



贵州黎平县侗族传统摔跤节上的摔跤表演。 吴光辉 摄

蹈相继登场,节日气氛浓郁。“手不许抓扯,全凭腰腿发力”是侗族摔跤的规则,选手腰缠青布带,以肩相抵,在提、绊、拉、摔的巧妙较量中,尽显“强身健体、友谊第一”的竞技精神。2026年,活动首次开设游客体验环节,现场热情高涨。

摔跤节既是各民族交往交流、非遗活态展示的重要平台,

更是烟火气十足的惠民文旅集市。今年摔跤节当天,村道沿线绵延数里,烧烤、冷饮、小吃香气四溢,桐乡腌鱼、腊肉等农特产品热销,当地村民通过小吃售卖、民宿接待、农产品销售实现增收。摔跤节期间,双江镇共接待游客5万人次,旅游收入达500余万元。

(本报记者 王雪峰 采访整理)

挠羊赛:

来“村跤”做“挠羊汉”

扎根山西省忻州市边塞沃土挠羊赛,是流传千年的民间传统摔跤技艺,更是火遍乡土的全民“村跤”。据传,这项运动源自北宋戍边军民练兵传统,历经千年演变,从军营习武之术化作田间地头、庙会节庆的全民竞技,承载着黄土高原独有的尚武风骨与乡土烟火。

挠羊赛民俗特色鲜明,当地方言中“挠”为扛举之意,选手连胜6人便可扛羊凯旋,赛事由此得名。挠羊跤形制质朴、规则纯粹,选手赤背参赛,仅可抓握腰间布带搏弈,专攻抱腿下摔技法,除双脚外,身体任意部位着地即判负。赛事零门槛开放,不分年龄、体重与性别,所有选手皆可同场竞技,一跤定胜负,胜者守擂续赛。

作为扎根市井乡土的民俗活动,“立了秋,挂锄钩,唱戏挠羊放牲口”的民谚,道尽挠羊赛在当地民众生活中的重要地位。赛场没有严苛的专业化门槛,田间地头、乡村广场皆可成赛场,随性而起,以跤会友。挠羊赛讲究“过五关斩六将”,连续摔倒5人叫“保羊汉”,6人就是“挠羊汉”了。最后的胜利者会把身披红绸的大绵羊扛起来绕场一周,展示自己的胜利成果。连胜6人的“挠羊汉”是勇武坚毅的象征,承载着民间质朴的进取精神。

(本报记者 朱萌 采访整理)

舌尖上的味道



烤鸭,是北京城最不挑客人的一道菜。

帝王将相吃过,贩夫走卒也吃过;国宴上摆过,街边小馆也卖过。600年,它没变过——枣红的皮,酥脆的肉,一卷薄饼,几根葱丝,一口咬下去,还是那个味道。

北京烤鸭分两派。一派是挂炉,以全聚德为代表,明火炙烤,皮酥肉嫩,是晚清才有的发明。一派是焖炉,以便宜坊为代表,起源于600多年前。

明永乐十四年(1416年),一个跟朱棣从南京迁过来的南方人,在北京宣武门外的米市胡同开了一家小饭馆,开始烹制、售卖“南炉烤鸭”。“南炉烤鸭”全凭炉壁余热慢慢焖熟。鸭子放进去,炉门一关,火灭了,热还在。一个小时之后打开,便是枣红色、油亮亮的烤鸭。

这门手艺传了600年,传到了白永明手里。他是焖炉烤鸭技艺国家级代表性传承人、便宜坊焖炉烤鸭技艺的第二十一代传人。白师傅常说,焖炉烤鸭有“三绝”——焖炉特制技艺、选鸭制坯技艺、烤制片鸭技艺。单说那炉子,每一块炉门老砖都是独特的,温度高时吸热,温度低时散热。鸭子放进炉里,不用翻、不用看,全凭掌炉人对火候的“拿捏”。

曾有人问白师傅,烤鸭焖了600年还是那个味,有什么秘诀?他说,哪有什么秘诀,靠的是一代代传下来的“手感”。炉门一关,剩下的交给时间。

2008年,便宜坊焖炉烤鸭技艺与全聚德挂炉烤鸭技艺一同被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

600年的手艺,靠的不只是传承,还有创新。白永明改良了焖炉,使用全预混式无焰燃烧技术,在保留传统焖制方式的同时,让温度更均匀,也更节能环保。

老砖蓄温,新火添香。600年的光阴在炉门开合间流转,从永乐年间的小饭馆到如今的非遗传承,从焖炉到挂炉,变的是炉膛里的烤制技艺,不变的是枣红酥脆里的醇厚本味。一卷薄饼裹上葱香鸭肉,也裹起了北京城代代相传的烟火气,一口咬下,依旧是那个熨帖人心的老味道。



烤鸭,熨帖人心的六百年老味道

高婷

彝族摔跤:

