

藏民族由于信仰和生活习惯的需要，男女老少随身都要配带一些装饰品，一则求神灵保佑一生平安，二则以示自身的虔诚、勇敢、富有。农牧区藏族男女脖颈上戴有一串“佛珠”或“护身符”与“告乌盒”（用银或铜做成，内镶佛像），女戴耳环、手镯、针线包，男佩藏刀、火镰，女人戴金银耳环，男人戴金银戒指。在集会、婚礼、年节时，其装饰品的佩戴更为讲究华贵，女人头饰银饼、金银耳环、耳坠，腰间系银质装饰带、银链，手上戴玉石圈、银手镯、手表、钻石戒或金银戒指等；男人佩戴珊瑚珠、银质或铜质龙纹刀鞘的藏刀、藏式钱包、金银戒指等，有的藏胞加上所佩戴的的饰品价值上百万。

随着民族间的互相影响，现在理塘的藏民族除穿民族传统服装外，还有穿中山服、青年服、平底布鞋、胶鞋、皮鞋等习惯，平时大多数藏民族与汉民族的穿着没有什么区别，都衣着时髦、流行的服装。

## 二、首饰

理塘县藏族男子的传统发型为多留长发，沿脑后编一独辫，辫梢用有色丝线连接，结成缨状，辫长略超过人之身高，发辫上套一骨圈或玉石圈，将整个发辫盘于头顶固定，看上去给人一种剽悍英勇之感。现在藏民族改变了这种传统发型，多留学生头、青年式、平头等新潮发型，只有部分偏僻山村的中老年人还保留着传统的藏式发型。

藏族妇女的传统发型，是将头发编成若干条似筷头大小的发辫，辫梢用颜色丝联结，形成以后脑为核心的自然弧形披于后背。现在，在学校读书的青少年女孩，都留马尾式、学生头、披肩等新潮发型；妇女多留独辫、双辫或将辫盘于头顶，有的还留短发，留冷烫卷发和电吹卷发。居住在偏僻山村的妇女，仍以酥油抹头，发辫百缕，保留着传统的藏式妇女发型。

## 第二节 饮食

理塘县群众的日常食物以糌粑、面条、面粉、大米、牛羊肉、牛羊奶、酥油等为主。农区和牧区又有一定差别。

糌粑，是藏族人民的主食之一。主要用青稞、小麦，有的还渗一些豌豆炒熟后磨制而成，其色白微黄，异香扑鼻。食时将糌粑置入木碗中（现改用搪瓷碗或陶

瓷碗)和茶水拌之用手掬食,也有先盛茶水小半碗,再置糌粑入内,以右手食指循碗口搅拌,使茶与糌粑渐渐融合,再用四指掬匀,待能捏拢而不松散时即可食用。还有的把糌粑和酥油拌匀后紧按碗中,再斟少量茶水,喝完茶后,用舌头舔食糌粑,舔完一层后,又斟茶喝,再舔食,如此循环重复叫吃“舔贴”,藏语称“卡体塔”。还有用糌粑与白糖拌食的,味道香甜可口,糌粑便于携带,故深受藏民欢迎。

农区的面用小麦磨制而成,磨得很粗糙,多用以做炕馍或烤馍,饮茶水食之。也有做成面坨坨煮食的。少数地方还有用荞面蒸馍的,农区所养奶牛有限,打酥油茶用油不如牧区多(特别是冬春季节用油更少),有时也可能无油而烧清茶。奶茶、奶渣也相应比牧区少。农产品还有洋芋、元根可作菜或煮食。

农区的牛羊肉相对比牧区少一些,但藏民的食肉方法大同小异。理塘农牧区藏民皆喜食生牛肉。一是鲜食,宰牛后剥开牛皮,把后腿还在跳动的肌肉割一小块食之,据说很好吃。二是将牛肉挂在室内,风去部分水分后,用刀割食。三是将牛肉切成坨坨加佐料,放入锅中煮炖,待熟后用刀割食。四是把牛肉切成小长条,在火炉上烤成半熟而食之。五是牛排,牛排是款待贵客之佳品。六是干牛肉,每到冬天,人们把牛肉分割成条,撒上食盐、花椒等调味品稍加腌制后,挂在通风阴凉处,让其自行冷冻风干即为风干肉,又称干牛肉,食用时用刀将其割成小块送入口中咀嚼慢咽,也可将其用微火慢烤后食之,其味香美,食之细嫩,爽口而不腻。

酥油茶是酥油和茶水在茶桶里搅拌的混合液,为理塘群众的四季饮料。

奶制品也是理塘人民的一种重要食物,有鲜奶、酸奶、奶渣和奶饼。

农牧区的老少妇女和儿童还经常把麦花、奶渣作为零食。

进入 21 世纪,随着交通条件的不断改变,藏民族的物质生活更加丰富多彩,肉、禽、蛋、鱼,各种蔬菜水果应有尽有。

## 第三节 住房

### 一、藏房

理塘藏族群众住宅,普遍为每户一幢一楼一底或二楼一底的平顶房,通称“藏