

（五）爱情故事

怒族爱情故事多半反映了怒族青年男女反抗婚姻包办、追求自由幸福的新生活。爱情故事有《谷玛楚与吴地布》《聪明的九妹》《花鱼姑娘》《望夫崖》等等。

（六）生活故事

怒族生活故事丰富多彩，侧重反映了父子、兄弟、姐妹、朋友之间的伦理关系，鞭挞贪心自私、背信弃义、奸猾邪恶，歌颂善良、正直、勤劳、诚实，从中体现了怒族人民的审美观念和道德情操。生活故事有《异母姐妹》《阿马子和阿呆子》《两兄弟》《两兄弟和宝锅》《大白马》《两姐妹与大蟒蛇》《还是穷女婿好》《可笑的丈夫》《三姑娘》《公鸡与宝磨》《兔子和富人》《下獐子》《朋友俩》《三个朋友求亲》《猎人之死》《瞎子求医》《六罐金银》《愚笨的丈夫》等等。

（七）动物故事

怒族动物故事以寓言、童话为主，刻画了虎、熊、獐、鹿、兔、猴、乌鸦、蜘蛛等许多栩栩如生的形象。大多表达了以智除暴、弱能胜强的道理，故事引人入胜，给人以有益的启示。动物故事有《黑熊的下巴为什么有块白点》《乌鸦与咕益》《獐子智斗老虎》《蚂蚁和蜻蜓》《獐子背虎头》《猴子和老虎》《蜘蛛的笛子》《乌鸦借翅膀》《为什么牛没有上牙》《猎狗找到的地方》等等。

第五节 民间体育

怒族民间体育形式多样，内容丰富，生产劳动与体育融为一体，二者互为条件，互动发展。怒族民间体育常常有这样的一些情形：一些生产劳动本身就是体育运动，一些体育运动本身就是生产劳动，体育运动与体力劳动之间相互联系，有些更是密不可分。尤其是怒族民间体育和民间游戏之间更是融劳动、体育、娱乐为一体。怒族民间体育有以下数十种^①。

1. 登山

怒族多居坡地，一出门就登山，长年累月的在山上伐木砍柴、打猎采集、砍竹采药，这些活动本身既是一种运动，又是一种劳动。从体育的角度讲本

^① 和光益：《谈谈怒族的教育和体育》，载《怒族研究》，第2期（2006年）。





身就是登山运动；从生产劳动的角度讲，就是一种劳动。

2. 赛弩

怒族青年经常在农闲季节开展赛弩活动。一种是射弩技能比赛，以显示射弩技能的高低强弱；另一种是获利性射弩比赛。此种赛弩，分两组，一组是射手，另一组是实物支靶组，人数不限，三五个、十多个，甚至百余人都可参赛。支靶组出实物，芋头、红薯、怒粑、肉片、核桃皆可。射手击中实物靶，实物归射手；射手出竹箭，击不中实物靶，竹箭归实物支靶人。击中实物靶越多，射手获利越多，名声也就越好。射击距离一般在 30 米以内，获利最多者胜。



射弓比赛 摄影：彭义良

3. 秋千

怒族的民间秋千分两种：一种是“悬式秋千”，即在木架或树杈上系两根长短粗细对称的麻绳，下面拴一小块木板做立足点。参赛者在板上利用脚踏板的力量在空中前后摆动，一般限 1~2 人，当秋千荡至钉有高度目标的位置



转转秋

摄影：罗金合

时，便算胜者。另一种秋千叫“转转秋”，这种秋千要选用 2 根约 8 米长带有杈的栗树干，将有权的一端插在地上加固，然后在 1 根直径约 20 厘米粗的圆木的两边各钻 4 个孔，每个孔中穿一根小圆木，形成“X”形，再用绳子把两端连接起来。在每根横圆木上拴上秋千

绳，并将秋千架在两根树桩上，以适量食用油涂于两根树桩叉和横档圆木的两端。玩秋千时，人数限 4~8 人，男女不限。

4. 摔跤

摔跤是怒族男女青年喜爱的一种民间体育活动，摔跤活动人数不限，但参赛者的年龄和体质要相近。比赛时可男对男、女对女，也可单人对单人、双人对双人，或一人对三人、一人对两人等。怒族摔跤有两种：一种是双方靠近，一只手搂住对方的腰部，另一只手拽住对方的颈部，摔跤开始时，双方都使劲摔对方的腰身，直到将一方摔倒在地使其翻不了身为止；另一种是双方保持一定的距离，并做好摔跤的姿势，哨音一响，双方都迅猛地冲向对方，拽住对方的腰部、颈部或拉住对方的手，但不能抱腿或拉脚。摔跤场地一般选择在草地或谷场上。

5. 走高跷

走高跷竞赛活动开始之前要做好以下准备工作：先要砍来带杈的树枝做好参赛的设备。将树枝加工削滑，使其长度与身高相等，脚踩的树杈离地面为 15~20 厘米，树杈的底部要削平。赛前还要选好终点，然后从起点走跷，谁先走到终点，谁就是走高跷的胜者。还有一种赛法就是走高跷的人相互碰撞，踩树杈的脚落地一方为败方。此种赛法人数不限，男女都可参赛，但体力和年龄要相近。

