来了贵客，苗族必杀鸡以酒招待。男性客人一定要接受苗家的敬酒，若实在不会喝酒，应该非常有礼貌地加以说明，否则被视为无礼，将失去苗族同胞的信任。在苗族人家做客，切记不能去夹鸡头吃。按苗族传统的礼节，鸡头是要敬给老人的。为了表示对客人的最高敬意，主人常常把鸡头病例给客人，这时懂礼貌的客人就应该双手接过鸡头，然后再转献给在座的老人或长者。客人一般也不能夹鸡肝、鸡杂和鸡腿，鸡肝、鸡杂要敬老年妇女，鸡腿则是留给小孩的。如果碰上苗族人家吃饭，主人必定邀客人入席。如果客人吃了或另有安排，要加实相告，不能以一句“不吃”加以拒绝，否则被认为不尊重主人。切不能一声不吭地离开，这样苗族会认为你没有礼貌。当你离开苗族主人家时，一定要有礼貌地说声“哇周”，意为“谢谢”，感谢苗家对你的盛情款待。当主人把客人送到门口或寨外，叮嘱客人下次再来时，客人应说“要来的”，而不能说“不来了”，否则也被认为不懂礼貌。

参加苗族的婚礼、葬礼，应和当地人一样，带点钱物表示祝贺或哀悼。在葬礼中，收到了客人的财物后，一群孝儿孝女将向客人行跪拜礼敬酒，表示深深的谢意。客人不论喝多喝少，都要接过他们的酒杯，否则被视为无礼。

苗族妇女生了小孩以后，忌讳外人进入，特别忌讳穿雨鞋者和孕妇进入。家有产妇，都要在门前悬挂一顶破草帽或在屋外岔路口插上一枝绿树枝，以示谢绝外人

进入。如果不慎闯入产妇家，主人会端出一碗水让客人喝。客人应该把水喝干，切记不能把喝不完的水倒掉。如果客人穿着雨鞋闯入了产妇人家，临走时主人让客人把鞋脱下倒拎着出门，客人应尊重主人的请求。苗族习惯，产后3天之内闯入产妇家者叫“踩生”，踩生者必须给婴儿取一个名字，做孩子的干爹、干妈。作为礼节，临走时还应留一点钱物给孩子，以后还要记住这个干儿子或干女儿。如果婴儿日夜啼哭或经常生病，苗族认为应该给婴儿寻找保爷、保娘。寻找保爷、保娘有两种方法，一是择算好吉日，在家等待，3天之内到家里来的第一个人，就是孩子的保爷或保娘；二是择吉日，背着孩子，抱着大公鸡，拿着香、纸等，到溪流桥边搭上新桥，等待第一个过往的行人。能够撞上苗族人家请保爷、保娘，据说是彼此的福气，客人不应拒绝，应接过孩子，说些祝福的话，给孩子取一个吉祥如意的名字，接受主人家的酒肉款待，临走时给孩子留下点财物做纪念。

纳西族简介

纳西族是我国居住在金沙江上游地带的少数民族，除四川、西藏有少量分布外，主要聚居在云南省西北部丽江纳西族自治县及其周边的中甸、宁蒍、维西、永胜、德钦等县。据1990年人口普查，全国纳西族有278009人，其中云南省有260388人，丽江纳西族自治县有184894人，占全国纳西族总人口的66.5%，是纳西族的主要聚居区。

纳西族的自称因方言不同而有所区别：丽江等地多自称“纳西”，宁蒍、四川盐源等地自称“纳日”、“纳汝”

或“纳恒”。按纳西语分析，“纳”有“大”或“尊贵”的意思，“西”、“汝”、“恒”等意为“人”或“族”。1954年，根据本民族意愿，经国务院批准，以“纳西”作为共同族称。

纳西族有自己的语言文字。纳西语属汉藏语系藏缅语族彝语支，大致以金沙江为界分为两个方言，方言之间相互不能通话，而纳西语的标准语则以纳西语西部方言为基础方言，以丽江县城大研镇的语音为标准音。在纳西族悠久的历史进程中，曾经有过东巴文、哥巴文两种文字。“东巴文”是纳西族早在一千多年前(唐代以前)就创造的一种象形文字，由象形符号、标音符号和附加符号组成，是当今世界上仅存的还流传在民间的活的象形文字。

纳西族地区的社会经济，同云南大多数少数民族一样，发展不太平衡。到共和国建立前，丽江县的纳西族聚居区是封建地主经济，并出现了资本主义工商业；中甸县的一些地区仍保留着领主经济的残余；宁蒗到还基本处于封建领主经济阶段，并保持着对偶婚和母系家庭残余。

在长期的历史发展中，纳西族人民创造了富有本民族特点的灿烂文化，形成并发展了自己的宗教信仰和风俗习惯。纳西东巴文化在云南各民族独树一帜，是纳西族人民的骄傲，比如东巴文对于研究比较文字学和人类文化史具有很高的学术价值；而在《东巴经》中，一方面保留了许多古语古词，是纳西语和其他亲属语言作历史比较的极好材料，另一方面又记录了大量的纳西古代文学。

与东巴文化发展的同时，纳西族又学习和吸收其他

民族，特别是汉族的先进文化，从而丰富了本民族的文化艺术传统和内容。从明代开始，以丽江土司为首的贵族领主首先接受了汉文化，他们大都能诗能文，如木公曾写下了《雪山诗选》，木增曾写下了《云迈淡墨》等诗集。

纳西族一般居信在坝区、河谷和半山区。坝区民间住房多系土木结构瓦房，格局多为“三房一照壁”，山区多是低矮的木楞房，以木板覆顶。纳西族的婚姻家庭，多数地区实行一夫一妻制，旧时婚姻由父母作主，婚前社交自由。宁蒗泸沽湖周围的摩梭人则还保留着母系家庭和对偶婚的残余。随着婚姻法的贯彻，一些古老的婚俗正在逐渐改变。

纳西族能歌善舞，在生产劳动和民族节日中常有群众性的歌舞活动。古老的传统歌舞曲调有“喂麦达”（丽江）、“火搓圭”（永宁）、“呀号里”（白地）、“哦热热”（丽江大东）等；民间乐器以葫芦笙、竹口弦和直笛为主。

纳西族服饰

“披星戴月”的纳西人：纳西族妇女以勤劳能干，贤德善良而著称。她们的传统服饰具有鲜明的民族特色，形成了自己独特的风格。各地的服饰也有着差异：丽江县大研一带纳西妇女上穿大襟宽袖布袍，袖口捋至肘部，外加紫色或藏青色坎肩；下着长裤，腰系用黑、白、蓝等色棉布缝制的围腰，上打百褶，下镶天蓝色宽边；背披“七星羊皮”，羊皮上端缝有两根白色长带，披时从肩搭过，在胸前交错又系在腰后。羊皮披肩典雅大方，既

可起到装饰作用，又可暖身护体，以防风雨及劳作时对肩背的损伤。羊皮披肩是丽江纳西妇女服饰的重要标志。它一般用整块纯黑色羊皮制成，剪裁为上方下圆，上部缝着6厘米宽的黑边，下面再钉上一字横排的七个彩绣的圆形布盘，圆心各垂两根白色的羊皮飘带，代表北斗七星，俗称“披星戴月”，象征纳西族妇女早出晚归，披星戴月，以示勤劳之意。另有一种看法认为，上方下圆的羊皮是摹仿青蛙的形状剪裁，而缀在背面的圆盘纳西人称为“巴妙”，意为“青蛙的眼睛”，这是崇拜蛙的丽江土著农耕居民与崇拜羊的南迁古羌人相融合形成纳西族后的产物。

中甸县白地一带妇女，身穿对襟长衫，再系百褶长裙，腰束毛织彩带，脚穿云头黑靴，背披白毛山羊皮，编发盘辫，保有古风。宁蒗县永宁一带摩梭妇女，头戴布料大包头，身穿大襟小褂，系长可及地百褶裙，腰系彩带，美观大方。

纳西族未婚姑娘爱梳长辫于腰后，或戴头帕、帽子。青年女性的服饰色彩多偏重于明快、艳丽的色调，中老年女性的服饰色彩则多采用青、黑等色的面料，显得庄重素雅。妇女们还喜欢佩戴耳环、戒指、银或玉质手镯及金、银项链等饰物。

纳西族建筑

丽江大研古城内，纳西民居普遍是土木结构的瓦屋楼房。建筑平面结构大多是“三房一照壁”，富裕人家也有“四合五天井”的布局。纳西族的“三房一照壁”，正房较高，主要供老人居住，两侧厢房略低，由下辈居住，

