

民族文化巡礼



编者按:南海之畔,共襄盛会。11月22日,第十二届全国少数民族传统体育运动会在海南三亚隆重开幕。本届运动会为期9天,6960名各族运动员欢聚一堂、切磋技艺,弘扬中华优秀传统文化,呈现出中华民族大家庭各族儿女携手奋进的昂扬风貌。

据悉,第十二届全国少数民族传统体育运动会共设立竞赛项目18项、表演项目170项。山东代表团共派出来自汉族、满族、回族、藏族等14个民族的170名运动员,参加珍珠球、毽球、射弩、民族武术等10项竞赛项目和临淄蹴鞠等3项表演项目。这不仅是一场体育盛会,更是一场民族盛典、文化盛宴。无论是竞赛项目还是表演项目,都具有浓郁的民族特色,许多项目还是国家级非物质文化遗产。这些文化在历史长河中互鉴融通、兼收并蓄,逐渐成为各民族共有共享的中华文化符号,构筑起中华民族共有精神家园。下面,让我们通过图片和文字,走进全国少数民族传统体育运动会,了解部分传统体育运动项目的“前世今生”,探寻传统文化魅力,品味“最炫民族风”,感受“中华民族一家亲”。

聚焦全国少数民族传统体育运动会特色项目 赛场劲刮“民族风”

□ 本报综合

民族传统体育项目产生于各民族长期生产生活、社会实践,具有浓郁的民族特色和地域特征,与各民族文化息息相关。新中国成立后,被誉为民族文化“活化石”的传统体育得到重视和保护,民族传统生产生活方式与现代体育项目相结合,为发扬中华优秀传统文化提供了另一种可能性。而全国少数民族传统体育运动会的持续举办,也让更多有着较高竞技性、观赏性、趣味性的民族传统体育项目得以保留并发扬光大。

珍珠球

珍珠球原名“采珍珠”,源于长白山以北、黑龙江中上游、乌苏里江流域等地群众的采珍珠生产活动。当地群众会将采上来的蛤蚌直接入筐,或在船上将蛤蚌扔到岸上的筐里,抛得准、接得准能够极大地提高采珠速度。2008年,珍珠球被列入第二批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

全国少数民族传统体育运动会中的珍珠球项目是经过加工整理形成的,集对抗性、竞争性和趣味性于一体的球类运动,基本技术和比赛方法与篮球类似,也被称为“移动篮筐的小篮球”。比赛场地长28米、宽15米。每场比赛由两个队参加,每队上场7名队员,进攻方可将球向任何方向传、拍、滚、运,目的是向抄网投球并得分。防守方阻止对方获得球并得分。每队有1名持抄网队员在得分区试图抄中本方队员投射来的球。封锁区内有2名防守队员用球拍阻挡、拦截进攻队员投射的球。全场比赛用时30分钟,以比赛结束时得分多的队伍为胜。

毽球

毽球运动是在我国民间踢毽子游戏基础上发展起来的民族传统体育项目。民间踢毽子游戏起源于汉代,至今已有2000余年历史。毽子多用铜钱、鸡羽、布、皮等材料手工制作,其游戏方式花样很多,有跳法、承接法、旋转法、触弄法等各种踢法。2011年,花毽被列入第三批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

全国少数民族传统体育运动会中的毽球项目比赛规则类似排球、羽毛球,球网高度为:男子160厘米、女子150厘米。毽球的基本动作是盘、磕、拐、蹦,有前踢、后踢、内踢、外踢、倒踢、头顶、胸触等几十种踢法。目前,毽球比赛设置有男子三人毽球、女子三人毽球、男子双人毽球、女子双人毽球4个单项。

射弩

在古代,射弩是人們用作谋生、狩猎的工具,随着社会不断发展,射弩逐渐成为一项强身健体的运动项目。目前,射弩运动流行于云南、贵州、广西、广东、海南等地。

全国少数民族传统体育运动会中的射弩场地应平坦、开阔,室内外均可,长度不少于30米,场地周围需设置安全警戒标志。比赛距离为20米,是发射线与靶面之间的垂直距离。射弩项目有传统弩和标准弩的个人赛和团体赛,姿势分立姿和跪姿两种,比赛分资格赛和决赛两个阶段。其中,标准弩重量不得超过3.5公斤,弩身长度不得超过80厘米;传统弩应为手工制作,重量和弩身长度不限。握弩手势均为无依托,即弩身不得直接或间接接触身体其他部位。比赛时,以现场所判定的环值为最后成绩,团体赛成绩按各队所有参赛选手成绩之和累加计算。

