# 传统节日及节日风俗英语 中国传统节日风俗心得体会(模板14篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-09-29

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。传统节日及节日风俗英语篇一在中国这个...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**传统节日及节日风俗英语篇一**

在中国这个历史悠久的国度，传统节日是人们最喜爱的民俗文化，香火浓郁，历久弥新，固守成规。每年，当节日来临，人们就会怀揣着各自的期望和信仰，积极准备着参见节庆，庆贺祭祀，留下属于自己的记忆，趁着这个机会，让我们来一次关于“中国传统节日风俗心得体会”的深度交流。

第一段：春节。

春节是中国最传统、最隆重、最热闹的节日，它是华人世界的传统佳节，是中华文化中最重要的节日之一。在某些区域，“年”（即春节的别称）的重要程度甚至超过了元旦和生日。在中华民族的传统文化里，春节是人们送旧迎新、祭祖祈神、豁达开朗的时刻。因此，大家都会准备各种节庆材料、美食、礼物，一起欢度这个喜庆之时。

第二段：中秋节。

中秋节是我国传统的重要节日之一，一般在农历八月十五日或十六日庆祝。古代中国农民在每年的农历八月十五日祭月，拜月，吃月饼，称之为“中秋”。在中国，中秋节具有浓厚的乡土气息，每年的中秋节各地会展开不同的庆祝活动，广场上舞狮、舞龙，人群中传递着阖家团圆的喜悦。这个节日更是品味月饼的最佳时机，清香满溢的月饼是这个节日最重要的食品之一。

第三段：清明节。

清明节作为人世间的祭扫神圣日，是向已故亲人告别的日子，也是提醒活着的人珍惜生命的日子。根据中国古代农历民间纪时法，清明（4月4日至6日）正值春捂之后、新芽满枝、万物旺盛的时节。人们在这天去祭扫坟墓，祭扫的同时，也会把墓地周围清理干净，纪念已故的先辈和朋友。同时，也会放上香灯、花圈、鲜花、食品、酒水等物品，为自己的祖先祈福祈禳，表达对先人的敬意和思念之情。

第四段：端午节。

端午节，又称“重阳节”、“端阳节”，是我国传统的重要节日之一，每年农历五月初五庆祝。这个节日起源于中国古代，纪念伟大的诗人屈原。人们在端午节期间，以赛龙舟、吃粽子、挂艾草为重，表达对屈原思念之情和大家携手同行的精神，同时表达对传统文化的推崇。每年端午节季节前后，全国各地举办龙舟比赛，历史悠久的龙舟文化亦因此能够得以传承下来。

第五段：重阳节。

重阳节是我国传统的节日之一，是祭祖、登高、赏菊等活动的重要时期。据说重阳节起源于古时候人们庆祝祛邪之风的活动。每到重阳节，人们有一个独特的习俗，就是要爬高，这既是一种锻炼也是一种信仰。同时，重阳节也被赋予了祭祖的意义，人们在这个节日中不仅祈求自身福祉，也同样祈求祖先的保佑，传承先祖眷恋祖国、忧思后代的道德情操。

总之，中国传统节日无论从文化内涵、习俗风俗还是祭祀思想等方面，都承载着丰富而深刻的内涵，体现着华夏儿女的灵魂和独特的情感风貌。我们不能忘记它们，更要传承和弘扬它们，让这些节日在我们的心中开花结果，更好的传递民俗文化的特点、民族的精神、以及古时的知识。

**传统节日及节日风俗英语篇二**

重阳节的传统风俗列举如下。

1.重阳节登高。民间在重阳节有登高的风俗，故重阳节又叫“登高节”。登高可以是登高山、登高楼或者登高台等。

2.重阳放纸鸢。人们重阳放纸鸢是“放吉祥”、“放福气”，纸鸢飞得越高，则福气越浓。

3.重阳赏菊。人们重阳赏菊，因菊花象征着长寿。

重阳节登高“辞青”与古人在阳春三月春游“踏青”相对应。人们爱在重阳登高;首先是源于古人的对山岳的崇拜;其次是源于“清气上扬、浊气下沉”的观念;还有就是登高远眺，给人一种居高临下的畅快感觉。

重阳放纸鸢，古人将重阳天高云淡，风轻日明，纸鸢可轻松乘风而上的气候原因和“放吉祥”、“放福气”的美好寓意巧妙地结合起来了;充分表现出了古人的智慧和对美好寓意的向往。

古人历来就有重阳赏菊花的风俗，所以重阳节也称菊花节。人们认为菊花象征着长寿，所以赞美菊花为“长寿之花”;同时也因为菊花“凌霜不屈”而为人们所欣赏。

重阳节的简介。

重阳节是中国民间传统节日，在每年农历九月初九日。“九”数在《易经》中为阳数。“九九”两阳数相重。故曰“重阳”;因日与月皆逢九，故又称为“重九”。九九归真，一元肇始，古人认为九九重阳是吉祥的日子。古时民间在重阳节有登高祈福、祭祖及饮宴祈寿等习俗。传承至今，又添加了敬老等内涵。登高赏秋与感恩敬老是当今重阳节日活动的两大重要主题。

重阳节的习俗。

重阳节在历史延续过程中，既融合了众多民俗事项，也融合了众多文化内涵，是包含了多种民俗为一体的中国传统节日。庆祝重阳节一般会包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、采中草药、摆敬老宴、吃重阳糕、制药酒养生、饮菊花酒等活动。重阳是“清气上扬、浊气下沉”的时节，地势越高清气越聚集，于是“重阳登高畅享清气”便成了民俗事项。

重阳节喝什么酒。

菊花酒。菊花酒主要是由菊花和糯米、酒曲酿制而成的,又被称为长寿酒,味清凉甜美。菊花酒是重阳节必饮的一种酒,具有祛灾祈福的“吉祥酒,九九与“久久”谐音,与“酒”也同音,而菊花是重阳节常见的一种花,所以重阳节的传统就是喝菊花酒。重阳节正是一年的金秋时节,菊花盛开,而菊花酒,在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。

重阳节的意义。

在1989年，我国把每年的农历的九月初九定为老人节。传统与现代巧妙地结合，使重阳节成为尊老、敬老、爱老、助老的节日。

九月也预示着冬天的来临。天气渐冷，人们需要准备衣服保暖，孝顺的子孙由此思及祖先，便将这天作为给先祖们烧冬衣的时间。因此，重阳节也成为了祭奠死去的家人的节日。

**传统节日及节日风俗英语篇三**

正月初一原名“元旦”，“元”的本意为“头”，后引申为“开始”。这一天是一年的头一天，春季的头一天，正月的头一天，所以称为“三元”。

初一早晨，人们要先放爆竹，叫做“开门炮仗”。爆竹声后，碎红满地，灿若云锦，称为“满堂红”。人们早早起床，打扮整齐，出门走亲访友，相互拜年，恭祝新年。

正月初二，出嫁的女儿要回娘家，而且要夫婿同行，所以俗称“迎婿日”。这一天，回娘家的女儿必须携带一些礼品和红包，分给娘家的小孩，并且在娘家吃午饭，但必须在晚饭前赶回婆家，被称为“正月不空房”。在过去，一家人也会选择这一天拍张全家福。

北方在正月初二还会祭财神。无论是商贸店铺，还是普通家庭，都要举行祭财神活动。过去老北京的大商号会在这天大举祭祀活动，祭品还要用\'五大供\'，即整猪、整羊、整鸡、整鸭、红色活鲤鱼等，祈望今年要发大财。

在全国大部分地方，“回娘家”的时间一般都安排在正月初二，但在山东等地，却是初三才“回娘家”。

一些北方地区将初三称之为“扫帚日”。因为这天可以把大年初一、初二这两天的垃圾集中清理掉，拿起自家的扫帚打扫房间了，而且在打扫的时候要从外往里扫，表示聚财的意思。

春节的寓意。

一、贴春联，贴门神。

春联表达人们对新年的美好愿望，门神则有辟邪之用，这都是要在除夕贴好的，门上红彤彤的春联，崭新的门神，都向人们昭示着：过年啦!

二、祭祖：

古人非常重视过年祭祖这一习俗。虽因各地习俗不同，祭祖形式各异，但都表示着后辈儿孙节日之际不忘先人，对先人的追思，并祈求得到祖先的庇佑，一年里顺利吉祥。

祭祖的地方，也各有不同，有的是去祖坟祭拜，还有的是到宗祠拜祖，但为了祭拜的方便，很多人是在家中，将祖先牌位摆在比较重要的位置，每顿饭前先请先人们用过之后，一家人再开始用餐。

三、除夕守岁。

一家人围炉团坐，达旦不寐，谓之守岁。

除旧迎新之际，人们要许下自己的新年愿望，也要总结一下过去一年的收获。这个时候，是一家人乐享天伦之时，也是展望未来之际。所以，在外的人们，都要在除夕夜之前赶到家，和家人一起团聚。

四、生旺火。

除夕守岁时，屋外点起篝火，火越旺越好，寓意人丁兴旺，五谷丰登。

有的地方，把点燃旺火的举动，称为“发旺火”，意指旺火一点，新的一年兴旺发达。

五、吃年夜饭。

传统年夜饭的名堂很多，北方人的饺子、南方人的馄饨是必备的，取其形状如同元宝，寓意来年财源滚滚。“鱼”谐音“余”，也是年饭桌上年年有余的吉祥菜品。

六、接神。

腊月二十三诸神上天向玉帝汇报完工作后，要在除夕夜返回人间，所以家家户户在子夜过后，就开始迎接神灵返回，用此起彼伏的爆竹，指引着方向，请神仙到自己家中，为家人降福。

春节的传说。

春节的来历有一种传说，中国古时候有一种叫“年”的怪兽，头长触角，凶猛异常。“年”长年深居海底，每到除夕才爬上岸，吞食牲畜伤害人命。因此，每到除夕这天，村村寨寨的人们扶老携幼逃往深山，以躲避“年”兽的伤害。

有一年除夕，从村外来了个乞讨的老人。乡亲们一片匆忙恐慌景象，只有村东头一位老婆婆给了老人些食物，并劝他快上山躲避“年”兽，那老人捋髯笑道：“婆婆若让我在家呆一夜，我一定把‘年’兽撵走。”老婆婆仍然继续劝说，乞讨老人笑而不语。

半夜时分“年”兽闯进村。它发现村里气氛与往年不同：村东头老婆婆家，门贴大红纸，屋内烛火通明。“年”兽浑身一抖，怪叫了一声。将近门口时，院内突然传来“砰砰啪啪”的炸响声，“年”浑身战栗，再不敢往前凑了。

原来“年”最怕红色、火光和炸响。这时，婆婆的家门大开，只见院内一位身披红袍的老人在哈哈大笑。“年”大惊失色，狼狈逃蹿了。第二天是正月初一，避难回来的人们见村里安然无恙十分惊奇。这时，老婆婆才恍然大悟，赶忙向乡亲们述说了乞讨老人的许诺。

这件事很快在周围村里传开了，人们都知道了驱赶“年”兽的办法。(客家人的传说)从此每年除夕，家家贴红对联、燃放爆竹，户户烛火通明、守更待岁。初一一大早，还要走亲串友道喜问好。这风俗越传越广，成了中国民间最隆重的传统节日。

**传统节日及节日风俗英语篇四**

春节期间各种美味佳肴摆上人们的餐桌，喜庆的气氛容易使人们忘记了节制饮食和疾病的禁忌，导致某些与饮食有关的疾病发生或旧病复发，如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、胃肠疾患、胰腺炎、胆囊炎等，损害身体健康。因此，要避免暴饮暴食、贪食油腻食品及大量饮酒等，应清淡少油腻，荤素合理搭配，饮食有节。同时，要注意饮食卫生，防止病从口入，以免引起肝炎、肠道感染等消化系统疾病。

二、适度娱乐。

节日里亲朋好友不免要聚在一起打打牌、玩玩麻将、跳跳舞、唱唱卡拉ok、看看电视及上网聊天、玩游戏等娱乐活动，增添节日的欢乐气氛，丰富节日生活。娱乐有利于人们放松心情，但也要把握娱乐“尺度”，谨防由于娱乐过度导致意外麻烦，给欢乐的节日添加不必要的烦恼。特别是爱好上网的人们无节制地玩游戏、聊天，喜欢打牌、打麻将的人们沉湎于牌桌、麻将桌前，很容易导致精神疲劳，破坏人体生物钟及降低机体的免疫力，诱发某些疾病(心脏病、高血压等)。因此，节日期间娱乐要选择适当的娱乐方式，有节制地玩乐，劳逸结合，争取玩出好身体、好心情。另外，要注意合理安排作息时间，尽量保持平时的作息习惯，睡眠过多易导致疲劳和生物钟紊乱，睡眠不足易诱发某些疾病发作或使病情加重。

三、注意保暖。

春节期间，气温较低，容易引起伤风感冒和加重慢性气管炎、肺气肿等呼吸道疾病。因此，要注意防寒保暖，避免受凉，以防罹患感冒或旧病复发。如果患了感冒，最好在家中调养，不宜外出走亲访友和参加娱乐活动，这样既有利于病情恢复，又能避免将病传染给他人。

**传统节日及节日风俗英语篇五**

答案：我国56个民族分别是：

汉族、蒙古族、苗族、壮族、回族、藏族、维吾尔族、彝族、布依族、白族。

朝鲜族、侗族、哈尼族、哈萨克族、满族、土家族、瑶族、达斡尔族、东乡族、高山族。

水族、土族、佤族、阿昌族、布朗族、毛南族、普米族、撒拉族、塔吉克族、锡伯族。

景颇族、柯尔克孜族、拉祜族、纳西族、畲族、傣族、黎族、傈僳族、仫佬族、羌族。

鄂伦春族、赫哲族、珞巴族、基诺族、门巴族、塔塔尔族。

1、汉族104248万人，占中国人口的92％。是中国也是世界人口最多的民族。遍布全中国。汉族是我国古代华夏族同其他一些民族同化融合构成的。汉代开始称汉族。汉语属汉藏语系。汉文字是世界最古老的文字之一。在中国，有将近四千年的历史。作为中华民族主体，对世界礼貌发展有过重大贡献。历史上出现过许多著称于世的思想家科学家文学家；有丰富的文化典籍；有许多重大发现和发明。在长期的历史进程中，与各兄弟民族发展了政治经济联系和文化交流，共同缔造了伟大的中华人民共和国。汉族和各兄弟民族人民共同建立了平等友爱团结互助的新关系。此刻正共同努力，把建设有中国特色社会主义事业全面推向二十一世纪。汉族以勤劳智慧著称于世，并具有优秀的文化传统。受儒道佛学思想影响，崇尚仁义忠孝。重要节日有春节端午节重阳节等。