火把节上的热血较量

连日来,随着四川各地彝族火把节相继举办,摔跤赛事成为节日中极具人气的重头戏。7月28日,宜宾市屏山县清平彝族火把节传统摔跤赛事在冒水孔广场开赛,选手们运用抱腰、缠腿、借力巧摔等技法展开激烈角逐。8月1日,攀枝花市盐边县格萨拉彝族火把节现场,摔跤手们在草原上贴身缠斗,引发现场观众的阵阵惊呼。这些赛场上的较量,都属于同一项古老的竞技——彝族摔跤,彝语称之为“格”,亦称“杏格”。

彝族摔跤主要流传于四川、云南、贵州等地的彝族聚居区,是彝族人民在长期生产生活中形成的、广受青年男子喜爱的传统竞技体育项目,被誉为“彝族体育之花”。彝族有谚语说“快乐离不开摔跤”,足见摔跤在彝族文化生活中的分量。

彝族摔跤手的服饰和规则有其独特的文化逻辑。传统规则里,运动员需着彝族服装,穿平

底胶鞋,双方分系红、蓝两色腰带以示区别。在小凉山地区,选手不赤背,身着白色披毡,形似斗篷。比赛时,运动员双手从两侧抓住对方腰带,通过腰、腿、脚等部位,运用勾、掰、挑等技术动作,将对方摔倒为胜。按现代竞赛规则,赛前需称量体重,分为5个级别,采用三跤两胜制。而在传统民间赛场上,规则更为灵活,有的不分体重级别,有的不设特定服饰。布拖县今年火把节期间举办的摔跤大赛就严格遵循传统,选手系传统麻布腰带参赛,仅可抓腰带搏弈,以背部或臀部着地判定胜负。

历史上,摔跤曾被当地民众用于解决山林纠纷,以胜负作为裁定依据,也是彝族年轻人进行思想交流、情感沟通的传统活动。从草原到山地,从村寨到赛场,彝族摔跤在火把节的火光中年复一年地延续着,成为承载民族记忆的非遗竞技活态样本。

(本报记者 付远书 采访整理)

蒙古族搏克:

草原上的比拼看点足

“搏克手身上的彩条越多,代表他们在过往比赛中胜利次数越多。”不久前举办的内蒙古自治区第36届旅游那达慕,把辽阔的草原变成欢腾的海洋。搏克比赛中,解说员激情澎湃地介绍着,搏克手大步入场,脖颈间层叠的彩绸随风晃动,等待号令声响起后用力量与智慧一较高下。

“搏克”即蒙古族摔跤,译作汉语是持久、结实、团结的意思,是蒙古族“男儿三艺”之首,在草原人民心中有举足轻重的地位。这个项目已有近2000年的历史,无论在盛大的那达慕大会,还是庄严的祭敖包上,都是不可或缺的展示项目。

搏克运动具有浓郁的民族文化色彩,比赛场面壮观,选手数量少则编为32人或64人,多则编为512人或1024人。搏克手的装束极具草原风情,镶着金属饰件的坎肩、三色绸缎腰裙、

宽大白布长裤与结实的蒙古靴一应俱全,瑰丽威武的服饰显示着搏克手的健硕。

搏克比赛对场地要求不高,只要有一片平整的草场或空地即可,室内、室外均可开展。搏克运动要求选手腰、腿部动作协调配合,在对抗中充分运用自己的力量和技巧,一跤定胜负。赛事不分体重层级,不限比拼时长,所有参赛者同场竞技,力大者凭力,力小者借巧,以膝盖以上身体任何部位先着地为负。赛场之内严禁击打头部、恶意蹬踏、拉扯肢服,严苛的赛规守护着竞技纯粹的风骨。

一代代搏克手奔跑在草场之上,用鹰步与抱摔,守住属于草原民族鲜活的文脉。从祭敖包、草原民俗中走来的搏克,承载着游牧民族的处世精神,既是百姓强身健体的民俗运动,也为民俗学、人类学留下了鲜活样本。

(本报实习记者 孙美英 采访整理)

侗族摔跤:

民俗竞技助力文旅发展

每年农历三月十五,贵州省黎平县双江镇四寨村与寨高村如期举办侗族传统摔跤节。这项传承600余年的民俗活动,吸引周边村寨百余名摔跤手同场竞技,更令八方游客慕名而来,共赴这场力量、智慧与民族团结交织的文化之约。

远古时,先民为御盗贼、防兽患,约定于每年此日以公平比武推选德高望重的领头人,率

众开山创业。年深日久,比武演变为固定节日。如今,摔跤早已超越选拔初衷,成为各族群众以跤会友、以情融情的生活、娱乐方式。2006年,侗族摔跤被列入贵州省非物质文化遗产代表性项目名录;2013年,又被国家体育总局授予“中国体育非物质文化遗产保护与推广项目”。

摔跤节当天,盛装巡游、侗歌展演、优美舞



第36届旅游那达慕上的搏克项目。 内蒙古自治区文化和旅游厅供图



四川盐边火把节摔跤现场。 王东拍 摄