民族武术

武术在国际上也被称作“功夫”,由踢、打、摔、拿、击、刺等动作构成,是按照一定的运动规律组成的套路和对抗方式,也是几千年来中华民族用以锻炼身体和自卫的一种技能。民族武术则产生于群众长期的生产生活。先民们最初习武是为了对抗凶猛的野兽以求自保,后来发展成为一种格斗或军事技能。如今,民族武术已经成为集健身和表演功能于一体的综合运动。

全国少数民族传统体育运动会上,民族武术比赛项目包括拳术、器械、对练三种,分为男子组和女子组。传统拳术分为一类(形意拳、八卦拳、八极拳)、二类(通臂拳、劈挂拳、翻子拳)、三类(地趟拳、象形拳)、四类(查拳、华拳、花拳、炮拳、洪拳、少林拳等)、其他类(除一、二、三、四类以外的各种具有民族和地域特色的拳

种)。传统器械分为单器械、双器械、软器械。

民族式摔跤

在我国,摔跤运动历史悠久,是中华民族文化遗产不可分割的组成部分。民族式摔跤因时、因地、因习俗而形成,是中国各地区、各民族开展的所有摔跤活动形式和规则体系的集合。民族式摔跤具有严格的技巧与规则,将生活与生产、竞技与娱乐相结合,同时具有强身健体、增进情感交流的作用。

赛场上,民族式摔跤项目通常设有搏克(蒙古族式摔跤)、且里西(维吾尔族式摔跤)、格(彝族式摔跤)、北嘎(藏族式摔跤)、绊跤(回族式摔跤)、希日木(朝鲜族式摔跤)6种。

花炮

花炮又称“抢花炮”,是流行于广西、贵州、云南、湖南等地的一项民间传统体育运动,距今已有500余年历史。传统的抢花炮不限人数、队数,场地通常设在河岸或山坡上,无边界限制,具有较强的对抗性、娱乐性,深受各族群众喜爱。每年农历三月三或秋收后,广西、贵州等地以村寨为单位进行抢花炮比赛,称为“花炮节”。2021年,抢花炮被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。花炮是一个直径14厘米的彩色圆饼状橡胶物。赛场上,花炮比赛由两队进行,每队上场8人,在长60米、宽50米的场地内,由拿到花炮一方的参赛选手通过奔跑、传递等方式摆脱防守,将花炮投入对方花篮得分。防守一方需以拦截、抢断等技术反抢,阻止对方得分。比赛时间规定为40分钟,比赛结束时,得分多的队伍获胜。

龙舟

龙舟运动源于民间龙舟竞渡,是中国传统体育活动中的一项。关于龙舟竞渡的起源,流传最广的说法是为纪念战国时期楚国爱国诗人屈原。随着时间的推移,人们赋予了龙舟竞渡更加深厚的文化内涵,龙舟运动也逐渐传播到世界多个国家和地区。在我国,龙舟运动表现出浓郁的地域特色,目前国家级非物质文化遗产代表性项目名录中有10余个项目与龙舟相关。

赛场上的标准龙舟配有龙头、龙尾、鼓、舵。龙舟比赛通常设有2至8条赛道,以最靠近终点裁判塔的赛道为第一道,其余赛道以此类推。每条赛道宽9至13.5米,水深不低于3.5米。比赛时,每支队伍需配有鼓手1人、舵手1人、划手20人、替补队员2人。参赛各队在各自赛道内同时起航,以龙头最前到达终点先后顺序决定名次。

独竹漂

独竹漂是发源于贵州北部赤水河流域的一种民间技艺,原指当地人的水上交通工具,后逐渐发展为赤水河流域各族群众的娱乐、比赛项目。2021年,赤水独竹漂被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

