**首届湖南九嶷山文化旅游创意设计大赛**

**重点设计元素发布（资料包）——非遗篇**

a

# 宁远县非物质文化遗产

## 一、民俗仪式篇

### （一）舜帝祭典

舜帝是中华民族始祖五帝之一，是我国道德文化的创始人。据《史记》载：舜“南巡狩，崩于苍梧之野，葬于江南九疑”，九疑山建有舜帝陵，舜帝陵是中华民族杰出始祖、“五帝”之一的舜帝之陵寝，它是被我国陵墓史料《陵墓志》记载的“最古老的陵墓”，据《九疑山志》记载：舜陵始建于三代时夏朝。而近年的舜帝陵遗址考古发掘证明遗址可确认至唐宋并可上溯至秦汉时期，是我国五帝陵中现今唯一通过考古挖掘确认的帝陵遗址。舜帝陵为历代对舜帝的祭祀之所，祭典历史久远，《湖南通志》、《宁远县志》对祭典多有记载，现存历代祭文和祭文碑也反映了历代祭祀的盛况。以舜帝陵为依存,舜帝陵祭典几千年来在宁远县一直是一件盛事。

现代舜帝陵的祭祀礼仪继承了传统的物祭。但根据季节有所变化，增加了鲜花、美酒。把乐祭、歌祭、舞祭合为一体，称“乐舞告祭”,乐舞告祭分为《箫韶引凤》、《卿云歌颂》、《南风祈福》三乐章。现代的公祭，也将燎祭有所简化，不再设燎所和燎祭坑，只在祭典仪程上，焚烧祭文（通称焚帛书）和香烛。同时增加了花篮祭。即祭祀人向舜帝敬献花篮，以示对舜帝的崇敬与怀念。一般的祭祀花篮由礼仪小姐抬送；政府级的公祭活动，主献花篮由武警抬送，更增添了祭祀的庄严、肃穆与隆重。特别是海内外舜裔宗亲组织到九疑山祭祖谒陵更是陆续不断，从而体现了从古至今舜陵祭祀的一脉相传。

现代的舜帝陵祭典活动以“尊祖爱国、传承文明，凝聚人心、促进发展”为主题，祭祀礼仪既保持了传统的祭典程式，又新添了具有现代气息的献花篮、行鞠躬礼、民俗文艺表演等内容。整个祭祀仪式分迎宾仪式、导引仪式、祭典仪程、瞻仰仪式、谒陵仪式和祭文碑揭碑仪式，既传承历史，又与时俱进，显得隆重而富有地方特色。

### （二）过山瑶祭祖习俗

2011年列入第二批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

过山瑶祭祖习俗，又称还盘王愿，有单家独户举行、全村人参加和全村人过山瑶祭祖仪式主要分两大部份进行。第一部份是“请圣、排位、上光、招禾、还愿、谢圣”。整个仪式中唢呐乐队全程伴奏，师公跳《铜铃舞》《出兵收兵舞》《约标舞》《祭兵舞》《捉龟舞》等；第二部份，是请瑶族的祖先神和全族人前来“流乐”，“流乐”，瑶语，意思是玩乐。这是过山瑶祭祖习俗的主要部分，恭请瑶族各路祖先神参加过山瑶祭祖习俗的各种文艺娱乐活动，吟唱历史长诗《盘王大歌》。“流乐”整个仪式一般要举行一天一夜。举行两种。过山瑶祭祖习俗共四天五夜。

主持过山瑶祭祖仪式由四名正师公各司其职：还愿师、祭兵师、赏兵师、五谷师，每位师公带一名助手共八人，还请来四名歌娘歌师、六名童男童女、一名长鼓艺人和唢呐乐队。

过山瑶祭祖习俗是集瑶族传统文化之大成的民族盛典，是凝聚民族向心力、维系民族团结的民族盛典；作为一个支系众多、民族文化突出的民族，过山瑶祭祖习俗文化的发掘抢救和保护，将带动和促进瑶族各支系、其他民族乃至世界民族文化的弘扬。

