非遗好好玩

总策划：龙香玖
策划：冯叶 翁灵娜
文字：谷桔
手绘：刘雯
动画：贺心成
摄影：罗韬
编辑：冯叶 宋锴 王航湘
美编：马冰清

编者按

长沙、株洲、湘潭三市地缘相接、人缘相亲，地域一体、文化一脉。

为深入贯彻党的二十届三中全会精神、习近平文化思想、习近平总书记考察湖南重要讲话和指示精神、习近平总书记关于长株潭一体化发展的重要指示精神，为新中国成立75周年献礼，长沙、株洲、湘潭三市宣传部门，联合启动“长株潭文化共建共享高质量发展项目”，推动形成相互开放、有效衔接、便民惠民的“长株潭都市文化圈”。

10月21日，“长株潭文化共建共享高质量发展”启动式在湘潭举行。10月21日-23日，长株潭非遗（直播）购物节邀请长株潭三地的非遗传承人，共同参与展示多种非物质文化遗产项目，让市民通过与非遗传承人、非遗项目面对面交流，在玩乐间感受非遗魅力，打造极具吸引力的“沉浸式”展示体验和购物新场景。

本报推出“非遗好好玩”特别报道，对长株潭三市的部分非物质文化遗产进行展示，以推动文化传承，促进文化交流。敬请关注。

长沙弹词

方言弹唱，紧跟时代步伐

琴声响起，搭配长沙方言和艺人独具腔调的演绎，长沙弹词就这样在一瞬间带给听众以触动和共鸣。

长沙弹词是一种弹唱艺术，原名“弹词”，又称“唱讲”“讲评”“平讲曲”，是湖南省的传统曲艺之一，主要流行于湖南湘江、资水流域的长沙、益阳、湘潭、株洲、浏阳等地。

艺人在自弹自唱中叙述故事、塑造人物、表达主题，其表现形式主要由曲目脚本、弹琴指法、唱腔音乐、表演技艺等四个部分组成。其唱腔甜美圆润，铿锵有力，朗朗上口，字字入扣。

长沙弹词源于古老的“道情”，以长沙方言为基础，依字行腔，具有“古、多、广、情、谐”的艺术特征。在长期的发展过程中，长沙弹词形成了廖、周、舒三大传统流派。

进入新时代的长沙弹词焕发出新的生命力。

“90后”长沙弹词省级代表性传承人王志敏，坚持在传承中发展这项古老的弹唱艺术。他在原有的“九板八腔”基础上，融入紧跟时代的流行音乐元素，在“一人一琴”的表演风格上，加入了多乐器伴奏，使得艺术表现力更为丰富。

作为长沙弹词青年演员，他紧跟时代步伐，2019年在短视频平台开设账号拍摄弹词短视频，现固定粉丝七万余人，作品播放量上亿，先后在上海、天津、深圳，南京等二十多个城市演出，让长沙弹词的旋律唱响祖国的大江南北。

火宫殿八大传统小吃制作技艺

各有风味，沉淀文化底蕴

要说长沙最为大众所熟悉的风味小吃，火宫殿八大传统小吃当仁不让。

臭豆腐外焦里嫩、芳香四溢；姊妹团子外观白净、软糯怡人；红烟猪蹄色泽红亮、肥而不腻；荷兰粉口感Q弹、嫩滑鲜香；八宝果饭甜而不腻、口感丰富；龙脂猪血细嫩爽滑、鲜香可口；三角干子口感嫩软、鲜美多汁；牛肉馓子色香味美、酪口消融。

能成为非遗“担当”，不仅因为八大小吃各有风味，更因为每一种小吃都经过悠久历史的传承，沉淀着深厚的文化底蕴。

随着庙会文化的传承与发展，火宫殿逐逐渐成为大众活动场所，地方小吃汇聚、摊贩商贾云集，促进了小吃制作技艺的交流，火宫殿八大传统小吃制作技艺由此诞生，其历史大多源自清朝，最早的可追溯至唐代。

每一种小吃背后都藏着精湛的制作和烹饪技艺。如，火宫殿臭豆腐要将水豆腐加青矾用沸水浸泡2小时，捞出后又放入卤水中浸泡4小时左右，使豆腐呈青黑色，再入油锅炸至外焦内软。从备制卤水植物原料，到熬制卤水配方，再到豆子的选用、磨浆、点卤等，每一道工序都要层层把关。

人间烟火气，最抚凡人心。火宫殿八大传统小吃之于长沙，早已不只是停留在味蕾的愉快，它们映射着长沙这座城市的热情好客、开放包容，承载着人们对家乡的情感，从舌尖一点点弥漫到心头。