2、回族860万人。7％回族聚居宁夏，其余大多数散布全国，以甘豫冀青鲁滇皖新辽京津等省（市）区较多。1958年在宁夏建立省级宁夏回族自治区。回族是公元713世纪以后，中亚波斯阿拉伯人部分迁居我国西北，与汉维吾尔蒙古等族相处过程中构成的民族。我国古代天文学家扎马鲁丁思想家李贄航海家郑和都来自回族。回族通用汉语言文字。信仰伊斯兰教。教历十月一日开斋节与十二月十日的古尔邦节是其两大盛节。

3、壮族1549万人。是我国人口最多的少数民族。主要分布在广西壮族自治区（占全国壮族人口的3％）及滇粤等省。壮族由古代百越民族发展而来。自称布壮，原汉译为僮，1965年改为强壮的壮。壮族历史上出现了明代抗倭女英雄瓦氏夫人太平天国农民革命将领萧朝贵右江人民革命领导者韦拔群等杰出人物。1955年创制了拉丁字母为基础的壮文。壮乡源于秦汉的铜鼓岩壁画和源于唐宋的壮锦很有名。壮族民风兴尊老祭祖热心公益。民间喜对唱山歌，三月三歌墟远近闻名。中元节是壮族地区仅次于春节的大节日。

4、锡伯族17万人。锡伯族自称锡伯，为古代鲜卑人后裔。有本民族文字。有的通用满汉维哈语。锡伯族原是游牧民族，后发展农业，兼营畜牧业。民间文学神话传说丰富，锡伯族能歌善舞。爱好摔跤骑射等民族体育活动。节日与汉满族大致相同，农历四月十八日是锡伯族人从东北迁往新疆的纪念日，每年都举行庆祝活动。

5、塔塔尔族5万人。新疆占9％。塔塔尔族与古代鞑靼人有渊源关系。曾用过以阿拉伯字母为基础的文字。但现一般通用维吾尔文或哈萨克文，宗教信仰伊斯兰教。居住北疆城镇的塔塔尔族多经商，一部分人从事手工业或畜牧业。宗教信仰伊斯兰教。民族音乐舞蹈节奏鲜明活泼。还兴赛马摔跤拔河等民族体育活动。

6、畲族63万人。福建占6％，其余分布在浙赣等省。多与汉族杂居。自称山客。现通用汉语文字。种植稻茶富有经验。民间工艺善刺绣编织。山歌被称为畲族文化明珠。畲族节日与汉族大致相同，民族节日三月三祀祖。畲族宗族祖杖雕刻有龙头，是其图腾信仰的标志。

7、侗族251万人。贵州占7％，集中分布在黔东南苗族侗族自治州玉屏侗族自治县，其他分布在湘桂等省区。1958年曾创制拉丁字母为基础的侗文字。此刻侗族人多能用汉语汉文。侗族擅营杉木林业。妇女善织侗锦。有优良的木结构建筑艺术传统，侗乡风雨桥鼓楼独具特色。侗族善歌，尤以演唱悠扬的大歌著名。侗族民风有敬老爱幼热心公益的传统。侗族节日有春节祭牛节吃新节等。民间崇拜祖先，信奉圣母神灵。

8、彝族657万人。云南占7％，其余分布在川黔等省。最大的彝族聚居区在云南红河哈尼族彝族自治州楚雄和四川凉山彝族自治州。不一样地区还有撒尼阿西等自称。彝族与隋唐时的乌蛮民族有渊源关系。原有象形表意的老彝文，1975年确定800多个规范彝字，在凉山州推广使用。彝族文化绚丽多彩，发现有许多彝文抄本碑刻铸铜医学著作，天文历法音乐舞蹈民间文学等都有独特的创造。彝族过去流行多神崇拜，祭奉祖先，并受道教佛教影响。服饰男裹布帕包头，右前方扎英雄结，妇女头复绣花瓦式方帕，外出时男女常穿黑色“擦尔瓦”（似斗篷）。夏历六月廿四日的火把节为最隆重的传统节日。

9、白族159万人。云南占9％，主要聚居大理白族自治州等地。其余分布在黔湘等省。白族自称白尼。明清以后称民家。白族历来与汉族经济文化联系密切，普遍使用汉语汉文。白族擅长农业，并创造了灿烂的白族文化，如大理三塔剑川石窟鸡足山佛教建筑群等。三月街又称观音市，是白族盛大节日和街期，另一个盛大节日是六月“火把节”。白族的民族音乐戏曲独具特色。信仰佛教。

10、珞巴族2万多人。8％集中在西藏东南部地区。其余散布在川黔辽等省。少数人通晓藏语藏文。主要从事农业，兼狩猎，擅长射箭，竹编工艺精巧。妇女戴银铜制耳环手镯。主食大米饭，也有糌粑。宗教信仰喇嘛教藏传佛教。

11、俄罗斯族1万多人。新疆占8％，主要居住在伊犁阿勒泰等地。内蒙古占4％，其余分布在黑辽京等省市。18世纪以后陆续从俄国迁来。俄罗斯族语属印欧语系斯拉夫语族。使用俄文。主要从事商业服务业和园艺养畜养蜂业等。生活习俗服饰等基本上与独联体俄罗斯民族相同。多信东正教。民风勤奋。不少人在邻邦俄罗斯有亲戚。

12、哈萨克族111万人。新疆占8％，主要聚居区在伊犁哈萨克自治州。其余分布在甘肃。哈萨克族是由古代突厥人契丹人等长期相处发展构成的民族。语言属阿尔泰语系突厥语族。原有以阿拉伯字母为基础的文字。解放后创制并推广使用了以拉丁字母为基础的新文字。哈萨克族大部分从事畜牧业。民情耿直好客，有的人信伊斯兰教。民族体育刁羊摔跤骑射姑娘追等大都为立刻功夫。

13、维吾尔族721万人。全国8％的维吾尔族人口聚居在新疆，大多数分布在天山以南的绿洲，其余分布在湘北常德等地。1955年成立了新疆维吾尔自治区。维吾尔族史称回纥。语言属阿尔泰语系突厥语族，有以阿拉伯字母为基础的维吾尔文字。宗教信仰伊斯兰教。维吾尔是本民族的自称，有联合协助之意。新疆维吾尔族有经营农牧业和手工业的悠久传统，擅长植棉和瓜果园艺业。维吾尔族能歌善舞。汉唐丝绸之路开通后，吸收外来文化，创造了风格独特的文化艺术，口头文学阿凡提的故事广为流传。维吾尔族民风热情好客，男女老幼喜戴四楞小花帽。民族节日有古尔邦（库尔班）节肉孜节等。

14、东乡族37万人。甘肃占3％，主要聚居于临夏的东乡族自治县。其余分布在新疆宁夏等省区。是由13世纪进入今甘肃临夏东乡地区的蒙古人与周围回汉人长期共处发展构成的民族。通用汉语汉文。宗教信仰伊斯兰教。以农业为主，兼营畜牧业。东乡族几乎人人都爱编唱“花儿”，其曲调高亢悠扬。习俗近似居住西北的回族。

15、藏族459万人。分布在西藏（占全国藏民9％）及川（7％）青（9％）甘滇等省部分地区。西藏川西藏族分别自称博巴和康巴。唐代吐蕃王松赞干布统一西藏地区，并与唐文成公主和亲，成为千余年来藏汉民族团结的佳话。西藏1959年废除封建农奴制度，1965年成立藏族为主体的西藏自治区。藏族多从事农牧业。使用藏文。宗教多信仰藏传佛教喇嘛教。藏族文化遗产丰富，藏历新年是藏族传统节日。藏民习俗喜穿藏袍长靴，饮酥油茶，主食糌粑。

16、鄂伦春族7万人。主要分布在黑龙江省占9％内蒙古的鄂伦春自治旗占5％，其余散布在辽宁等省。自称鄂伦春，为山岭上的人之意。他们世世代代居住在大小兴安岭山区，现基本定居，狩猎驯养结合，多种经营。一般通用汉语汉文。鄂伦春人纯朴好客。男女都善骑射。妇女善刺绣和制作皮制品和桦皮器皿。男女老少都善歌舞，编唱民歌仿动物起舞。

17、塔吉克族3万多人。9％分布在新疆。主要聚居区在塔什库尔干塔吉克自治县。许多塔吉克人兼通维吾尔语和柯尔克孜语，普遍使用维吾尔文。主要从事畜牧业，兼营农业。宗教信仰伊斯兰教。塔吉克族把山鹰看作英雄的象征。重要节日有春节古尔邦节等。

18、门巴族7万多人。4％聚居在西藏东南部地区。门巴是藏族对他们的称呼，现也成为门巴族的自称，意为住在门隅的人。族人大多通晓藏语藏文。主要从事农业，兼营林业牧业和狩猎业。有少量手工业，擅长制作木碗藤器。门巴族与藏族长期往来，生活习俗相似，关系密切。男女都着氆氇长袍，足登软底皮靴。吃大米饭辣椒，也吃糌粑，喝酥油茶。

19、毛南族7万人。广西占2％，主要聚居区在桂北环江毛南族自治县。毛南族自称阿难，意思是这个地方的人。80年代中期族名用字由毛难改为毛南。通用汉壮语和汉文字。主要从事农业，有饲养菜牛食用牛的丰富经验。擅长雕刻编织。热情待客，喜好歌唱。祭祀神灵祖先的五月庙节是毛南族特有节日。

20、瑶族213万人。广西占2％，集中分布在都安金秀巴马大化恭城等瑶族自治县，其余分布在湘滇粤黔等省。是由古代长沙武陵蛮的一部分发展构成的民族。过去有过山瑶盘古瑶茶山瑶等多种称呼。解放后统称为瑶族。瑶语属汉藏语系苗瑶语族，另有一些人操汉语或者苗语侗语壮语。瑶族多经营农林业，狩猎业也占有必须地位。还精于染织刺绣。瑶族爱唱歌，节日几乎月月有。宗教信仰盘瓠，是原始图腾信仰的残余。

21、布朗族8万人。云南占2％，主要分布在勐海县布朗山区。主要从事农业，擅长种茶普洱茶。宗教信仰小乘佛教。布朗人喜跳刀舞，青年人喜跳群众舞“圆圈舞”。口头文学主要有抒情叙事诗。

22、纳西族28万人。云南占6％，主要聚居丽江纳西族自治县。纳西族人早在一千多年前就创造了象形的东巴文字和带音节的哥巴文字，但仅为巫师使用。1957年又创制了拉丁字母形式的新文字。当今也通用汉语汉文。兼营农牧业手工业务和商业。宗教信仰有东巴道佛基督教等多种。纳西族绘画雕塑剪纸等技艺较高。纳西人喜歌舞。传统节日有正月农具会七月骡马会等。

23、高山族约40万人。台湾省占0％，主要分布在台湾中部山区和台东纵谷。其余分布在福建省沿海城市。无本族文字。高山族聚居村社有公有土地。主要经营农林渔猎业。善雕塑制陶编织等工艺。民情豪放，善歌舞，有独特的舞乐形式杵杵乐，妇女手持长杵绕石臼舂米，伴以悦耳歌声。有的还存在蛇动物图腾残余。

24、满族982万人。辽宁占4％，其余分布在冀黑吉内蒙古京等省市自治区。17世纪中叶清朝定都北京后大批满族人入关，满汉民族文化融合，和各兄弟民族一道为祖国的统一经济文化的发展作出了贡献。出现了康熙帝玄烨曹雪芹老舍程砚秋等杰出人物。曾有满文，现普遍习用汉文汉语。满族重视礼节。曾信奉萨满教盛行祭祖祭天。民族体育活动有跳马滑冰等。

25、保安族1万多人。甘肃占1％，主要聚居区在积石山保安族东乡族撒拉族自治县。其余分布在青新等省区。是元明时期一批信仰伊斯兰教的蒙古人在青海同仁一带驻军垦牧，设保安营，在同周围回汉藏土各族长期交往逐步构成的一个民族。通汉语用汉文。主要从事农业，兼营畜牧业手工业冶铁制作保安腰刀有名。习俗受伊斯兰教影响较深。擅长吹奏丝竹乐，喜唱“花儿”和宴席曲，舞姿刚健。

26、赫哲族4万人。2％分布在黑龙江省，其次在吉林省。大多数人通用汉语汉文。赫哲族长期在三江平原完达山区从事渔猎生活。解放后在国家扶持下，民族兴旺起来。有丰富的口头文学传说故事，普遍喜好音乐即兴编词歌唱。

27、傣族103万人。云南占4％，主要聚居在西双版纳的傣族自治州和德宏傣族景颇族自治州。其余分布在川粤等省。关于傣族先民早在汉晋时就有史籍记载。傣族有本民族语言文字。傣语属汉藏语系壮侗语族。原傣文字1954年作了适当改革。傣族善种水稻和热带作物。宗教信仰小乘佛教。妇女传统着装短衣筒裙。傣家民居竹楼颇具特色。清明前后的傣历年泼水节是傣族传统节日，祈求五谷丰登人畜兴旺。傣族能歌善舞，创造了丰富多彩的文化艺术。

28、京族近2万人。广西占9％，主要聚居北部湾内京族三岛上。其余散布在黔粤等省。京族曾被称为越族，1958年按本民族意愿称京族。京族有本族语言及土俗字，但很早以来就通用汉语文。主要从事渔业，积累了丰富的经验。宗教信仰多神，崇拜祖先。京族青年男女喜对歌，舞蹈有跳天灯，民族乐器独弦琴音色悠扬。

29、仡佬族44万人。贵州占2％，以黔北道真务川仡佬族苗族自治县分布较集中。通用汉语及相处较多的其他民族语，普遍使用汉文。主要从事农业。多民间故事诗歌谚语，音乐舞蹈优美朴素，“八仙”乐曲富有民族特色。生活习俗与本地汉族相似。

30、朝鲜族192万人。吉林省占1％，最大的聚居区是延边朝鲜族自治州。其余分布在黑辽等省。是1719世纪中叶起至20世纪初从邻国朝鲜迁居中国的民族。朝鲜族擅长在寒冷的北方种植水稻，对我国东北水田开发有所贡献。朝鲜族早在15世纪时就创造了文字，由40个音素字母拼写迭成方块形文字。朝鲜族语言属阿尔泰语系。文化教育较发达，人们喜好本民族歌舞及摔跤荡秋千压跳板等体育活动。朝鲜族喜着素白色服装。特色食品冷面泡菜。宗教信仰有基督教和信奉孔孟的儒教。民风尊老爱幼讲礼貌讲卫生。