6. 顶棍比力

用一根光滑、韧性好的、粗细均匀的竹竿或木棍做顶竿。参赛顶竿的人不分男女，人数不限，有单对单、双对双或一人对数人等形式。顶竿开始时，参赛者各站在一边，左脚或右脚跨出半步，不能有任何辅助物，双手紧握顶竿的一端用力向前顶，把对方顶出划定的界线外为胜。

7. 甩石头

甩石头是怒族民间普遍进行的一种体育活动，可随时随地进行。参赛者要先选好宜于甩动的数块扇圆形的石块，一块接着一块向目标甩去，以甩得最远者为胜。这种甩石头赛既可从高处向低处甩，又可从低处向高处甩，还可从江河的此岸向彼岸甩。

8. 跳高

跳高前准备好场地和设施，砍来 3 根长短不一的竹竿，以肩齐量好高度，将两根竹竿的一头插入地下，顶端横放一根小竹竿，形如门框。参赛者如能跳





过且不碰到横档，则视为胜者。此种比赛一般在青年男子中进行。

9. 爬竹竿

赛前砍来一根约 10 米长的龙竹，削平竹节，挖坑把龙竹一头埋入地下加固，在龙竹的一人高处涂上油脂，顶端处挂一怒包或一条毛巾。一切准备就绪，比赛开始。参赛者打起赤脚，两手抱住竹竿，节节上爬，爬上顶端取下挂在竹竿顶端的怒包或毛巾者为胜。爬竹竿赛一般在年节期间，青年男子中进行。

10. 踢脚

踢脚赛是在怒族男孩子间进行的一种攻击力较强的体育活动。这种活动主要是用脚踢倒对方，使之动弹不得。这种踢脚比赛，不受名额限制，可一对一、双对双，也可一人对数人，但一对一的情况较多见。踢脚赛的基本条件是参赛者的年龄和体质要相当，一方对另一方，有攻有守，有进有退，除禁踢生殖器、小腹部位外，对方的任何躯体部位都可踢，直至有一方退却为止，退却方为败方，进攻方为胜方。假若双方相持不下，便算持平。

11. 抬腿跑

抬腿跑是怒族青少年独脚跑的一种体育活动，这种运动主要靠独脚耐力和平衡力。抬腿跑比赛不分男女，不限名额，人数可多可少，两人以上都可进行。划定终点线和起跑线后开始赛跑后参赛人员一脚落地，一脚往后钩住，并用一只手助抬，靠独脚往终点方向跑，最先跑到终点线者获胜。

12. 斗腿

斗腿是在怒族青少年间进行的一种体育运动，姿势与抬腿完全相同，也是抬腿运动的另一种形式。抬腿跑与斗腿所不同的是，斗腿是撞击对方的腿或膝。此种运动不分性别，不限名额，两人以上都可进行。比赛开始，参赛人员一只脚落地，一只脚往后钩住，并用一只手助抬攻击对方，有攻有守，有进有退，迂回搏斗，直至把对方击退，退者为败方，攻者为胜方。

13. 斗角

斗角是在怒族男性青年间进行的一种民间体育活动，一般在两人间进行。比赛开始，赛手两手着地，肘关节略弯曲，弯腰，头顶头或肩对肩用力往前顶，直至把对方顶退几步为止。退步者为败方，推前者为胜方。

14. 拉力赛

拉力赛也是怒族民间体育之一，一般在两人间进行。比赛时，用一根麻

绳或一根树干作设施，两人各握一端用力向后拉，以被拉向前行的一方为败方，另一方获胜。

15. 过溜

溜是怒族的原始交通工具，到江对岸访友或办事都要过溜。溜索由四五股食指粗的篾绳编扭而成，溜索的两端分别系在江河两岸的墩桩上，溜索横架于江河之上，供人过江。随着岁月的流逝，溜溜索已渐渐演变成体育项目。赛过溜，不是数人同时过，而是一个接着一个过。赛过溜是一项有一定风险的体育项目，过溜前一定要备好溜梆和麻带，溜梆槽套入溜绳上，并用麻绳把腰和溜梆系在一起，两手握住溜梆，然后用一只脚猛蹬溜墩，飞速滑向江的对岸。待溜梆停下来时，抓住溜索，脚蹬手攀再溜向对岸。参加过溜比赛，一要有胆量，二要懂过溜技巧，三则体质要强，三者缺一不可，并以溜到对岸所耗的时间长短来评定胜败，过溜耗时短者获胜。

16. 赛船

怒船，又称“猪槽船”，是把大圆木挖成空心，形如猪槽的一种独木舟。参赛人坐在猪槽船上，用浆或双手划船，把船由此岸划向彼岸，最早到达彼岸者获胜。

17. 甩麻秆

赛前，参赛人备好麻秆，选好比赛场地。一切准备就绪后，参赛人站在坡台上，右手持麻秆，左脚向前跨半步，按顺序将麻秆由高处向低处投掷，甩远者获胜。此种比赛，不限赛场和人数，有志者均可参赛，但有年龄限制。