石鼓油纸（布）伞制作工艺

精益求精，尽显国风美学

一根秀逸挺拔的楠竹，如何变成一把浪漫精致的油纸伞？

答案就在湘潭县石鼓镇。

作为我国三大流派之一，石鼓油纸（布）伞制作工艺历史可追溯到明初，距今约600年。江西移民辗转来到湘潭，油纸伞随之在湘潭孕育、繁盛，逐渐成为人们心中的一缕诗意。

油纸伞的制作过程非常繁琐，且全部依赖手工完成，从选竹到成品，需要半个月时间，其间，至少需要三个艳阳天。“工序七十二道半，搬进搬出不肖算”说的便是油纸伞的繁复工艺和精益求精。

取五年生楠竹，去除竹子表面的青皮和结巴，预留出伞骨的弧度、粗细，一段段伞骨架组件成型。用柔软的细线将它们捆绑锁在一起，将纸切割好，一点点铺在伞骨上，刷上胶水让其固定，抹上桐油。

这一道道工序造就了石鼓纸伞有别于其它纸伞的不同：淋不湿、吹不翻、撕不烂。

这些还不够。

匠人们绕伞圈、穿花、裱伞、糊伞边、绘制图案……一把呈显国风美学的油纸伞这才呈现在我们面前，带给人以视觉和心灵的震撼。

石鼓出好伞，好伞为石鼓添彩。

昌山山脉鸟语花香、茂林修竹，伞面绘画融入当地喷呐、皮影、剪纸、水墨风景画等丰富的民俗文化，共同成就了石鼓油纸伞的实用、观赏及收藏价值。而当地成品伞厂、配件厂等完整产业链，也成为乡村旅游的一张亮丽名片。

巫家拳

推崇实战，弘扬武术精神

湘潭，湖湘文化重要发源地，崇文尚武精神是人们守护家乡故土的一种表达。

乾隆年间，善武的福建人巫必达来到这里，结合本地洪拳和养生功法，创立了一种集练、养、打于一体的技法体系。

乾隆六十年，坐标湘潭，巫家拳横空出世。

巫家拳踊跃为先、逢空而进、见隙必攻，包括功法、套路、格斗三种运动形式，有掐手、尖手、排打功多种功法，会用到枪棍、刀铜、板凳、耙等器械，技击格斗训练法包括单操、喂招、散手和实战对抗练习等。

强烈的实战意义，使巫家拳吸引了众多江湖儿女竞相传习，湘军弟子“课程表”上有他，黄兴、秋瑾、刘揆一、刘道一等仁人志士都是巫家拳弟子。

因这种实战精神及其闪耀的匡扶正义、惩奸除恶、振我国威的思想光芒，巫家拳成为中华武术精神的重要载体。

和平年代里，中华武术依然熠熠生辉，巫家拳亦是如此。

传承人颜凯章担任了中国滑板国家队体能教练，巫家拳的训练功法和器材已应用于国家队及国家冬奥项目的体能训练。

传承人颜亮鸣将巫家拳技法融入中国散打，使其实战能力得到进一步提升，并在武警部队、特警支队推广应用，他还创编了一套巫家拳操，巫家拳正在走向寻常百姓。

眼下，颜亮鸣着手与高校共建武术交流平台，这张国家级武术文化名片必将更为亮眼。

湘绣

羊毛细绣，名声响彻国际

她出现在手帕、裙饰、荷包、腰带、怀镜袋、笔插、椅垫、桌围、枕套等一切可绣的物件上。一针一线栩栩绕绕，丝丝缕缕错落有致，针法多变，线色万千，栩栩如生，这是湘绣带给我们的惊艳。