再加上正房对面一堵照壁,看上去主次分明,布局协调。天井供生活之用,多用砖石铺成,常以花草美化。如有临街的房屋,多被辟为铺面,主人自己经营,或转租他人经营。屋基采用石头砌成,墙用土坯砌起,有的四角用砖修饰,上段则用木板围封,屋架强化穿斗功能,增强了抗震能力,使房屋具有“墙倒屋不塌”的特点。屋面都用筒板瓦覆盖,前后出檐,人字面坡交接处装饰“垂鱼”,以禳压火灾的侵害。

纳西民居既讲究结构布局,又追求雕绘装饰,门楼斗拱重叠,照壁飞檐出角,外廊宽敞明亮,特别是门窗隔扇都雕饰各种精美图案,天井花坛栽种梅花、桂花、菊花、兰花一类品性高洁雅致的花卉,整个庭院古雅秀丽,独具地方民族特色。

纳西族婚俗

纳西族实行一夫一妻制,禁止同家族的人结亲。男女一般二十岁左右结婚,早婚现象较少。旧时,婚姻讲究门当户对,父母之命、媒妁之言,并盛行姑舅表优先婚配习俗。结婚一般要经过订亲、请酒、举办婚礼等程序。订亲,纳西语“日蚌”,意为送酒,男孩长到五六岁,父母便托媒人带一壶酒到适合的女方家为儿子说亲,双方父母同意后,待女孩长到十岁左右便择吉日订婚。之后男方家要向女家行“小酒”、“大酒”等礼,每年端午、中秋、冬至等节都要到女方家送礼。结婚仪式有不见天之俗,在天井搭大帐篷,下铺松毛,扎迎亲牌坊。接亲队伍到达,女家闭门,隔门唱盘问喜歌,答唱对头方开门迎入,接亲者即撒“开门钱”。新娘边祭祖先、告别父

母亲友，边哭泣表示舍不得离开娘家。新娘进夫家大门时，必须跨过门槛正中的马鞍，以此表示成为男家的成员了。

过去，纳西族青年男女婚前有社交自由，谈恋爱称为“命若贺”，一般不受父母干涉，通过各种节日活动和红白喜事场合相识交往，定期约会于山间田野，对歌弹弦，倾吐衷肠，互赠情物。这种传统的社交自由，与汉文化影响的封建包办婚矛盾尖锐，加上社会中的阶级压迫剥削和农民的贫困加深，致使相爱的青年往往不能成婚，为了忠贞于纯洁的爱情，就相约至玉龙雪山或村寨附近风景优美的地方殉情自杀。

东巴祭司依据当时所发生的情死悲剧情况，创作东巴经典《鲁般鲁饶》(牧奴迁徙记)，并把它作为超荐情死者的经书，在道场仪式中反复吟诵。纳西族第一对情死者从情死鬼头目演变成爱神，十二岩子坡这个情死鬼魂的归宿地，也演变成雪山情国(游翠国)，并把情死国描绘成不同境界的三个国。经过东巴教的不断传播，民间又形成口传的长诗《游悲》(殉情调)，其故事说：女主人公从小在山上放羊，孤单寂寞；男主人公是次子，分家没有份，就上山打猎。二人相会在深山，互诉苦情，于是相爱，但他们烧香问卜，都难于成婚，便去准备情死的用物，接着双双爬上雪山，经历“树上盘恶峰，石上长尖刺”的“游翠第一国”和“不长草木的第二国”，过了独木桥，到了“金花不会谢，金果不会落”，没有苍蝇蚊子的理想乐园“巫鲁游翠国”(第三国)，过上了“白鹿当耕牛，斑虎当骑马”的自由生活。

新中国成立以来，由于生活水平的不断改善，文化教育的逐步普及，加之新婚姻法的深入实施，恋爱自由

和结婚自主得到切实的法律保护，纳西族的殉情之俗早也成为过去。

纳西族饮食风味

丽江地处横断山脉，“一山有四季，十里不同天”，山珍水味、物产丰饶，世代生息繁衍在这里的纳西族人民崇尚文化，博采从长，创造了独具民族特色和地主特色的饮食文化，这也是丽江古城这个世界文化遗产的一部分。纳西族习惯一日三餐，主食以小麦、玉米和大米为主，加工制作成窝头、馒头、粑粑、米饭等花样，山区杂以洋芋、荞麦和青梨，喜喝酥油茶，常吃杂锅烩菜、火锅和大块肉。城镇、坝区的烹调技术较高，待客时，饭前多设海棠、瓜果、蜜饯等自制茶点，而“八大碗”、“六碗六盘”等花色品种很有特色。宴请贵客多用“三叠水”，一般用三种大小不同的碗具盛菜，形成高矮三个层次，菜门类除了通常使用的蔬菜外，特意加上一些山珍海味，再配搭诸如八宝饭、高丽肉、松子炒鸡，以及按季节制作蒸梨、蒸苹果等甜食，形成蒸煮炒卤炸烩酥炖多样齐备，色香味俱佳，别具特色的宴席。

丽江粑粑、鸡豆凉粉和丽江窖酒，也是纳西人传统的著名食品。永宁等地的猪膘（又称琵琶肉），系将整头猪去内脏、骨头后风腌而成琵琶状，久放而不变质，肉味清香，为待客和馈赠亲友的佳品。边远山区虽然物质生活条件较差，但也非常好客，民风淳朴，仍然可以品尝到浓茶配炒面、荞饼蘸蜂蜜、核桃油煎面饼等风味食品。

1639年，著名地理学家、旅行家徐霞客受丽江世袭

土司木增的盛情邀请来到丽江，在解脱林盛情款待“大肴八十品，罗列甚遥，不能辨其孰为异味也。”

三叠水简介：

一叠：果碟类（13碟）即象征玉龙山13峰。

（迎宾礼）四干果、四蜜饯、五点心[代茶水（雪茶）]可根据季节变化，原料也随之改变，可规格不变。

菜名菜单：纳西风味冷盘、丽江火腿、油煎黑粉、玉水鸭蛋、板栗烧肉、高勒韭黄、芝麻吹肝、风味腊肉、寺舟龙爪、满梨肉丁、纳西乳扇、泡辣子炒肉、神龙地参

二叠：欢聚碟（13碗）

菜名菜单：白芸豆酥肉、烩佛掌参、百合圆子、木耳炖鸡、很普凉拌、拉市鲫鱼、云腿老龙皮、白云尖尖、菊花闹铃、云腿粉丝、油煎麻补、纳西格贡、炒三丁

三叠：热烈碟（火锅为中心）共13种

菜名菜单：大红肉、烤鱼、酥油茶（甜咸两种）、铜锣锅焖饭、水焖粑粑、丽春火锅：

从下往上分八层，分别为：腊排骨、芋头、茨菇、豆腐、韭菜根、粉皮、粉丝、青菜（代辣子蘸水）

丽江粑粑：

“丽江粑粑鹤庆酒，永胜油茶家家有”。丽江粑粑在过去地处南方丝绸之路、滇藏茶马古道的丽江在马帮队伍中倍受欢迎，因其久置不会变质变味、味美如初而得其“丽江粑粑摆不坏”的美名。

佛掌参：

因形状酷似僧侣手掌而得其美名。相传，玉龙山下有一对夫妇，久婚未得子女。一日，去祭拜玉龙山自然神，途中遇到一位东巴，东巴给两位做祭祀后指点说，

只要吃了玉龙山上的一种状如佛手的野菜，定能生育。食后，果然生下了子女8个。佛掌参是一道妙手良药，书中讲其功能为“补肾壮阳、滋阴养血”，治疗妇科疾病等有特效。

百合圆子：

“百合同心”，“百合”纳西语为和睦相处，意寓家庭团结、和睦，“家和万事兴”，朋友、睦邻间讲求志同道合，尊老爱幼等。

白芸豆酥肉：

纳西语“思思”即相好，友好之意。在纳西婚俗中，男女相恋后，在其父母、亲友同意后在宴席上加一碗酥肉，标志男女双方已相爱而订婚，务必成亲。白芸豆代表多子多福，儿孙满堂。

大肉：

又叫“大红肉”意寓日子过得红红火火，是纳西族婚宴、节日宴席中必不可少的一道菜，大红肉在婚礼、节日中又增添了喜气。如今人们生活水平在不断改善，但大红肉作为“传统节目”还是保留了下来。