### （三）瑶族婚礼

2011年列入第二批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

瑶族婚嫁分嫁女和嫁郎两种，嫁郎仪式同嫁女仪式一样，男子出嫁当天，照样着盛装，蒙大盖头，迎亲，送亲等礼数一样都不能少。瑶族婚礼分十部分，前后要一个星期：

（1）定亲。瑶族男女以对歌的方式来相互了解，选择自己的意中人，双方情投意合后就转告自己的父母，男方父母便请媒人带上酒、肉、鸡等彩礼前往女方家订婚。（2）坐歌堂。在新娘出嫁的头天晚上，附近村寨的女伴相聚在新娘家的厅堂中，与新娘一起唱哭嫁歌。（3）踏门。婚礼当天，在迎亲队伍未到之前，女方派出两名代表，先到男方家再次商讨有关事谊。（4）迎亲。婚礼当天，天还未亮，男家就打着火把到新娘家迎新。男方迎亲的唢呐队和女方送亲的唢呐队在约定处汇合。（5）洗尘。在男方村口，由女司仪和伴娘为新娘洗脸洗脚。（6）拜堂。新郎新娘依次拜天地、祖先、父母、百客等。（7）正酒。亲戚朋友们喝酒唱歌，恭贺新人。（8）烧灰。唱完酒歌后，客人们围坐在火塘边，喝油茶唱山歌。（9）送客。送亲友。（10）谢媒。酬谢媒人。

瑶族婚礼是具有鲜明的民族特色的婚嫁习俗，它浓厚质朴、绚丽多彩，洋溢着瑶族浓郁的远古文化气息。

## 二、民间文学

### （一）特科状元乐雷发的传说

南宋后期诗人。字声远，号雪矶，湖南宁远县麻池塘村。南宋政治家、军事家、文学家、诗人，特科状元。

其父乐公明，南宋进士。当时，国家偏安于江南一隅，江北大片领土沦陷，外患严重，经济凋敝，民不聊生。在父亲的教导下，他博览群书，精通经史，长于诗赋，少年时代便立下了收复国土、振兴民族的志向。当时投降派史弥远执掌朝纲，乐雷发北上抗金的政治主张不能为权臣们所容，虽满腹经纶，却屡试不第。他对此十分愤慨，遂放弃功名，转而收徒讲学，把救国的希望寄托在学生身上。在讲学中，他极力宣传抗金救国的道理，斥责那些只读书不救国的腐儒，号召学生上前线去抵抗入侵之敌。

理宗宝祐元年(1253），门人姚勉登科，上疏让第。理宗召见亲试。金銮殿上，理宗问以“学、术；才、智；选、举；教、养。”八事，乐雷发“条对切直”，留下了著名的“廷对八策”。“文章天子”宋理宗大悦，当即赐以“特科状元”，赐田八百亩，敕建状元楼一座，授翰林馆职。时值元兵大举进攻西北，乐雷发作《乌乌歌》、《车攻赋》等，抒发抗元的壮志，指斥权臣昏庸，因而不得重用。乐雷发对腐朽的南宋政权十分绝望，于宝祐四年(公元1256年）愤然称病回乡，隐居九嶷，寄情山水，用诗词抒发自己的爱国热情。他在读书岩著书，在象岩讲学，遗址至今犹在。

乐雷发属江湖派诗人，然其诗风骨遒劲，在江湖诗人中较为突出。七言歌行，如《乌乌歌》、《壶中天歌赠侯明父》，雄深老健，激昂奔放。前者感慨书生误国祸世，无补于国家危难，尤为淋漓尽致。近体诗大多不脱江湖派窠臼，但也不乏优秀之作，如《逃户》反映出宋末社会民不聊生的现象；《寄雪蓬姚使君》、《寄许介之》、《送丁少卿自桂帅移镇西蜀》、《读系年录绍兴八年以后事》等，感怀国事，寄慨深长。又有一些诗作写得清丽可读，如《秋日行村路》、《夏日偶书》。所著《雪矶丛稿》5卷，清乾隆时选入《四库全书》。有《宋群贤小集》本；有《雪矶诗评》及《廷对八策》遗世。

### **（二）舜帝传说**

2011年列入第二批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

据史料及文献记载，九疑山舜帝陵所在地是中国古代史上的“三苗地区”。舜帝的传说，自舜葬九疑后就开始流传，至今已流传四千多年，源远流长。1972年，长沙马王堆汉墓考古发掘，在三号汉墓中出土了3幅帛书地图，这些地图是世界上已发现的最早的地图。其中有幅《长沙国南部地形图》，地图所绘区域正是今永州市南6县。根据在九疑山发掘出土的文物考证，历朝历代都在九疑山舜帝陵开展过大规模的祭祀活动，这更使舜帝传说广为流传。

舜帝传说在宁远存续了上千年，从树口碑于民间，到舜帝文化的外延，集中突出了舜帝在开创华夏道德文明历程中的开拓精神、首创精神、拼搏精神、进取精神、无私精神和奉献精神，而这些“舜帝道德精神”，正是我们世代相传的民族精神。

### **（三）娥皇女英的传说**

2011年列入第二批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

娥皇女英的传说在湘南地区的宁远、蓝山、东安、零陵等县区都有流传，而在宁远境内舜帝安寝之处的九疑山一带流传尤为广泛，其传说在民间已流传了数千年。娥皇、女英为帝尧二女，虞舜二妃，我们现在称她俩为湘妃。宁远的斑竹也因为她俩而得名叫湘妃竹。