全国少数民族传统体育运动会中的独竹漂项目,需要运动员赤足站立在漂浮于水面的单棵竹子(或形似材料)上,利用手中的划杆划水使其前进,以同等的



▲射弩

▲民族式摔跤

▲珍珠球

▲民族武术

(本版图片均为资料图)

谚语里的小雪节气

□ 兰风

刚过去不久的小雪节气,是二十四节气中的第20个,也是冬季的第2个节气。小雪不似大雪那般张扬,也没有立冬的凛冽,以一种近乎静谧的姿态,悄无声息地降临人间,如同一位温婉而含蓄的诗人,用细腻的笔触,轻轻地在冬日的城市与乡村间勾勒出一幅淡雅的水墨画,将冬的韵味悄然铺展在每一个角落。在这轻盈的小雪节气里,谚语仿佛是连接古今的桥梁,让我们在岁月的长河中,捕捉到那些关于小雪的智慧与温情。

“小雪雪满天,来年必丰年。”这是一句流传甚广的农谚,寄托了农民对来年丰收的殷切期望。在小雪时节,若天空飘起了雪花,覆盖了大地,便意味着土壤得到了大自然的滋润与保温,为来年农作物生长奠定了良好的基础。这不仅是一种对自然现象的描述,更是人与自然和谐共生理念的体现。在这样的时节,人们望着窗外纷飞的雪花,心中涌动的是对未来的美好憧憬和对土地深沉的爱恋。

“小雪封地,大雪封河。”这句谚语揭示了自然界随着季节变换而产生的微妙变化。小雪时节,气温逐渐降低,土地开始冻结,大地仿佛穿上了一层薄薄的银装,万物归于沉寂,等待着春天的唤醒。而到了大雪节气,河流也会渐渐冰封,下雪时整个世界被一片洁白所覆盖,冬日的静谧与庄严,在这一刻达到了极致。这样的变化,不仅仅是季节的更迭,更是一种大自然生命力的展现,教会我们敬畏自然、顺应时令。

“小雪腌菜,大雪腌肉。”这句充满生活气息的谚语,将小雪节气与人们的日常生活紧密相连。在物资并不丰富的年代,小雪之后,家家户户便开始忙着腌制各种蔬菜,以备冬季之需。腌菜不仅能延长食物的保存时间,还能在寒冷的冬日里,为餐桌增添一抹别样的风味。而到了大雪节气,则是腌制肉类的好时机,家家户户的屋檐下挂满了腊肉、香肠,那是对来年生活富足的期盼,也是对家人味蕾的深情呵护。这些习俗虽简单朴素,却蕴含着深厚的文化底蕴和生活智慧,让人们在品味美食的同时,也能感受到家的温暖和生活的甜蜜。

“小雪无雪,粮仓要空。”这句略带警示意味的谚语,提醒着人们小雪时节降雪的重要性。在古代,农业是国家的命脉,而降雪量的多少直接关系到来年的收成。如果小雪时节没有降雪,往往意味着来年可能出现干旱,影响农作物生长,从而导致粮食减产、粮仓空虚。这句谚语不仅是对自然规律的总结,也是对人们勤劳耕作、未雨绸缪精神的颂扬。它告诉我们,无论时代如何变迁,都要尊重自然、珍惜资源,用智慧和汗水创造美好的生活。

“小雪封山,鸟雀朝南。”这句谚语描绘了一幅生动的生态画卷。随着气温下降,山林间的生灵也开始寻找温暖的地方过冬。鸟儿们成群结队向南迁徙,寻找适宜的栖息地,这是大自然赋予动物们的本能。小雪时节,山林仿佛被一股神秘的力量所封印,万物静默,只有偶尔传来的鸟鸣声,打破了这份宁静,提醒着人们生命的坚韧与不屈。

还有“小雪不砍柴,必定有一害”“小雪虽冷窝能开,家有树苗尽管栽”等谚语,皆是我国劳动人民长期生产经验和生活智慧的结晶。

小雪,这个看似平凡的节气,却在谚语中蕴含着丰富的文化内涵和生活哲理。