老龙皮：

是产自玉龙山近千年栗树上的寄生苔藓植物。从古至今，玉龙雪山都是纳西人心中的一座神山、圣山。纳西人在每年年初，都要带上一些上好的、自己舍不得吃的供品前来祭拜玉龙神，年年如此，无论干旱、庄稼欠收年景，纳西人的虔诚感动了玉龙神，于是，玉龙神就赐给了纳西人这道山珍“老龙皮”。

纳西族节庆活动

东巴会

每年农历3月5日,纳西族聚居地的东巴云集中部东巴圣地——丽江玉水寨,在这里举行一年一度的东巴会,场面盛大。这天,东巴们早早来到玉水寨东巴什罗庙。点燃香炉,烧大香,祭拜神灵和祖先,祭拜东巴始祖东巴什罗,并且诵经,做法事。东巴会也是各地东巴“比武”,展示各自才华、技艺的机会。各地的东巴一个接一个按自己的风格诵东巴经,跳东巴舞。尔后,相互交流经验,切磋学习。他们都热爱自己的民族,热爱民族文化。民族凝聚力、民族责任感使他们走到一起,为传承古老的纳西文化,并发扬广大而共同努力。

棒棒会

每年农历正月十五,是丽江纳西族的“棒棒会”。届时,丽江城内人流如潮,街道上摆满了交易的竹、木农具和果树、花卉等。棒棒会标志着春节活动的结束和春耕生产的开始。该会由“弥老会”演变而来,原是在寺院举行的庙会,清初改土归流后,赶会地点移到丽江古城内,并逐步发展成为准备春耕的竹木农具交易会,近年又增加了果树苗木、花卉盆景交易内容,赶会地点也从古城内移到新城区。除了正月十五县城的棒棒会外,还有正月二十的白沙农具交流会,纳西语叫白沙当美空普,意为白沙大宝积宫开门。这是明代以来延续下来的白沙大宝积宫、琉璃殿、大定阁等庙堂年一度开门,让人们烧香拜佛,后来演变为以农具交易为主的传统节日。交流会上,不仅农具种类齐全,而且小孩玩具及日用杂

货应有尽有，所以俗语称除了鸡鲁头之外，什么都能买到。

三朵节

“三朵”为玉龙雪山之神灵，是传说中能征善战、济困扶危的英雄，故被纳西族千百年来崇奉为保护神。据东巴古籍记载，三朵属羊，所以在过去，每年农历二月初八和八月羊日，各地的纳西族都要到丽江白沙“玉龙祠”(即北岳店)隆重祭拜三朵神，有的还在自己家中举行“祭三朵”仪式。除祭拜活动外，还要进行各种文娱活动。由于二月初八正值“万朵山茶”盛开，春光明媚，又逐步形成纳西人民的踏青游春节日。1986年8月，丽江纳西族自治县八届人大常委会通过决议，将农历二月八日“三朵节”定为纳西族的传统节日。每年这天全县放假一天，并由县政府具体安排各种节日活动，如举办各种展览群众游园赏花、召开有关学术讨论会等。届时，游人如潮，满城欢腾，昼夜欢歌，热闹非凡。如今纳西三朵节，业已成了丽江最隆重的大型民俗文化盛会。

三月会

丽江三月会于每年农历三月举行，会期一般七天。原为祭龙求雨日子，至清乾隆十年，丽江城北黑龙潭修建了玉泉龙神祠，始在这里举办三至五天的三月“龙王庙会”。辛亥革命后，丽江商业劝工会借祀龙王之机，进行百货交流，并在玉泉北面森林草坪间辟出以骡马为主的牲口、交易市场。远近客商不断牵骡驱马而来，玉泉逐渐变成骡马集市中心，三月会始而演变为骡马物资交流会，一直延续至今。三月会期间，除了交流山货药材、土特产品、日用百货及骡马牲畜外，还组织体育比赛、民歌播唱、古乐演奏等活动。丽江城内人山人海，充满

节日的欢乐气氛。

七月会

丽江七月会，于农历七月中旬举行，是纳西人的又一重要节日。会期十天左右，因以骡马、牛等大牲畜交易为主，又称“七月骡马会”。七月会，历史悠久，远近闻名。传说纳西族创世祖先崇忍利恩，经历洪水劫后余生，与天神的公主衬红褒白邂逅相爱，冲破重重阻挠，终于成婚，在从天上返回人间创世时，把天官的马匹交易会也传回故乡，于是丽江便有了骡马盛会。其实，丽江自古便有“花马国”的美誉。这里很早就用马与四川客商交易。用纳西象形文字书写的《东巴经》中，有不少养马生活的精彩描绘。丽江马体型匀称，眼小有神，颈短粗，昂有力，肌肉发达，四股强健，蹄质坚硬，有吃苦耐劳、举步轻巧、善于爬山越岭等优点，驮、骑、拉均宜，不但在当地被广泛役用，而且每年都有大批马匹输往各地。明代由于军事和运输的需要，从山西一带引进优良驴种，与当地好马搭配，发展了骡子。明初，丽江木氏土司以本地骏马送京朝贡。清代乾隆年间，在丽部位城每年三月的龙王庙会上已有骡马牲畜交易。民国初年，在各地骡马互市基础上，又在丽江古城狮子山西边的山坡上举办七月骡马会。解放后，随着民族经济的繁荣和发展，古老的七月会更加兴旺，成为交易骡马、交流物资、传播文化的新型盛会。随着规模的日益扩大，会址也搬迁到更加广阔的县城东南红星交流会场。节日期间，纳西人牵着牲口，带着农副土特产和各种中药材，来到大研镇赶会。邻近各地的汉、白、彝、藏、傈僳、普米等族兄弟姐妹，也身穿民族盛装来赴会。西藏、四川、贵州、陕西、河南、河北、安徽等地的客商，也远

道赶来参加盛会。人们白天赶会，逛会，看展览，看演出，从街头到会场三公里路的人流从不间断。日落黄昏，华灯初上，四方街、新大街和广场上，人声鼎沸。有的吹笛子，有的奏芦笙，有的对唱“谷气调”，有的围圈跳起《阿丽里》和《哦默达》。今日纳西七月会，业已名副其实地成了边疆新貌的博览会、民族友谊的交流会，越来越显示出它独具一格的特色。

纳西族礼仪及禁忌

纳西族性格热情开放，有着知书识礼、尊老爱幼的传统美德。

纳西族的禁忌主要有：

除夕晚忌不洗脚，而吃团年饭的碗筷忌洗刷。正月初一晨忌陌生人进家门。

在家中和村内忌唱“谷气”调。办喜事时忌跳“哦热热”歌舞。

除夕晚忌留出嫁女在娘家。正月初一晨忌妇女早起床。

忌跨竖在门口的陆色白石，忌跨火塘左边的座位。

忌戴斗笠进屋，忌扛着锄头进厨房。

晚上点火回家，忌火把点进屋内。晚上回家先入火塘屋，忌先入卧室。

死者入棺或火葬时，属相相克者忌在现场。披麻戴孝的人，忌进别人家的门。

孕妇忌给死者引路搭桥。孝男孝女忌食死者的伴魂鸡肉。东巴祭司忌吃献给死者的牺牲。

早晨忌讲晚上做的梦，太阳落山后不能扫地。

在家里不能吹口哨，否则认为会把鬼引来。

孕妇不能爬结果子的树木，不能从缰绳上跨过，忌吃不见血的肉。

妇女的裙裤不能晒在院坝里，妇女不能爬阳台和粮架。

禁止污染水源、砍伐水源林，和猎杀入家宅的小动物，蛙蛇进屋，忌伤害，应泼以牛奶或抹酥油，恭送出门。不能伤害逗转耳畔的蜜蜂。

忌反手给人添饭、倒水。忌自己穿过的衣物送给人。忌喝他人喝过的残酒。

在公共场所忌高声喧哗、说粗话，不可跷二郎腿。

进入纳西人家时不能打主人家的狗，不能主动进入老人、女人的卧室和女孩的“花楼”；

不能在家中唱情歌；

吃饭时忌敲碗筷、翻菜、或连续夹菜。

哈尼族简介

哈尼族共有 125 万多人，其中云南有 124.8 万多人，主要聚居在红河和澜沧江的中间地带。此外思茅地区、玉溪市、西双版纳傣族自治州等也有分布。哈尼族有“卡多”、“尼”、“碧约”等自称和他称 20 多种，解放后统称为哈尼族。哈尼族居住于亚热带广阔山区，气候温暖，雨量充沛，山有多高水有多高，村寨大多建在海拔 1000 米到 2500 米的山区和半山区。住房一般是土木结构的楼房，土墙木，屋顶有平顶、双斜面和四斜面几种。连绵起伏的山峦间点缀着层层哈尼族梯田，是滇南的一大景观。