18. 跳绳

跳绳一般就地取材，可用篾条、树藤或麻绳代之。赛法有三种：一是参赛人原地弹跳，以连续不间断所跳次数多少来决定胜败；二是划定目标后，参赛人员在原地待命，由裁判下令后往前跳，以到达终点之先后决定胜败；三是轮流跳绳，即由两人拉开绳子，在原地甩成大弧形，由数人进入赛场进行弹跳，若身体碰绳而中断弹跳者，则被视作败方。

19. 爬绳

爬绳是怒族民间体育中一项极具挑战性的运动项目。比赛时，可用一根较粗的麻绳或藤篾条为赛具，将其一端系于大树的粗壮的横枝上，形成垂直状。参赛人顺手拉住绳尾，手足配合向上攀爬，直至爬到绳的顶端，爬到顶端者获胜。





20. 以石击靶

以石击靶是怒族男女青少年最喜爱的一种民间体育活动。开展活动时，先在地面上竖一块石条为靶，石条竖好后，各参赛人从地上捡一定数量的小石头，按顺序击打石头靶，击中石靶的次数最多者获胜。

21. 梭坡

梭坡是怒族青年喜爱的一种民间体育活动。在进行梭坡赛之前，要先做好梭坡器具。做梭坡器具很简便，取两截长约10厘米、长约100厘米的龙竹竿，并分别在其前端凿开对等的两个孔，用一根木棒把两截龙竹穿通加固，两截龙竹前端各留5寸左右的脚踏板。比赛开始，各人坐在用龙竹做成的滑板上，由高处滑向低处，最先滑到终点者获胜。



拔河比赛

摄影：罗金合

22. 拔河

事先备好一根粗麻绳，两头拴成圈状，便于套入脖颈，并在地上划好中点线。比赛开始，参赛人将脖颈套入绳圈内，双手扒在地面上，左脚或右脚向前跨出一步成弓形，裁判一声令下，两人各朝相反的方向用力拉，如把对

方朝后拉出中点线一两步距离，便算取胜。

23. 双手走路

双手走路是怒族民间体育和游戏混杂在一起的一种运动。开赛时，参赛双方双脚朝天头朝地，躯体稍弯曲，头离开地面，靠双手臂力和平衡力在地上行走。先落地者为败方。

24. 头走路

怒族民间体育中除双手走路外，还有一种用头走路的运动。这种运动姿势与双手走路完全相同，只是头参加双手运动。表演时，双脚朝天，头和双手着地，互为联动，在地上行走。双脚先落地者为败方。

25. 打棉球

类似于打篮球的一种运动。棉球和球圈由怒族男子自制。棉球似篮球，有两种制作方法：一种是用旧布缝成圆袋，袋内塞进棉花，包裹起来使其成圆球状；另一种制法比较简单，一般找一块大点儿的旧布，把棉花或碎布条放进布里包扎起来，形似球。球圈用篾条取代，把篾条编成圆圈状，钉在木板、篱笆或树上。比赛开始，甲乙两队相互传球和抢球，并将抢到的棉球投入竹圈内，棉球投入竹圈内的次数多者获胜。

26. 打竹球

打竹球，实际上是打排球的前身。首先，划出篾片，效仿篮球的形状编制出有孔的竹球；其次，以两根高约 2.5 米的金竹竿作柱，一根长约 6 米的金竹竿作横栏，形若跳高栏杆。一切准备就绪后，将参赛人平均分成两队，每队数十人。进入比赛后，各队出一名代表站在球场中央划拳，赢方发球，双方决战，根据得分多少决定胜负。

27. 转杆

转杆是怒族青年喜爱的一项民间体育项目。参加这种体育活动，参赛人员要先备一根长约 1.5 米的小木棒或竹竿触地，然后两手扶住竹竿下端，两脚略分开，用身体顶住竹竿上端并转体 360 度。转体时不能移动竹竿，同时身体不能落地，如竹竿被移动，即使转体成功也算失败。

28. 顶竿

以长 3~5 米的竹竿或木棒为赛具，比赛时，顶竿的一端朝天，另一端置于参赛队员额头或鼻孔前的上唇位，使竿子成垂直状，顶的时间长者获胜。

29. 打陀螺

打陀螺是怒族青少年中比较普及的一种娱乐游戏，参与这种娱乐首先必须学会做陀螺。陀螺分大小两种，可选用硬质木材（一般取栗木或松节）做原料。比赛打陀螺有两种方法：一种是参赛人把各自的陀螺打在光滑的木板或平地上，看谁的陀螺旋转的时间长，旋转时间长者胜；另一种是在地面上画好圆圈，将陀螺用到圆圈内，让其旋转，待陀螺转完后还跳不出圆圈者视为败方，败方只好把陀螺放置于圆圈内，忍受跳出圈外的陀螺任意撞击，使其变得遍体鳞伤，直至圈内的陀螺被打出圈外，比赛才算结束。

30. 踢鸡毛毽

踢鸡毛毽，又称“踢毽子”，是怒族儿童健身娱乐项目之一。毽子一般用

