

过年啦

贴春联 扫尘 插花 铺松毛
早洗脚 吃汤圆 请春客……

年俗大盘点
满满仪式感

距春节不到一周了，超市里响起了熟悉的新年曲目，带来浓浓的新年气氛，在外奔波的游子收拾行李，迎着人山人海的春运路上回家的旅程。年味，不只是一家人聚在一起吃吃喝喝，它藏在各地大同却又独具一方特色的年俗里。快来看看云南有哪些独特年俗，照着备起来，让你的年味，真香！

除夕前

扫尘 坐标：曲靖、大理

打扫卫生，是全省各地人家节前必不可少的一项工作。在大理，每年从农历腊月二十三起到年三十，民间把这段时间叫做“迎春日”，也叫“扫尘日”。在曲靖，各家也有“扫

尘”这一项，年三十前，用长长的竹子做成扫帚，将家中的每个角落都清扫一遍；擦窗户、清洗衣物被盖、橱柜、碗柜等边角角落。所有的“扫尘”工作都要除夕前完成，以整洁干净、清新面貌迎接新的一年。

杀年猪 坐标：曲靖、腾冲

杀年猪是过年不可少的。腊月开始到除夕当天都有人家杀猪，图的就是过年吃口新鲜肉。在曲靖杀年猪是需要看日子的，选一个和家人人生肖属相不同的日子。在腾冲乡村间，杀年猪、吃杀猪饭、挂香肠、腌腊肉也是节前的隆重活动。那是



亲朋好友在宣威双河乡葛菇村村民李绍表家宰年猪

插花 坐标：丽江

年货家家备，但有些年货却讲究个新鲜，例如丽江人喜欢在过年期间买的山茶花。春节临近，气温回暖，是茶花正盛时，许多丽江坝子周边的村民，上山采来或含苞欲放或开得正好的山茶花，一大早赶到市场，趁着早市卖起了野山茶

花。年前到忠义市场里买山茶花，已然成了丽江人的一个习惯，这样的习惯存在了多久大多记不清了。野山茶花分八九枝为一把，用草绑好，一把把放在背篓或者地上，随人挑选。售价5元一把的山茶花很受欢迎。

米花糖 坐标：保山

每年春节前夕，保山施甸县的每家每户都有买米花糖吃，用米花糖装点供桌的习惯。施甸的米花糖呈圆形，个头有大有小，小的如核桃，大的似皮球。过节前家家户户用簸箕装上大捧大捧新做

的米花，再将一个个大小各异的米花糖点缀其间，红黄蓝绿在白色的衬托下尤为醒目。施甸县姚关镇清平村段自兴家祖祖辈辈都做米花糖，已有一百多年的历史，是当地有名的“老字号”。



在水富市2020年迎新春“三下乡”活动中，群众喜领福字和春联。

大年三十

铺松毛 坐标：楚雄

在楚雄，铺松毛是当地的主要年俗之一，象征新的一年清洁平安。年夜饭准备上桌时，大人和孩子在地板上铺上一层厚厚的青松毛，年夜饭就放在“松毛桌”中间，全家人围着香喷喷的饭菜在青松上席地而坐，在清新的气息中享受着美味的年夜饭。饭后，收拾掉碗筷，松毛地成了

孩子们玩耍的乐园。铺好的青松不能随即清理掉，而是在春节期间累积使用，很多人家会延续到正月十五才统一清除。随着时代的变迁，爱护森林意识提高了，现在一些人家不再铺青松席地而坐了，只是象征性地挂一枝松树枝在门头，或者撒几根松毛在餐桌上就代表了地上铺松毛的习俗。

贴春联 坐标：丽江

春联、迎春门贴、福字……农历新年，家家户户都会换上红红火火的春联，守护家宅的门神也必定有。而在丽江古城的纳西人家，春节贴春联时，上门的不一定就是门神，花鸟鱼虫的年画，也会成为纳西人家的迎春门贴，不仅好看，元素内容的不同，也体现了主人家的喜好。