哈尼族的历史悠久，早期与彝族、拉祜族等同源于古代的羌人。隋唐时代，哈尼族与彝族的先民又同被称为“乌蛮”。

哈尼族有尊老爱幼的传统美德，至今仍在村村寨寨蔚然成风。无论见到熟人或生人总是笑脸相迎，亲切问候。老人处处受到尊敬和照顾，平时在家里，儿子、儿媳、孙子、孙女总要拿最好的食品给老人吃，吃饭时让老人坐上席。在全寨性的节日和会餐活动中，第一口肉要请全村辈份最高的老人吃。平时谁家杀猪，都要请长者到家里做客。在长者面前，后生不能翘二郎腿，否则会被认为不懂礼貌。人们对小孩也很关心，就连称呼也用“阿黑然古”(亲爱的小弟或小妹之意)。

哈尼族盛大的传统节日有“苦扎扎节”(即农历六月二十四的“火把节”、“十月年”，还有“喝新谷酒”的习俗。届时唱歌跳舞、打摔跤、磨秋、射弩，热闹异常。每逢新春佳节，家家户户都把宴席摆到街心，饭桌相连接成长龙，进行长街宴，同喝“街心酒”，共庆新春佳节。表现了哈尼族相亲相爱，团结互助的精神。

哈尼族有自己的语言，并有三种方言，彼此差异很大，不能互相通话。语言属汉藏语系彝语支。哈尼族没有传统的文字，1957年制定的拉丁字母拼写的文字方案，为目前通用的哈尼文。哈尼族以泛灵崇拜、祖先崇拜、文化英雄崇拜为信仰中心，此三大信仰紧紧围绕着稻作农耕展开。

哈尼族主要从事农业，还善于种茶。哈尼族种植茶叶的历史久远，哈尼族地区的茶叶产量占云南全省产量的三分之一。

哈尼族服饰

哈尼人善于用蓝靛染衣。由于分布地区较广，各地服装均有不同，喜欢穿青色和黑色的衣服。哈尼妇女从小就喜欢戴帽子，帽子的形状依年龄而异。服饰常见的是右衽无领短上衣，百褶短裙，同时小腿上系膝裤，穿布鞋，头上戴头帕，用银币等做成装饰。哈尼男子的服装大多相似，为穿右襟或对襟无领上衣，长裤，头上缠黑布包头。

哈尼族建筑

哈尼人的住房，一般正房中间有一大间为堂屋。在版纳地区，堂屋东面一间为家长的卧室，卧室内设有祭祖处。哀牢山、无量山区哈尼族的寨房因各地地理、经济及环境民族的不同而有茅草房、土掌房、石灰房、瓦房几种式样。

哈尼族婚俗

哈尼族奉行“同姓不开亲”的原则，同一血缘关系的兄弟姐妹严禁婚配。一夫一妻是哈尼族的基本婚姻制度，而红河及内地则允许一夫多妻，墨江等地实行姑舅表优先婚姻。哈尼族离婚也较简单，一般只要交还出聘礼和象征婚姻的海贝即可，男方提出离婚则不必退还聘礼。男女青年婚前享有自由社交的权利。

生活在墨江一带的哈尼族，新郎在表兄弟和同龄伙

伴的陪同下前去迎亲。到了新娘家后，要拜见岳父岳母，并经岳父岳母同意才能娶走新娘。新娘离家的时候痛哭不止，这就是哭婚的习俗。新娘在弟妹和亲友的陪同下，一路哭到新郎村寨门口才停止。送亲的队伍则挑着背着嫁妆，一直送到男方家。嫁妆通常有箱柜、衣服、被褥、农具等，还有糯米饭、染成红、黄、白三色的几大摞糯米粑粑。嫁妆中还必须有舅舅送给新娘的一件蓑衣，一只巴笋，弟弟送给新娘的一根手链和一根背带。这些东西要沿路让人看清楚，以显示其富有和华丽。一路上唢呐声不断，逢村过寨还要鸣放鞭炮。无论天气如何，新娘都要打一把花伞。

在红河一带，男方要请一对父母儿女都健在的中午男女去迎娶新娘。新娘家则盛情款待娶亲者、亲朋好友以及村寨中的长老和歌手。迎亲者在娶亲仪式上要当众交出三枚小贝壳作为娶亲的凭证。经过精心梳妆的新娘在女伴的陪同下，挽着盛有衣物的花竹篮或挎着筒帕，伤心地哭泣着离开了娘家。出了新娘家门后，迎亲者要遭到村寨中姑娘和小伙子的鞭打，只准挨打，不准还手，直到出了村寨门才停止。这时候，新郎早已领着一群小伙子在半路上等候，看见新娘到来，就立即点起三把松明火，并排置于路的左边、中间和右边。同时在路的左右两边分别插上一根金竹、两根金竹之间拴一根白丝横栏在路上。新娘过来，跨过火把，扯断白线，就表示她正式成为夫家的人了，新郎就可以把新娘娶回家。

西双版纳傣族自治州的哈尼族，迎亲方式是领婚：男方家派出媒人、弟弟或堂弟去女方家把新娘领回来。领婚者到了女方家，新娘却被女伴藏起来了。领婚者绞尽脑汗地商讨对策，不停地与女方家的人交涉，千方百

计地要找到新娘。想尽种种办法，通过层层关卡，最后领婚者终于找到了新娘，又经过一波三折，女方家才同意领走新娘。领到新娘返回男方家的路上，领婚者都要高声欢唱，以庆贺领到了新娘。

墨江一带的哈尼族娶到新娘后，要请巫师为新郎新娘祝福并驱鬼，完成这个仪式以后新娘才能进男方家的门。进门的时候，新郎高高站在门上，让新娘从底下通过，表示女人要听男人的话；跨门坎时，新娘要右脚先进，左脚后进，这样以后才能儿孙满堂，荣华富贵。新娘进家后，首先要用猪头向灶神和祖先神灵磕头祭奠。第一顿饭要由婆婆陪同新娘进餐，其他人不能参加。红河一带，新娘到了夫家后，先向祖先神位磕头，再向婚宴上的长者敬礼，接着吃下新郎亲自送来的一碗米饭，表示永不变心。在西双版纳，要由婆婆在村口为新娘穿上白色裙子，然后才能进入村子。到了男方家门口，男方的已婚姐姐剪下三根头发，为新娘洗手洗脚，新娘才能进入大门。婚礼酒宴上，新郎新娘要先吃公鸡肉和猪右前腿，然后给宾客一一敬酒。这时，由会唱哈尼调子的老人来祝福新娘头胎生女儿，二胎生儿子，并劝戒夫妻要和睦相处，白头到老。婚礼的最后是强迫本村年龄较大而未婚的人吃猪尾巴。

墨江、红河一带，新婚之夜，禁止新郎新娘同房，据说同房会导致爱情不长久。由送亲的女伴陪同新娘在洞房里说话，或闹洞房，或请新郎新娘表演节目等。这一夜，新郎新娘要分红鸡蛋、红糖、糖果、香烟等给宾客吃，以示喜庆。宾客不分男女老幼，都要参加唱歌跳舞，尽情欢娱，通宵达旦。新娘到了男方家，要举行一定的仪式，以表示她已成为男方家庭的正式成员和村寨

的正式成员。西双版纳傣族自治州的哈尼族，新娘要在新婚第二天参加砍柴烧火的仪式。在墨江等地，新娘第二天鸡叫时要到河里或秽槽边去背水，用背回来的水烧火做饭招待客人。新婚夫妻还到地里共种一糖瓜，以象征今后幸福美满，儿女兴旺。红河、元江一带，新娘第二天鸡叫头遍去背水时，要撒一把米到井里或河里，表示自己已成了喝这口井、这条河水的人。

举行完婚礼后，一般要回门。红河一带，新娘于第二天随送亲的人们回门，并带回糯米粑粑等食物分给家人和邻居、亲友品尝，下午再返夫家。在墨江等地区，新娘于结婚的第二天回门，且一回去就在娘家长住，只有农忙时丈夫来喊才到夫家住几天，直到生下第一个孩子才到夫家长住。在西双版纳一带，新婚三个月内，新娘在公公、叔父的陪同下，来娘家回门，并携带礼物给娘家，返回时，娘家也赠送礼物给新娘。哈尼族还保留着男方到女方家上门的习俗。这种上门的婚礼比较简单：由一长者做媒，选定日子带一坛酒于黄昏时把男子带到女家。男子随身携带一顶箴帽，一床被子，女方家杀一只鸡招待媒人一餐饭，婚礼便告完成。

