



爨底下村民生育习俗调查报告

周群英¹

引言

自古我国妇女生产后,就需要静养一段时间,期间起居饮食很特殊,民间俗称“坐月子”。现代医学定义为“产褥期”,即产妇自胎儿及附属物娩出至生殖器官恢复或接近正常未孕状态所需时间,一般为42至48天。“坐月子”现象广泛存在于中国台湾和香港,以及东南亚的许多国家和地区。对产后妇女来说,“月子”期间需要遵守很多传统的社会规范和习俗,在生活行为上有不少禁忌。如饮食方面不食生冷、凉性和酸辣食物;卫生方面不洗澡不洗头等;日常活动方面停止一切包括洗衣、做饭打扫卫生在内的劳动;衣着方面表现为穿得多、盖得厚、捂得严;居住环境方面表现为不开窗、不换气。如果违背这些习俗就会落下“月子病”。因此,“坐月子”对家庭或产妇个人而言,是一个调整体质的重要的时期。由于担心不遵从传统习俗老了以后会患病,处于生育高峰的80后育龄妇女们,尽管接受了现代的教育,在“坐月子”这一问题上抱着一种“宁信其有,不信其无”的态度,积极配合其长辈们的要求。因此,“坐月子”习俗在当代仍然非常盛行。

有研究发现,移居海外的许多华人已经摒弃了这一传统习俗,不“坐月子”,而同处东方的日本和韩国也没有“坐月子”的传统。

可见,“坐月子”习俗和经济发展水平没有必然联系,也不是东方人体质所特需的行为。这一独特的社会人文现象引起了笔者的关注,笔者以北京西部门头沟区的爨底下村为调查对象,对其育龄妇女产褥期的行为模式及影响因素进行调查研究。在此基础上试图分析“坐月子”这一传统习俗存在的原因,这既是本文的重点,也是本文得难点。

I 爨底下村的概况

1 门头沟区概貌

门头沟区位于北京西部的边远山区,面积1455平方公里,98.5%是山。根据2006年门头沟区志,管理着4个街道办事处、1个地区、9个镇、2个工农区办事处,根据2000年第五次人口普查,全区户籍人口共266591人,2005年统计全区户籍人口为23.8万人,其中汉族占总人口的99.3%,此外,还有蒙族、回族、维吾尔族等14个少数民族。门头沟区地势为西北高,东南低,最高的灵山与最低的永定镇海拔相差达2000多米。区内自然资源丰富,以矿产、水力、森林为主,其中煤和石灰石储量大、分布广,采煤业已有千年以上的历史,一直是北京的能源供应基地。石灰窑业也是门头沟区千百年来的一项主要产业,建国后,这两个产业即“一黑一白”是门头沟区的支柱产业,石灰和石板是北

京地区重要的建筑材料。门头沟区现有耕地 11.09 万亩,东部山前平原地区以生产粮食和蔬菜为主,一年可以两熟,主要种植小麦、玉米、谷类、豆类、薯类、高粱及秋杂粮,农业产值 1037.6 万元。中部低山和河谷地区以生产粮食和鲜果为主,而西北部高山地区则以林牧和干果生产为主。门头沟区的道路在远古即已形成,但多系逶迤山路,由于该区是煤炭的经营和集散之地,于是促使了道路的发展。从明代起,就修建了官马大道,民国时期,修建了公路,但都是坎坷不平、勉强维持通行汽车的土路,没有民间车辆来往。建国后,政府大力进行山区公路的建设,尤其是改革开放后,区内公路增加很快,运输业也有了较大发展。2001 年,门头沟区产业开始转型,关闭了煤窑,根据区政府的“十一五”规划,将该区定位为生态涵养发展区,正在逐步向旅游业方向发展。

2 斋堂镇概况

斋堂镇位于门头沟区西部永定河畔,行政区划面积 400km²。辖 3 个居委会,29 个村委会。根据 2000 年第五次人口普查结果,全镇 8242 人。地域广阔,地形复杂,地势险要,资源丰富,素有京西重镇之称,是北京市重点发展的 34 个小城镇试点镇之一,还是门头沟西部山区的发展中心。永定河、清水河穿境而过,109 国道贯穿全境。全镇大多是山地淋溶褐土,天然植被有杨、柳、榆、桑、栎、等林木,以及荆条和秀线菊等灌木,人工植被偶松、柏、苹果、核桃、杏等。斋堂镇现在共辖 29 个行政村,镇域面积 396.6 平方公里,镇政府驻地东距北京城 81 公里。斋堂镇现在是北京市重点建设的小城镇之一,门头沟西部山区的中心,目前正处于转轨的“阵痛期”。现正实施“生态立镇、文化兴镇、旅游强镇”的三大战略,发展文化产业和

休闲旅游产业,逐步把旅游业培育成斋堂的主导产业。

3 爨底下村地理环境及“爨”字的意义

爨底下村位于门头沟区斋堂镇西北部深山峡谷的一个自然村。海拔 650 米,属太行山脉,清水河流域。村域面积 5.33 平方公里,村落占地面积约 1 万平方米。该村距离北京市区 90 公里,距门头沟区政府驻地 65 公里,距斋堂镇政府驻地 6 公里,从爨底下村到苹果园 70 公里。在明、清时代,该村所在地为京西贯穿斋堂地区西部东西大动脉最重要的古驿道,也是京城连接边关的军事通道,还是通往河北、内蒙一带的交通要道。气候为温带季风气候,夏季凉爽,冬季寒冷,这里的累年平均温度约为 10.1℃,年降水量约为 473 毫米,属于贫水区。土壤为山地淋溶褐土,含砂砾多,土层也因地势陡缓而薄厚不同。植被为荆条,绣线菊灌丛和野生栎、榆、桑树。村子周围和近坡有人工栽种的柳、杨、槐及杏、核桃等果树。经济以农副业为主。耕地 224 亩,均为旱地,以种植玉米、谷子为主。零散果树年产核桃、杏、杏仁等干鲜果品约 900 公斤。有的农户养猪、羊、鸡等。全村各业年纯收入 9.5 万元,人均 535 元。

村内有一条东西走向的主街,有一条山路连通京兰(北京到兰州)公路。有医疗室一所。村东北有清朝康熙皇帝御赐匾额的关公庙一座,现残存的庙址中有数间闲置空房。村中有古松一棵,古槐两棵,均列为北京市二级保护古树。村北两公里处,沟深崖陡,有“一线天”之称。在该村四面群山环抱,山脉起伏蜿蜒,气势壮观,山形奇异优美。村内有山泉,有充足的日照,良好的自然植被,是一处生态环境良好,适于居住的建村基地。整个村落坐北朝南,依山而建。如果站在村子对面的山上俯视,可见整个村落布局呈“元