早洗脚 坐标：昌宁

洗脚，这是每个人每天晚上都必须做的“功课”。但在昌宁，大年三十这天洗脚，却有着特殊的意义。昌宁大年三十晚上洗脚讲究的是个“早”字，只有早早把脚洗干净，第二年才能去哪里做什么、吃什么都能赶得上，不会迟到。这其中，蕴含着人们勤劳质朴的追求，意思是要把一年的劳累、尘埃洗去，第二年才能轻快地去劳作、去生活。当然，这“早”也是有讲究的，没吃年饭时洗是不算的，只有吃完年饭洗才算数。于是，在昌宁的大年三十就会有这样一种

现象：吃完年饭后，一家老小都会争先恐后地去打一盆热水洗脚，特别是孩子，即使平时吃饭不认真洗脚拖沓的，也会很快地吃完饭去争着洗，唯恐落在了别人之后。人们一边洗，一边还不忘念叨向流传了千百年的老话：“年三十晚早洗脚，到处到都赶着。”

逛文庙

坐标：红河

在建水，有历史文化内涵的古建筑特别多，在挖掘历史文化传承的同时，一些新的活动逐渐演变成了民俗，最典型的就是建水文庙年三十免费开放，家有读书人家，家长领着孩子到文庙学习文化。同时，儒家传统文化的成童礼、开笔礼、成人礼也被挖掘出来，被赋予了新的内涵，到文庙内穿古服、行古礼、学习传统文化，同时到清朝时滇南“高考中心”学政考棚景区体验当年科举考试时的实景，之后再登上朝阳门，象征着金榜题名。

请春客 坐标：丽江

大年初一

纳西族过春节，春客属众多环节的极为特色的一项。纳西族请春客的风俗由来已久，能从大年初一请到元宵节。“春客”都是在自己家里做，除了家家户户必有的猪头肉、公鸡肉、火腿、鱼等荤菜和百合、山药、黄韭菜、莲藕等素菜外，每家每户都会拿出自己的招牌菜招待亲戚。家族庞大的纳西人家，在家里吃了年夜饭后，不少人家都不用在春节期间做

饭了，天天排得满满当当。“春客”的菜肴是传统的八盘四碗，象征一年的十二个月，八盘示意全家团圆圆满，四碗表示四季发财，图个大吉大利。做春客是小朋友最高兴的日子，能遇到许多同龄小伙伴，大人們的压岁钱红包也选择在春客时发，因为这个时候人来得齐，于是春客日也成了孩子们翘首企盼的日子。

吃汤圆 坐标：曲靖、昭通、昌宁

曲靖的大年初一早上吃汤圆或者挂面，不吃饺子。吃汤圆或挂面寓意合家团圆，甜甜蜜蜜，福寿绵长。一些人家在新旧交替之时有在家门口放甘蔗的习俗。春节前，曲靖的农贸市场和年货街上，一根根甘蔗堆成了小山，人们会买上两根扛起就走。甘蔗尾部要带一点根须，顶上长长的绿叶也不能去掉。到十二点除夕钟声敲响时，要把甘蔗叶朝上根朝下地放在门前，预示着一年的更上一层楼。两根甘蔗则代表好事成双，甘蔗象征着步步高升和一年从头甜到尾。在昭通，初一早晨也要吃汤圆，当

地汤圆有两种吃法：一种是甜酒汤圆；另一种是包心汤圆，就是将猪肉、冰糖、红糖、花生、芝麻、柑子皮粉末做包心，在外面包上糯米粉，汤圆为圆形，有别于镇雄县三角形状的汤圆，寓意为“圆满”“团圆”。当地人还要灌制香肠，炒米花糖，炸包谷花，熬麻糖，做豆腐包子。在昌宁，汤圆不叫汤圆而叫“汤团”，用事先准备好的糯米“压面”自己搓制。除了没有“心”的小汤团，还要做里面加入红糖“心”的大汤团，无论是大汤团还是小汤团，都要做得滚圆饱满，象征着人们对团圆幸福的追求。

讨彩头 坐标：大理

大年初一，在大理下关城区，老下关人习惯到苍山斜阳峰下的将军洞感受学习“将军老爷”的英勇。从庙中带回一小捆扎着红纸的小柴捆，象征新的一年越来越好。将军洞里的将军李宓，是曾率10万大军攻打过大理两次的敌人，战败后自沉西洱河而死，当地百姓将其奉