二妃与虞舜的爱情故事，被称为“中国恋爱文学之祖”，揭示的是舜帝“只为苍生不为生”的高风亮节，这是当前提倡的以德治国思想的精髓；娥皇女英的传说内容是尧舜时期社会生活的反映，透过它能较深刻的认识尧舜时期的风土人情及风俗习惯。二妃魂归九疑、泪洒斑竹与九疑山秀美的自然风光合为一，形成了一种独特的文化，具有极高的旅游文化价值。

### （四）舜帝与娥皇女英的传说

2012年列入第三批省级非物质文化遗产代表性项目名录。

舜帝是中华民族道德文化的奠基人，娥皇、女英是舜帝的两位妃子。舜帝晚年到南方巡视，最后“崩于苍梧之野，葬于江南九疑”。娥皇女英南下寻夫，在九疑山一带留下了许多的传说。以湖南永州市宁远县九疑山一带为中心,连同周边的蓝山、道县、东安、零陵等县区，形成了有名的舜帝与娥皇女英传说圈,传说内容主要反映舜帝晚年南巡时与妻子、朋友、大臣、百姓的关系，内容丰富多样，深刻揭示了舜帝“只为苍生不为身”的精神，是舜文化重要的组成部分。舜帝与娥皇女英的传说，已流传四千多年，其事迹载在今传最古老的经典《尚书》《山海经》《孟子》《楚辞》《史记》《列女传》六大文献及其他多种古书中。舜帝与娥皇女英的爱情故事，被称为“中国恋爱文学之祖”。《山海经·大荒南经》：“帝舜妻娥皇，生此三身之国，姚姓。”《尚书·尧典》云：“帝曰：‘我其试哉！女于时，观厥刑于二女。’厘降二女于妫汭，嫔于虞。”《史记·五帝本纪》云：“尧曰：‘吾其试哉！’于是尧妻之二女，观其德于二女。舜饬下二女于妫汭，如妇礼。”战国时屈原的《九歌》：“帝子降兮北渚，目眇眇兮愁予。袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下。”西汉刘向《烈女传·母仪传》：“元始娥皇女英，帝尧之女，嫔列有虞，承舜于下，以尊事”晋张华《博物志·史补》：“尧之二女，舜之娥皇女英，曰湘夫人，帝崩，娥皇女英啼，以泪挥竹，竹尽斑。”宋辛弃疾的《浪淘沙·赋虞美人草》词：“儿女此情同，往事朦胧。湘娥竹上泪痕浓。”明朝冯梦龙的《情史》：“娥皇女英二妃……思忆舜，以泪洒竹，竹尽成斑。至今号‘湘妃竹’。”娥皇女英的传说在民间流传久远、影响深广，已深深地印刻在民众的心里，对推进当代道德教育和中华民族精神的传承必将产生积极的促进作用。

舜帝与娥皇女英的传说，传承有着其深远的历史渊源和历史积淀。舜帝为中华文明的发轫准备了最初的物质、精神文化基础，铸就了伟大的舜帝道德精神。舜帝与娥皇女英的传说，为弘扬道德文化，发扬舜德精神，具有重大的传统文化意义。

### （五）状元李郃的传说

2016年列入第四批省级非物质文化遗产代表性项目名录。状元李郃的传说自唐代开始流传，宋代基本定型，经元、明、清三朝演变，基本形成了现在的格局。状元李郃的传说依存于真实的历史人物，其传说的内容主要涉及李郃勤奋苦读、智斗奸臣、上疏让第、惩治贪官、发明叶子戏等方面，内容丰富，揭示了李郃温良谦恭、为国为民、不畏强暴、不计个人得失的优良品格。下灌村至今还留存有洗砚池，挂榜山、读书岩、文星塔、状元楼等与李郃有关的文化遗址。

李郃是湖湘大地的一位历史文化名人，他不计个人得失、上疏上第的壮举，以及发明叶子戏教化百姓的举措，是对舜德文化的完美诠释，它作为一种独特的文化现象，深深地印刻在百姓的心里，对其进行保护，是对中华民族优秀传统文化的继承，有利于推进当代道德教育和建设和谐社会。

## 三、传统技艺

### （一）宁远竹编

传统竹编工艺有着上千年的悠久历史，可分为细丝工艺品和粗丝竹编工艺品。

制作过程是先将竹矛剖削成粗细匀净的篾丝，经过切丝、刮丝、打光和劈细、编织、锁口等工序编结成各种精巧的生活日用品，如竹篮、竹筐、竹筛、竹箩、门帘、凉席等。在编织过程中，以经纬编织法为主，还可以穿插各种技法，如：疏编、插、穿、削、锁、钉、扎、套等，使编出的图案花色变化多样。需要配以其它色彩的制品就用染色的竹片或竹丝藿香插扭，形成各种色彩对比强烈、鲜艳明快的花纹。