哈尼族饮食风味

哈尼族过去日食两餐，主食是当地产的稻米，玉米为辅。喜把大米、玉米蒸成米饭粑粑、米线、卷粉和豌豆凉粉等。居住在西双版纳的哈尼族人喜将瘦肉剁细，与大米、姜末、八角面、草果面一起熬粥，并以此为主食的上品。

不论平时或节日每餐必不可少的是豆豉。擅长利用

当地土特产原料腌制咸菜、烹制肉类及各种风味菜肴。如白旺是用凝固的家禽血块拌上炒熟的花生、薄荷、姜蒜、苕菜根、盐、辣椒、和生肉制成的。

饮茶和喝酒是哈尼族的嗜好，所饮用的酒多是自家酿制的甜白酒，醇香、甜蜜；哈尼人喝鲜茶，鲜茶有一种苦涩味，但能消暑解渴。

典型食品：哈尼族地区物产丰富，烹饪方法独特，具有本民族风味特点的典型食品很多。如竹筒鸡、生炸竹虫等，比较有名的风味菜肴还有蜂蛹酱、暴腌芭蕉心、酸笋炒麂子肉、肉松酱、清汤橄榄鱼、螃蟹炖蛋清、煮蛇圆子等。

哈尼长街宴

人人都知道一个人吃饭不香，可有谁吃过百米长宴？全村老少聚拢在一条长条一般的宴席边，吃喝谈笑，这是种什么样的盛况？别以为这是什么世界吉尼斯纪录，“长街宴”可是哈尼族十月年中最热闹的节日。在这一天，每家每户都要做一些自家的拿手好菜，抬到街头摆起来，菜做得越香，自己就越体面。宴席摆好，全村的男女老幼就自动聚拢过来，老年人谈古论今，婆姨们拉拉家常，年轻人自然就聚在一块笑闹开了。在这百米长宴上，没有什么“老死不相往来”，更没有“各人自扫门前雪”，有的只是祥和、欢乐、水乳交融的气氛。心倦了，来哈“长街宴”上吃一口菜，你的热情会再次被哈尼人点燃的。

竹筒烧肉

是哈尼人招待贵宾的一道名菜。肉可选用猪肉、牛肉或其他的肉类，但一般都用猪腿肉。在肉馅中加入香菇配料，而佐料大部分是野生的，如香蓼草、荆芥等。

烧肉所用的竹筒是当地特有的香竹，选用生长一年左右的青竹，长约40至60厘米，一头留节，一头开口。在开口处装入肉块或肉丝，再用香茅草或芭蕉叶塞满开口，放在炭火上烘烤，异香扑鼻，食后唇齿留香，令人回味无穷。

竹筒鸡

是一道哈尼风味名菜，只有在来了高贵的客人时，热情好客的哈尼人才会用竹筒鸡招待客人，他的选料和竹筒烧肉差不多。此菜鲜香清雅，滋软滑嫩，制作独特，带有一种蛮野的风味。

五香芭蕉花

芭蕉花是芭蕉树的花，具有独特的鲜甜味，制作时将芭蕉花放入沸水里煮2至3分钟，捞出放进凉水中滤去涩味并控干水份。此时把鸡蛋清和少许淀粉、盐、水和匀后，将芭蕉花挂糊并逐朵放入七、八成热的油锅里浸炸，炸成金黄色即出锅装盘撒上花椒盐。五香芭蕉花酥脆咸麻，鲜香味实，是地道的哈尼风味。

血旺

“血旺”爱尼人（哈尼族的一个支系）叫“阿压鸟捏”。是宰猪杀狗必需之菜。血旺的原料主要是质地很好的猪血、狗血、瘦肉、肝、腰花等肉。宰猪杀狗时，把干净的血接入盆内认真搅透，让血冷却凝固成稀稠适当的血块，把备好的各种肉料切成碎片炒熟。然后将熟肉与生血掺合在一起加上辣椒粉、八角面、野花椒面搅拌均匀即可食用，血旺香味特殊，看着怕，吃着香，是爱尼人待客的美味佳肴。

哈尼族节庆活动

哈尼族以十月为岁首，所以每年农历十月的第一个属龙日要过“十月年”。“二月节”是哈尼族另一个较隆重的节日，节日期间村寨集体杀猪祭祀龙树林，摆长街宴。另外，每年农历六月的第一个属虎日，为哈尼族过“六月节”。每年的一月二日至四日，哈尼族都要过嘎汤帕节，节日期间，人人穿着盛装共跳竹筒舞，采野花野果、对歌娱乐、上山打猎。

里玛主节

“里玛主”，是哈尼语的音译，意思是春天的盛况。它是哈尼族人民的传统节日，于每年山茶花盛开的阳春三月举行。居住在红河岸边的哈尼族人民十分喜爱布谷鸟。传说中，布谷鸟受天神的派遣，从遥远的天边飞来，向人间报春。当它飞过大海时，已精疲力尽，眼看就要掉入大海。突然，海里出现一条龙尾，龙尾变成一棵大树，布谷鸟就落到大树上休息。这样它历尽千辛万苦，终于把春天的信息带到人间。哈尼族人民就按时春播，获得丰收。人们纪念布谷鸟的功劳，久而久之，就演变成民族节日。

每年人们听到布谷鸟的叫声以后，各村寨就按传统习惯，在羊日（以十二生肖记日）筹办美酒佳肴，并以一种山花的汁液浸泡糯米，蒸出香喷喷的糯米饭，煮好红鸡蛋，献给布谷鸟。然后，人们汇集在村边寨头唱歌跳舞。男子还举行摔跤，特点是：抓腰带，抱腿、过臂，夹臂翻，穿腿等，一般是三局二胜，双肩着地者为输。

苦扎扎节

苦扎扎节,也叫六月年,在每年农历6月24日举行,是红河哈尼族人盛大的传统节日,相当于汉族的春节。节日期间,哈尼人穿上五彩缤纷的节日盛装,成群结队的聚到磨秋场,打磨秋戏耍娱乐,欢度节日。

按规矩,磨秋杆必须是黑夜砍好后,由小伙子们在黎明前扛回来。他们一路唱着山歌,把秋杆抬到寨边的秋场,将一根短木夯进土里,顶端削细当轴心,架上一根长长的横杆,做成类似翘翘板的磨秋。下午,人们纷纷涌向磨秋场,先由几个德高望重的老者“开秋”。他们象征性的甩了几圈以后,再由一对对的姑娘、小伙轮流上去转。

打磨秋是哈尼人一项充满情趣的体育活动,它要求磨秋两边的人数对等,骑坐的人用脚踏地面,时而飞速旋转,时而升降起伏,反复转动。甩秋千的速度越来越快,围观的人群也不时地加油助兴,气氛十分热烈。

夕阳西下的磨秋场又是另外一番场景。老人们围坐在场上喝酒取乐,孩子们追逐戏耍,青年人则围成圈子,跳起了扇子舞、竹棍舞。锣鼓声、琴弦声、欢呼声交织在一起,一个不眠的狂欢之夜开始了。

扎勒特节

“扎勒特”是哈尼语“过新年”的意思。哈尼族把新年安排在农历十月间,因而又有“十月年”之称。这是哈尼族一年中最大最隆重的节日,家家户户都要舂糯米做粑粑,酿制香甜的焖锅酒,杀猪宰羊,欢度节日。

节日期间,所有的哈尼寨子都打扫得干干净净,男女老少穿上崭新的民族盛装。小伙们昼夜敲响挂在寨边的大鼓,以热烈悠扬的鼓声迎接新年的到来,表达人们对寨子富裕兴旺的美好期盼。

节日里，每个寨子都要举行全寨性的街头酒宴，称为“姿八多”(互相轮流敬酒之意)。小的村寨是全寨欢聚在一起，大的村寨则分成几片几天进行。每片轮流做东道主，轮到的各户人家都要置办一桌可口的酒菜，抬到街上供全村人分享。大家十个八个自由组合成一桌一桌，席间畅饮笑谈，充满团结友爱的气氛。