宝”状,如果从关帝庙所在的山梁上看这个村子,整个村子又酷似一座城堡。爨底下村的周边有丰富的人文景观和自然景观,比如村北两公里处的一线天、卧虎岭、笔架山、金蟾望月、蝙蝠献福、神驹蹄窝、九百九石阵、京西古道遗址等,这些资源为爨底下村的生存与发展提供了极为难得的地理条件和良好的生态环境。

爨底下的“爨”的意义与灶相关。据史书《说文解字》记载:“爨”解释为锅灶之下,篝火旺,意为点火做炊。如《左传·宣公十五年》中云:“易子而食,析骸以爨。”杜预《春秋经传集解》云:“爨,炊也。”在 冫 之上的部分,像是人的一双手捧着器皿放在炉灶上固定住,而 冫 正是炉灶。“林”之下是个“大”字,而“大”正是人的左右手,在“爨”字中“林”的下面那个“大”字,表示双手持木,将木源源不断地推入火坑中,而最底下的就是《庄子·内篇·养生主第三》所说的:“旨穷于为薪,火传也,不知其尽也”的火苗了。《现代汉语词典》记载:爨(cuan)念第四声,有以下几个解释:1、〈书〉烧火做饭:分爨、分居异爨(旧时指弟兄分家过日子);2、〈书〉灶:执爨;3、(cuan)姓。²爨字共有30笔,会写的写成个爨,不会写的写成一大片(意思是笔画全连在一起),为了使这个字好写好记,村民编了顺口溜,非常形象:興字头,林字腰,大字下面架火烧,取其“大火烧二木,韩(寒)姓也有兴旺之意”,火火烧林,越烧越旺。

4 爨底下村的现状

(1) 人口结构与社会特征

爨底下是一个依山而建的小山村,村域面积只有5.33平方公里,村落面积1万平方米。全村都姓韩³,是同一祖先的后代,分三个家支,村民习惯称东门、中门和西门。中

门是传说中的老二的后代,居住在村子的中间,村东住的是老大的后代,村西是老三的后裔。原来各门都有自己家支的族谱,文革中除了老三家保留着族谱外,其余两支的族谱均已丢失。村民中有一句谚语说是“老大家出孙子,老三家出祖宗”。现实确是如此,现韩门第十七代孙就出在东门老大家,已经传到了“茂”字辈。老三家后代人口最少,现最小的是“晓”字辈,全村辈分最大的是“义”字辈,是一位已经75岁的刘天花老太太。“义”字辈与“茂”字辈中间间隔有6辈,此老太太可以说是韩家的老老祖宗了。

根据村委会提供的2007年的人口花名册,村内共居住62户,103人。其中,农业户口39户,76人;小城镇户口⁴4户,4人;大居民户口19户,23人。总人口中,男性50人,女性53人,其中育龄妇女45人。⁵;总劳动力⁶54人,其中男性27人,女性27人;独生子女11人。

另有8户25人属于大城镇户口的居民在此居住,他们是北京市内或外省市的市民,因为祖上留下了房产,而自己又已经退休或下岗,听说老家的旅游业正搞得红红火火,于是,便回老家继承财产,将多年闲置的院落进行整修,搞起了接待。村里人都是他的叔叔、伯伯、舅舅、堂兄弟或表兄弟,有了这层血缘关系,在亲戚身边经营旅游业,彼此都有照应。根据村委会规定,他们在本村居住超过半年,就具有了该村的选举权,也就成了该村的村民。因此,可以说,现今村里总共居住有70户,128人。

(2) 爨底下村的经济概况

全村耕地面积224亩,每人平均不足3亩。在柏峪台界内有集体耕地50亩,现已承包给外村人经营。爨底下村的可耕地都是梯田,收成好坏,由老天爷说了算。多年以来,

受耕地少、土地贫瘠以及自然环境差等条件的限制，增收困难。爨底下村不像斋堂镇其它村落那样可以采煤和烧石灰，因此该村历史上没有工业。村民没有任何可以致富的路子，建国后，一直靠吃国家返销粮生活。

从1995年起，村里试着搞旅游业，政府投入巨资修复濒临倒塌的明清古宅，后来，陆续修建了停车场和贯穿村内东西方向的道路、安装路灯等基础设施，为旅游接待户统一购置餐桌、凳子、被褥等用品，改建厨房、厕所，整治村内外环境，办旅游接待培训班，制定住宿和饭菜标准，经过最初几年的探索和实践，经过几年的艰苦奋斗，村中的经济状况发生了翻天覆地的变化，外流的劳动力也返回来加入了旅游行业。现在，全村43户中有42户是民俗旅游接待户，只有一户因为夫妻二人都已70多岁，膝下又没有儿女，无能力直接经营旅游接待工作，靠打扫村内主要街道的卫生领取工资和村内发放的养老金生活。可以说，这一户也是间接参与了旅游业，从这个意义上讲，全村从事旅游业的人口已达100%。

经过几年的积累，村民的腰包鼓起来了。他们现在有能力改造旧房，翻盖新房，改善旅游经营环境和扩大经营规模。村民韩卫国夏天在村西盖了一套四合院，共14间，可增加25个床位，据本人说，买地皮花费3万元，雇用山东和河北省来的建筑工人和木工，包工费用5万元，其它材料费用约6万元，总共花费14万元，这些投入，用两年时间就可以赚回来。村民得到了发展旅游业的巨大经济利润，于是全力以赴搞旅游，旅游业已经成为该村的主导产业。十几年过去了，全村年度总收入在门头沟区和斋堂镇内各村的排名中已经跃居第一位，旅游业占全村总收入的99.2%。

爨底下村民在经营旅游业的同时发展种植业和养殖业，实现了种经营和创收渠道多样化。截至2007年，全村养蜂的有6户，最少的养13箱（可产蜂蜜600~700斤，每斤约15元，产蜂王浆2斤，每克约6元），最多的养24箱。养羊的1户，共100多只，30多斤重的小羊可以做烤全羊（1只300多元），剪下的羊毛（每斤4元）和羊绒也可以卖钱。另外，还种植核桃（每斤12元）、李子（每斤3元）、杏（每斤2.5元）等水果。已经开发的旅游产品有5大类，每类10个产品共50个品种。如蜂产品、干果系列（核桃、大杏板、山里红干、苹果干等）、干菜系列（葫芦干、豆角干、南瓜干、茄子干等）、小杂粮系列（玉米、小米、黄米、大豆、红小豆、绿豆等）、手工艺品（老虎枕头、布鞋、鞋垫等）和旅游纪念品，全部注册了“爨”和“爨底下”商标。可见，爨底下村形成了以第三产业为主、第一产业为副的经济结构。