### （二）九嶷山酒酿造技艺

宁远“茅台” 又名：宁远烧酒、红薯酒、地瓜酒。宁远红薯酒采用两千多年的传统红薯酒酿造工艺，精选本地优质红薯，取之山泉水，经自然发酵精酿而成，保留了红薯的原汁原味。原料主要是酒饼和番薯片。酒饼是从山上采集十几种芳香的植物叶晒干后与大米掺在一起打成粉后捏成鸡蛋样大，置于稻杆堆里发酵数天，取出晒干使用。

一般的酿造过程有酒饼制作、薯片和薯块发酵、煮酿三个阶段。鲜薯块或干薯片煮熟晾干后与酒饼拌和，随即装入坛罐盖严让其发酵，半个月后上锅蒸馏就得其酒。此酒醇香、味甘、有润喉、生津之功和滋生食欲之效，饮时感到异常地香爽。

### （三）宁远血鸭制作技艺

宁远血鸭也叫永州血鸭，血糊鸭子。因为色泽红润，鸭肉软爽相间，香辣酸成兼备，而成为颇具特色的地方菜肴。

传太平天国起义初期，洪秀全攻下永州城，当地老百姓为慰劳起义军，也前往军中与厨子一起下厨。可是鸭身上的细毛却怎么也拔不干净。临近开宴，一位老厨子急中生智，把鸭肉砍成块，下锅炒好后再将生鸭血倒进鸭肉里，继续炒拌成糊状，这样一来，鸭块上的细毛自然看不见了。当一碗碗拌有鸭血的鸭肴全部端上桌，有人问老厨子这叫什么菜，老厨子结结巴巴答不上来，最后洪秀全之妹洪宣娇说了句：就叫它“宁远血鸭”吧。

做法：杀鸭时，要在碗里放少许白醋来承接鸭血，这是宁远血鸭的特点之一。这样保证鸭血呈鲜红色的同时，也保证了口感更为组滑。此外，筷子要不停搅动鸭血，把血里的纤维蛋白搅出来。鸭肉鸭血备好后，还要把辣椒、姜和毛豆等配料精心准备好。然后开火，倒油，待油温稍热便可用油洗一遍。再将鸭肉入锅，加入配料，猛火翻炒。经过高温后的鸭油渐渐被逼出，香味四溢。等鸭肉水分彻底被蒸发后，再倒入啤酒，毛豆，然后盖上锅盖焖煮，数分钟后鸭肉就变成了金黄色。准备出锅前，将之前备好的鸭血搅拌均匀，放入少许盐，再倒入锅中。这样的话，在盐的作用下，血能形成胶涂状，从而可以更好更牢固地附着在鸭肉上，味道更均匀更香。

### （四）状元水丸子制作技艺

状元水丸子也叫“下灌水丸子"，有着1100多年的历史。中国烹饪协会在“中国小吃之乡”福建沙县举行的中国小吃美食节上，授予其“中国地域湖南十大名小吃"称号。

做法：状元丸子是精选本地猪的猪后腿瘤肉作为原材料。用刀背不断拍打猪肉，将其纹理组织完全打烂，使得里面的筋可以直接挑出。本地仙人井的井水以3：2比例搅是秘诀。将猪肉完全打烂后，加入适量水、食盐、味精，调匀；约10分钟后，待碗内呈豆腐状，即可放置备用。状元丸子需要用勺子一勺一勺舀到滚开的水里，遇热方成形。可口不腻人，老少成宜，非常受欢迎。

### （五）檐楼营造技艺

冬瓜冲村是水市镇东瓜冲行政村的中心村，村内的建筑非常特别，村内的族人称之为“檐楼”房子，大多数为清朝末年至民国初期所建。全村290人，绝大部分姓李，始祖李火德（公）原为福建宁化客家人，其族人先于北宋时迁粤北上杭，又于元代再迁赣东吉安。本村开宗鼻祖李德群（公），于清乾隆年间（1735—1795）从江西瑞川县石围子村千里跋涉而来。因见此地山川秀美、土地肥沃，遂落户于此，娶妻生子，恭耕劳作，瓜瓞绵延二百余年，繁衍至今已逾2000人规模（支脉皆散聚居于周边村落）。因本村为先祖开基宝地，祖宗遗训后人不得轻动，故而较好地保持了原貌。

