

## 10年10大『传家宝』

那些刻在时光里的中国非遗

北京时间12月11日,联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会通过评审,决定将我国“赫哲族伊玛堪”从急需保护的非物质文化遗产名录,转入人类非物质文化遗产代表作名录。其保护计划还入选优秀保护实践名册。

至此,我国列入联合国教科文组织非遗名录、名册项目的总数达45项,持续领跑全球。

这些非遗项目是融入民族血脉的活态智慧,其中2016年至今的“十大传家宝”尤为耀眼,其余35项非遗,亦共同织就中华文明的斑斓长卷。

主笔:于梅君

赫哲族伊玛堪(2025年双跃升)  
从濒危到重生的“史诗”

2025年实现非遗“双跃升”的“赫哲族伊玛堪”,是一次意义非凡的“转正”。它意味着,这门曾仅剩数位老人能够吟唱的赫哲族史诗,不仅赢得世界认可,其从濒危到重生的“中国方法”,更成为可供全球参考的文明守护方案。

什么是伊玛堪?它是赫哲族人民世代传承的口头传统,以赫哲语叙事,采用散韵兼行的方式进行说唱,承载着民族历史、英雄故事、渔猎生活等,发挥着记录历史、教育后代、生活娱乐等功能。



自2011年列入急需保护名录以来,当地通过系统性保护扭转危机:记录老艺人说唱内容,建立数字化档案;安排老艺人带徒授课;打造“伊玛堪+文旅”沉浸式演出,让这门古老史诗重焕生机。

中国木拱桥传统营造技艺(2024年“转正”)  
无钉无铆的“桥梁奇迹”

2024年从“急需保护的非物质文化遗产名录”转入“代表作名录”的“中国木拱桥传统营造技艺”,流布于闽浙山区,以“无钉无铆却稳如磐石”的特点惊艳世界。

其技艺核心是“编木拱架”:福建寿宁县的古桥建造中,工匠用三段实木做“三节苗”,五段实木做“五

节苗”,靠“大小牛头”榫卯咬合穿插,再以“剪刀苗”横向固定,整座拱架如同精密积木,能抵御风雨侵蚀。

施工时,工匠沿河中“水架柱”上的竹钉攀爬,全凭经验与默契作业;桥上廊屋不仅是通行遮蔽处,更是村民饮茶闲话、端午“走桥”、七夕“祭桥”的公共空间。

羌年(2024年“转正”)  
雪山下的“民族庆典”

每年农历十月初一的“羌年”,是羌族最隆重的新年,2024年从“急需保护的非物质文化遗产名录”转入“代表作名录”,标志着这一民族文化载体得到世界认可。

羌年当天,四川茂县等羌族聚居地,人们身着传统服饰聚集在村寨“神树”下,年长的“释比”(文化传

承人)带领众人祭祀天地、祖先,祈求风调雨顺;年轻人跳起欢快的“沙朗舞”,唱起悠扬的酒歌,家家户户摆出咂酒、腊肉招待邻里。

如今羌年还吸引游客沉浸式参与,学跳沙朗舞、制作荞麦饼,让雪山下的感恩庆典在新时代焕发活力。

黎族传统纺染织绣技艺(2024年“转正”)  
穿越三千年的“指尖史诗”

同样在2024年,来自海南岛的“黎族传统纺染织绣技艺”完成了从非遗“急需保护名录”到“代表作名录”的华丽“转正”。这项拥有三千多年历史的技艺,是黎族

女性用双手编织的“无字史书”。

最负盛名的“龙被”,从扎染、织锦到双面绣,工序繁复,美轮美奂,曾是进献朝廷的珍贵贡品。面对现代化纺织的冲击和技艺失传的危机,保护者创新地采取了“生产性保护”策略。

如今,在五指山地区的非遗工坊里,黎族妇女依然使用古老的踞腰织机,织就的不仅有传统的“蛙纹”“人形纹”,还有融合了现代审美设计的时尚手包、服饰和家居饰品,实现了“在传承中发展,在发展中传承”。

春节(2024年入选)  
全球华人的“情感磁场”

2024年,“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”成功申遗,堪称全球参与人数最多、情感浓度最厚重的一项“人类非遗”。

从腊月二十三祭灶王爷的烟火气开始,除尘、贴春联、剪窗花,家家户户进入辞旧迎新的节奏。除夕之夜,无论身处何地,一顿团圆饭是中国人心中不可替代的仪式。

2024年春运期间,全社会跨区域人员流动量达90亿人次。这场地球上最大规模的周期性迁徙,核心动力只有一个:回家。

正月里,拜年祝福、舞龙舞狮、元宵赏灯……一系列活动如文化乐章般渐次展开,构建了一个完整的情感时空,蕴含着强大的凝聚力,得到了全人类的深切认同。

知多一点

## 其他非遗瑰宝:折射中华文明的多元底色

如今,我国列入联合国教科文组织非遗名录、名册项目的总数达45项。除“十年十宝”外,我国其他35个入选项目,涵盖民间文学、传统音乐、戏剧、技艺、民俗等多个领域,勾勒出中华文明的多元图景。