II 爨底下村的生育习俗

出生是人生历程的第一步。婴儿脱离母体降生到人间，标志着一个新的成员加入到社会中来了，是一件非常值得庆贺的大事，因而就形成了种种生育习俗。爨底下村人口的兴衰曾经随着社会的变革而浮动，随着经济的发展而增长。在单一宗族构成的小村落，保证韩姓宗族绵延不断是村民共同的愿望和责任。500年来，在延续后代的问题上，形成并遗存了许多丰富的生育民俗文化。

1 求子习俗

在以男权为中心的社会中，求子是生育风俗中的一件大事。唐代著名医学家孙思邈在他的著作中专门设“求子”名目，对此进行讨论。古人云：“门前车马非为贵，家有子孙不算贫”。即是说，只有具备了财、子、禄，

才算是幸福美满。家庭最重要的功能莫过于生育，婚姻是生育的前提条件，只有结婚才具有资格生儿育女，有子孙的家庭才是完美无缺的。

婚俗礼仪中的吃子孙饽饽、被角栓的枣、栗子、花生，新媳妇刚刚迈进婆家门坎，就向她扔木头墩子，直接表达了“扔墩子抱孙子”的愿望，喜联和贺词中的祝愿等等，无时无刻不在提醒新婚夫妇，生儿育女是结婚的首要大事，是周围人们翘首盼望的事情，在热闹喜庆的气氛中，公开地或隐晦地将传宗接代的大任交给了一对新人。从婚礼习俗中可以看出，村民对于生儿育女传宗接代看成生活当中的头等大事。从结婚的那一天起，婆家的长辈、娘家的父母、新婚夫妇本人、甚至亲朋好友、街坊四邻都期盼着尽快见到儿孙或小字辈的人。中国传统文化中的“不孝有三，无后为大”，在国人乃至爨底下村民头脑中的地位，从来都未曾改变过。

新媳妇过门三年后，如果还不能自然生育，就认为是哪里出了毛病。现今，他们首先会想到可能是双方身体方面的原因，因此会到镇或区里的医院检查，求助医生。在十年前，或在改革开放以前，说的更远一些，在“文革”以前，遇到三、五年不生育的情况时，还不能马上想到从双方身体方面查找原因，他们首先想到的是，可能得罪了哪位先人或仙人。于是，偷偷找巫婆破解，求神灵、喝圣水，或者到娘娘庙，对着碧霞元君送子娘娘烧香磕头，跪拜求子，许愿一旦得子，便给娘娘捐多少多少公德钱，或给娘娘挂匾，或披帐子。他们崇拜神灵，相信神能给自己带来福音。娘娘裙子下放有多个布娃娃，烧香磕头之后，临走时可以带回一个布娃娃，据说这样就可以如愿以偿。

毕竟进香拜神未必都能如愿，当求子心

切的人求神不灵时，又想到了阴阳先生，于是，找来看坟地，查阳宅，改门口，调朝向，盖影壁，拆拆盖盖。目前村民中已经没有人做这些劳民伤财的事情了。

2 孕期习俗

村民习惯把怀孕称为“有喜”，这是媳妇的双方父母最关心的事情。一旦“有喜”了，母亲心里的一块石头便落了地，因为女儿能够生养，自己脸上也有了光。公婆这边有了香火继承人，也因为自己能见到隔代人而高兴。而心中暗自高兴的，要算是媳妇本人了，因为怀孕能证明自己并非“废物”；为婆家延续后代，自己算是一大功臣；将来自己老了，也有依靠，从此后，自己对得起任何人，可以挺起腰板做人了。于是，首先回娘家向母亲报告喜讯，母亲则会帮着推算预产时间，并告诉女儿该吃什么，忌吃什么等等注意事项，同时，计划着为女儿和外孙准备一些生活必需物品。

媳妇怀孕期间，是有许多讲究和禁忌的。

第一，饮食讲究和禁忌。为了保障生个健康漂亮的孙子，母亲和婆婆根据自己的经验，会反复叮嘱要多吃这个，少吃那个，不能吃这个，不能吃那个。当然有些符合科学道理，有些则毫无根据，属于形象性思维方式。比如，忌吃驴肉，否则生下的孩子爱犯驴性，不听管教；忌吃狗肉，否则生下的孩子会咬人，吃奶的时候爱咬妈妈的奶头；忌吃兔肉，甚至连兔子也不能见，否则生下的孩子象兔子一样，是三瓣嘴；忌吃公鸡肉，否则孩子夜里哭闹，不好好睡觉；最好不吃猪头肉，否则毒火太大，孩子爱长疮，长疔子；少吃生姜，否则生了小孩是六指；少吃碱性食品，多吃酸性食品，俗话说“酸儿辣女”，千方百计生个男孩。

第二，行为方面的讲究和禁忌。比如：9月不糊窗户纸，这是因为如果糊了的话，九女星就会被糊住，家里就会一直生女孩；村民把“有喜”的妇女称为“双身子”，或“四眼儿”，把孕妇看作不祥之人，很多场合都不能出席，比如，不能参加婚礼、不能送亲、不能进洞房、不能见新娘、不能见送葬的队伍、不能到坐月子的人家里去串门，据说是会把人家的奶水“带走”，招主人家讨厌或嫉恨；揣着孩子（指怀孕）的妇女只能呆在家里做饭、伺候老人，要不就到地里干活，不能四处乱跑，否则，也犯忌，如：村民忌讳女人到羊圈去，特别是孕妇，不能到自己家的羊圈去，更不能到别人家的羊圈去；不能到盖房的施工现场，如果房梁或门窗的楔子对不准，连着钉好几下，也钉不进去，便埋怨孕妇到跟前来了，是因为孕妇的肚子卡在那里了。如果钉了几下子最后钉进去了，那么这个孕妇生出来的孩子有可能是豁子嘴，也就是兔唇。当然，有些避讳是符合孕期卫生保健科学的，如忌提水，忌背重东西，忌重体力劳动，忌剧烈活动，要夫妻分床，忌吃泻肚药或活血化淤之类的药物等。

3 坐月子习俗

过去，妇女都是自己家里生孩子，一旦感觉快要生了，家里就赶紧打发人去请接生婆。直到1980年，村里还有传统的接生婆，靠老式接生方法接生。事后，需要感谢接生婆，作为酬劳，有的送食品或其它物品，有的给几块钱，还有的请吃顿饭。后来，农村医疗条件改善了，村里培养了赤脚医生，有的邻村还培养了接生员，新法接生比老式接生要科学卫生，小孩成活率高。而现在，与城里人一样，妇女都到镇医院或区医院生小孩。村民中流传着一种说法，是“丫头怕十五，小子怕初一”。意思是，阴历十五出生的丫头