檐楼建筑工艺高超，建筑完全由土木结构筑成，具有很好的整体性和协调性且建筑地基都是用石灰和小卵石搅拌而成的混合物凝结而成，整体规整而结实，几乎看不到一块条石或青砖。而地面部分的土楼都面阔方正，墙体厚度50-60公分，大部为传统的“金包银”法式修筑。即用黄粘土和碎石子作料，以杉木或竹杆为骨筋和梁架，用夹板夯筑成高墙；而后上房梁，并覆盖悬山式的青瓦屋顶而成。这种形制与人们通常看到的“青墙银边青瓦、硬山马头墙”式的清代民居，有着非常明显的区别。不仅其坚固程度毫不逊色，而且房屋的通风采光和居住舒适性也互相兼顾、恰到好处；布局设计合理，全村檐楼皆沿山坡拾级而上，纵横层叠，排列有序。村中道路宽阔平直，且大多有碎石护坡。每隔两栋檐楼，就有一个纵行通道通往上一排檐楼。纵道边有排水沟，既有效解决了村内交通，也兼顾了村庄的排水和防洪需要，足见当时规划设计者的匠心。

### （六）高源村土陶制作技艺

2015年列入第四批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

清朝康熙年间，一逃难的外乡人辗转来到高源村，得到了村人的救济，外乡人见高源村民风淳朴，就搭了个窝棚暂住下来。那外乡人会制陶，一日他到高源村后面的山岭上砍柴时，发现一个山包上满是高岭土，那外乡人大喜，就挖取泥土，制作陶器。

高源村土陶的原料是当地的高岭土。其制作流程主要有取土、揉泥、制坯、锤打、印花、上釉、晾晒、装窑、烧制。产品主要有缸、坛、罐、壶、钵、盆等，近年来，又有所创新，研发了鱼、财神、卡通人物等可用于收藏摆放的新产品。高源村土陶制作方式和制作方法都保留着陶艺的原始风貌，其装饰纹饰多取材于现实生活中的各种花卉或几何体，并经过了高度的提炼和夸张变形，雕刻或压印在陶器显眼的位置，造型古朴典雅，民间艺术味道浓郁，地域特色明显。

高源村土陶文化经过300余年的生息繁衍，已经深深渗入当地人民的精神和文化生活之中，对当地乡民的精神生活和文化素养提升起到了潜移默化的作用，具有深厚的群众基础和广阔的市场前景，它以鲜明的地方特色和传统手工技艺而出名。

### （七）宁远米粉制作技艺

2016年列入第五批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

宁远米粉是一种汉族风味小吃。相传是五代十国时迁徙到宁远居住的北方人发明的，经过一代代传承演变，形成了宁远米粉。

宁远米粉一般做成汤菜粉（俗成水粉），用豆豉、生姜等佐料坐锅，放入猪骨等。先用大火煮沸，然后用小火精心熬制，再与米粉拌和，佐以葱花、芫荽、辣椒，出锅时色泽浓郁，香味扑鼻。另外，米粉原料十分讲究，用的是本地出产的天然糙米和井水，经过浸、磨、滤、揉、蒸、拌、榨等一系列手工工艺制作而成。宁远米粉工艺考究细致，加工生产的米粉不含防腐添加剂，色泽洁白，圆而细长，形如龙须，质地柔韧，富有弹性，发水好，善于吸收佐料的味道，口感宜人、风味独特、可煮可炒。具有水煮不糊汤，干炒不易断的特点。

### （八）瑶族打油茶

2016年列入第五批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

瑶族人民生活在崇山峻岭之中，山多田少，气候复杂，以玉米、高粱、小米、红薯等杂粮为主食、杂粮难以下咽，为解决难以下咽、不易消化问题，形成了喝油茶的生活习俗。瑶族世代相传的手抄本《盘王大歌》中有瑶族打油茶的记载，唐代陆羽所著的《茶经》第六章“茶之饮”中也有类似于瑶族打油茶方式煮茶的记载，可见瑶族打油茶历史可上溯到唐代。

瑶族打油茶制作过程共分四个步骤：洗茶，打茶，煮茶，奉茶。油茶的主要原料是茶叶、茶油和生姜，佐料有花生米、玉米花、黄豆、芝麻、糯粑、笋干等。“瑶族打油茶”是瑶乡群众的共同生活习俗。长期以来，“瑶族打油茶”是瑶乡群众在长期的生活中耳濡目染锻炼出来的一种生活本领。传承方式主要有三种：家庭式、师徒式和社会化传承式，而社会化传承式是“瑶族打油茶”的主要的传承方式。

瑶族打油茶是原汁原味的瑶乡饮食文化，具有强烈的神奇感和吸引力，可与宁远县蓬勃发展的旅游事业结合起来，以文化促旅游，以旅游强文化，促进文化遗产保护与旅游事业发展双丰收，并可带动瑶乡人民致富。