31、黎族111万人。海南省占0％，主要聚居区在海南岛中部西南部各黎族自治县。其余分布在湖南等省。黎族是从古代百越人的一支发展而来的，唐时称黎人。黎族语言属汉藏语系壮侗语族。1957年曾创制黎文。许多黎族群众兼说汉语。黎族对海南省农业开发作出了贡献。黎族妇女精于以木棉纺织黎锦。黎寨多同姓聚居，口头文学丰富，人们能歌善舞，黎族民歌曲调优美。

32、苗族740万人。贵州占8％，主要聚居在黔南黔西南布依族苗族自治州和黔东南苗族侗族自治州，其余分布在湘滇川桂鄂等省区。苗族过去因居地服饰不一样而有不一样称谓。新中国依照人民意愿，统称苗族，是古代“南蛮”的后裔。尊奉始祖蚩尤，为我国古老民族之一。封建王朝时期有的苗区尚为中央政府管辖不了的“生界”。苗语属汉藏语系苗瑶语族，多通用汉语汉文。1956年创制的拉丁拼音苗文字正普及使用。苗族的刺绣蜡染剪纸和首饰制品，绚丽多彩。苗族的飞歌芦笙舞享有盛名。苗族祀奉祖先，崇拜自然。苗族节日多，主要有十月苗年和纪念民族英雄亚努的四月八。

33、景颇族12万人。云南占4％，主要聚居区在德宏傣族景颇族自治州。曾以刻木结绳记事。近代创用拉丁字母形式的拼音文字。民风爽朗朴实，人们能歌善舞，有的是千人以上的群众舞，伴以鼓乐。过去多信仰万物有灵。男女着装黑色对襟短上衣，妇女围艳丽的围裙，喜戴银饰物。

34、独龙族6万人。云南占3％，主要聚居区在贡山独龙族怒族自治县。其余分布在黔川粤等地。无本民族文字。主要从事农业，兼事采集狩猎业。独龙族人好客讲信用。过去有纹面的习俗，相信万物有灵。民族节日腊月过年，跳牛锅庄舞。

35、拉祜族41万人。云南占4％，主要聚居在滇南澜沧拉祜族自治县等地。1957年改制了拉丁字母形式的文字。擅长狩猎，农业以茶药剑麻等的种植为主。传统的芦笙舞，口头文学陀普科谜语为群众所喜闻乐见。民间曾信奉大神，清初起大乘佛教传入并流行。

36、柯尔克孜族14万人。新疆占9％，主要聚居区在克孜勒苏柯尔克孜自治州。其余分布在黑龙江省。《史记》称属于匈奴的坚昆。清初称布鲁特准噶尔语为高山居民之意。经营畜牧为主，兼营农业。柯尔克孜语属阿尔泰语系突厥语族。原有以阿拉伯字母为基础的文字，解放后设计了以拉丁字母为基础的新文字。今居南疆者通用维吾尔语文，居北疆者通用哈萨克语文。宗教信仰伊斯兰教，部分信喇嘛教。主要从事畜牧业，部分经营农业。民间文艺丰富多彩，有号称百科全书的史诗《玛纳斯》。人们好客重礼节善歌舞。柯尔克孜族历法年初的诺劳孜节相当于汉族的春节。

37、阿昌族近3万人。云南占7％，兼通汉语或傣语，使用汉文。主要从事农业，擅于种植水稻，打制铁器技艺高。阿昌族民间口头文学十分丰富，对歌和象脚鼓舞猴舞广为流行。工艺美术刺绣染织雕刻银器制作等做工精细。

38、撒拉族9万人。青海占8％，主要聚居区在海东地区的循化撒拉族自治县。自称撒拉尔，由元代迁入青海的中亚撒马尔罕人与周围藏回汉蒙古等族长期相处发展而成。通用汉语汉文字。宗教信仰伊斯兰教。从事农业，擅长于园艺业。习俗与附近回族相近。口头文学丰富多彩，撒拉族山歌花儿受藏族影响，普遍带有颤音，婉转动听。

39、蒙古族分布在内蒙古（占4％）吉辽黑新甘青宁冀豫等省区。是北方古老的游牧民族，善畜牧骑射，住蒙古包。汉文帝时，王昭君与匈奴呼韩邪单于和亲，促进胡汉民族团结，自古引为佳话。历史上，蒙古族曾出现过军事家政治家成吉思汗，数学家天文学家明安图等代表性人物。宗教信仰藏传佛教喇嘛教。13世纪初，成吉思汗统一蒙古，其后忽必烈建立元朝。1947年，蒙古族聚居区内蒙古实行民族区域自治，成立了内蒙古自治区。半个多世纪以来，发展民族经济文化，蒙古族聚居地区工农业迅速发展，草原牧区面貌大为改观，实现定居放牧。以回鹘文字母为基础的蒙古文已有700多年历史。每年夏秋之际的那达慕大会是蒙古族传统节日。

40、德昂族近2万人。云南占3％，主要聚居地在德宏的潞西临沧的镇康。唐代“朴子蛮”的后裔。曾用名崩龙族。通用傣文汉文字。宗教信仰小乘佛教。主要从事农业，善种茶，有古老茶农的美称。传统手工艺制作银器。德昂族嗜饮浓茶。住宅多竹楼。有较丰富的口头文学成果。民族乐器有芒锣象脚鼓等。

41、裕固族1万多人。甘肃占0％，主要聚居区在肃南裕固族自治县。其余分布在新青等省区。是古代河西回鹘后裔同蒙古汉等族长期相处发展构成的民族。通用汉语汉文。宗教信仰萨满教和喇嘛教。裕固族从事畜牧业有丰富的经验。擅长织绣造形艺术。多民间传说故事。民歌曲调优美资料丰富。

42、达斡尔族12万人。内蒙古占7％，主要聚居区在莫力达瓦达斡尔族自治旗。其余分布在黑新等省区。17世纪中叶曾在黑龙江上英勇抗击沙俄侵略。相当多的人兼通汉蒙维哈语。清代多用满文，民国以后普遍使用汉文。主要从事农业，兼事牧猎业，妇女善织绣，制作狍皮坎肩。宗教崇拜自然。民间口头文学资料丰富，人们喜好歌舞。节日盛装绸衣套坎肩，着装与清初满族相似。

43、乌孜别克族1万多人。新疆占9％，散居新疆85％以上市县城镇，部分分布在农牧区。其余散居在京甘等省市。17世纪起陆续从中亚细亚安集延浩罕等迁入中国构成的民族。语言属阿尔泰语系突厥语族。曾用以阿拉伯字母为基础的文字，现通用维吾尔文和哈萨克文。宗教信仰伊斯兰教。居住城镇的多经营商业手工业丝绸业等，居住乡村的经营农牧业。妇女善刺绣。乌孜别克族头戴各式瓜帽，喜喝奶茶。乌孜别克族舞蹈轻盈，音乐悠扬。

44、仫佬族16万人。广西占1％，主要聚居区在桂北罗城仫佬族自治县。其余分布在黔湘粤等省。多通壮语汉语和汉文。主要从事农业，部分人从事采煤业。妇女精于织造围裙背带。人们喜唱山歌和彩调戏。习俗有本族特点，也有一些近似汉族壮族。崇信多神，节日较多，民族节日以庆丰收保平安的“依饭”最隆重。

45、鄂温克族近3万人。内蒙古占8％，主要聚居区在呼伦贝尔盟的鄂温克族自治旗。其余分布在黑龙江和北京等省市。鄂温克族曾有索伦通古斯等称谓。鄂温克是本民族自称，为通古斯语大山林中的人们之意。民族种源与北魏时黑龙江上中游的室韦及唐代贝加尔湖东北林区的鞠部落有渊源关系。牧区通用蒙古语文，农区通用汉语文。饲养驯鹿有经验。宗教信仰萨满教为主，有的残存着对熊的崇拜。鄂温克人好客，口头文学丰富，民歌悠扬，舞蹈豪放。

46、水族35万人。贵州占0％，主要聚居在三都水族自治县。通用汉文字。古时有水书，仿汉字反写，又称反书，仅限于宗教活动使用。水族主要经营农林业。传统佳酿九阡酒。水族文化艺术丰富多彩，喜爱铜鼓舞芦笙舞大歌酒歌等歌舞。妇女喜戴银饰项圈手镯。水族历法以阴历九月为岁首，阴历十一月的端节是水族最大节日。

47、羌族20万人。四川占1％，主要聚居区在川西北阿坝藏族羌族自治州。是我国最古老民族之一。早在三千多年前殷商甲骨文中就有关于羌人的记载。通用汉文字。主要从事农牧业，擅长打井和石砌建筑技术。传统工艺有挑花刺绣编织等。羌族人民能歌善舞，伴奏乐器中的竹笛，称羌笛，是我国著名的古乐器之一。

48、佤族35万人。云南占9％，西盟沧源一带阿佤山区是我国佤族主要聚居地区。1957年设计了拉丁字母形式的文字。佤族经营农业为主，人们乐歌善舞。旧日信仰多崇拜山川神灵。

49、傈僳族57万人。云南占9％，傈僳族主要聚居区在滇西北怒江傈僳族自治州。其余分布在四川。1957年改制了拉丁字母为基础的新文字。主要经营农林业。过去傈僳族信奉自然万物神灵，有的残余民族图腾崇拜。住房为竹木结构，中置火塘。傈僳族善歌舞，每年十月“收获节”，狂饮高歌，通宵达旦。

50、基诺族8万人。0％在云南省。主要聚居在西双版纳景洪市基诺乡。其余分布在川湘等省。基诺族自称基诺，过去汉译为攸乐。基诺语属汉藏语系藏缅语族。无本民族文字。基诺族主要从事农业，善于种茶普洱茶。关于基诺族的汉文记载始于18世纪。传说基诺族是从普洱墨江甚至更远的地方迁到基诺山区的。20世纪50年代基诺族尚保留氏族社会的古俗，长老在村社里有崇高威望。宗教信仰万物有灵，崇拜祖先，尊奉诸葛孔明。基诺族人喜歌舞，每当节日兴会，长者乘兴高歌，少者随之翩翩起舞。三月间过年，是基诺族重要节日。

51、土家族570万人。分布在湘鄂川黔等省。主要聚居区有湘西土家族苗族自治州和恩施土家族苗族自治州。土家族自称毕兹卡，是本地人的意思。绝大部分人通用汉语汉文。土家人织造技艺较高，与“摆手舞”被称为土家艺术之花。土家族受汉族影响较深，许多习俗同于汉族。大端午六月六等节日都要祭土王。山歌对于土家人几乎是人人会编会唱。

52、普米族约3万人。云南占3％，主要聚居区在兰坪白族普米族自治县。1960年根据本民族意愿，统一正名为普米族。原是青甘川边区的游牧部落，之后农业逐渐占居主要地位，兼营畜牧。通用汉文。宗教信仰喇嘛教，崇拜多神，祭祀祖先。普米族能歌善舞，婚丧喜庆都举行对歌。普米族大过年即过春节，届时要举行赛马摔跤等活动。

53、土族19万人。青海占8％，主要聚居区在互助土族自治县。其余分布在甘滇黔等省。旧称青海土人。该民族的构成发展与古代吐谷浑蒙古诸族有渊源关系。语言属阿尔泰语系蒙古语族。通汉语，用汉文。土族早期从事牧业，长于养羊，明代以后多经营农牧业。宗教信仰喇嘛教。土族擅长歌舞体育，一年多次的花儿会是他们对唱花儿的盛大节日。

54、怒族近3万人。云南占0％，主要聚居区在贡山独龙族怒族自治县。怒族人大都使用汉文。主要从事农业，兼行狩猎采集业。崇拜自然，基督教喇嘛教等各有所信。怒族人喜歌舞，以此表达喜怒哀乐。服饰特点，妇女耳戴垂肩大铜环，成年男子腰佩砍刀，肩背弓弩。

55、哈尼族125万人。云南占5％。曾有和尼哈尼\*尼等不一样的自称。自称哈尼的主要聚居在红河哈尼族彝族自治州。自称\*尼的主要聚居在西双版纳和澜沧。1957年创立了拉丁字母形式的哈尼文字。哈尼族人善种梯田，有的高达数百级。常用自我染织的青布制衣，男子以黑或白布裹头，妇女系绣花腰带。宗教信仰多种自然神。哈尼历法以农历十月为岁首，过十月节即是过新年。哈尼人能歌善舞。

56、布依族255万人。贵州占3％，主要分布在黔南黔西南布依族苗族自治州和安顺地区。其余分布在滇桂等省区。布依族旧称仲家，自称布依。由古代百越民族分支发展构成的。曾创制新文字。多通用汉语汉文。崇拜自然，祀奉祖先。布依妇女善纺织蜡染。布依族口头文学艺术丰富多彩，善歌舞，山歌资料形式多样，常以歌代言。民族节日六月六是仅次于春节的盛会，相传为纪念布依族起义领袖的节日。

1.汉族。

汉族中国56个民族中人口最多的民族，也是世界上人口最多的民族。汉族是原称为“华夏”的中原居民，后同其他民族逐渐同化、融合，汉代开始，称为汉族。汉语属汉藏语系汉语族，有七大方言。现代汉语以北方方言为基础，北京语音为标准音。汉字是世界上最古老的文字之一，已有60左右的历史，由甲骨文、金文逐渐演变成今日的方块字，共有四万个字以上，通用的有七千字左右，现为国际通用语文之一。汉族没有产生全民族必须信仰的宗教，部分人信仰佛教、天主教、基督教等。

2.景颇族。

主要分布在云南德宏傣族景颇族自治州的潞西、陇川、盈江、瑞丽、梁河五县，少部分散居于其他州县。景颇族的来源与青藏高原上古代氐羌人有关先后出现了“峨昌”、“遮些”、等名称。新中国成立后，经民族识别确认为景颇族。语言属汉藏语系藏缅语族。过去没有自我的文字，20世纪末叶创制了以拉丁字母为基础的拼音文字。节日、祭、礼仪食俗景颇族过去信仰鬼灵，最大的活动是“目瑙纵歌”，即景颇族人民驱恶扬善，预祝吉祥幸福的传统节日，一般在农历正月举行，为期2—3天。每次“目瑙”都要杀牛祭祀，然后牛肉大家分食，并伴以歌舞活动，参加者多时成千上万。此外还要祭“能尚”宸庙，祭“能尚”每年两次。一次在春播，祭品比较隆重，届时要杀牛、猪、鸡等，以庆贺丰收。景颇也过“吃新谷”节，“吃新谷”都选在农历八月的一个龙日，届时把新谷炒干、舂成米，与老米合在一齐做饭，以喻老米、新米接续不断。吃新饭时，要把好吃的饭菜和酒洒到地里一部分，献给地鬼，然后全家共餐。