和初一出生的，小子命硬，克父母或兄弟，不好。所以，从心理上就对这个孩子有异样感觉，家里或大人一旦遇有不顺，就会嫁祸到这个孩子身上。

对于孩子的胎盘（爨底下叫“胎泥”或“胞衣”），爨底下的村民认为是不能随便处理的。即使知道胎盘是大补之物，能够治疗某些疾病，但谁家也不愿意让别人拿去煮着吃了，认为这样对小孩不好，是“妨孩子”。1980年代以前，在家里生孩子之后，一般都把胞衣埋在山坡上，或者埋在自家院子里或门口旁边，也可以埋在自家的地里和猪圈里，村民认为，猪什么都吃，所以是脏的；羊是吃草的动物，是干净的，所以，不能埋在羊圈里。埋胞衣的坑一定要大小、深浅合适，如果坑挖得太大，就意味着孩子将来饭量大，坑挖得太小，就意味着将来孩子饭量小。

媳妇生了小孩，首先要向娘家报喜，现今因为都在医院里生孩子，有时娘家母亲就守候在产房外面，所以，免去了报喜的程序。在向朋友们报喜时，则说明是大喜⁷，还是小喜⁸，小孩降生的时辰、体重、身长、母子是否平安等等。得到喜信儿后，亲友们便陆续前来送礼，礼品一般是10斤鸡蛋、一捆挂面、红糖、小米、核桃等，而娘家则送尿布、衣服、鞋、小被子、鸡蛋、挂面等。都是产妇月子里补养身体的通常食品。在爨底下村，1995年发展旅游业以前，由于生活还比较贫困，所以，娘家人从一听说女儿怀孕，便提前几个月就攒鸡蛋，准备女儿月子里吃的营养品和外孙用的衣被等物品。村民防止鸡蛋变质有土办法：用草木灰把鸡蛋包上放在缸里，上面再撒一层草木灰，几个月都不会坏，用这种方法也可以保存豆子。在女儿快生产的那几天，娘家人就提前送来鸡蛋、挂面、红糖、核桃等各种适合坐月子人吃的食品以

及小孩的用品。生产后，亲戚朋友、街坊邻居用鸡蛋当贺礼，送给产妇。

生完孩子三天之内，按照村内习俗，产妇只吃鸡蛋、喝小米粥、红糖水、就杏子盐。杏子盐的做法是：把杏仁炒熟，与核桃、芝麻、花生仁放在一起，再放几个苦杏仁，磨成粉，放上盐，坐月子时当菜吃，可以增加营养并起到催奶的作用。

如今，在爨底下村的媳妇们都去医院生孩子。出院后，就踏踏实实地回家坐月子。妇女生了小孩，一般需要休养和调理一个月，村民把产后一百天都叫“坐月子”，在这一百天之内得了病都叫“月子病”，需要在下一次生孩子时调养，讲究“月子里得的病，月子里养”。过去，在家里生孩子时，除了接生婆和婆婆之外，一般人是不准进产妇房间的。在坐月子期间，除了照顾月子的人之外，男人⁹和其它闲杂人员也不能随便进出。小孩刚刚出生，抵抗力弱，需要特别护理，产妇也需要静养，为了防止把病菌带进屋里，避免产妇和新生儿感染疾病，房间必须既卫生、安静、又要舒适。防止冷风吹进屋，为了避免婴儿得“四六风”，产妇得“产后风”，即使是夏天，也要关紧门窗。在冬春季节，门外一般都挂布帘或棉帘。产房的标志是在门帘上挂红布条。红布条挂在帘子外面中间靠上、比较醒目的地方，一般长约10厘米、宽约3厘米。如果没有门帘，就拴在门把手儿上，不过，布条要稍微长一些，大概长约15厘米、宽约3厘米。见到这一标志，一般人就知道有人占房（即有人在屋里坐月子），便不进屋了，就像是“闲人免进”的牌子。也有个别村民在窗户棱子上栓红布条的。其目的是驱邪，也告诫禁忌之人不要进屋，以防占了孩子的奶，同时警示外人不要随便进产妇屋，以免惊动产妇，带进冷风或吓着孩子。不过，一

般人也不愿进产房，觉得产房又脏又臭，还怕冲了自己的运气，反给自己带来不幸。

伺候月子的事，一般由婆婆伺候月子，娘家妈妈伺候的也有，但比较少。总之，一般由娘家的母亲、妹妹、婆婆或小姑子等女性负责，主要是照料产妇的吃喝和大小便、给婴儿换洗尿布和衣被。

月子里，有许多忌讳和注意事项。村民认为，坐月子期间，产妇体弱，有可能感染许多疾病，为了保证产妇和婴儿平安渡过这个特殊时期，也为了驱邪避疫，除了将门窗关严，在母亲或婆婆的督促下，产妇还要做到几个“不”字。如：不过100天，不能着凉水，否则手指关节疼；头上包头巾，不能受风；不吃生冷和硬的食物，不刷牙，否则牙齿容易坏，容易掉；不梳头，不洗头，否则将来头皮疼；不洗澡，否则容易感冒；不做针线活，容易坏眼睛；不蹲着，否则容易子宫脱垂；不出门，不干家务活；不能生气，否则容易断奶；不能下地太早，否则会脚跟疼；现今，还有不能穿厚跟鞋下地的说法。如果保养不好，受了风寒，就会留下病根，终身难以治愈。因此，不管天气多么炎热难忍，都要等到满月方可得解放。自从1995年发展旅游业以来，山村彻底打破了封闭的屏障，村民的生活方式、风俗习惯、思想观念、精神面貌等各个方面，受到了外来因素的冲击。这十几年来，是爨底下民俗文化发生激烈变迁的时期。由于科学技术的普及，大众传媒的宣传，游客的影响，一些思想新潮80后育龄妇女开始科学坐月子。

对于月子里可能落下的疾病，村民也有预防措施，在爨地下和斋堂镇灵水村，有一种传统食品，专门做给产妇在月子里吃，这就是自家酿制的黄酒。黄酒的具体做法是：把大黄米煮熟，放入酒起子（类似发酵粉）