传统艺术领域,昆曲以“百戏

之祖”的典雅唱腔演绎《牡丹亭》等经典,古琴艺术用七弦琴音传递文人“修身养性”的追求,南音保留唐宋古乐遗韵,西安鼓乐则展现千年宫廷乐风采。

传统技艺方面,龙泉青瓷以“青如玉,明如镜”的釉色传世,宣

纸制作需经108道工序保障书画晕染效果,景泰蓝通过“制胎、掐丝、点蓝”等步骤打造华丽铜器。

民俗领域,端午节的龙舟竞渡、粽子飘香承载家国情怀,中秋节的赏月、吃月饼传递团圆期盼,傣族泼水节以清水祈福展现民族

热情,蒙古族长调民歌则用悠扬旋律诉说草原情怀。

此外,中医针灸、京剧、皮影戏等非遗,或守护健康智慧,或演绎舞台精彩,共同构成中国非遗的完整版图,让中华文明在代代传承中生生不息。

中国传统制茶技艺及其相关习俗(2022年入选)  
一片树叶的“修身仪式”

2022年,“中国传统制茶技艺及其相关习俗”的入选,让全世界再次聚焦这片东方树叶所承载的厚重文明。

在杭州狮峰山的龙井村,茶农遵循着“清明前采头茶”的古训,指尖在嫩芽间翻飞;在武夷山的岩茶作坊里,老师傅们掌握着“看青做青”的秘诀,通过摇青、发酵,激发出

茶叶千变万化的香气。

在潮汕人家的客厅里,“工夫茶”二十一式的冲泡过程,本身就是一场凝神静气的艺术表演,每一道程序都充满了对客人的敬意。

它在一片树叶的沉浮之间,传递着“和而不同”的包容智慧与“禅茶一味”的生命境界,构成了中国人独特的精神底色。

送王船(2020年入选,与马来西亚联合申报)  
跨越海洋的“平安祈愿”

2020年入选的“送王船”,是一项由中国福建沿海社区和马来西亚马六甲沿海社区联合申报、共同传承的盛大仪式。

每隔三到四年,在中国厦门的海沧湾或马来西亚马六甲的海边,匠人们都会精心打造一艘木质“王船”,船身饰以彩绘,舱内装满米粮、家具等象征性的生活物资,仿佛准备一场远航。典礼当日,旌旗招展,鼓乐喧天,民众簇拥着王船巡境,最后以焚化或送



其入海的方式,祈求“国泰民安、风调雨顺”。

这项非遗生动诠释了非物质文化遗产如何超越国界,是“21世纪海上丝绸之路”民心相通的最佳注脚。

太极拳(2020年入选)  
风靡全球的“哲学体操”

2020年,随着“太极拳”的成功入选,这项在无数公园、广场上演的日常风景,正式被认证为全人类共享的文化财富。它的魅力,在于将“以柔克刚、阴阳相济”的东方哲学,转化为全世界男女老少皆可感知、习练的身体语言。

2025年,联合国教科文组织将每年的3月21日(北半球春分日)定为“国际太极拳日”。据估算,全球太极拳的习练者已超过3亿人,它就像一座无形的桥梁,成为世界各国民众认识中国、感知东方智慧最亲切、最平易的窗口。

藏医药浴法(2018年入选)  
雪域高原的“生命之水”

2018年,一项源自青藏高原的生命实践——“藏医药浴法”,为世界非遗名录增添了一抹神秘而温暖的亮色。这并非简单的沐浴,而是一门根植于藏医巨著《四部医典》,融合了对生命、自然与宇宙认知的完整体系。

藏医药浴法,藏语称“泷沐”,它以“土、水、火、风、空”五源生命观和“隆、赤巴、培根”三因健康观为核心,通过泡天然温泉、草药煮制的水汁或蒸汽,调节身心平衡,



实现防病治病。

对藏族同胞而言,它是文化认同的纽带;对世界来说,它丰富了人类健康实践,见证了文化多样性。

二十四节气(2016年入选):  
中国人写给自然的“情书”

“春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连……”这首朗朗上口的歌谣,是打开中国人精神世界的一把密钥。2016年,“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”成功申遗。

这份被誉为“中国第五大发明”的古老智慧,远不止于日历上那二十四个美丽的名字。在华北平原,霜降时节伴着薄霜,正是“抢秋”的关键时刻。农谚云:“霜

降到了拔萝卜”,田间地头,处处是与时间赛跑的忙碌身影。

二十四节气不仅是生存的法,更是生活的美学。深秋吃一个霜打的柿子,甜入心脾;寒冬煲一锅暖身的羊肉,是为“补冬”。

从张弛有度的劳作,到应时而食的讲究,二十四节气塑造了中国人“天人合一”的哲学观与生活方式,这是一封我们写给自然、穿越了数千年的浪漫情书。