姑娘节

在红河哈尼族中，奕车人的姑娘节在农历二目二日，相传是为纪念一对面对强暴殉情而死的恋人。节日里，人们抬着猪肉和染黄的糯米，到后山两棵传说是情死者化身的栗树下野餐，唱歌跳舞祭奠美丽的姑娘和她忠诚的情侣。节日之夜，少女们常常聚在村口，吟唱一种叫“厄勒姑”的情歌，赞美自己的山寨。

新米节

农历八月第一个龙日，是红河一带哈尼族的新米节。“龙”这个音，在哈尼语中有“多起来”、“增添”的意思。节期三天。头天背回新谷，杀鸡买肉，把自种瓜豆蔬菜统统拿来尝新。另外，还要做一碗鲜竹笋，象征粮食产量像新竹一样节节冒尖。第三天早上做糯米粑粑祭天，祈求日月永照人间。新米节还要祭奠为人类寻找五谷种子及各种财富的始祖塔婆居费和她的儿子欧罗。

哈尼族礼仪及禁忌

火塘是哈尼族家庭的核心，火塘上的锅庄石或三脚架，切记不能用脚踩踏，不能向火塘内吐口水，不能用脚扒火塘内的柴头，也不能从火塘上跨过。此外，门槛忌站、忌坐、忌讳用刀砍。哈尼族有尊老爱幼的风尚，

“喝新谷酒”是哈尼族预祝五谷丰登、人畜平安的盛大仪式。

哈尼人家的住房，一般正房中间有一大间为堂屋。在版纳地区，堂屋东面一间为家长的卧室，卧室内设有祭祖处，外人不能擅自入内。未婚女青年和寡妇忌讳在寨内生育。

哈尼族热情好客，家中来了客人，主人总是把自制的烟丝装到烟嘴里，把烟筒奉到客人面前。客人如果不抽烟，应该非常有礼貌地加以谢绝。

在屋内看见老人进来，要主动让座。给老人递烟、递酒、递茶要双手捧上，躬身示礼。给老人递烟筒要握住烟筒的下端。在老人面前不能跷二郎腿，不吹口哨，不高谈阔论。走路不能从老人面前走过，要从老人身后绕过。杀鸡时，鸡头、鸡肝等要敬奉给老人。当然，当家里有客人时，为了表示对客人的敬重，主人常把鸡头夹给客人。这时客人应双手接过鸡头，然后把它转敬给在座的老人或年长者。在参加哈尼族的祭祀活动会餐或到哈尼族家里做客就餐时，先要等老人说几句祝福的话，等老人吃了第一口食物后，才可以动筷。与哈尼族朋友在餐桌上饮酒时，要注意敬酒的顺序：首先从年纪最长者开始，沿逆时针方向逐个斟酒，最后向年纪最长者的杯里再斟上一点，表示大家团团圆圆。每一轮斟酒都应如此，哪怕是象征性地斟几滴。

哈尼族妇女生了小孩后，忌讳外人进入产妇家，要在门上悬挂红泡刺儿、野姜、笋叶剪成的人像和锯形木刀等物。见到这些东西，外人就不能进入产妇家了。如果因不知道而闯入者，主人会把婴儿抱出来，依次递到第一位客人的怀里。这时客人应轻轻地接过婴儿抱一下，

然后留下一点钱物给孩子，以示祝贺。如小孩生下后多病、瘦弱而发育缓慢，父母就要为孩子更换名字。更名仪式可以在家举行，也可以到外面溪流桥边举行。象征性地修修桥，补补路，杀一只大红公鸡，等待第一位过往的行人来了孩子取名。有幸遇到哈尼族人家请你为孩子取名，据说是彼此的福气所在，应接过孩子，给孩子取一个吉祥的名字，做孩子的干爹、干妈，与孩子的父母结成亲家，留下一点钱物给孩子做纪念。在哈尼族地区有个干儿子、干女儿，也是件喜事，以后要尽可能地与孩子及其父母保持联系。

哈尼族以舅舅为最大，认为“舅舅不大，外甥不长”。 “认舅舅”是每个新生儿必须履行的礼俗。认舅舅的那一天，一早起来，母亲就把婴儿的脸洗干净，穿戴一新，在孩子的脑门上点一指锅烟子，帽子上系一个大蒜和一枝红泡刺儿以避邪。然后背着婴儿，肩挎装有炒黄豆、熟鸡蛋和糯米饭的筒帕“罗别”，手持一把白伞、一把锯镰，前往舅舅家。路上遇见迎面而来的人，不分民族和男女，母亲都要满面笑容地抓一把香喷喷的炒黄豆递上来。如果你在哈尼族地区旅行时遇到这样的情形，最好不要拒绝，要接过炒黄豆，说上几句祝福的话。

阿昌族简介

阿昌族是云南特有的民族，分布在云南省西部地区。我国境内的阿昌族现有 2.77 万余人，其中 2.76 万余人居住在云南省德宏傣族景颇族自治州的陇川、梁河、潞西等县、市内，占阿昌族总人口的 85.38%，其余 4000 多人则分散居住在保山地区的腾冲、龙陵和大理白族自

治州的云龙等县。陇川县的户撒阿昌族乡和梁河县的九保阿昌族乡、翼宋阿昌族乡是阿昌族主要人口聚居区。

阿昌族是云南境内最早的土著民族之一，由古代的“寻传”部落的一部分发展而来，远在公元二世纪就居住在怒江流域。公元五、六世纪后一部分向西南迁移，定居在陇川、梁河等地，元明后称为“峨冒”，今户撒地区自称为“蒙撒”、“蒙撒禅”、“衬撒”，梁河地区则自称为“汉撒”、“阿昌”，解放后统一定名为“阿昌”。

阿昌族宗教信仰中最为普遍的表现形式是，神灵崇拜与鬼魂崇拜相混杂。阿昌族语言系属，国内语言学界有两种看法。一说阿昌族语言属汉藏语系藏缅语族彝语支；一说阿昌族语言属汉藏语系藏缅语族缅语支。由于特殊的地理环境，大多数阿昌男子会讲汉语和傣语，有的还会讲缅甸语和景颇语。阿昌族没有文字，故而也就没有本民族文字记载的文献资料。

阿昌族地区，气候湿润，土地肥沃，物产丰富。阿昌族的种稻历史悠久，曾培育出了被誉为“水稻之王”的良种。阿昌族擅长打制好刀——户撒刀，又称“阿昌刀”。制宝刀的阿昌人性情却十分温和，刀不离身的小伙子，身上会时时带着一只音色优美的三叶箫，行路途中，劳作间歇，或是遇着意中人，便会吹起三叶箫，箫声袅袅，悦耳动听。未婚男子包白包头、已婚男妇包藏青色包头，青壮年在脑后留一尺多长的包头布。男子穿的对襟上衣多为蓝、黑、白三色，不穿黑裤，斜挎一个“筒帕”。腊撒坝子的妇女喜欢在服饰上布满银饰，户撒的妇女则喜欢系黑色小围腰，扎绣花腰带。

阿昌族也过泼水节，内容有到山上采摘鲜花扎成花轿和花塔，围以载歌载舞，并把它作为“佛”的象征，

敲锣打鼓的到河里挑来清水浴“佛”。“窝罗节”是阿昌一年中最隆重的节日，在农历正月初四举行。届时人们聚集到村中广场，载歌载舞，夜以继日。

阿昌族服饰

阿昌族喜著黑色的服饰，已婚妇女上身穿对襟衣，袖长，下身着筒裙，用黑布或蓝布包头，裹腿；未婚女子穿宽裆裤子，将发辫盘在头顶，用布围辫子裹成圈。腊撒坝子的妇女喜欢在服饰上布满银饰，户撒的妇女则喜欢系黑色小围腰，扎绣花腰带。男子穿对襟上衣，下着黑裤，斜背“筒帕”，喜欢在胸前戴朵红丝线结成的菊花。未婚男子戴白包头，已婚男子戴藏青色包头，青壮年在脑后留一尺多长的包布，有随身佩带刀的习俗，其中“户撒刀”最为有名。

阿昌族建筑

人家起屋建房的主要材料，过去的木框架虽然已经改变为今天的钢筋水泥框架，但房屋的内壁却仍然是木料。几乎所有的阿昌族人家都喜欢在这内壁上缕刻各种各样的图案。

阿昌族婚俗

阿昌族历史上曾有抢婚和逃婚和习俗。抢婚一般由以下两种原因引起：一是男女深恋，但女方父母不同意，两人只好商定由男方来抢婚，造成既成事实后，迫使女

方父母同意；二是订下婚约后姑娘反悔，男方不甘心，只好强抢，迫使姑娘就范。逃婚一般发生在双方父母都不同意的情况下，恋人只好双双逃走，以此争取婚姻的自由。上述习俗由于时代的变迁和观念的变化，现已基本绝迹。