后，再放入二锅头或黄酒、枣、红糖（冰糖更好）、茶叶。如果加入少许蜂蜜一起酿，味道会更好。放上十天半个月就可以喝了，也可以放在太阳下曝晒，起到发酵的作用，味道甜甜的。可起到发汗、驱赶风寒、暖肚，不落月子病的作用。村民中间有这样一句谚语：“生儿好比爬血山，满月才过鬼门关”，因此，月子里除一些禁忌之外，还有不少讲究。产妇从“有喜”到生产，经受了孕期的呕吐等不适反应，又遭遇生产时的失血、疲劳等亏损，经历了长达十个月的磨难和痛苦，紧接着，还要给婴儿喂奶，的确需要好好休养恢复，因此，月子里吃好喝好理所当然。根据当地和村民的经济条件，认为适合产妇补养的食品就是煮鸡蛋、红糖水、小米粥、挂面汤、烧核桃（当地盛产核桃，用夹子夹住带皮的核桃在炉火上烧，然后砸开取仁）。1995年以前，生活困难，大人缺少营养，没有奶或奶水不够时，就给孩子吃糕干粉、喂玉米粥；条件好一些的，喂白面糊糊或奶粉等。给产妇下奶主要从食品入手，如炖猪蹄汤、炖老母鸡汤、煮鸡蛋，而没有城镇里产妇常吃的鲫鱼汤。现今，给产妇补身子和下奶的食品和偏方多种多样，甚至可以到医院去买下奶的药。

该村传统的下奶偏方是，例如，把生的小麻籽用擀面杖碾碎，开水冲服，可以下奶。笔者在田野调查中，听到已经75岁的老太太刘天花介绍过去的一些催奶方法，据她说，她年轻时生哪个小孩儿都没有奶吃，曾经按照民间流传的方法实验过，但都不太管用，她说自己就是那种吃什么都不往奶里去的人。但给别人吃是有效的。其中一个方法是，把鸡蛋打在碗里，搅拌，用滚开的水冲熟，放上食油，产妇爬在炕上喝下去，就能下奶。第二个方法是，吃饱饭后，把一只螃蟹洗干

净，放在锅里用水煮熟，产妇在地上一边转圈，一边吃，转一圈，吃一个螃蟹爪，直到把整个螃蟹吃完，然后把煮螃蟹的汤也喝了，立马就下奶。第三个方法是，用锅炸（实际上就是煮）海带时，放两个鸡蛋一起煮，海带和鸡蛋一起吃，就能下奶。据说第三个方法特别灵，为此，还给笔者讲了一个故事：以前，有一个姑娘，后娘待她很不好，经常虐待她，不给吃饱。有一次，姑娘想吃鸡蛋了，于是，在煮海带时，顺便放进两个鸡蛋煮着吃了，没想到，莫名其妙地姑娘下奶了，两个乳房涨得很厉害，后娘知道后，认为这个姑娘学坏了，但姑娘说没有，死活不承认，后娘就往死里打，最后，姑娘承认说是吃了海带煮鸡蛋才这样的，后娘不信，于是，自己也试着做了吃，结果，后娘自己也下奶了。以上几个下奶的方法和故事听起来似乎有点天方夜谭，但鸡蛋和海带却都是富有营养的食品，想来产妇吃这些东西对身体恢复总会有益处吧。

4 育儿习俗

小孩是生下来的第三天，请接生婆给小孩子洗澡，称“洗三”。现在，这一仪式在爨底下已经消失了。过去，洗三的仪式是很郑重的。给小孩洗澡用的水是用槐树枝和艾叶煮的，具有杀菌和消毒的作用，参加小孩洗三仪式的亲友每人都往盆里加一点水，放几个硬币，有的还要往盆里扔几个枣、栗子、桂圆等“喜果”，这种仪式叫“添盆”。亲朋们添喜果的时候，接生婆念道“早立子，连生贵子；桂圆桂圆，连中三元”。¹⁰¹¹

“添盆”完了之后，接生婆用平时洗衣服的棒槌往盆里一搅，念道：“一搅两搅连三搅，哥哥领着弟弟跑；七十儿，八十儿，歪毛淘气，唏哩呼噜都来了”。给小孩洗澡时，一边洗，一边念着吉祥的祝词，如：“长流水，聪

明伶俐”；“先洗头，做王侯；后洗腰，一辈更比一辈高；洗洗蛋（男孩）作知县；洗洗沟（女孩），长大嫁人是知州。”然后，给婴儿梳理胎毛，再念：“三梳子，两篦子，长大戴个红帽子；左描眉，右打鬓，寻个媳妇（女婿）准回村；刷刷牙，漱漱口，跟人说话免丢丑”。最后，用鸡蛋往婴儿脸上轻轻滚一滚，念道：“鸡蛋滚脸，一生无险”。洗完后，用单被把孩子包好，再用葱往身上打两下，念：“一打聪明，二打伶俐”¹²。仪式结束后，接生婆向东家讨要赏钱，东家请吃饭。这天，邻居们送面片汤以示祝贺。面片汤中放大葱、生油（即猪大油），有增加营养和下奶的作用。在门头沟地区，产后第12天或半个月，有给产妇吃饺子的习俗，叫“捏骨缝”，也请接生婆吃饭。而爨底下则没有这种习俗。

小孩出生一个月叫满月，也叫“出月子”。爨底下村的这一生育习俗一直没有中断过。由于村里没有给小孩过“百岁儿”和“过周岁”请客的习俗，所以，在过满月时，就大操大办，娘家、婆家、亲戚、村里人都来贺喜、送礼。由于村里没有过“百岁儿”的习俗，所以在满月时，有的人家还给孩子戴长命锁或者手镯、脚镯，也有邻居送长命锁的。现在，一对夫妻只生一个孩子，不管是生儿还是生女，都过满月，大办丰盛的宴席，喝“满月酒”。2007年初，一村民在家里给小孩办“满月酒”，除了小孩父母双方的亲戚朋友，村里的街坊邻居共来了一百多人，开了12桌酒席，如果按一桌10人计算，就有120人，其中还不算带去的小孩子。由此可见村民对“过满月”的重视程度。未实行计划生育前，如果第一胎生了儿子，尤其是长房长孙，就更隆重庆贺。实行计划生育政策以后，虽然村民还是觉得生男孩比生女孩管用，但国家几十年来的关于男女平等的教育，还是

收到了明显效果。生了女孩，能以平常之心对待，发自内心的喜欢，不会象过去那样想办法弄死。宴席上的主食是面条，称“喜面”。满月的前一两天，小孩的爷爷或父亲就提前向亲友邻居发出邀请。按照过去的习俗，除了给产妇送些补品外，送的礼物多以小孩的衣服、被子、鞋帽、佩戴的饰物为主，而今，送东西的比较少了，一般送礼金。礼金多则几百，少则几十，根据与产妇家关系的远近亲疏而定。这样，可以方便主人根据自己的需要选购物品。