### （九）宁远剪纸（江永剪纸）

2018年入选第六批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

瑶族曾氏剪纸的命名起源于清朝末期，以曾氏家族命名，一直延续至今。瑶族剪纸中单色剪纸是剪纸中最基本的形式，由红色、绿色、褐色、黑色、金色等各种颜色剪成，折叠剪纸、剪影、撕纸等都是单色剪纸的表现形式。主要用于窗花装饰、瑶绣、布鞋或者绣花鞋的底样。也有部分使用山中的植物之汁作为染料进行点染，成为彩色剪纸。其剪纸艺术体现在：瑶绣、瑶族服装、鞋帽的剪纸纹样及土织布的纹样染色，部分家具、建筑结构的剪纸元素体现，逢年过节的装饰及祭祀品等。

### （十）九疑木雕

2018年入选第六批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

根据湾井镇下灌村《李氏宗谱》中的文字及图形记载，北宋时，宁远县下灌村民建造了纪念湖南第一位状元李郃的状元楼和状元坊，这两处建筑均为木制建筑，气势恢宏，十分精美。明代时，湾井镇路亭村民建造了云龙坊和王氏虚堂纪念该村先贤王性，该建筑木雕大气精美。清代时，九疑山一带涌现了众多木雕装饰精美的古建筑，其典型代表是九疑山舜帝陵旁边的黄家大屋。

九疑木雕，以工艺精湛而著称。雕刻技法有阴刻、阳刻。又可分为浮雕、圆雕、透雕等多种。阴刻法亦称线刻，主要用于匾额。阳刻包括浮雕和圆雕的雕刻技艺。其中浮雕又包括浅浮雕和深浮雕，用来刻制立体感较强的画面。有不少的镂空的深浮雕与圆雕拼接在一起，因材施艺，构成丰满的多层次感。透雕是立体刻的辅助技法，主要用于立体雕塑中一些需要突出的部位。九疑木雕涉及领域包括建材、生活用品、生产用具、造像等许多门类。

九疑木雕采用当地常的杉木、杨木、椿木、梨木、樟木等木材，利用夸张、变形等手法，采取多层镂雕、深浅浮雕、透雕、圆雕以及阴阳线刻表现形式，将各种形象刻画得惟妙惟肖、栩栩如生。源于民间的九疑木雕，是中华民族传统技艺的一朵奇葩。有效地保护和传承这一具有历史文化价值和现代开发价值的民间工艺项目，对于弘扬民族文化、传承中华文明，具有重要的现实意义和深远的历史意义。

### （十一）蝴蝶画制作技艺

蝴蝶画又称蝴蝶翅画，是中国特有的画种，唐代滕王李元婴所创，画材取于蝴蝶之翅，全手工剪贴而成。传承人胡晓红从事蝴蝶画制作30年，其作品《蝶恋花》荣获中国昆虫学会主办的蝴蝶工艺品大赛二等奖，《花开富贵》获全国教师工艺设计大赛一等奖。

## 三、传统歌舞演艺

### （一）宁远瑶族草龙舞

2018年入选第六批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

元朝大德年间，当时久旱无雨，瑶民播种的五谷杂粮即将绝收。瑶胞遂以稻草扎龙，祈求龙王显灵，降下甘霖，喜获丰收。后来，瑶族人民在干旱季节和遇到病虫灾害时经常以稻草扎龙，赶驱瘟神、祈求风调雨顺。久而久之，瑶族草龙舞遂成为瑶胞一项传统活动。

瑶族草龙舞主要分四部分：扎龙、祭龙、舞龙、送龙。扎龙，制作材料以当地所产的稻草、竹、木、香为主，其制作材料虽然简单，但制作工艺精巧、工艺流程复杂。祭龙，选定黄道吉日，全村男女老少来到祠堂，一脸肃穆，祭祀神龙。舞龙，舞龙者举着草龙从祠堂走出，全村男女老少纷纷持松明火把将插在龙身上的香点燃，随着长老一声令下，锣、鼓等伴奏音乐响起，开始舞龙。送龙，舞龙者来到村外冲口，将草龙点燃，火焰直指青天，意在“神龙归天”。然后将焚化的龙灰装好，倒进河里，寓意“龙归大海”。

瑶族草龙舞表演时间基本选在晚上，表演形式有跳龙门、过龙桥、拜四方、走龙云、穿龙肚、舔龙脊、寻龙珠等。瑶族草龙舞具有浓郁的地方特色和民族特色，传承和弘扬瑶族草龙舞，对于丰富民众精神文化生活，促进地方音乐舞蹈艺术及民族历史研究，加快文化强县、乡村振兴和社会主义精神文明建设具有较大的推进作用。