阿昌族结婚按长幼顺序进行，如长子未婚，次子和次女也不能结婚，姐姐未嫁，妹妹和弟弟也不能先于姐姐结婚。如弟妹先于哥哥结婚，则要举行“跨越礼”和给哥哥一些钱，以对哥哥表示道歉和尊敬。

阿昌族同姓忌婚配。有招婿入门习俗，上门男子须改名随女方姓。阿昌族婚礼举行3天，如解除婚约婚誓，须退回盟誓的相片及头发。

阿昌族饮食风味

阿昌族主食大米，喜欢吃蛇肉，凡举行宴会必用狗肉招待宾客，擅长煮、烧、舂、拌技法，喜食酸、辣、香食品，嗜酒。擅长制作酿甜白酒，米凉粉，豌豆粉，罐腌腊腌菜、豆豉、豆腐等各种风味副食。阿昌族的过手米线、舂南瓜尖、猪肉冻、凉拌水芹菜等较为著名。

过桥米线

云南“过桥米线”已在全国风味饮食中颇有名气，而德宏州陇川县户撒阿昌传统的风味小吃饮食“过手米线”虽然另有一番独特的风味，却鲜为人知。凡是吃过款德宏阿昌族的“过手米线”的人都会赞不绝口，它的制作方法和食用方法都很独特。将猪肉在火上烘烤熟，剁细，拌之花生粉、辣椒、姜、芫荽等佐料做成肉馅，把米线掐在手掌心，再放上肉馅，拌和一起吃这就是“过

手米线”。户撒过手米线独树一帜，关键是米线的独特。此米线柔软、光滑、经结团、不粘手、肉馅拌下去，不沉底，也不浮头，均匀地散布在米线之中。

阿昌族节庆活动

阿昌族的民族节日很多，其中每月正月初举行的“窝罗节”，农历十月二十六日的“阿露节”、汉族亦称“会街节”和每年的三月十九日至二十日统一的“阿露窝罗节”为重要的民族节日。阿昌族也非常注重过年，节日期间较为隆重。

窝罗节

每年农历的二月初四是阿昌族传统的重要节日——窝罗节。在阿昌语中，“窝罗”是“在屋旁欢乐”的意思。相传，这一节日是为纪念传说中的创世始祖遮帕麻和遮米麻而举行的。

节日的前夕，各村各寨都要用竹木搭起一座4米见方的窝罗台坊，中间立两块牌坊，上绘日、月、星图案，下绘阿昌族男女彩像，象征两位始祖。牌坊顶端耸立一把巨大的木刻满弦弓箭，表示先祖射落假太阳的那把神箭。隆重的祭祖仪式由德高望重的“活袍”主持。他会高唱起本民族的神话史诗《遮帕麻和遮米麻》，祝赞这两位始祖的丰功伟绩。接着，人们跟着“活袍”，围绕着窝罗神台唱起古朴原始的窝罗调，跳起以“太阳”“月亮”等自然景观为舞蹈造型的窝罗舞，载歌载舞，通宵达旦。除了歌舞，节日期间还进行武术、对歌、秋千、春灯等丰富多彩的文化娱乐活动。整个节日洋溢着—派虔诚、欢乐、祥和的气氛。

会街节

会街，阿昌话叫“熬露”，每年农历八九月间举行，是迎接佛祖返回人间的日子。传说中，佛祖“个打马”（释迦牟尼）为母亲上天念经三日（相当于人间三月），返回人间时，佛光普照，青龙白象呈祥。因此，阿昌会街必要青龙白象。

青龙衔花、白象驮塔是阿昌族吉祥、幸福的象征。会街前，人们就扎好稚朴可爱的青龙、白象。节日当天一早，小伙们便身背长刀，挎着象脚鼓，姑娘们身着多彩的民族盛装，簇拥着披红挂绿的青龙、白象进入会街节广场。节日开始后，鼓乐、鞭炮声交织成一片，青龙、白象也活跃起来。青龙时而摇头、时而摆尾、时而张嘴欢笑；白象时而甩动长长的鼻子，时而前进，时而后退，接着滑步、下跪、后仰、前倾，笨拙的憨态引起人们一阵阵哄笑。此时，姑娘小伙子们便围着青龙白象翩翩起舞。他们双脚跳跃挪动，身体象波浪般地起伏。整个会场龙舞象跃、鼓乐齐鸣，一片欢腾。

阿昌族会街

会街，阿昌话叫“熬露”，每年农历八九月间举行，是迎接佛祖返回人间的日子。传说佛祖“个打马”（释迦牟尼）为母亲上天念经三日（相当于地上三月）返回人间时，佛光普照，青龙白象呈祥。阿昌会街必要青龙白象，即源于此。

会街，阿昌话叫“熬露”，每年农历八九月间举行，是迎接佛祖返回人间的日子。传说中，佛祖“个打马”（释迦牟尼）为母亲上天念经三日（相当于人间三月），返回人间时，佛光普照，青龙白象呈祥。因此，阿昌会街必要青龙白象。

青龙衔花、白象驮塔是阿昌族吉祥、幸福的象征。会街前，人们就扎好稚朴可爱的青龙、白象。节日当天一早，小伙子们便身背长刀，挎着象脚鼓，姑娘们身着多彩的民族盛装，簇拥着披红挂绿的青龙、白象进入会街节广场。节日开始后，鼓乐、鞭炮声交织成一片，青龙、白象也活跃起来。青龙时而摇头、时而摆尾、时而张嘴欢笑；白象时而甩动长长的鼻子，时而前进，时而后退，接着滑步、下跪、后仰、前倾，笨拙的憨态引起人们一阵阵哄笑。此时，姑娘小伙子们便围着青龙白象翩翩起舞。他们双脚跳跃挪动，身体象波浪般地起伏。整个会场龙舞象跃、鼓乐齐鸣，一片欢腾。

普米族简介

普米族是云南特有的民族，人口3万余人，其中丽江地区约有1.5万人，居住较为分散，除一些小聚居村外，大多与纳西、白、藏、彝、傈僳等民族杂居。

各地普米族的自称基本一致，兰坪、丽江、永胜的普米族自称“普英米”，宁蒗的自称“普日米”或“培米”，都是白人的意思，这与自古崇尚白色有关。普米族原是西北青藏高原的游牧部落氏羌人的支系，公元八世纪左右，逐渐南移至川、康一带，公元十三世纪中叶，由部落首领率众加入蒙古解放军队，随忽必烈入滇，并定居在现在分布的地方，史称“西番”或“巴苴”。1960年定名为普米族。

普米族的语言属汉藏语系藏缅语族的羌语支，各地方言分歧不大，一般都能互相通话。普米族没有文字，宁蒗和木里的普米族曾用藏文拼写普米语，记录历史传

说和歌谣，但流行不广，现多通用汉文。

普米族的宗教信仰，既有祖先崇拜，也有信仰藏传佛教的，还残存着对自然的崇拜。每逢节庆、婚嫁、生育、出行、收割等，都要请巫师（汗归）杀牲祭献，诵经祈祷，以便消灾祛难，保佑安康。

普米族多聚氏族而居，多半住山腰，房屋多为木楞房四合院布局。殷勤礼貌、热情好客是普米族的传统美德。大年初一这天，他们会到村口争相邀请素不相识的过路人到家里作客，由于大家都把能请到客人当作是一件吉祥快乐的好事，有时候会因为来往的行人少，就出现了几家争抢一个客人的热烈场面。若是行人请不到，就请村里那些有德才的人。如果还请不到，就到山上“请”一块石头回家作“客”。普米人有一俗话：“新坛子倒出的第一碗‘苏里玛酒’，要敬给远方来客；刚烧开的茶罐里盛出的第一碗浓茶，要端给远族兄弟喝。”

宁蒗普米族至今仍行火葬。人死时，要请巫师诵经送魂，举行“给羊子”仪式，把死者灵魂送回祖先的故乡。

普米族有自己独特的文化艺术，其中以神话、传说、故事数量最多，如《洪水朝天》、《捉马鹿的故事》等。普米族能歌善舞，凡遇婚丧节日都要举行“对歌”比赛。普米族男子还喜欢射击、射箭、摔跤、武术等体育项目。