为本主，希望化解仇怨，永续和平。白族妇女会到遍布苍山洱海之间的寺庙讨个彩头，愿家宅平安，六畜兴旺。鸡足山每年大年初一，都会迎来规模宏大的“朝山会”，数万群众登顶鸡足山看风景，观祥云；山下祝圣寺旁的“香会街”，也会迎来一年中最热闹的赶会活动。

大年初二

祭奠先人 坐标：文山、昭通、曲靖

在文山、昭通、曲靖宣威等地，有春节祭奠先人的习俗。祭奠时间一般在初一

至初三这几天，全家一起上山扫墓。亲人已亡故多年的，则选择初二或初三全家扫墓。

接姑娘 坐标：昌宁

在昌宁人嘴里的“过年”，指的是初二、初三把嫁出去的姑娘和未过门的媳妇接到家里吃饭，如果过年没人来接自己回去，会感觉很没面。过去，从初二一大早开始，一家人就会分头出动，背上耙耙、白糖等去“接姑娘”，只要是自己家嫁出去的，无论老小都得接到，还有未过门的媳妇也要由未婚夫亲自去接。把人都接回

来后，先来一碗米花糖水，然后一起烧耙耙，吃果碟，大人聚在一起忆过往话未来，小孩子则聚在一起放炮打陀螺不亦乐乎。当然，现在随着时代的发展、物质的丰富，许多时候，“接”被电话代替，被“接”的人范围也扩大到了亲戚朋友，但这个仪式，依然与昌宁人的春节相依相伴。

本主节 坐标：大理

大年初四

白族本主节，是白族历史文化的重要组成部分。它规模宏大，场面壮观，气氛热烈，风俗礼仪传承千年古风，堪称大理白族民俗一绝。在大理，每个白族村落都有自己的“本主节”，白族本主多为重大历史事件的重要人物，忠臣孝子，民族英雄或在某

些方面有功于人民的真实人物，人们感其事迹，尊崇英雄，学习英雄，奉为本主，各个村落过节的时间也各不相同。大理市大建旁村每年迎本主的日子就在大年初四，上万名当地村民和游客用木车拉着本主塑像沿街游走，锣鼓喧天，喜气洋洋，已成为当地最负盛名的一项春节民俗活动。

“转牛头” 坐标：昌宁

农村人是没有假期的，只有过年的几天，才能享受难得的休闲，但也不可能享受太久，从初四开始又该开启一年的忙碌了。在昌宁，开始农耕忙碌也有一个重要仪式，叫“转牛头”。“转牛头”一般选在初四或初五的早上。这一天，家里的男劳力就会驾起最听话的耕牛，找一片没种小春的闲地，去犁几

转地，表示这一年农耕劳作的开始。把牛驾好后，要先让牛的头向着地块的外面，在牛面前摆上果品“三牲”，敬拜后，唱着牛山歌让牛转过头，象征性地犁几沟，然后放了耕牛，给它喂最好的草料。人们认为只有这天转牛头顺利，才能一年风调雨顺、六畜兴旺、粮食丰收。过完这一天，昌宁人的年就算过完了，于是便开始一年的劳作。

正月十五

棒棒会、古城灯会 坐标：丽江



丽江古城灯会流光溢彩

丽江的年，总得到正月十五白天去赶个棒棒会，买些花花草草、果树苗，选几根农具的棒棒，夜里再到古城看看元宵灯游会才算完整。正月十五元宵节也是纳西族的“棒棒会”，纳西人购买、更换生产工具，买卖交易热闹非常。曾经的棒棒会以农具交易为主，现在的棒棒会有了更多的新元素，成了丽江一年当中最大的花市，从茶花、兰花、菊花等花卉，到樱桃、香橡、苹果、梨、桃等果苗，都可以在棒棒会买到。元宵灯游会是春节里的重头戏。晚上各家做灯笼悬挂在家门口，老少纷纷出门赏灯。身着节日盛装的人们手提各式各样的花灯行进在古城的大街小巷，犹如星河被搬到了人间，嵌在了这千年古镇里，亦幻亦景，这无疑是丽江古城一年中最浪漫的时刻。

本报记者 蒋琼波 木晓雯 秦蒙琳 任锐刚 崔敏 申时勋
通讯员 郭金灿 吴再忠 摄影报道



大理双廊大建旁村迎接本主