### （二）宁远狮舞

2011年列入第二批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

南嶽狮子，是我国优秀的民间舞蹈，每逢佳节或庆典民间都以舞狮子前来助兴。这一习俗起源于三国时期，南北朝时开始流行，至今已有一千多年的历史，南嶽狮子在上世纪六十年代从南方传入新田县十字乡横干岭村，至今发展到第三代。

南嶽狮子舞由“落兵、滚狮、耍叉、打梁甲（二节棍）、（拳、棍、刀、剑、凳、飞钯）、起宝塔、飞跳四方桌、牵狮等八个部份组成。这些内容由历代掌门人口传身授。其中单项的舞拳弄棍在业余生活中相互切磋、取长补短。南嶽狮子舞的基本特征是“神、美、观、稽”。一是振奋精神，二是动作音乐美，三是气势雄伟壮观，四是象小品般的滑稽。南嶽狮子以表演“文狮”为主，表演时讲究表情，有“睡醒”、“搔痒”、“抖毛”、“舔毛”、“变吉祥动物”等动作，惟妙惟肖、逗人喜爱。

### （三）九疑派古琴艺术

2015年列入第四批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

九疑派古琴是中国近代最有影响力的琴派，其创始人是被誉为“民国古琴第一人”的杨宗稷。杨宗稷，字时百，宁远县清水桥镇平田村人，曾师从晚清著名古琴家黄勉之学习古琴，琴艺益精，并形成了自己独特的风格，成为一代宗师。他用21年时间写成《琴学丛书》，共四十三卷，七十万字，杨宗稷在该书中对九疑派古琴风格作了详细记载和解释。黄勉之去世后，1920年，杨宗稷设九疑琴社授琴，史称九疑派。

九疑琴派名家辈出，管平湖、杨葆元、关仲航、李浴星、彭祉卿、王迪、许健、韩廷瑶、李天恒、乔珊等均出自九疑门下。代表曲有《流水》《伐檀》《四大景》《平沙落雁》《胡笳十八拍》等。

### （四）九疑山瑶歌

2014年列入第三批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

九疑山瑶歌历史悠久，西汉时即有瑶族人迁徒到九疑山居住。明、清时期瑶族山歌“赛花柄”达到了鼎盛时期。清光绪《九疑山志》载瑶民赵有德诗：“长腰小鼓和笙簧，黄蜡梳头竹板妆，虞帝祠前歌舞罢，口中犹自唱盘王”。

瑶族人在节日喜庆、劳动之余，最喜欢唱歌、对歌，以缓解劳作之苦，交流思想，抒发感情。歌谣有盘王大歌、祭祀歌、劳动歌、情歌、烟歌、茶歌、酒歌、出嫁歌等等。

九疑山瑶歌大多是单乐段或复乐段结构。属单乐段的瑶歌，多由四乐句构成；属复乐段的瑶歌，也是参以乐段的变唱形式构成。全曲旋律相似，乐句与乐句之间是变化发展的关系，乐段与乐段之间是重复与变化重复的关系。其形式多样，内容丰富，比喻巧妙，有唱有和，有问有答，生动风趣，娓娓动听，耐人寻味。

九疑山瑶歌是我国民族民间音乐的一个重要组成部分，它是九疑山瑶族人民祖祖辈辈口传心授、衍生传承下来的宝贵的非物质文化遗产，具有深厚的少数民族地方音乐特色，为研究瑶族历史提供可贵的第一手资料。

### （五）宁远祁剧

2008年列入第二批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

祁剧，也叫祁阳戏，楚南戏，因发祥于湖南省祁阳县而得名。明朝中叶，“弋阳腔”传入祁阳，与本地的民歌、小调相结合，形成了祁剧的雏形。明嘉靖时，祁剧已初具规模，明末清初相当盛行。现在，湘南、湘西、赣西南、桂北、粤北、闽西甚至新疆等地都有祁剧演出。祁剧在发展中形成了永河、宝河两大流派，但舞台语言均统一用祁阳官话进行表演。祁剧的传统剧目多达900 多个。其唱腔有高、昆、弹三种声腔，音乐曲牌很丰富，现已整理刊印的达1000 余阙。祁剧音乐声调高亢，独具特色，乐器主要有高音战鼓、帽形燥鼓、硬弓祁胡等。为适用这种高声调，故须生用沙音，以显其苍老；小生用子音，以显其文秀；旦角用窄音，以显其秀媚；花脸用霸音或喝音，以显其粗豪。祁剧脸谱通常以红、黑、白三色为基色，调色开脸，从鲜明的色调、纵情的线条、精巧的图案、把不同人物形象勾画得栩栩如生。祁剧的表演风格，就弹腔戏而言，粗犷而朴实，动作幅度大，唱腔慷慨沉雄，富于山野气势。高、昆戏则表演细腻，唱腔委婉柔美，具有人物的文雅蕴籍风致。祁剧的“马路”在戏曲表演中最有特色，各个行当根据角色的不同和剧情的需要而改变“马路”的风格，既丰富多彩，又别具一格。