在爨底下村，“出满月”时，还有点灯花的习俗，灯花在村民心目中具有驱邪赶污的功效。老太太刘天花说，她生了七个孩子，每次都是自己做灯花，自己点，这一习俗即使在“文革”中也没有中断过。点灯花都是在早上，从天刚亮时就开始点。小产、流产，村民叫“小月”，都要点灯花，否则更不能去别人家。

灯花的做法如葬礼上点的灯花一样，但数量和点的方法不同，出满月点的灯花共做30-50盏。点的时候，将花瓣沾上食用油，不要沾的太多，以免灯花灭了之后，底下剩下一堆油。也有的在满月的头一天做好灯花后，晚上，把每一盏灯花沾上食油，浸一夜。第二天早上，出满月时，就开始点灯花。点灯花的程序是这样的：第一盏灯花点着后，先驱赶产妇身上的脏气：象征性地先在产妇的头顶晃一晃，再在肩膀两侧各晃一晃，然后，在两只手上和两只脚上各晃一晃，这样，产妇身上就算干净了。然后，驱赶屋里的脏气：先在窗台上点两盏，炕的四角各点一盏，在炕沿儿上点三盏灯花，然后，桌子的两个角、大立柜下面的两个角各点一盏，从炕下面到门口，在地上点几盏，门口两边各点一盏，接着，出门口，到院子里也点几盏，灯

花的数量随意。如果院子里有煤堆，或堆着其它别的东西，也要在上面点一两盏，灶台、厕所等处都要点。因为灯花很小，一会儿工夫就灭，为了防止烧着桌子上的物品，在即将熄灭时，就赶紧把烧剩下的部分扫掉。这样，从房间到门外，凡是产妇要去的地方，以及各个角落都点到。在屋里点一会儿，产妇便可出门，出了门，走到哪儿，就点到哪儿。产妇在点了灯花之后，才能够到各家走动。村民认为月子里的人最脏，如果不点灯花就到别人家里去，别人心里就会不舒服，很忌讳，认为把脏气和邪气都带到自己家里来了。所以，要把脏气从自己身上和屋里全部赶走方可四处走动。

过去，出满月这天，还有一项重要的习俗，就是给小孩剃胎毛。而今，剃胎毛不一定非在出满月这天。有的由家里人剃，不能剃的，就用剪刀大致剪一剪，也可以请剃头师傅来家，酬谢的方式是煮好的鸡蛋，煮鸡蛋的水用来给小孩洗头。由于胎毛很软，不可能剃得很干净，但绝不能把头皮剃破，头顶卤门的头发需要留下来，据说这个地方的头发可以起保护作用，否则，风吹着卤门，小孩以后说话鼻音会很重。剃下来的胎毛用红布、绿布裹起来做成尖辣椒状的装饰缝在衣服靠肩膀的地方，据说可以长命百岁。

“挪臊窝子”也是爨底下村的一个至今未变的习俗。从孩子出生后，有一个多月的时间，母子一直住在一个门窗紧闭、很少通风的房间里，空气不流通，难免有腥臭味儿，需要腾出屋子，彻底打扫干净。到姥姥家或亲戚家去，还可以让亲人们看一看小孩，收到一举两得之效果。姥姥家没有什么人的，就到亲戚或朋友家，或是从这屋搬到那屋。总之，需要离开家里到外面住几天，也叫“挪窝”，之后，才可以到各家走动。

“过百岁儿”。建国前，小孩出生后一百天，爨底下村也曾有过给小孩“过百岁儿”的习俗，只是生活富裕的人家才过。按照过去和镇里的习俗，给小孩过百岁，就要摆宴席，亲戚朋友就要来送礼。村民认为，这些都是人情债，收了礼而不还礼，自己也不好意思，不如不过。村里人现在都不张罗着给小孩子过百岁儿和过周岁，只是到时候自家人聚在一起做顿好吃的，所以当问起“给小孩子过百岁、过周岁吗？”时，都回答说“不过”。村民认为，只要不摆筵席、不请客就不算过（与给老人过生日相同）。虽然现在“过百岁”的仪式取消了，但在村民的心中仍然有“过百岁”的心结。孩子到了一百天，或者就在“过百岁”的前几天，妈妈总要有所表示。笔者在村里看到，韩晓颜的两个孙子出生相差几天，都将近半岁，手腕上都系着红绳，上面栓着仿玉石的小饰物。其中一个小孩子的妈妈在中学当英语教师，尽管说是随便戴着玩儿的，但可以看出，其原意就是用来代替过百岁时的手镯等饰物。红绳是把命栓住，希望孩子长命百岁，红色也有避邪祛灾的意思。

现今，办满月酒、点灯花、剃胎毛、挪臊窝子的习俗都存续着。受城镇现代化生活方式的影响，有的村民甚至从一出生到一周岁，过一段时间就拍照一次，给孩子留作纪念。

小孩到了一周岁时，也有一个活动，就是“抓周”。这种风俗在民间广为流传而且历史悠久。解放前，爨底下也有这种习俗，60多岁的人都知道，30来岁的媳妇也知道有这种习俗，但现今小孩一周岁时，也没有人张罗着过了。“抓周”一般在中午吃“长寿面”之前进行。家人把笔、本、算盘、书籍、食品、钱、草棍儿等放在炕上，让小孩抓，小孩先拿什么，就意味着将来长大后干什么，是什

么人才。如果先抓了草棍儿，大人们就认为孩子将来还是个种地的料儿；如果先抓了笔、或本，就象征着小孩将来是读书人，能作官，有出息，全家人和亲朋都高兴；如果先抓的是食品，就说明小孩将来是有口福之人；如果先抓钱，则意味着将来能挣大钱，生活富足。现在，村里给小孩过“百岁儿”和周岁的习俗是，照张“百岁照”和“周岁照”，并洗张尺寸大的摆在桌上或挂在墙上。过周岁时，有的还买个蛋糕以示庆贺，与镇里和城里的习俗完全一样。

现代城里人给小孩子起名字是件颇伤脑筋的事情，有的刚刚怀孕，或小孩还没有出生，爷爷、奶奶或父母就开始查字典，翻辞海，甚至到寺庙里找和尚帮忙，千方百计起一个与众不同的、幽雅脱俗的、含义深刻的、能代表长辈心愿的、能给小孩带来好运的、祥瑞的名字。当然，这都是人之常情，可以理解。在斋堂镇，甚至在门头沟区，起名的时间都比较早，比如小孩过“洗三”时，或“过满月”时就起名字。但在爨底下村，就没有一定的时间，愿意什么时候起，就什么时候起。笔者调查中了解到，村民韩晓颜的两个孙子都已经过了半岁，还没有起名字。据说，什么时候报户口，什么时候起名字，即使现在起了名字，但到了上学时，觉得不好听，仍然可以改。爨底下村民给小孩起的小名不是那种图吉利、非有某种涵义不可、或象征着将来有什么大出息、或大福大贵的名字，而是很一般、但又极有地方特色，与村子原来的地理、自然环境密切相关。村民认为，名字与山、石、树木相连，更能长命百岁，好养活。该村地处深山，村落依山而建，四周都是山，到处都是石头球蛋，出门上坡下坡，山上有森林，过去，连村里都有小树林，于是，小孩名字里都少不了这些现

