

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



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

黎族传统纺染织绣技艺(2024年“转正”) 穿越三千年的“指尖史诗”

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，扫尘、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

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”



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，全凭经验与默契合作；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”

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。

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”



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年入选的“太极拳”，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

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”



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”

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则，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。

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。