3.白族。

有人口1594827人。主要聚居在云南省西部以洱海为中心的大理白族自治州。少部分散居在四川、贵州、湖南等地。由于白族风俗尚白，历史上曾有“白人”、“白王”、“白史”之称。新中国成立后，正式定名为白族。白族有自我的语言，属汉藏语系藏缅语族白语支。大多数白族通晓汉语，并作为与其他民族的交际工具。白族是个古老的民族，有着自我光辉灿烂的科学文化。在天文、历法、气象、医学、文学等领域都有许多发明创造和优秀作品。白族大都喜饮酒，酿酒是白族家庭的一项主要副业。由于所用的原料和方法不一样，家酿酒的种类很多，制酒时常用40多种草药制成酒曲，制成各种白酒，其中以窑酒和干酒为传统佳酿。饮茶是白族人的另一嗜好，白族很注重每一天清晨和中午两次茶。晨茶称“早茶”或“清醒茶”，一齐床就烤茶，全成年人都喝；午茶又吃“休息茶”或“解渴茶”，内放米花如乳扇，包括小孩也要喝一杯。山区的白族日常灶具也很独特，一般是用4根70厘米高木柱支撑的平台，中间留有一个洞，台面为1.5米见方，上头铺砌青砖或石板，覆盖一层土，支上一个铁三角架，可吊锅等，台下烧火，火苗经过洞，加热吊在三角架上的食物，灶上方吊有一排竹篾笆，上头用木板铺上作为烘烤食物用。

4.保安族。

有人口12212人。主要聚居在甘肃省积石山保安族东乡族撒拉族自治县。“保安”是保安族的自称，历史上曾被称作“回回”、“保安回”等。新中国成立后，根据本民族人民的意愿，正式定名为保安族。保安族有本民族的语言，无文字。保安语属阿尔泰语系蒙古语族，大多数人通晓汉语。保安族信仰伊斯兰教，在家庭生活习俗及社会等方面与当地回、东乡等民族大体相同。保安族主要从事农业生产，兼营牧业和手工业。很早就会冶铁的保安族，有着高超的制刀技艺，他们制作的腰刀，锋利耐用，精致美观，在当地各族群众中享有盛名，被称作“保安刀”。

5.藏族。

有人口4593330人，主要分布在西藏自治区以及青海、甘肃、四川、云南等临近省。藏族是汉语的称谓。西藏在藏语中称为“博”，生活在那里的藏族自称“博巴”。素有“世界屋脊”之称的西藏，美丽神奇，是藏族的主要聚居地，在现有130多万人口中，藏族占95％。藏族是中国古老的民族之一。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。

6.达斡尔族。

在中国东北富饶美丽的嫩江两岸，生活着一个以农业为主兼事畜牧业和渔猎业的民族--达斡尔族。达斡尔族有121357人。主要分布在内蒙古莫力达瓦斡尔族自治旗、鄂温克族自治旗、黑龙江齐齐哈尔市和新疆塔城等地。达斡尔族有自我的语言，属阿尔泰语系蒙古语族。主要礼仪以敬老、互助和好客为佳风。对长者，无论是在路上行走，还是出入房门，青年人都要让路；儿女外出归来，要给老人请安；凡有好吃的或是老人喜欢吃的食品，首先要敬给老人或给老人留下一部份。客人来访，主人要递烟、敬酒、端出奶制品热情招持，若是贵客临门，还要增加“瓦奇”（猪肘子）和“手扒肉”等佳肴，盛情款待。

7.朝鲜族。

有1920597人，主要分布在吉林和黑龙江、辽宁省，其余散居于内蒙古自治区和内地一些城市。延边朝鲜族自治州是主要聚居区。朝鲜族的先民，是从朝鲜半岛迁入中国东北的朝鲜族人。最早迁入定居的一批，距今已有300多年的历史。朝鲜族有自我的语言、文字。关于朝鲜语的系属问题，中国学术界尚未定论，但多数倾向属阿尔泰语系。朝鲜族以能歌善舞而著称于世。男子喜欢摔跤、踢足球，女子喜欢压跳板和荡秋千。朝鲜舞蹈包括长鼓舞、刀舞、扇舞、巫舞等。朝鲜族忌讳人称“鲜族”；晚辈不能在长辈面前喝酒、吸烟；吸烟时，年轻人不得向老人借火，更不能接火，否则便被认为是一种不敬的行为；与长者同路时，年轻者必须走在长者后面，若有急事非超前不可，须向长者恭敬地说明理由；途中遇有长者迎面走来，年轻人应恭敬地站立路旁问安并让路；晚辈对长辈说话必须用敬语，平辈之间初次相见也用敬语；吃饭要先给老人盛，并为其摆单桌，待老人举匙就餐了，全家才开始吃饭。吃饭时，匙要放在汤碗里，若放在桌上则表示已吃完；每当迎接“八一五”老人节和“六一”儿童节的时候，要为老人和儿童们多办实事，比平时更加尊敬老人、爱护儿童。婚丧、佳节期间不杀狗、不食狗肉。

8.拉祜族。

主要分布在澜沧江流域的思茅、临沧以及西双版纳傣族自治州、红河哈尼族彝族自治州。拉祜族源于古代氐羌系统。清代文献中被称为“倮黑”。自称拉祜，意为用火烤吃老虎肉，反映出拉祜族历史上曾是一个狩猎民族。苦聪人是拉祜族的一个支系。新中国成立后，根据本民族人民的意愿，正式定名为拉祜族。拉祜族属汉藏语系藏缅语族彝语支。大多数人通汉语和傣语。部分拉祜族普遍使用过西方传教士创制的拉丁字母形式的文字。之后，在原有的字母基础上，创制了拼音文字，推广使用。正月初一这一天，任何人都不能说不吉利的话；男女客人，即使是夫妇，借宿时也不能同住一室；不许打骂狗，禁止杀狗，忌食狗肉。

9.高山族。

现有人口40万，主要居住在中国台湾省，其余3000多人，散居大陆福建、浙江等沿海地区。高山族有许多支系，主要包括阿美人、泰雅人、排湾人、布农人、鲁凯人、卑南人、曹人、雅美人和赛夏人。高山族以稻作农耕经济为主，以渔猎生产为辅。高山语属南岛语系印度尼西亚语族。没有通用的民族文字。散居于大陆的高山族通用汉语文。妇女怀孕后忌用刀斧，忌食猿肉、山猫肉、穿山甲肉和并蒂果实等；妇女用的织布机男人不能随便摸弄。

10.黎族。

主要聚居在海南省中南部的东方、白沙、陵水、昌江黎族自治县和乐东、琼中、保亭黎族苗族自治县。黎族以农业为主，属稻作犁耕农业文化类型，兼有狩猎、捕鱼、采集和林业等多种经营。黎族由古代越人发展而来，与“百越”的一支骆越关系更为密切。历史上黎族有“（亻孝）”、“杞”、“本地”、“美孚”和“赛”自称。在宋代以后，黎族的名称被普遍使用，沿至今日。黎语属汉藏语系壮侗语族黎语支。没有本民族文字，建国后逐渐通用汉文。黎族是最早的纺织先民。黎族传统住房有船形屋和金字型屋两种。船形屋是竹木结构建筑，外形像船篷，用竹木架构；金字形屋以树干作支架，竹片编墙。平常忌讳别人当面提及自我先辈的名字；部分地区对猫禁杀忌食。

11.哈尼族。

现有人口1253952人。绝大部分集中聚居于滇南红河和澜沧江的中间地带。哈尼族自称很多，有“哈尼”、“卡多”、“（亻爱）尼”、“豪尼”、“碧约”、“布都”、“白宏”等。新中国成立后，统一称为哈尼族。哈尼族有自我的语言，无文字。语言属汉藏语系藏缅语族彝语支。20世纪50年代为其创制了一套拼音文字，但尚未普及。哈尼族信仰多神和崇拜祖先，传统节日主要有十月节（新年）和六月节。此外，与汉族一样，也过春节、中秋节等。产妇分娩，忌外人闯入室内；进村时不能披着衣服；不能用火塘上的三脚架烘湿鞋；禁止砍伐“龙树”和将污秽物扔置“龙树”之下。传统节日：主要有“年首扎勒特”（10月）、“吃扎扎”（五月节）。此外还有“栽秧节”（又称“黄饭节”）和尝新节两个小节日。

12.哈萨克族。

有人口1111718人。主要聚居在新疆维吾尔自治区的伊犁哈萨克自治州、木垒哈萨克自治县和巴里坤哈萨克自治县，其余分布在甘肃、青海等部分地区。哈萨克族的历史，可追溯到西汉的“乌孙”。“哈萨克”这一族称最早见于15世纪中叶，是从金帐汗国分裂出来的操突厥语的一些游牧部落。“哈萨克”这一族称一向沿用至今。据民间传说，意为“战士”，或“白色天鹅”。哈萨克族信仰伊斯兰教，有自我的语言和文字，其语属于阿尔泰语系突厥语族。现行以阿拉伯字母为基础的哈萨克文。哈萨克族过去信仰萨满教，公元十一世纪前后，改信伊斯兰教。主要节日有古尔邦节和肉孜节，还有“那吾热孜”节。忌讳当面数主人家的牲畜；不能跨过拴牲畜的绳子，也不能骑马进入羊群；晚辈不能当着长辈喝酒、吸烟，也不能直呼长辈的名字；不准坐在装有食物的箱子或其他用具上，也不准跨过或踏过餐巾；交谈和吃饭时，忌擤鼻涕、挖鼻孔、吐痰、剪指甲和打哈欠等；忌讳别人当面赞美自我的孩子，尤其不能说“胖”，认为这样会给孩子带来不幸；忌背后说人坏话和对朋友不忠实；忌客人在家门口下马和骑快马到家门口下马；忌食猪肉、狗肉、驴肉、骡肉和自死的畜禽肉及动物的血。

13.珞巴族。

主要分布在西藏东起察隅、西至门隅之间的珞瑜地区。“珞巴”是藏族对他们的称呼，意为“南方人”。新中国成立后，正式定名为珞巴族。珞巴族有自我的语言，属汉藏语系藏缅语族。少数人通晓藏语和藏文。珞巴族没有本民族文字，长期保留着刻木结绳记数记事的原始方法。

14.赫哲族。

是中国少数民族中人口较少的民族之一。现有4245人，主要分布在黑龙江省的饶河、抚远两县，聚居在街津口、四排、八岔3个民族乡。赫哲族的先民自古在黑龙江、松花江和乌苏里江流域繁衍生息。历史上曾有“黑斤”、“黑真”、“赫真”、“奇楞”、“赫哲”等不一样名称。新中国成立后，统一族名为赫哲，意为居住在“东方”及江“下游”的人们。赫哲语属阿尔泰语系，满通古斯语族，有不少语汇与满语相同。此刻40多岁以下的赫哲族人已不会说民族语，通用汉语。赫哲族没有文字，通用汉文。过去曾信仰过萨满教。

15.基诺族。

现有人口18021人，主要聚居在云南省西双版纳傣族自治州景洪县的基诺民族乡，基诺族是一个古老的民族。“基诺”是民族自称，过去汉语多音译为“攸乐”，意为“跟在舅舅后边”，加以引伸即为“尊崇舅舅的民族”。1979年经民族确认，成为中国的第55个民族。由于多种原因，基诺族的社会发展较为迟缓，直到50年代初期，仍处于原始社会末期向阶级社会过渡的农村公社阶段。生产力水平低下，刀耕火种是其传统的耕作方式。普遍信仰原始宗教，崇拜自然，崇拜祖先，相信万物有灵。基诺族有自我的语言，属汉藏语系藏缅语族。由于无文字，过去多\*刻竹木记事。典型的民族服饰是砍刀布和尖顶帽。

16.满族。

现有人口9821180人。主要分布在东北三省，辽宁省为最多，少部分散居在全国各大中城市。满族历史悠久，可追溯到202\_多年前的肃慎人。辽、宋、元、明几个朝代则称“女真”。长期生活在长白山以东、黑龙江、乌苏里江流域的广阔地区。16世纪后期，努尔哈赤崛起，以女真人为主体融合了部分汉人、蒙古人和朝鲜人，构成了一个新的共同体--满族。满族有自我的语言、文字。旗袍是满族的典型服饰也是现代流行服装之一，在国际上享有很高的盛誉。旗袍是从满族古老的服装演变而来的。旗袍，满语称“衣介”。由于旗袍十分适合中国妇女的体形和贤淑的个性、民族的气质，之后这一源于满族的传统服装渐渐成为中华民族文化宝库中的一朵苛葩，受到国内外妇女的青睐和赞赏。满族人孝敬长辈，注要礼节，在路上遇见长辈，要侧身微躬，垂手致敬，等长辈走过再行；不但晚辈见了长辈要施礼，在同辈人中年轻的见了年长的也要施礼问候。亲友相见，除握手互敬问候外，有的还行抱腰接面礼。过春节时要拜两次年，年三十晚上拜一次，为辞旧岁，年初一再拜一次，叫迎新春。室内西炕不得随意坐人和堆放杂物；忌打狗、杀狗和忌食狗肉；不戴狗皮帽、不铺狗皮褥，忌讳戴狗皮帽或狗皮套袖的客人。

17.门巴族。

现有7475人。主要聚居在西藏墨脱县和错那县。门巴族先民很早就聚居于世界屋脊喜马拉雅山东南，13世纪错那以南的门隅地区作为西藏的一部分正式归入中国版图。在政治、经济、文化、宗教上与藏族有着密切联系，长期使用藏历、藏币。门巴，原是藏族对他们的称呼，意为住在门隅的人。新中国成立后，根据本民族的意愿，正式定名为门巴族。门巴语属汉藏语系藏缅语族藏语支。无本民族文字，通用藏语、藏文。普遍信仰藏传佛教。

18.纳西族。

有人口278009人。主要聚居在云南丽江纳西族自治县，其余散布于维西、中甸、德钦、宁蒗、永胜等县。以往被称为“摩沙”、“磨些”、“么些”、“摩梭”。“纳”有大或尊贵之意，“西”意为人。新中国成立后，统必须名为纳西族。纳西族有自我的语言和文字。其语言属汉藏语系藏缅语族彝语支。由于与汉族来往密切，自元、明以后，纳西族主要使用汉语文。至于古老的象形文字，主要由巫师“东巴”用来书写经典，故又称“东巴文”。另有一种音节文字叫“哥巴文”，使用范围很小，写成的经书也不多。忌讳有：骑马到寨前必须下马，也不能把马拴在祭天堂的地方；不能登踏三脚架，也不能翻弄灶里的灰；祭天堂、祖先、战神时、忌外人观看。忌在门槛上坐和用刀斧在门槛上砍东西。有的地方还忌在家里唱山歌；不许杀耕牛、驮马和报晓的雄鸡；忌食狗肉。