成的字。不用翻字典，不用费脑筋，拿来即用，比如给男孩起的名字，多为“球”、“蛋”、“山”、“岭”、“坡”、“森”、“林”，如：“小球”、“老球”、“大球”、“聋球”、“哑巴球”、“憨球”、“小蛋”、“老岭”、“老山”。也有叫“老东”、“老星”什么的，等到上小学时，再另起一个学名。有的学名也很简单，前面加上自己的姓，中间是在韩氏族谱中的辈份排序，后面加自己的小名，如小名叫“老岭”的，则学名就叫“韩巨岭”；小名叫“老森”的，学名就叫“韩孟森”，等等。而给女孩起的名字就更普通了，多为“老丫头”、“小丫头”、“大丫头”，过去，如果家里总生女孩，就想方设法把女孩儿弄死，比如给她大烟吃，如果没死成，则给这女孩儿起名叫“大没死”、或“小没死”，“没”字的发音是“mu”。建国后，给女孩起的小名就比较文明了，如“大燕”、“大菊”、“秀英”等，而今就更加文雅了，如“宇莹”、“雨晴”等。

以“文革”为界，在“文革”前，女孩子起学名同男孩一样，也严格按照辈份派序。“文革”中村民给小孩起名有了明显变化。当时，按照祖宗规定的辈份派序起名也属于“四旧”，在“扫除”之列。受时代潮流的影响，那个时期出生的孩子，与全国其它地区一样，大都带有革命色彩，从此，爨底下村也抛弃了按辈份派序起名的族规和俗规，有了“卫国”、“建东”这样的名字。文革后，一部分男孩、女孩又恢复了按辈份派序起名的习俗，但仍有村民随意给孩子起名，家长觉得什么名字好听，就起什么名字，如“韩蕾”、“韩蕊”、“韩岩峰”、“韩波”等。不过，为了加强孩子对宗族的认同感，家长一定要让孩子知道，他（她）是韩家第几代子孙，是哪个辈分的，派序是什么，同时，有意识地让孩子记住韩氏家谱。如小名叫“大军”，学名叫“韩军”的人，在他向别人介绍自己的名字时，都不忘

再加一句，“我是怀”辈的，是韩家第几代人。对家族的认知意识都比较强。

村里人有叫小名的习俗，即使老了，岁数很大了，也习惯叫他的小名。这是爨底下村与斋堂镇及邻村不同的习俗之一。同辈人对同辈人，长辈人对小辈人，都直呼小名。当然，出于对长辈人的尊重，小辈人是不能直呼长辈人的小名的，必须按照辈份，见面叫“爷”或“奶”，一个字，或叫“叔”、（发音为SHOU）、“伯”一个字，但背后称呼中仍然带着小名，比如背后与某人谈话，提到韩晓裕（小名叫“老裕”）时，即使是其本人的叔辈、爷爷辈，也说“老裕”如何如何，或者说“老裕叔”如何如何，而没有叫“老裕爷”如何如何的。

III 小结

古代中国是一个宗法社会，人们特别重视传宗接代，即孔子所谓“不孝有三，无后为大”。因此，生孩子也就成为每个家族的重大事情。古时候在这方面就有许多繁文缛节。据《礼记·内则》记载：先秦时代妇女临产前要迁入侧屋去居住，丈夫每天两次派人去问候。阵痛发生后，丈夫才亲自去问候，但不能直接与妻子见面，必须通过接生妇来传话。后世新生儿出生前后的礼俗大多脱胎于先秦的礼仪。不过也有许多增删变化。比如：南朝江南流行的抓周风俗。宋代流行产后三天为婴儿举行“落脐灸凶”的仪式，称为“洗三”，其含义是表示新生儿完全脱离了胎儿期，从此正式踏上了人生的旅途。唐代以后民间还有给新生儿做满月酒的习俗。唐高宗龙朔二年七月，皇子李旭满月，赐铺三日。这是关于做满月酒的最早记载。贞观五年(公元631年)，唐太宗颁布了一项救令，规定“文武官妻娩月，并不宿直”。用现代的话说，就是在

妻子分娩后的一个月里，文武官员晚上可以不值班。表明了这是对生育后代的重视。产妇在“坐月子”这一过程中被作为照料的中心，得到足够的重视和关注，体现了家庭的支持和尊重。

有多位社会学大师都曾使用过“两分法”来概括人类社会，即将人际关系划分为两大类，“一种并没有具体目的，只是因为在一起生长而发生的社会，一种是为了要完成一件任务而结合的社会。”¹³例如腾尼斯的“通体社会”和“联组社会”；迪尔凯姆的“机械团结”和“有机团结”；库利的“首属群体”和“次属群体”；吉登斯的“形成社会”和“组织社会”；费孝通的“礼俗社会”和“法理社会”。在我所调查的村庄，人们之间的关系显然更接近于库利的“首属群体”关系，腾尼斯的“通体社会”关系，费孝通的“礼俗社会”关系。这种关系的范围已经由世世代代繁衍生息固定在一个小小的自然村里。由此基础上形成的包括伦理观念和行为规范在内的生活方式称之为村落文化。村落中成员有在生活方面趋同的心理，这在心理学上被称为“从众行为”，指团体对个体心理和行为的影响，个人在团体中，因受到团体的影响和压力，使其在知觉、判断及行为上倾向于团体中多数人一致的现象。团体成员都愿遵守团体规范，谁也不愿意成为越轨者或“不合群者”。村落文化就是一个造就从众行为的典型环境。在村落内部，女人给夫家生儿育女，传宗接代，是至关重要的事情，坐月子作为生育习俗的重要组成部分，毫无疑问受到人们的重视。爨底下是一个依山而建的小山村，村域面积只有5.33平方公里，村落面积1万平方米，2007年村内居住62户共103人。全村都姓韩，世世代代生于斯死于斯，是同一祖先的后代，村民之间彼此非常熟悉，联系极为紧密，“胶着”在