普米族最隆重的民族传统节日是腊月初八的“吾昔节”（过新年），此外还有正月十五日的“转海会”，大小春收获季节的“尝新节”等。

普米族服饰

普米族妇女服饰较多变化。宁蒗、永胜一带的妇女喜欢包大头帕，以牦牛尾和丝线编发盘于头顶，以粗大光泽为壮观，并放一根红线表示未婚，穿大襟衣，着百褶长裙，衣料多为红色或者黑色金绒，裙以月白色、天蓝色为主，脚边加上一圈红线。宽大的彩色腰带，有的还在背上披一张洁白的长毛羊皮。

丽江、兰坪一带的妇女爱穿青、兰、白色大襟短衣，外着色彩鲜明的绣花坎肩，并配以闪亮的银扣。长裤外系围腰布，编发辫，中老年妇女喜戴黑布头帕，未婚女子头戴白或兰底绣花方布帕，辫子由左向右绾在布帕外边，喜戴手镯、戒指、耳环等装饰品，显得古朴而素雅。

普米族男子喜欢戴狐皮帽或毡帽，上穿右衽或对襟衣，多为黑色，下穿宽大的裤子，披白羊皮领挂，也有穿毡毯和呢质大衣的，系长腰带，衣裤一齐束紧。膝下常以布裹腿至踝，佩戴长刀、猎枪，显得英武剽悍。普米族服饰美观大方，富有滇西北高原的浓郁特点。

普米族建筑

普米族的村落一般建在有松林的半山缓坡地带，通常二三十户为一村，村寨之间距离很近，可以炊烟相望，鸡犬相闻。住房多为木结构，墙壁用直径 12 厘米左右圆木重叠垛成，木板铺成人字形双斜面屋顶，屋顶木板可拉动的两块又称“滑板”，四角竖圆柱，中央立一根大方柱，叫“擎天柱”，认为是神灵所在的地方。这种住宅当

地俗称“木楞房”或“木垒子”。房屋一般分为二层，上层住人，下层饲养牲畜。屋内设火塘（俗称“锅庄”），周围是卧铺，后方安有神龛（称“宗巴拉”）。这里是家庭活动的中心，人们在这里烤火、做饭和睡觉，也在这里进行宗教祭祀和接待客人。室外悬挂牛羊角或老鹰头颅，用以避邪和祝愿牲畜兴旺。兰坪、丽江等地的普米族富人，也仿效白族民居式样建成砖木结构的大院瓦房。

普米族婚俗

普米族多数为父系家庭婚姻，泸沽湖一带的普米族，由于和摩梭人杂居，仍有少数保存着一种与母系家庭相适应的“走婚”习俗，表现为男女不婚不嫁，夜晚男子入女家过偶居生活。

青年男女一旦相许终身之后，父母不加干涉，并为他们积极筹办婚礼。由于普米族能歌善舞，因而其婚礼自始至终都是在歌声中进行，十分别致而隆重。在举行婚礼的前夜，新娘的家族及亲友围坐在木楞房内的火塘旁，边喝芳香的自制苏里玛，边听机关报娘与兄长对唱“出嫁歌”。第二天早上，特请一位妇女给新娘梳妆，歌手们高唱“梳妆调”，赞美新娘的贤良，颂扬新人装束如仙。当接亲的队伍到来时，新娘家早在门前用青松翠柏枝叶塔起彩门，门上悬挂两块红布，阻止接亲队伍进门。双方对唱“认亲调”，只有男方的歌手唱赢挡门的歌手后，才能去迎新娘。当新娘家摆上果品、斟上酒时，新郎家的歌手唱起“果碟调”；新娘离开自己家时，要唱“离娘调”。

普米族的婚礼中，尤以“锁媒人”为新奇，新娘被

送亲客簇拥上路，媒人却要锁在一间屋子里，与陪锁着的女方歌手对唱“锁门调”、“开门调”，媒人唱赢了，方能开锁放行。接亲人一路上要受多次阻拦，双方展开热烈的对歌。

到新郎家后，男方家唱起“迎亲歌”，新忍受家歌手还要唱“送亲调”。新郎迎接新娘进屋后，双方在火塘下方叩拜祖先，然后由一位老人给机关报婚夫妇戴上红色脖线，并唱“祝福歌”。

普米族饮食风味

普米族以玉米为主食，间食大米、小麦、青稞、荞子、洋芋等。肉类喜食牛、羊和猪膘肉（琵琶肉），即将猪宰杀后除去内脏、骨头，撒上盐、花椒腌渍，然后缝腹后风干而成，因外形像“琵琶”而得名。食具无为木勺、木碗，仍保留着分饭吃的传统习惯。普米族喜欢饮酒，味厚，喜食辣酸食品。酒由青稞、大麦酿造，色微黄，味似啤酒，称为“苏里玛”，以牛角斟饮或用竹和就酒坛吸饮。“醉鸡”是普米族的佳肴。此外，蔓菁香腿、獐子肉汤也是主要的特色菜。

普米族节庆活动

普米族主要有吾昔节、转山节、转海会和尝新节。尝新节没有固定的日期，各地以当地农作物收获情况而定，大多以村为主，各村的日子不一样，但最多相差 5 - 10 天左右。尝新节一般过两次，也有过一次的，在小春入库以后和大春收割以后的几天中进行。

转山节

在普米族的传说中，每年农历的七月十五，各地的山神都要集中到一个叫“甲双巴拉”的山神那儿去打赌，如果哪个地方的山神赌赢，哪个地方的百姓就会丰衣足食；如果赌输了，这个地方的村寨就不得安宁了。为使本地山神能够取胜，当日人们一大早就上山烧香磕头，护送山神去打赌，祝贺山神凯旋而归，由此形成了普米族的传统节日——转山节。

转山会的当天，人们以村寨为单位，带着苏里玛酒、牛奶、祭祀面、祭文、纸幡等祭品，成群结队、浩浩荡荡的前往约定的山头过节。途中每人都要认真地洗一把脸、喝几口清泉，称为“过水”；要燃起香火绕身拂过，称为“过烟”。到达山头后要举行隆重的传统祭祀仪式，朝拜山神。入夜后，人们还会在山头燃起篝火，跳起民族舞蹈，彻夜狂欢。

吾昔节

吾昔，普米语为“新年”之意，是普米族一年中最热闹最隆重的年节。由于聚居的地域不同，各地欢度大年节的时间也不完全一样。生活在怒江州兰坪县的普米族与汉族一样，在农历正月过大年，以腊月三十为除夕，正月初一为岁首。宁蒗普米族在农历腊月初六或初七为除夕，腊月初八为岁首。节期各地不同，长至半月，短为三天。

除夕晚上，人们把所有的工具、刀、匕首、斧头、绳子等物件收拾好，各家各户在门前、神台及屋顶插青松枝，以示四季常青，兴旺发达。晚上全家人围坐在火塘边一起吃团圆饭。当晚还要派人在堂屋里住一夜，称为“守夜”。吃年夜饭前，要喂狗，以此纪念和感谢狗给

人延长了寿命。相传达室很早以有，狗的寿命是 60 岁，而人的寿命才 12 岁，人一去世，狗就没人喂养了。后来，狗为了生存，与人换了寿命。

新年的第一天，当雄鸡啼鸣时，就有人登上高坡，举起铜炮枪对天鸣放三响，称为“报岁”。接着，各家举行祭房头，祈祷平安吉祥、五谷丰收。然后，男女青年争先跑到溪边舀水，以最先取得净水为吉。接着，全家围坐在火塘边喝酥油茶，吃糯米饭。家里若有进入十三岁的男女青少年，父母还要为其举行隆重的“穿裤子”或“穿裙子”的成人礼仪。大年初二则是乡邻们互相拜贺，互赠礼物的日子。此外，能歌善舞的普米人还会举办各种各样的文体活动，主要有对歌、跳舞、打靶、赛马、摔跤等项目。在欢乐的舞蹈和动人的对歌声中，人们迎来了充满希望的新一年。节日最末一天，要举行上山“吃虫”仪式，男女青年各自带上炒好的青稞、玉米等食物，围坐山上尽情地吃，每吃一粒表示消灭一只虫，完全吃掉，意味着消灭了当年所有害虫，预兆农业丰收。为祈保六畜兴旺，各家还相约派人上山集体放牧，每人携带丰盛的菜肴，在山上共进午餐。

转海会

转海会是居住在宁蒗泸沽湖畔普米族的一个传统节日，一般在正月十五日举行。普米人以村寨为单位，分成两支队伍，一部分到海岛上进行祭祀活动，一部分则沿湖转一圈，其意在于祈求神灵保佑，赐给人间幸福。