19.傣族。

人口1025128。主要聚居在云南省西部\*边境的弧形地带，西双版纳傣族治州德宏傣族景颇族自治州以及耿马、孟连、元江、新平等自治县。傣族历史悠久。在汉代，傣族先民称为“滇越”，清代多称“摆夷”，新中国成立后，根据傣族人民的意愿，正式定名为傣族。傣语属于汉藏语系壮侗语族壮傣语支。傣文都从印度字母脱化而来。长期以来，聪明智慧的傣家人用这些文字，记载着傣族深渊的文化和历史。傣族有“旱傣”、“水傣”、“花腰傣”之分，不一样的装饰代表着其支系的服饰文化。傣族服装，男子着无领对襟或大襟小袖短衫，下着长管裤，冷天披毛毡，多用白布或青布包头。纹身的习俗很普遍，普遍有嚼槟榔的习惯。村寨大多建于平坝近水的地方，翠竹掩映，溪流环绕。干栏式建筑是傣族住房的特点，分上下两层。德宏多数地区傣族住平房，土墙茅顶，呈四合院。

20.徳昻族。

现有人口15462。主要散居在云南省德宏傣族景颇族自治州的潞西县和临沧地区镇康县。德昂族是西南边疆最古老的民族之一，渊源于古代的“濮人”。史书记载的“茫蛮部落”是德昂族的先民。新中国成立后称崩龙族，1985年，根据本民族的意愿，改名为德昂族。其宗教信仰、生活习俗，基本与傣族相同。德昂族有自我的语言，属南亚语系孟高棉语族佤昂语支。不少人通晓傣语、汉语或景颇语。

21.东乡族。

现有人口373872。主要聚居在甘肃省临夏回族自治州的东乡族自治县，少数散居在青海省、宁夏回族自治区和新疆维吾尔自治区。东乡族，历史上被称为“东乡回回”、“东乡蒙古”、“东乡土人”等。泛指古代中亚一带的穆斯林。新中国成立后，正式定名为东乡族。东乡族语基本上同蒙古语相同，同属阿尔泰语系蒙古语族。无文字。通晓汉语、汉文。忌食猪肉、狗肉、马肉、骡肉、驴肉和自死动物及动物血；禁带污浊之物进入墓地和清真寺；忌用食物开玩笑；忌在人面前袒胸露臂；忌递烟敬酒。

22.侗族。

现有人口2514014，主要分布在贵州、湖南、广西三省（区）毗邻的黔东、玉屏、新晃、通道、芷江以及三江等县。侗族主要从事农业，以种植水稻为主，特产糯谷，以香禾糯最享盛名。侗族的名称，最早以“仡伶”，后曾出现峒蛮”、“峒苗”、“峒人”、“洞家”等名称。新中国成立后统称侗族。民间多称“侗家”。侗族有自我的语言，属汉藏语系壮侗语侗水语支。原无民族文字，20世纪50年代创制了侗文。此刻大部分通用汉文。

侗族传统节日各地日期不一，节日饮食常和宴客活动联系在一齐。异常是生诞婚丧之日，都要进行不一样规模的宴客活动。在广西三江地区的侗族民间，婚后妇女头胎儿女诞生，都有以“三朝酒”祝贺之习。侗族民间用鸡、鸭待客时，首先主人要把鸡头、鸭头或鸡爪、鸭蹼敬给客人。客人应双手接过，或转敬给席上的长者，以表示主客之间互相尊重，以诚相待。到侗族家里做客，食用腌鱼时，主人将一堆酸鱼块放入客人碗中，但客人最好不要吃光，留1、2块，以表示“有吃有余”。

23.鄂温克族。

主要聚居在内蒙古自治区呼伦贝尔盟的鄂温克族自治旗。鄂温克族生活的地区，处于大兴安岭支脉的丘陵山区。“鄂温克”是民族自称，意为“住在大山林中的人们”。过去是因居住地不一样，鄂温克族曾分别被称为“索伦”、“通古斯”、“雅库特”等。新中国成立后根据本民族人民的意愿，统称鄂温克族。鄂温克族多信萨满教，牧区居民同时信藏传佛教。有自我的语言。属阿尔泰语系满--通古斯语族通古斯语支。牧区通用蒙古文，农区和山区通用汉文。

24.鄂伦春族。

主要分布在内蒙古自治区东北部的鄂伦春自治旗、扎兰屯市、莫力达瓦旗、阿荣旗，黑龙江省的塔河、呼玛、逊克、嘉荫县和黑河市。“鄂伦春”是民族自称，其含义有两种解释，一是“住在山岭上的人们”，二是“使用驯鹿的人们”。新中国成立后，统称为鄂伦春族。鄂伦春族信奉萨满教，崇拜自然物，有自我的语言，无文字。其语言属阿尔泰语系满--通古斯语族通古斯语支。

25.柯尔克孜族。

主要聚居在新疆维吾尔自治区西南部的克孜勒苏柯尔克孜自治州以及北部的特克斯、昭苏、额敏等县。柯尔克孜族世代过着以游牧为主，兼事农耕的济生活。柯尔克孜族，清代，沿用蒙古准噶尔语，称之为“布鲁特”，意即“高山上的居民”。新中国成立后，正式定名为柯尔克孜族。柯尔克孜族有自我的语言，属阿尔泰语系实厥语族。自历史上全民信仰伊斯兰教后，开始创制使用以阿拉伯字母为基础的拼音文字。在各民族交往日益密切的今日，许多柯尔克孜族人已兼通维吾尔语文和哈萨克语文。信奉伊斯兰教，也有一部分信仰喇嘛教。

26.毛南族。

主要分布在广西壮族自治区西北部的环江县，毛南族以农业为主，以饲养业和副业为辅，主要种植杂粮、少数地区种植水稻。毛南族自称“阿南”，意为“当地人”，说明他们是该地区的土著居民。毛南族有自我的民族语，属汉藏语系壮侗语族侗水语支。没有民族文字，曾用汉字音义拼记过毛南语的民歌等，称“土俗字”。毛南人多通壮语及汉语，现通用汉文。毛南族的禁忌有：正月初一这天不能骂人或说粗话；家有病人时用两根棍子叉在门口，外人不得进入；不能用脚踏灶，烧柴时必须把粗的那头先送进灶内。

27.怒族。

自称“怒苏”、“阿怒”和“阿龙”。人口27123人。主要分布在云南省怒江僳僳自治州的泸水、福贡、贡山、兰坪县。怒族有自我的语言，无文字。怒语属汉藏语系藏缅语族，由于与僳僳族长期共处，怒族人民普遍会讲僳僳语。

28.苗族。

主要分布在贵州（约占苗族总人口的50%）、湖南、云南、广西、海南等省（区）。其中黔东南苗族侗族自治州是苗族最大的聚居区。苗族自称“牡”、“蒙”、“摸”、“毛”，建国后统称为苗族。苗族的先祖可追溯到原始社会时代活跃于中原地区的蚩尤部落。苗族有自我的语言，属汉藏语系苗瑶语族苗语支。原先无民族文字，20世纪50年代后期创制了拉丁化拼音文字。现今大部分人通用汉文。

苗族过去盛行对自然和祖先的崇拜。较大的节日是“西松”（祭祖），每年秋后举行一次。斗牛（牛斗牛）是苗族人民喜爱的一项活动，每年正月、端阳、火把、中秋等佳节都要举行斗牛活动。苗族的礼仪有：客人来访，必杀鸡宰鸭盛情款待，若是远道来的贵客，有的地方还要在寨前摆酒迎接。吃鸡时，鸡头要敬给客人中的长者，鸡腿要赐给年纪最小的客人。有的地方还有分鸡心的习俗，即由家里年纪最大的主人用筷子把鸡心或鸭心拈给客人，但客人不能自我吃掉，必须把鸡心平分给在座的老人。有的地方还敬“牛角酒”、“梳子肉”，客人一一理解，主人最高兴。如客人酒量小，不喜欢吃肥肉，能够说明情景，主人不勉强，但不吃饱喝足，则被视为看不起主人。

29.仫佬族。

主要分布在广西壮族自治区北部山区，90％聚居于罗城仫佬族自治县。仫佬族多自称“木冷”，即“伶人”，清代有“姆佬”之名。新中国成立后，根据仫佬人民的意愿，统称仫佬族。以信奉道教为主。也信佛教。仫佬族属汉藏语系壮侗语族侗水语支，多数人通汉语和壮语，无本民族文字，通用汉文。仫佬族过去崇信多神，节日较多。一年之中除十月、十一月之外，几乎每个月都有节日。三年一次的“依饭”节也叫“喜乐厚”较为隆重。

30.普米族。

主要居住在云南西北高原的兰坪老君山和宁蒗的牦牛山麓。少数分布于丽江、永胜、维西、中甸以及四川的盐源、木里等地，与当地民族杂居。普米族自称“普英米”、“普日米”或“培米”（“白人”）之意。新中国成立后，根据本民族人民的意愿，正式定名为普米族。普米族有自我的语言，属汉藏语系藏缅语族羌语支。许多普米人还兼通汉、白、纳西、藏等民族的语言。普米族崇拜自然、崇拜祖先、信仰多神，少数人还信仰道教和藏传佛教。普米族禁止打狗，忌食狗肉；忌用手摸火塘上的三架和在灶上烘烤衣服；不准背着枪进门，须拿在手里进门；若门口立有经幡旗杆，旗色为白色或红色，杆顶插把尖刀，表示家里有病人，外人不得入内；妇女分娩时，男子不得进入产房。

31.撒拉族。

主要聚居在青海循化撒拉族自治县，其余分布在青海、甘肃、新疆等州县。撒拉族，早在元朝时，其先民--中亚撒玛尔罕人经新疆长途跋涉迁徙循化，后与周围的藏、回、汉、蒙古等族长期相处，逐渐构成了之后的撒拉族。撒拉族自称“撒拉尔”“撒拉回”等是汉人对他们的称谓。新中国成立后，根据本民族人民的意愿，正式定名为撒拉族。撒拉族有自我的语言，属阿尔泰语系突厥语族西匈语支的乌古斯组。撒拉族的禁忌有：忌食猪肉、狗肉、驴肉、骡肉和死的畜禽肉及动物的血；严禁在清真寺内及其附近地吐痰或携带污浊之物进入清真寺；作礼拜时，他人不得从面前走过；忌在水井、水塘附近洗涤衣物；与人谈话时忌咳嗽和擤鼻涕；在老人面前不能有失礼的行为。

32.独龙族。

现有人口5817。主要聚居在云南省西北部的怒江僳僳族自治州、贡山独龙族怒族自治县境内的独龙河两岸的河谷地带。过去，独龙人没有统一的族称，往往以其居住的地区或河流作为自我的名称，如“独龙”、“迪麻”等。“俅人”、“俅曲”、“曲人”是汉族对他们的称谓。新中国成立后，正式定名独龙族。千百年来，独龙河谷与外界处于半隔绝的封闭状态，保留着较浓厚的原始社会末期特征。独龙人从事刀耕火种的粗放农业，采集和狩猎在家庭副业中占有相当大的比重。独龙族有自我的语言，没有文字。语言属于汉藏语系藏缅语族的一个独立语支，部分通晓汉语。

33.布朗族。

现有人口82280，主要聚居在云南省西双版纳勐海县的布朗山和西定、巴达、打洛山区，其余的散居在临沧、思茅等地。布朗族是古代濮人的后代。唐时称“朴子蛮”，元、明、清时称“蒲蛮”，由于居住的地区各异，昔日的布朗人有不一样的自称。新中国成立后，根据本民族意愿，统称为布朗族。走路时，忌讳与别人擦肩而过，也不能从坐着的人的腿上跨过；禁止任何人背靠院里的中柱和在中柱上拴马；进佛寺要脱鞋，入寺后不能吸烟，也不能用手摸佛爷或和尚的肩膀、头顶。

34.瑶族。

现有2134013人，主要分布在中国的广西、湖南、云南、广东、贵州和江西等省区。因其生产方式、居住和服饰等方面的不一样特点而有多种自称和他称。如：盘瑶、茶山瑶、山子瑶、坳瑶、花篮瑶、白裤瑶、红头瑶等，多达20个支系。新中国成立后，瑶族成了他们的统称。瑶族语言属汉藏语系苗瑶语族瑶语支。受居住地域限制，多数瑶族至今仍保留着原始的狩猎、捕鱼和农耕文化。瑶族除过春节、清明节、端午节、中秋节等外，还有自我特有的传统节日，如盘王节、祭春节、达努节、耍歌堂、啪嗄节等。节日里因为人多，饭一般不用铁鼎锅煮，而用木甄蒸，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。五岭山脉的瑶族，节日里喜作豆腐圆，包“荷包扎”。盘王节每隔若干年才举行一次。过去过盘王节时，都要很多宰杀牲畜，进行祭祀。祭春每年都要进行，一般都选在农历三月，届时青年男子要上山围猎，下河捉鱼；妇女则要包粽粑，蒸五色糯米饭。花篮瑶在除夕晚上要先以一块肉和一团粑粑给狗吃，名为祭狗，然后家人才能进餐。

35.仡佬族。

现有437997人。主要分布在贵州省务川仡佬族自治县和道真仡佬族苗族自治县。仡佬族以农业为主，平坦地区多种水稻，山区旱地多种杂粮，属稻作农耕经济文化类型。仡佬族历史悠久，商周至西汉时期的“百濮”，东汉至南北朝时代的“濮”、“僚”，都与其先祖有渊源关系。“仡僚”、“葛僚”、“仡佬”是隋唐以后各个时期对他们的称谓，新中国成立以后，正式定名为仡佬族。仡佬族有自我的语言，属汉藏语系。语族语支的归属，学术界尚未定论。仡佬族没有本民族文字，以汉字为共同文字，目前也仅有少数老年人通仡佬语。平时不能站立或坐在家门口；有分娩或有丧事的人家，外人不得入内；妇女生孩子未满40天的，不能跨门槛，也不能到井边挑水。

36.畲族。

现有630378人，主要居住在福建、浙江两省的广大山区，其余分布在江西、广东和安徽省境内。其聚居点多为数十户人家组成的自然村寨，因而构成典型的散居与杂居特点。畲族自称“山哈”或“山达”，意为“山里的客人”。新中国成立后，统称为畲族。畲族有自我的民族语言，属汉藏语系，大部人讲当地方言。没有本民族文字，通用汉语文。习俗有客人到门，都要先敬茶，一般要喝两道。有一种说法：“喝一碗茶是无情茶。”还有说法：“一碗苦，两碗补，三碗洗洗嘴。”客人只要接过主人的茶，就必须喝第二碗。如果客人口很渴，能够事先说明，直至喝满意为止。若来者是女客，主人还要摆上瓜子、花生、炒豆等零食。正月初一，忌挑粪，忌抬轿、吹喇叭；忌当乞丐；忌食狗肉。

