



当地人爱唱歌，不仅婚嫁要唱“哭嫁歌”，平日里吃饭、喝酒、待客要唱，甚至连砍柴、担水时也会唱。歌曲已经完全融入到了苗家儿女的日常生活中。

## “绥宁苗族四月八姑娘节”系列报道⑮—— 千年民俗，大美苗家

文、图：今日女报 / 凤网记者 吴小兵 通讯员 王伟琪

满城共醉巫雉风，相约苗家四月八——绥宁“四月八姑娘节”喊你来玩！

当然，如今最讲究“有图有真相”。尽管去过的人都说好，但今日女报 / 凤网记者还是决定走进绥宁，用镜头为大家带来“四月八姑娘节”的“干货”——



黑米饭是姑娘节的传统美食，取当地野生植物“过江龙”所榨的汁水和糯米一起蒸熟即成。这种饭不但香甜可口，还能轻身健体。据说，用手抓着吃才能感受最正宗的“黑饭”味道。



每逢重大节日，苗家女儿都要穿上艳丽的民族服饰盛装出席。



想亲身体会一次打糍粑？这可是个力气活儿。打好的糍粑色如凝脂，滑嫩甜美，既是年节美食，又是馈赠佳品。如果糍粑还不解馋，这里还有“能吃的民间手工艺品”——雕花蜜饯。

“四月八姑娘节”又称“黑饭节”，对当地人来说，这可是除春节之外最隆重的节日。过节这天，出嫁的姑娘要早早回娘家，祭先祖神灵，祭狗祭牛，赶菜、舂糍粑；当然，大家还要一起吃黑米饭，比女红，叙旧聊天；“姑娘节”更是苗族青年男女的情人节，唱山歌、吹木叶、听苗笛，多情的苗族儿女表达爱情的方式真火热……

从1996年开始，绥宁开始由县人民政府主办“四月八姑娘节”。2008年6月，“四月八姑娘节”被列入“国家级非物质文化遗产保护名录”。

这下，“四月八姑娘节”不再只是苗家女儿的节日，还是八方游客的狂欢。在苗族人奉为圣地的黄桑坪上堡古国，会举行耍龙舞狮、山歌对唱、木叶传情、背媳妇、跳芦笙舞、爬藤、逗春牛、跳傩舞、演傩戏等活动；夜幕降临后燃起熊熊篝火，“跳花跳月”欢娱达旦，场面壮观，炮铳齐鸣……

嘿，我只能说到这了，好吃好玩还好看的“姑娘节”，你是不是也想去？一起走嚯！



跳花跳月，是苗族青年男女自由恋爱的一种形式。他们在月光下载歌载舞，俗称“跳月”；围着花树对歌谈情，叫作“跳花”。当然，这里还有草龙舞、竹竿舞、铜钱舞、傩舞等一系列民俗大戏等你来赏。



在苗族村寨，火铳鸣炮是最隆重的迎客仪式。寨子里来了尊贵的客人，小伙吹起芦笙，姑娘唱起山歌，献上拦门酒，还得“披红”，再由火铳手鸣枪以示欢迎。