### （六）宁远花灯戏

2014年列入第三批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

灯戏与昆曲、湘剧、花鼓戏、祁剧并列为湘南五个剧种，明末由衡阳传入宁远，清代和民国非常盛行。花灯戏初为唱民歌，最后演变成为唱做结合载歌载舞的戏曲艺术形式。经历了漫长的岁月，它从一种草根娱乐变成了一种独特的民间文化艺术。宁远花灯戏的剧目大都是反映下层劳动人民的生活，群众喜闻乐见。其唱词多为百姓在生产、生活和社会交流中的口头创作，质朴、自然、纯洁，社会生活气息浓厚，是真正的乡村自然文化。

宁远花灯戏的表演艺术，吸取了各类民间舞蹈，武术以及说书、说唱艺术的特长，讲究载歌载舞，表演形式多样化，可以从各个角度反映各阶层各行业劳动人民的生活、思想状况。花灯戏承载着宁远地区从明代至今多方面的历史信息、文化信息，对于促进地方音乐舞蹈艺术及其历史的研究，具有重要的实用价值和学术价值，对于社会主义精神文明建设有积极地作用。

## 四、传统体育、游艺与杂技

### （一）踩高跷

“踩高脚”属民间舞蹈的一种形式，表演者腿绑高脚，在音乐的伴奏下翩翩起舞，舞姿以雄健、惊险为主，又称“踩高跷”。“踩高脚”表演形式多种多样，五花八门，不拘一格，表演风格诙谐有趣、粗犷喜人、声情并茂、时有乐哏，一向为柏家坪人们所喜爱。这些高跷的表演时间，一般都在农历正月十五左右的柏家坪圩闹“元宵”活动中，高脚是主要的一种表演形式。柏家坪村“踩高脚”是一种祖辈相传的民间表演形式，居住在柏家坪的农民世世代代口传心授，自娱自乐，新中国建立以来，在党和政府的关怀下，柏家坪高脚表演在其传承发展弘扬过程中，取得了较大的成绩，多次在宁远县举办的各种大型活动中进行表演，受到观众的一致好评。

### （二）麻将娱乐活动

2015年列入第四批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

麻将是在博戏的基础上发展、派生、演变而来的，博戏产生于殷代，汉魏时发展为樗蒲，唐代时演变成叶子戏。宁远县唐代状元李郃是叶子戏的定型者。他将民间的骰子格加以选用整理成《骰子彩选格》三卷，把叶子格或骰子格这种用具上升到定输赢的游戏叶子戏，叶子戏是麻将的雏形，明代时演变成马员牌，清代时演变成麻将。

宁远县是唐代状元李郃的故乡，李郃是麻将雏形叶子戏的发明者，为麻将的演变发展作出了重大贡献。近年来，宁远县成功举办了多次麻将竞赛，积极建设麻将故里。开展健康的、积极的、规范的麻将竞赛，不仅有利于弘扬传统文化，推动社会主义精神文明建设，还能满足人民群众日益增长的物质文化需求。

## 五、非遗美食

### （一）状元水丸子（道州鱼泡丸子）

2018年入选第六批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

传说秦始皇好吃鱼，他统一全国做了皇帝后，每餐必要有鱼，但又不能有刺，如有鱼刺则赐厨师死，有好几个厨师为此丧命。而烧鱼肉汤，又怕有诅咒秦始皇“粉身碎骨”之嫌。有一天，某厨师制作御膳，见到鱼既怕又恨，就用菜刀背砸鱼发泄。一下两下，砸着砸着，他惊奇地发现，鱼刺鱼骨竟自动露了出来，鱼肉成了鱼茸。正在这时，宫中传膳了，厨师急中生智，拣出鱼刺，顺手将鱼茸捏成丸子，不假思索就投入已烧沸的汤中，氽成了丸子。后来，这种做法从宫廷渐渐传到民间，称为“氽鱼丸”，也就是鱼丸。

### （二）水市小河鱼

2016年列入第五批市级非物质文化遗产代表性项目名录。

江村原名有庳。舜封同父异母弟弟象为有庳国王。象喜爱捕鱼，教会人们多种捕鱼方法，及将鲜鱼烘干贮藏或将干鱼拌以剁辣椒、生姜放坛子里腌着的办法。后来到明朝，一些聪明能干的巧媳妇把捕回来一时吃不完的鲜鱼破肚去内脏盐腌烘干后，装在坛子里一层干鱼，一层剁辣椒、姜丝和蒜末腌着，其香、辣、甘，妙不可言。