37.土族。

青海特有的少数民族，互助土族自治县是全国唯一的以土族为主体民族的自治县，被称为“土族之乡”，土族191624口人大都居住在这儿。在一般人的观念中，土族之乡便是互助县。关于土族的先祖，学术界尚无定论，大多数倾向于吐谷浑说。吐谷浑是辽东鲜卑族，在4世纪初迁牧今青海省南部和甘肃南部，后逐渐建立吐谷浑王国，公元663年，吐蕃攻占吐谷浑全境，吐谷浑王诺曷钵避走凉州（今甘肃武威），后又迁居今宁夏，其部属之一部分散居祁连山之南也就是今日的互助县一带。之后经过与其它民族融合，在元末明初时构成土族，史书上称之为“土人”，互助土族则自称“蒙古尔”、“察汗蒙古尔”。土族具有十分丰富的民间文学艺术。故事众多，歌谣丰富。土族原信奉多神教，也有一些人信奉道教。元、明以后普遍信仰喇嘛教。“七日会”是土族庆祝丰收的狂欢节。

38.京族。

主要聚居在广西壮族自治区防城市的（氵万）尾、山心、巫头潭吉4个自然村。京族以渔业为主，以农为辅，属沿海渔业和农耕混合的经济文化类型。京族的祖先原居越南吉婆。之后有一部分人自越南涂山沿海捕鱼来到巫头岛等地定居，至今已有400多年的历史。京族过去被称为“越族”。新中国成立后，正式定名为京族。京族有本民族语言，通用汉语文，信仰天主教、道教。

39.佤族。

现有人口351974人。主要聚居在云南省西南部的西盟、沧源、孟连、耿马等县。佤族自称“阿佤”，是周秦时期“百濮”的一支。清代有“嘎刺”、“哈瓦”、“卡佤”等不一样之称。新中国成立后，统称佤族，意为“住在山上的人”。佤族有自我的语言，属南亚语系孟--高棉语族佤语支。过去长期用木刻和实物记事。20世纪50年代创造了佤族文字。佤族能歌善舞。常见的舞蹈有“圆圈舞”、“舂碓”等。“圆圈舞”不分男女老少，舞者手拉手，边唱边跳，气氛十分热烈。不能骑马进寨，须在寨门口下马；忌别人摸头和耳朵；忌送人辣椒和鸡蛋；忌任意进入木鼓房；忌讳送给少女装饰品；忌讳客人在家里坐妇女坐的鼓墩或数钞票；若门前放一木杆，说明家里有病人，忌外人进入。

40.裕固族。

现有人口10569人，主要分布在甘肃省肃南裕固族自治县和酒泉市黄泥堡裕固族乡。裕固族，源于唐代游牧在鄂尔浑河流域的回纥。9世纪中叶，其中一支迁徙到今甘肃河西走廊的敦煌、张掖、武威一带，史称河西回纥。他们与邻近各族交往相处，逐渐构成为一个单一民族。裕固族自称“尧乎尔”。新中国成立后，统称裕固族。裕固族现使用三种语言，裕固族没有本民族的文字，汉语、汉文是裕固族共同交际的工具。裕固族主要从事畜牧业，信奉喇嘛教。在风俗习惯上近似藏族。

41.壮族。

是中国少数民族中人口较多的一个民族，有人口15489630人。广西壮族自治区是他们的主要聚居地。壮族，是岭南的土著民族。有“布壮”、“布土”、“布侬”、“布曼”、“布雅依”等20余种自称。新中国成立后，统称“僮族”。之后改为“壮族”。壮族有本民族的语言文字。壮语属汉藏语系壮侗语傣语支。古文字是“模仿”汉字《六书》的造字法而创造的一种与壮语语音一致的“方块壮字”。壮族人忌讳农历正月初一这天杀牲；有的地区的青年妇女忌食牛肉和狗肉；妇女生孩子的头三天（有的是头七天）忌讳外人入内；忌讳生孩子尚未满月的妇女到家里串门。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。

42.蒙古族。

**传统节日及节日风俗英语篇六**

除夕夜的年夜饭也叫团圆饭，根据宗懔《荆楚岁时记》的记载，至少在南北朝时已有吃年夜饭的习俗。因为正值冬天，北方人常常在饭桌中间设置火锅，因此也称围炉。

北方人年夜饭的菜色中常包括水饺、鱼、年糕、长年菜等。因为水饺状似金元宝，有富贵之意;鱼这道菜不能吃完，因为在汉语中“鱼”和“余”同音，有“年年有余”的吉祥意思;年糕则有“年年高升”之意;吃长年菜则有长寿的意涵。华南则多有鸡、烧肉、发菜、蚝豉等，因为“发菜蚝豉”与“发财好市”谐音。江南的典型年夜饭必有鱼，丰盛汤锅。

按照老礼，除夕夜传统的座次是“尚左尊东”、“面朝大门为尊”。年宴的首席为辈分最高的长者，末席为最低者。如果是请客，首席为地位最尊的客人，主人则居末席。首席未落座，其余都不能落座，首席未动手，大家都不能动手。

过年有“不汲水”的禁忌，家有水井的人家要在除日黄昏前“封井”，给水井加上木盖，供奉糕点以后焚香拜祭，三日后方可开盖复用。

祭祀祖先是除夕的第一件大事。在我国很多地方，这一天，民众都会在家中摆上丰厚的饭菜，点燃香烛，家长率领子孙们叩拜。北方一些地方的农村还会在家中焚烧纸钱。大年三十傍晚时分，在祖宗像前点上香烛，倒上美酒，摆上菜肴，全家人举行隆重的祭祀仪式，表达“慎终追远”的感情。等各位先人用过年夜饭之后，人们才开始享用。

古人对压岁钱非常讲究。所用铜钱要大钱、新钱，再用红绳穿成各种形状。有的穿上百枚铜钱，取其“长命百岁”之意;有的则穿成鲤鱼、如意、龙形等吉祥形状，取“钱龙”、“钱余”之意，以期带来吉祥如意。除了长辈送小儿“压岁钱”之外，有的`地区还有送“压岁果”的习俗。除夕夜，长辈会把橘子、荔枝等瓜果放在小孩枕边，取“吉利”寓意来祝孩子来年大吉大利。随着时代的发展，现在的“压岁钱”更为直接纯粹，一般都用精致的红包装上红红的票子，然后分给孩子，讨个红红火火的好彩头。

除夕夜，我国民间还要举行踩岁活动，即在院内将芝麻秆粘上用黄纸卷成的元宝形，攒成一捆，谓之“聚宝盆”。然后，全家人用脚将其踩碎，以“碎”谐“岁”，并借用芝麻开花节节高之吉祥寓意，祝愿家道兴旺，表达对新的一年的祝福和祈盼。

除夕夜守岁也是一项流传久远的习俗，早在西晋《风土记》中就有明确记载：“终夜不眠，以待天明曰守岁。”传说守岁是为了防止一种独角兽的侵害，而这种独角兽最怕火光、红色和声响，所以人们就在除夕夜穿红衣、点红灯、贴红纸、放烟花炮竹，焚香祈祷，彻夜不眠，也就有了“守岁”习俗。《帝京岁时纪胜》记载：“高烧银烛，畅饮松醪，坐以达旦，名曰守岁，以兆延年。”

许多地方也称除夕夜叫“吉祥夜”。在这个晚上，无论大人抑或是小孩，都要说吉祥话，不可说晦气话、脏话和不敬之语，否则一年都要倒霉。因此，欢欢喜喜、和和气气、团团圆圆，是除夕夜的最大主题。

除夕晚上睡觉的时候，是不能关灯的，只能到年初一天亮才能关灯。除夕整个晚上，家里一般都不关灯，特别是供养祖先的屋子更是不能关灯。

除夕还有忌打碎器物的习俗。民间认为如果这一天打破碗碟杯盘，则意味着新一年会有“破运”。有时不小心在这天打碎杯盘，长辈会抓紧用红纸包起来并口念“岁岁平安”等吉祥语来补救。民间认为，将红纸包起来的碎片放在神案上数天，即可化解可能的灾难。所以，人们在除夕这天为了博个好彩头，都会慎言谨行，以求得一个吉祥如意年。

**传统节日及节日风俗英语篇七**

。

重阳节很早就有喝菊花酒的习俗，但其起源有很多种说法，一说是起于上古，由杜康创造，另一说是起于汉初，源自宫廷。但不论何种说法，将菊花和酒紧密联系，并赋予文化内涵、影响深远的是晋代陶渊明。陶渊明一生酷爱菊花和酒，他在《九日闲居》诗序中写到：“余闲居，爱重九之名，秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言”。魏晋之后唐代也盛行饮菊花酒。权德舆《嘉兴九日寄丹阳亲故》诗云：“草露荷衣冷，山风菊酒香”。历代文人雅士喜好菊花酒，这一方面和菊花酒的健身功益有关，另一方面也和士大夫对菊花人文风格的大力推崇有着紧密联系。

当然茱萸和菊花并不是完全分开的，茱萸也可以吃，菊花也可以插。如《梦梁录》云：“今世之以菊花茱萸浮于酒饮之，盖茱萸名辟邪翁，菊花为延寿客，姑假此两物服之，以消阳九之厄。”而杜牧在《九日齐山登高》诗：“尘世难逢开口笑，菊花须插满头归”。可见除了饮菊花酒之外还有簪菊花的习俗，而茱萸除了可以插在头上之外还可以吃，也可以佩带于臂或用香袋把茱萸放在里面佩带等。这种习俗后来发展成各种变俗，如重阳节在门窗上挂菊花枝叶或贴剪纸，或者把彩缯剪成茱萸、菊花形状来相赠佩带等。

2、登高啸咏、群聚宴饮。

登高是重阳节的典型习俗，无论是驱邪祈寿还是宴饮狂欢，古人过重阳节一般都将其和登高这一习俗紧密结合在一起。登高是一项古老的活动，它首要的是和先民的狩猎、采集等活动有关，后来慢慢地与人类关于祭祀、山神崇拜、登高避祸、登高升仙等认识或活动发生联系，从而赋予登高一种特殊含义。

3、重阳骑射、重阳竞射。

先秦九月举行大规模田猎和军事操练的习俗，在汉代以后也得到流传。据《南齐书》记载，南朝宋武帝刘裕规定九月九日为骑马射箭、检阅军队的日期——而这可能就是后世“沙场秋点兵”的起源。[12]而后世流行的重阳糕相传就是当年发给士兵干粮的遗制。到了唐代，“重阳骑射”发展成“重阳竞射”，成为唐宋时期一项重要的重阳节竞技习俗，据说当时的王公贵族都乐此不疲。

。

**传统节日及节日风俗英语篇八**

龙抬头寓意是什么

。

龙抬头，一种说法是指东方青龙七宿的角宿在傍晚刚刚露出地面，龙刚刚露出角，所以叫做龙抬头。当然日期是不太准的。但是大概取那个意思吧二月二十农历时间，一般在公历三月多。这个时候，晚上东方的青龙七宿，刚刚露出地面。

中国古代用二十八宿来表示日月星辰在天空的位置和判断季节。二十八宿中的角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿组成一个完整的龙形星座，其中角宿恰似龙的角。每到二月春风以后，黄昏时“龙角星（即角宿一星和角宿二星）”就从东方地平线上出现，故称“龙抬头”。

“二月二、龙抬头”，象征着春回大地、万物复苏。那么，“龙”在哪里？它是怎样“抬头”的？天文专家对此进行了解释。天津市天文学会理事赵之珩说，与古代西方天文学不同，中国把恒星划分成为“三垣”和“四象”七大星区。所谓“垣”就是“城墙”的意思。“三垣”是“紫微垣”，象征皇宫；“太微垣”象征行政机构；“天市垣”象征繁华街市。

角、亢、氐、房、心、尾、箕角、亢、氐、房、心、尾、箕。

这三垣环绕着北极星呈三角状排列。在“三垣”外围分布着“四象”：东苍龙、西白虎、南朱雀、北玄武，也就是说，东方的星象如一条龙，西方的星象如一只虎，南方的星象如一只大鸟，北方的星象如龟和蛇。

由于地球围绕太阳公转，天空的星象也随着季节转换。每到冬春之交的傍晚，苍龙显现；\_，玄武升起；夏秋之交，白虎露头；秋冬之交，朱雀上升。

苍龙头部“角宿”上有两颗星：角宿一和角宿二，代表苍龙头上的两只犄角。“角宿”之后的四颗星是“亢宿”，亢是龙的咽喉，在咽喉下面有四颗星排列成一个簸箕的形状是“氐宿”，代表着龙爪。龙爪后面的房宿、心宿、尾宿和箕宿分别代表了龙的心脏和尾巴。

返回目录。

。

**传统节日及节日风俗英语篇九**

>重阳节的意义

。

农历九月九日，为传统的重阳节。因为古老的《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九，古人认为是个值得庆贺的吉利日子，并且从很早就开始过此节日。庆祝重阳节的活动多彩浪漫，一般包括出游赏景、登高远眺、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久长寿的含意，况且秋季也是一年收获的黄金季节，重阳佳节，寓意深远，人们对此节历来有着特殊的感情，唐诗宋词中有不少贺重阳，咏菊花的诗词佳作。

今天的重阳节，被赋予了新的含义，在1989年，我国把每年的九月九日定为老人节，传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。全国各机关、团体、街道，往往都在此时组织从工作岗位上退下来的老人们秋游赏景，或临水玩乐，或登山健体，让身心都沐浴在大自然的怀抱里;不少家庭的晚辈也会搀扶着年老的长辈到郊外活动或为老人准备一些可口的饮食。

九九重阳，早在春秋战国时的《楚词》中已提到了。屈原的《远游》里写道：“集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都”。这里的“重阳”是指天，还不是指节日。三国时魏文帝曹丕《九日与钟繇书》中，则已明确写出重阳的饮宴了：“岁往月来，忽复九月九日。九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”晋代文人陶渊明在《九日闲居》诗序文中说：“余闲居，爱重九之名。秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言”。这里同时提到菊花和酒。大概在魏晋时期，重阳日已有了饮酒、赏菊的做法。到了唐代重阳被正式定为民间的节日。到明代，九月重阳，皇宫上下要一起吃花糕以庆贺，皇帝要亲自到万岁山登高，以畅秋志，此风俗一直流传到清代。