一起。生育习俗的普遍存在就是这种关系的反映。在这个圈子发生的一切婚丧嫁娶事宜，已经形成了固定的行为模式，内化在人们的行为中，并形成了一种价值观念。人类学的经典著作认为，对个人来说，价值观一旦形成，就难以改变。¹⁴价值观的最奇妙的力量在于，它能使生活在这个地球某个角落的某一群人以为天经地义的事情，在另一群人眼中变得不可思议；使某一群人以为不可或缺的东西，在另一群人那里变得可有可无。例如在中国，人人都要生儿育女，家家都要传宗接代。生育期间每位产妇都要坐月子。与此同时，生活在地球另外一些地方的一些人群中，她们生完孩子满地跑，既没有饮食禁忌也无行为禁忌。或许，爨底下村民的生育习俗折射出中国人的生活方式中与其他种群不同的一面。

¹ 2006年度、筆者は愛知大学大学院中国研究科のデュアルディグリー・コースの学生として南開大学政府学院社会学研究科に一年間留学した。留学の間、天津および周辺地域（北京など）において、聴き取りやアンケートなどの現地調査を実施した。本稿は2006年度愛知大学ICCS若手研究補助金によって行われた調査研究の報告書である。

² 商务印书馆1998年版《现代汉语词典》216页。

³ 笔者田野调查时发现该村有两户周姓人家，经了解后得知，原来老周是被韩家“招拐”的，即招来的养老女婿、倒插门，哥哥到爨底下落户之后，又把弟弟带来到此村谋生。按照中国汉族的传统做法，倒插门的女婿是为女方家里传宗接代的，所生的子女应该随女家姓，姓韩。但老周违背了当初的诺言，在韩家长辈去世后，就把子女的姓改回来了。因此，出现了该村唯一的旁姓人家。

⁴ 小城镇户口：介于城市户口与农业户口之间的一种户口，虽然不属于农业户口但可以享受和农业户口相同的待遇，不同于农业户口之处

就是比农业户口相对容易转成城市户口。

⁵ 育龄妇女是育龄妇女是指处于女性生殖器官发育成熟到卵巢功能衰退这一特定时期内的妇女，年龄界于15—49周岁，并且已经结过婚的妇女。

⁶ 劳动力：国家规定女18岁至55岁，男18岁至60岁的公民具有劳动能力的人。

⁷ 笔者注：指生男孩，即文人所说的“弄璋之喜”。

⁸ 笔者注：指生女孩，即文人所说的“弄瓦之喜”。

⁹ 笔者注：包括产妇的丈夫。

¹⁰ 门头沟区文史资料研究委员会，民俗协会，2001年，第250页。

¹¹ 三元，指在清朝以前，三次考试中，全部通过。乡试，通过后为举人；会试，通过后为贡士；殿试，也叫廷试，通过后为进士

¹² 门头沟区文史资料研究委员会，民俗协会，2001年，第250页。

¹³ 费孝通：《乡土中国》，三联书店，1985年，第五页。

¹⁴ 李银河，《生育与村落文化》，文化艺术出版社，2003年7月。第12页。

参考文献：

一、专著及论文

- 1、政协北京市门头沟区文史资料研究委员会、门头沟区民俗协会合编《京西民俗》香港银河出版社 2001年12月
- 2、周星，《民俗学的历史、理论与方法》（上）（下），北京，商务印书馆，2006。
- 3、王禄宁，《新世纪与妇女发展丛书》，上海，上海古籍出版社，2004。
- 4、婴儿与母亲编辑部，《孕妈咪胎儿营养师》，北京，中国人口出版社，2008。
- 5、王琪，《胎教优生40周课程》，北京，中国纺织出版社，2008。
- 6、（美）维克多·特纳，《戏剧、场景及隐喻：人类社会的象征性行为》，北京，民族出版社。
- 7、乐杰．妇产科学[M]．北京：人民卫生出版社，1997年。
- 8、周穗赞，王晓莉，王燕．河北省某村妇女产褥期传统行为及相关疼痛性疾病研究[J]．中国妇幼保健2006年第21卷。
- 9、崔艳杰，毛丽梅，刘兆强，孙秀发．湖北农村妇女产褥期饮食习惯与健康关系的调查分析[J]．中华护理杂志2006（1）。
- 10、袁蜀豫，张艳，陈炜卿，李玉英．农村妇女产褥期营养及卫生行为与健康的关系

- [J]. 中国妇幼保健 2007 年第 22 卷。
- 11、毛丽梅, 孙秀发, 章锡平, 杨年红, 郝丽萍, 杨雪锋. 湖北省妇女产褥期营养保健知识和行为调查研究[J]. 卫生研究第 34 卷。
- 12、崔爱华, 解瑞宁, 聂尚丹, 刘晓娟. 济宁城乡妇女产褥期饮食与行为禁忌研究[J]. 预防医学情报杂志 2008 (4)。
- 13、王桃映. 江汉油田矿区农村妇女产褥期饮食与健康状况调查[J]. 护理学杂志 2007 (18)。
- 14、董书, 王晓莉, 王燕. 涑水县妇女产褥期行为随访研究[J]. 中国妇幼保健 2008 年第 23 卷。
- 15、张丽, 解瑞宁, 庞道华, 李永华, 王小青. 育龄妇女产褥期营养知识及其影响因素调查[J]. 济宁医学院学报 2008 (6)。
- 16、邓传芳. 妇女产褥期传统习俗研究综述[J]. 右江民族医学院学报 2007 (8)。
- 17、尹钧科着《北京郊区村落发展史》北京: 北京大学出版社 2001 年
- 18、北京市门头沟区地方志编纂委员会《北京市门头沟区志》北京: 北京出版社, 2006 年 6 月。
- 19、北京市门头沟区地名志编辑委员会编.《门头沟区地名志》“爨底下”北京: 北京出版社, 1993 年。
- 20、赵永高、郭兴华著《漫游京西》北京: 奥林匹克出版社 2001 年。
- 21、韩敏着 陆益龙、徐新玉译《回应革命与改革——皖北李村的社会变迁与延续》凤凰出版传媒集团 南京: 江苏人民出版社 2007 年、
- 22、《建筑创作》杂志社、北京市门头沟区斋堂镇政府编部《皇都古镇斋堂》天津: 天津大学出版社 2006 年、
- 23、孙克勤、宋官雅、孙博著《探访京西古村落》北京: 中国画报出版社 2006 年。
- 24、于希贤著《法象天地 ——中国古代人居环境与风水》北京: 中国电影出版社 2006 年 5 月。
- 25、摘自周星, 王铭铭主编《社会文化人类学讲演集》(下)天津: 天津人民出版社 1997 年。
- 26、麻国庆著《家与中国社会结构》北京: 文物出版社 1999 年。
- 27、苑利主编《二十世纪中国民俗学经典》之《民俗理论卷》北京: 社会科学文献出版社, 2002 年。