**传统节日及节日风俗英语篇十**

踏青，又叫春游、探春、寻春。是一种习俗娱乐活动。于花草返青的春季，结伴到郊外原野远足踏青，并进行各种游戏以及蹴鞠、荡秋千、放风筝等活动。

古时以农历二月二日为踏青节。是日，人们纷纷出城采蓬叶，备牲醴纸爆竹，为土地神庆寿行祭礼。后来，由于清明扫墓，正值春光明媚，草木返青，田野一片灿烂芬芳。扫墓者往往“哭罢，不归也，趋芳树，择圃，列坐尽醉”，由单纯的祭祀活动演化而为同时游春访胜的踏青。宋时诗人吴惟信诗云：梨花风起正清明，游子寻春半出城。日墓笙歌收拾去，万株扬柳属流莺。对当时春游自昼及暮，笙歌如痴的盛况可谓描摹得淋漓尽致。

《和子由踏青》踏青，又叫春游、探春等。我国的踏青习俗由来已久，传说远在先秦时已形成，也有说始于魏晋。据《晋书》记载：每年春天，人们都要结伴到郊外游春赏景，至唐宋尤盛。唐代诗人杜甫就曾记载皇家游春踏青的盛景，“三月三日天地新，长安水边多丽人。”千百年来，踏青渐成了一种仪式，仿佛只有行了这种仪式，才真正拥有了春天。“逢春不游乐，但恐是痴人。”白居易的《春游》诗正是这种心境的写照。

踏青虽在一年之春，但具体时日常有出入。明朝冯应京、元朝费著、唐朝李淖，分别在文中指明踏青时节为正月初八、二月二日、三月初三。其实，人们心中最认同的那个时节，也是被称作“踏青节”的，是春暖花开的清明时分。在这个时节里，他们结队出游，在凭吊先人的同时，感受春天气息。在郊野中荡秋千、放风筝、拔河、斗鸡、戴柳、斗草、打球等，心情被放飞得不想回转，快乐也渐渐从脸上溢满内心。而诗人骚客更是吟颂成篇，佳句华章比比皆是。如“岁岁春草生，踏青二三月”(孟浩然《大堤行》)，“南国春半踏青时，风和闻马嘶”(欧阳修《阮郎归·踏青》)，“胜日寻芳泗水滨，无边光景一时新”(朱熹《春日》)等，雅的无疑是1600多年前，发生在浙江绍兴的“曲水流觞”了，这一踏青活动中，不仅产生了37首酒中所赋之诗，更诞生了“天下第一行书—王羲之的《兰亭集序》。”

**传统节日及节日风俗英语篇十一**

这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

蹴鞠。

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

踏青。

又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

植树。

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

放风筝。

也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

202\_年清明节放假时间。

从202\_年4月3日(周日)至202\_年4月5日(周二)，总共放假3天，其中202\_年4月2日(周六)正常上班。

清明节南北方节令食品。

由于寒食节的冷食习俗移植到清明节，我国北方一些地方还保留着清明节吃冷食的习惯。在山东，即墨吃鸡蛋和冷饽饽，莱阳、招远、长岛吃鸡蛋和冷高粱米饭，据说不这样的话就会遭冰雹。泰安吃冷煎饼卷生苦菜，据说吃了眼睛明亮。晋中一带还保留着清明前一日禁火的习惯。很多地方在完成祭祀仪式后，将祭祀食品分吃。晋南人过清明时，习惯用白面蒸大馍，中间夹有核桃、枣儿、豆子。关于民间寒食习俗的记载，几乎是突然地出现在东汉的文献中，主要集中在山西地区。即使在寒食习俗颇为盛行的唐宋时代，其传播范围也不出北方。晋陆翙《邺中记》最早谈到寒食中的特殊食物：“寒食之日作醴酪，煮粳米及麦为酪，捣杏红煮作粥。”直到唐宋时期，人们仍在食用这种凉大麦粥。

我国南方部分地区清明节时有吃青团的风俗，青团又称清明饼、棉菜馍糍、茨壳粿、清明粑、艾叶粑粑、艾糍、清明果、菠菠粿、清明粿、艾叶糍粑、艾粄、艾草糕、清明团子、暖菇包、艾草青团等等。在闽南侨乡，每逢清明节必定做一些糕、粿和米棕,在清明节前后让家人食用。上海旧俗，用柳条将祭祀用过的蒸糕饼团贯穿起来，晾干后存放着，到立夏那天，将之油煎，给小孩吃，据说吃了以后不得疰夏病。在浙江湖州，清明节家家裹粽子，可作上坟的祭品，也可做踏青带的干粮。俗话说：“清明粽子稳牢牢。”清明前后，螺蛳肥壮。吃藕是祝愿蚕宝宝吐的丝又长又好。吃发芽豆是博得“发家”的口彩。吃马兰头等时鲜蔬菜，是取其“青”字，以合“清明”之“青”。

**传统节日及节日风俗英语篇十二**

春节，又称农历新年、大年，俗称过年，象征团结、兴旺，对未来寄托新的希望。过年的习俗，起源是一只叫“年”的怪兽。

相传在远古时候，我们的祖先曾遭受一种最凶猛的野兽的威胁。这种猛兽叫“年”，它捕百兽为食，到了冬天，山中食物缺乏时，还会闯入村庄，猎食人和牲畜，百姓十分害怕。

人和“年”斗争了很多年后发现，“年”怕三种东西，红颜色、火光、响声。于是在冬天人们在自家门上挂上红颜色的桃木板，门口烧火堆，夜里通宵不睡，敲敲打打。这天夜里，“年”闯进村庄，见到家家有红色和火光，听见震天的响声，吓得跑回深山，再也不敢出来。夜过去了，人们互相祝贺道喜，大家张灯结彩，饮酒摆宴，庆祝胜利。

按中国民间的传统，在这天上皓月高悬的夜晚，人们要点起彩灯万盏，以示庆贺。

传说在很久以前，凶禽猛兽很多，四处伤害人和牲畜，人们就组织起来去打它们，有一只神鸟因为迷路而降落人间，却意外被猎人给射死了。天帝知道后十分震怒，立即传旨，下令让天兵于正月十五日到人间放火，把人间的人畜财产通通烧死。天帝的女儿心地善良，不忍心看百姓无辜受难，就冒着生命的危险，偷偷把这个消息告诉了人们。

众人听说了这个消息，过了好久才想出个法子，决定在在正月十四、十五、十六日这三天，每户人家都在家里张灯结彩、点响爆竹、燃放烟火。这样一来，天帝就会以为人们都被烧死了。为了纪念这次成功，从此每到正月十五，家家户户都悬挂灯笼，放烟火来纪念这个日子。

在仲春与暮春之交，也就是冬至后的第108天，是中国传统节日之一，也是最重要的祭祀节日之一——清明节。关于清明节，有这样一个传说：

当年晋国公子重耳遭陷害四处流亡，一个名叫介子推的随行大臣曾经在他快要饿死的时候，从腿上割下一块肉给他吃挽救了他的生命。后来公子重耳回国当上了晋国国君，也就是我们所说的晋文公，封赏了所有跟随他流亡的大臣，却惟独忘了自己的恩人介子推，等他想起来，介子推已经带着母亲躲进树林里，谁请都不出来，于是晋文公就将树林点燃，想将他逼出来。可是树林都烧光了也不见介子推出来，晋文公派人四处搜查发现介子推抱着一棵柳树被活活烧死。晋文公十分后悔。以后每一年的那一天，晋文公都将柳条发给大臣们，以怀念介子推，并规定在这一天禁止生火，这就是寒食节的来历。

经过几千年的演变，禁止生火的习俗已经没有了，而插柳，扫墓以怀念故人的习惯一直保留着。

吃粽子赛龙舟，可谓是端午节独具一格的风格。端午节为每年农历五月初五，又称端阳节、午日节。每年端午节都会举办赛龙舟，除此之外，在那天，大人起床后第一件大事便是在孩子手腕、脚腕、脖子上拴五色线，直到大雨过后抛进水中，意味着让河水将瘟疫、疾病冲走，儿童由此可以保安康。

有传说，端午节的由来是纪念爱国诗人屈原有关。

传说屈原死后，楚国百姓哀痛异常，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他的真身。有位渔夫拿出为屈原准备的饭团、鸡蛋等食物，“扑通、扑通”地丢进江里，说是让鱼龙虾蟹吃饱了，就不会去咬屈大夫的身体了。人们见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是要药晕蛟龙水兽，以免伤害屈大夫。后来为怕饭团为蛟龙所食，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成棕子。以后，在每年的五月初五，就有了龙舟竞渡、吃粽子、喝雄黄酒的风俗，以此来纪念爱国诗人屈原。

现代，七夕节又被人们正式地称为“爱情节”。

相传很久以前，天上的诸仙女一起下凡，老实小伙牛郎在老牛的帮助下认识了织女，二人互生情意，后来织女便偷偷下凡，来到人间，做了牛郎的妻子。

牛郎和织女结婚后，过着男耕女织的生活十分幸福。但是好景不长，这事很快便让天帝知道，强行把织女带回天上。牛郎按照老牛的话做了双牛皮鞋，拉着自己的儿女，一起上天去追织女，眼见就要追到了，岂知王母娘娘拔下头上的金簪一挥，一道天河便出现了，将牛郎和织女被隔在两岸。他们的忠贞爱情感动了喜鹊，千万只喜鹊飞来，搭成鹊桥，让牛郎织女走上鹊桥相会，王母娘娘对此也无奈，只好允许两人在每年七月七日于鹊桥相会。

中元节俗称鬼节，指每年的农历七月十五。中元节源于佛教《大藏经》中的目莲救母的故事。

相传，目莲历经千辛万苦才到阴府，见到死去的母亲被一群饿鬼折磨，目莲用钵盆装菜饭给母亲，却被饿鬼夺走。目莲只好向佛主求救，佛主被他的孝心感动，授予《盂兰盆经》，目莲按照经中指示，每年七月十五日用盂兰盆盛珍果素斋供奉母亲，饿鬼再也不敢来抢夺了。从此七月十五这一日便演变成了祭祀已故亲人的中元节。

中秋节，象征着阖家团圆。每年农历八月十五中秋节这一天，全家围坐在一起吃饭赏月，是中秋节扎根在中国人心底最重要的意义。中秋节是我国最重要的传统节日之一，关于“中秋”，有这样一个美丽的传说故事。

相传之前天上同时有10个太阳，晒得庄稼枯死、民不聊生。大英雄后羿射下了天上的9个太阳，才使得民间天下太平。后来，后羿从王母娘娘那里得来了可以成仙得道的灵药，便把它交于美丽善良的妻子嫦娥保管。谁料此事却被坏人得知。

有一天，后羿外出打猎，只留嫦娥一人在家。坏人趁机逼迫嫦娥交出不老灵药，嫦娥自知自己不是坏人的对手，情急之下便一口吞下灵药，从此便成了仙子，居住在月亮中的广寒宫内。

后羿回到家后悲痛欲绝，但却无能为力。后来，为了表达对妻子的思念，每年月圆之夜，后羿就便下人摆设香案，遥祭在月宫中的妻子。后来，人们听闻嫦娥成仙了，也纷纷在月圆之日摆设香案，向善良的嫦娥仙子祈求平安吉祥。

从此，中秋节拜月便成了一种习俗。

重阳节是每年的农历九月初九这一日，又称为“重九”。人们就把重阳节登高的风俗看作是免灾避祸的活动。在中原人的传统观念中，双九还是生命长久、健康长寿的意思，所以后来重阳节才被立为老人节。

关于重阳节，有这样一个神奇的传说：

很久以前，一场瘟疫夺走了青年恒景的父母，恒景很伤心，所以他辞别了心爱的妻子和父老乡亲，决心出去访仙学艺，为民除掉瘟魔。

恒景四处访师寻道，终于打听到一位法力高强的仙长。恒景不畏艰险和路途的遥远，终于找到了那座高山，拜那位长老为师学习仙法。学满回家时恰好是九月初九。仙长送给恒景一包茱萸叶，一盅菊花酒，并且密授避邪用法，让恒景骑着仙鹤赶回家去。

恒景回到家乡，发给每人一片茱萸叶，一盅菊花酒，做好了降魔的准备。凭借着高超的技能，恒景几个回合就把瘟魔刺死剑下，从此九月初九登高避疫的风俗年复一年地流传下来。

**传统节日及节日风俗英语篇十三**

在民间，新年前夕有“腊月二十四，扫尘(亦称扫屋)的习俗。民谚称“二十四，扫房子”。民间称做“扫尘日”。扫尘就是年终大扫除，每家每户都要打扫干净自己家里，清洗各种器具，拆洗被褥窗帘，洒扫六闾庭院，掸拂尘垢蛛网，疏浚明渠暗沟。到处洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的欢乐气氛。按民间的说法：因“尘”与“陈”谐音，年前扫尘有“除陈布新”的涵义。扫尘用意是要把一切穷运、晦气统统扫出门，以祈来年清吉。

2、贴春联。

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，家家户户都会贴上对联，庆祝新年的到来。

3、办年货。

中国的年俗文化源远流长，全国各地衍生出纷繁多样的过年习俗，南北迥异，各具特色。虽然各地习俗不尽相同，但是备年货、送年礼却是几乎全国上下的“过年必备”。置办年货，包括吃的、穿的、戴的、用的、贴的(年红)、送的(拜年)礼物等等，统名曰之“年货”，而把采购年货的过程称之为“办年货”。

4、祭祖。

新年最重要的一件事就是祭祖，也是中国人的传统习俗。由于每个地方存在文化上面的差别，每个地方祭祖的形式也不同，有的是去野外扫墓，有的是祠堂叩拜，不管形式如何，这都是纪念祖先。

**传统节日及节日风俗英语篇十四**

春节（农历正月初一）、元宵节（农历正月十五）、龙抬头（农历二月初二）、社日节（农历二月初二）、上巳节（农历三月初三）、寒食节（冬至后的105或106天）、清明节（公历4月5日前后）、端午节（农历五月初五）、七夕节（农历七月初七）、中元节（农历七月十五）、中秋节（农历八月十五）、重阳节（农历九月初九）、下元节（农历十月十五）、冬至节（公历12月21~23日）、除夕（农历十二月廿九或三十）。

【春节】我国传统习俗中最隆重的节日。此节乃一岁之首。古人又称元日、元旦、元正、新春、新正等，而今人称春节，是在采用公历纪元后。古代“春节”与“春季”为同义词。春节习俗一方面是庆贺过去的一年，一方面又祈祝新年快乐、五谷丰登、人畜兴旺，多与农事有关。迎龙舞龙为取悦龙神保佑，风调雨顺；舞狮源于镇慑糟蹋庄稼、残害人畜之怪兽的传说。随着社会的发展，接神、敬天等活动已逐渐淘汰，燃鞭炮、贴春联、挂年画、耍龙灯、舞狮子、拜年贺喜等习俗至今仍广为流行。

【元宵】我国民间传统节日。又称正月半、上元节、灯节。元宵习俗有赏花灯、包饺子、闹年鼓、迎厕神、猜灯谜等。宋代始有吃元宵的习俗。元宵即圆子，用糯米粉做成实心的或带馅的圆子，可带汤吃，也可炒吃、蒸吃。

【寒食】我国民间传统节日。节日里严禁烟火，只能吃寒食。在冬至后的一百零五天或一百零六天，在清明前一、二日。相传，春秋时晋公子重耳流亡在外，大臣介子推曾割股啖之。重耳做国君后，大封功臣，独未赏介子推。子推便隐居山中。重耳闻之甚愧，为逼他出山受赏，放火烧山。子推抱木不出而被烧死。重耳遂令每年此日不得生火做饭，追念子推，表示对自己过失的谴责。因寒食与清明时间相近，后人便将寒食的风俗视为清明习俗之一。

【清明】我国民间传统节日。按农历算在三月上半月，按阳历算则在每年四月五日或六日。此时天气转暖，风和日丽，“万物至此皆洁齐而清明”，清明节由此得名。其习俗有扫墓、踏青、荡秋千、放风筝、插柳戴花等。历代文人都有以清明为题材入诗的。

【端午】我国民间传统节日。又称端阳、重午、重五。端午原是月初午日的仪式，因“五”与“午”同音，农历五月初五遂成端午节。一般认为，该节与纪念屈原有关。屈原忠而被黜，投水自尽，于是人们以吃粽子、赛龙舟等来悼念他。端午习俗有喝雄黄酒、挂香袋、吃粽子、插花和菖蒲、斗百草、驱“五毒”等。

【乞巧】我国民间传统节日。又称少女节或七夕。相传，天河东岸的织女嫁给河西的牛郎后，云锦织作稍慢，天帝大怒，将织女逐回，只许两人每年农历七月初七夜晚在鹊鸟搭成的桥上相会。或说：天上的织女嫁给了地上的牛郎，王母娘娘将织女抓回天庭，只许两人一年一度鹊桥相会。每年七月初七晚上，妇女们趁织女与牛郎团圆之际，摆设香案，穿针引线，向她乞求织布绣花的技巧。在葡萄架下，静听牛郎织女的谈话，也是七月七的一大趣事。

【中秋】我国民间传统节日。又称团圆节。农历八月在秋季之中，八月十五又在八月之中，故称中秋。秋高气爽，明月当空，故有赏月与祭月之俗。圆月带来的团圆的联想，使中秋节更加深入人心。唐代将嫦娥奔月与中秋赏月联系起来后，更富浪漫色彩。历代诗人以中秋为题材作诗的很多。中秋节的主要习俗有赏月、祭月、观潮、吃月饼等。

【重阳】我国民间传统节日。《易经》将“九”定为阳数，两九相重，故农历九月初九为“重阳”。重阳时节，秋高气爽，风清月洁，故有登高望远、赏菊赋诗、喝菊花酒、插茱萸等习俗。唐人有“遍插茱萸少一人”的诗句。

【腊日】我国民间传统节日。这是古代岁末祭祀祖先、祭拜众神、庆祝丰收的节日。腊日通常在每年的最后——个月（腊月）举行，南北朝时腊日已固定在农历十二月初八。有吃赤豆粥、祭拜祖先等习俗。佛教的腊八粥后也渗入腊日习俗。

【除夕】我国民间传统节日。农历十二月三十日晚，家家在打扫一清的屋里，摆上丰盛的菜肴，全家团聚吃“年饭”。此夜大家通宵不眠，或喝酒聊天，或猜谜下棋，嬉戏游乐，谓之“守岁”。零点时，众人争相奔出，在庭前拢火燃烧（古称“庭燎”，取其兴旺之意），并在这“岁之元，月之元，时之元”的“三元”之时抢先放出三个“冲天炮”，以求首先发达，大吉大利。此时，爆竹声、欢叫声响成一片，一派“爆竹声中除旧岁”的景象。

【伯（孟）仲叔季】兄弟行辈中长幼排行的次序。伯（孟）是老大，仲是老二，叔是老三，季是老四。古代贵族男子的字前常加伯（孟）、仲、叔、季表示排行，字的后面加“父”或“甫”字表示男性，构成男子字的全称，如伯禽父、仲尼父、叔兴父等。

【十二生肖】又称属相。古代术数家拿十二种动物来配十二地支，子为鼠，丑为牛，寅为虎，卯为兔，辰为龙，巳为蛇，午为马，未为羊，申为猴，酉为鸡，戌为狗，亥为猪。后以为某人生在某年就肖某物，如子年生的肖鼠，亥年生的肖猪，称为十二生肖。在古代，十二生肖常被涂上迷信色彩，一遇休戚祸福，往往牵扯起来，特别是在婚配中男女属相很有讲究，有所谓“鸡狗断头婚”、“龙虎不相容”等说法。

【生辰八字】一个人出生的年、月、日、时，各有天干、地支相配，每项两个字，四项共八个字。根据这八个字，可推算出一个人的命运。遇有大事，都需推算八字。旧俗订婚时，男女双方互换庚帖，上有生辰八字。双方各自卜问对方的生辰八字命相阴阳，以确定能否成婚，吉凶如何。

【孝悌】孝，指对父母要孝顺、服从；悌，指对兄长要敬重、顺从。孔子非常重视孝悌，把孝悌作为实行“仁”的根本，提出“三年无改于父道”、“父母在，不远游”等一系列孝悌主张。孟子也把孝悌视为基本的道德规范。秦汉时的《孝经》则进一步提出：“孝为百行之首。”儒家提倡孝悌的目的，是为了维护宗法等级秩序。

【牺牲】古代祭祀用的牲畜，色纯为“牺”，体全为“牲”。《左传·曹刿论战》中有这样的话：“牺牲玉帛，弗敢加也，必以信。”

【三牲】一指古代用于祭祀的牛、羊、猪，后来也称鸡、鱼、猪为三牲。一指夏、商、周三代所用牺牲的总称。

【太牢、少牢】古代帝王祭祀社稷时，牛、羊、豕（shi，猪）三牲全备为“太牢”。古代祭祀所用牺牲，行祭前需先饲养于牢，故这类牺牲称为牢；又根据牺牲搭配的种类不同而有太牢、少牢之分。少牢只有羊、豕，没有牛。由于祭祀者和祭祀对象不同，所用牺牲的规格也有所区别：天子祭祀社稷用太牢，诸侯祭祀用少牢。

【家祭】古人在家庙内祭祀祖先或家族守护神的礼仪。唐代即有专人制订家祭礼仪，相沿施行。宋代陆游《示儿》诗中有这么两句：“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”

【朝仪】古代帝王临朝的典礼。按规定：天子面向南，三公面向北以东为上，孤面向东以北为上，卿大夫面向西以北为上，王族在路门右侧，面向南以东为上，大仆大右及大仆的属官在路门左侧，面向南以西为上。朝仪之位已定，天子和臣子行揖礼，礼毕退朝。后世也称人臣朝君之礼仪为“朝仪”。

【朝聘】古代宾礼之一。为诸侯定期朝见天子的礼制。诸侯朝见天子有三种形式：每年派大夫朝见天子称为“小聘”；每隔三年派卿朝见天子为“大聘”；每隔五年亲自朝见天子为“朝”。

【朝觐】古代宾礼之一。为周代诸侯朝见天子的礼制。诸侯朝见天子，“春见曰朝，秋见曰觐”，此为定期朝见。春秋两季朝见天子，合称为朝觐。

【揖让】一指古代宾主相见的礼节。揖让之礼按尊卑分为三种，称为三揖：一为土揖，专用于没有婚姻关系的异姓，行礼时推手微向下；二为时揖，专用于有婚姻关系的异姓，行礼时推手平而致于前；三为天揖，专用于同姓宾客，行礼时推手微向上。一指禅让，即让位于比自己更贤能的人。

【长揖】这是古时不分尊卑的相见礼，拱手高举，自上而下。

【拱】古代的一种相见礼，两手在胸前相合表示敬意。《论语·微子》中有这样的记载：“子路拱而立。”

【顿首】古时一种拜礼，为“九拜”之一，俗称叩头。行礼时，头碰地即起。因其头接触地面时间短暂，故称顿首。通常用于下对上及平辈间的敬礼，如官僚间的拜迎、拜送，民间的拜贺、拜望、拜别等。也常用于书信中的起头或末尾，如丘迟《与陈伯之书》：“迟顿首。陈将军足下无恙，幸甚幸甚……丘迟顿首。”

【稽首】古代的拜礼，为“九拜”之一。行礼时，施礼者屈膝跪地，左手按右手，拱手于地，头也缓缓至于地。头至地须停留一段时间，手在膝前，头在手后。这是九拜中最隆重的拜礼，常为臣子拜见君王时所用。后来，子拜父，拜天拜神，新婚夫妇拜天地父母，拜祖拜庙，拜师，拜墓等，也都用此大礼。

【九拜】我国古代特有的向对方表示崇高敬意的跪拜礼。《周礼》谓“九拜”：“一曰稽首，二曰顿首，三日空首，四曰振动，五日吉拜，六日凶拜，七日奇拜，八日褒拜，九曰肃拜。”这是不同等级、不同身份的社会成员，在不同场合所使用的规定礼仪。

【跪】两膝着地，挺直身子，臀不沾脚跟，以示庄重。如《廉颇蔺相如列传》：“于是相如前进瓿，因跪请秦王。”

【坐】古代席地而坐，坐时两膝着地，臀部贴于脚跟。为了表示对人尊重，坐法颇有讲究：“虚坐尽后，食坐尽前。”“尽后”是尽量让身体坐后一点，以表谦恭；“尽前”是尽量把身体往前挪，以免饮食污染坐席而对人不敬。

【座次】古时官场座次尊卑有别，十分严格。官高为尊居上位，官低为卑处下位。古人尚右，以右为尊，“左迁”即表示贬官。《廉颇蔺相如列传》：“以相如功大，拜为上卿，位在廉颇之右。”古代建筑通常是堂室结构，前堂后室。在堂上举行的礼节活动是南向为尊。皇帝聚会群臣，他的座位一定是坐北向南的。因此，古人常把称王称帝叫做“南面”，称臣叫做“北面”。室东西长而南北窄，因此室内最尊的座次是坐西面东，其次是坐北向南，再次是坐南面北，最卑是坐东面西。《鸿门宴》中有这样几句：“项王、项伯东向坐，亚父南向坐，……沛公北向坐，张良西向侍。”项王座次最尊，张良座次最卑。

【席次】古代宴会席次，尊卑很有讲究。一般筵席用的是八仙桌，桌朝大门，其位次如下：位尊者居前，8是主人席位。如果客多，可设两桌、三桌或更多，有上桌与散座的区别：上桌与单席的位次相同，散座则不分席次。

【冠礼】古代男子成年时（二十岁）加冠的礼节。冠礼在宗庙中进行，由父亲主持，并由指定的贵宾给行冠礼的青年加冠三次，先后加缁布冠、皮弁、爵弁，分别表示有治人、为国出力、参加祭祀的权力。加冠后，由贵宾向冠者宣读祝辞，并给起一个与俊士德行相当的美“字”，使他成为受人尊敬的贵族成员。因为男子二十岁行冠礼，所以后世将二十岁称作“弱冠”。

【婚冠礼】古代嘉礼之一。《周礼》：“以婚冠之礼亲成男女。”古代贵族男子二十岁行冠礼后即可成婚，并享受成人待遇，女子十五岁行笄礼（笄：束发用的簪子。古时女子满十五岁把头发绾起来，戴上簪子）后也可结婚。所以把婚礼、冠礼合称为婚冠礼。

【祖道】古代为出行者祭祀路神和设宴送行的礼仪。《汉书》载，西汉将领李广利率军队出击匈奴之前，“丞相为祖道，送至渭桥”。《荆轲刺秦王》：“至易水上，既祖，取道。”文中的“祖”就是“祖道”，临行祭路神，引申为饯行送别。

【斋戒】古代祭祀或重大事件，事先要沐浴、更衣、独居，戒其嗜欲，以示心地诚敬，这些活动叫“斋戒”。“斋”又称“致斋”，致斋三日，宿于内室，要求“五思”（思其居处、笑语、志意、所乐、所嗜），这主要是为了使思想集中、统一。“戒”又称“散斋”，散斋七日，宿于外室，停止参加一切娱乐活动，也不参加哀吊丧礼，以防“失正”、“散思”。古人斋戒时忌荤，但并非忌食鱼肉荤腥，而是忌食有辛味臭气的食物如葱、蒜等，这主要是为了防止祭祀时口中发出的臭气，对神灵、祖先有所亵渎。

【虚左】古代座次以左为尊，空着左边的位置以待宾客称“虚左”。《信陵君窃符救赵》：“公子于是乃置酒大会宾客。坐定，公子从车骑，虚左，自迎夷门侯生。”足见信陵君对侯生之尊敬。今人有“虚左以待”一语。

【再拜】先后拜两次，表示礼节之隆重。旧时书信末尾也常用“再拜”，以表示敬意。

【膜拜】古代的拜礼。行礼时，两手放在额上，长时间下跪叩头。原专指礼拜神佛时的一种敬礼，后泛指表示极端恭敬或畏服的行礼方式。今人多用“顶礼膜拜”形容对某人崇拜得五体投地。

【折腰】即拜揖。鞠躬下拜，表示屈辱之意。《晋书·陶潜传》载：陶渊明曾为彭泽县令，州郡派督邮巡视至县，县吏劝陶束带迎见，他感叹地说：“吾不能为五斗米折腰，拳拳事乡里小人邪！”李白《梦游天姥吟留别》：“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜？”后来引申为倾倒、崇拜，如毛泽东《沁园春·雪》：“江山如此多娇，引无数英雄竞折腰。”

【六礼】中国古代婚姻的六种手续和礼仪，即纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎。

【秦晋之好】春秋时，秦、晋两国国君几代都互相通婚，后称两姓联姻为“秦晋之好”。

【举案齐眉】古代妻子为丈夫捧膳食时要举案于眉，表示相敬。

【以文会友】古代文人交往、交友的礼俗。文人相交轻财物而重情谊、才学，故多以诗文相赠答，扬才露己，以表心态。唱酬是通行的方式，即以诗词相酬答。在宴饮等聚会时，更是不可有酒无诗，流行尽觞赋诗之俗。

【讳称】古人对“死”有许多讳称，主要的有：

（1）天子、太后、公卿王侯之死称：薨、崩、百岁、千秋、晏驾、山陵崩等。

（2）父母之死称：见背、孤露、弃养等。

（3）佛道徒之死称：涅檠、圆寂、坐化、羽化、仙游、仙逝等。“仙逝”现也用于称被人尊敬的人物的死。

（4）一般人的死称：亡故、长眠、长逝、过世、谢世、寿终、殒命、捐生、就木、溘逝、老、故、逝、终等。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！