湘绣，以长沙为中心，带有鲜明湘楚文化特色的刺绣产品。它起源于湖南民间刺绣，吸取了苏绣和粤绣的优点，迄今已经有2000多年历史。

制稿、临稿、选料、印版、配色、饰绷、绣制、拆绷、刺绣、整烫、饰裱，其工序十分繁复，光是刺绣的针织方法就多达十几种，令人惊叹。

中国四大名绣之一，中国国家地理标志产品，这是属于湘绣的标签。作为一门独特的传统文化艺术，她蕴藏博大精深的艺术内涵。

其丝线细若毫发，一根丝线被劈成1/2、1/4、1/8、1/16甚至更细，素有“羊毛细绣”之称。

其形象生动逼真，被赞誉“绣花能生香、绣鸟能听声、绣虎能奔跑、绣人能传神”。民间有“苏猫，湘虎”之说，湘绣狮虎毛纹刚健直竖，眼球有神，几可乱真。

其着色富于层次。绣师们以针为笔，以缕素为纸，以丝绒为颜色，在追求画稿原貌的基础上，进行艺术再创造，将中国传统的绘画艺术融于湘绣之中，一幅绣品就是一幅中国画。

湘绣先后参加过日本、巴拿马、美国等地举办的国际博览会，多次获得优胜奖，在国际市场上享有盛誉。

打油鼓

节奏强劲，舞出楚地基因

这是流传于湘江流域湘潭一带的古老艺术——打油鼓。

在春秋时代甚至更久远时，楚地巫风为她塑造基因。

油鼓响起，舞者们时而做出如“梳头”“洗脸”“照镜”“理鬓”“贴花”“点珠”等动作，仿佛进行一场神圣的仪式，通过修饰容颜表达对神灵的敬意，细腻灵动，独具韵味。“开弓”动作则如同英勇的战士，仿佛要与邪恶的精灵鬼怪展开激烈斗争，尽显豪迈与霸气。

其动作节奏感如此强烈。

舞者们以舞姿带动鼓声，时而快速地跳跃，如同熊熊燃烧的火焰；时而缓慢地移动，展现出一种沉稳的力量；时而大幅度地挥舞双臂，像雄鹰展翅翱翔，充满了力量与激情；时而优雅地转身和扭动，仿佛在低沉地诉说。

在湘潭的历史长河里、文化版图上，她以别样的风情承载着独特的文化记忆，寄托着人民对美好生活的向往——

隍庙祭祀、老君庙会、祭孔等活动中有她，庄重肃穆，这是“文”场打油鼓。

沿河的窑湾下五都码头、金凤船厂、东坪镇等地的端午龙舟竞渡上有她，喜庆热闹，这是“武”场打油鼓。

人们应对自然灾害时有她，虔诚祈福，这是文、武场相结合的“巫舞派”。

而今，打油鼓的传承不断续写新篇。打油鼓有了展览基地，走进了高校课程，登上了网络平台，并在国际舞台上获奖。

她正焕发出新的活力！

蓝印花印染工艺

扎根民间，饱含乡俗民情

深沉的蓝与纯净的白，天地间最简单的色彩，当它们相遇，便有了蓝印花布自然清新、朴素和谐的美。

这种青花布深深扎根民间，常常出现在衣服、被面、头巾、包袱布等日常生活物件中，浸润着丝丝民俗风情，嫁闺女、走亲戚、赶考时提上一方蓝印花布，便有了家乡的牵挂。

在株洲市茶陵县，民间传统手工技艺“蓝印花印染工艺”已流传几百年，蓝印花布全凭手纺、手织、手染而成，散发着浓郁的艺术魅力。

挑选坯布、裱纸、镂刻花版、上桐油、刮浆、染色、刮灰、清洗、晾晒……每一道工序都是匠心的表达。

其色使用植物染料蓝草。蓝靛随着缝隙渗透到坯布上，留下了人工无法描绘的自然冰纹，其纹样千变万化，巧妙绝伦。

其图案全凭手工镂刻。要用3至5层纸裱制成纸板，再用2至3层牛皮纸订合，勾出大体图案，用自制刻刀镂刻，每一幅刻好的纸版都似剪纸艺术，质朴素雅、含蓄优美之中饱含乡俗民情。

后来，蓝印花布面料逐渐由原来的单面印花发展成双面印花，由单色发展成复色，由小布发展到宽幅布，由土布发展到精棉坯布和棉麻混纺布，花色品种也日益增多。

蓝印花印染工艺具有很高的文化价值，茶陵县蓝印花布曾热销本省及江西、福建、湖北、四川、云南等地，随着社会的发展，它也被作为文物进行收藏。

醴陵陶瓷手工拉坯技艺

遵循古法，泥巴也有灵气

在株洲醴陵，泥巴都是有灵气、会说话的，全因这里的艺人深谙一门绝活——陶瓷手工拉坯技艺。

明代大学者宋应星在《天工开物》中述说景德镇瓷器“共计一坯工力，过手七十二，方克成器”，是形容制瓷工序工艺之多，拉坯则是陶瓷成型的第一道工序，凝聚着传统手工艺的精髓。

从制瓷泥、上凳头用铁铲子拍、揉泥，到拉坯、修坯，坚持古法技艺的技师一丝不苟，绝不会因为赶时间、赶产量，忽略掉其中的任何细节。

为了让泥坯烧制时不易破裂，连泥巴也是有讲究的。泥的甜、涩程度不同，白度、韧性就不同，有经验的技师会用嘴巴品尝泥巴，再将不同的泥按比例混合、过滤，打揉制成瓷泥。

拉坯虽为最基本的成型技艺，然其技艺之练就绝非一日之功，个中技巧全凭手感力道，意到形随。将练好的坯泥用力摔搭在车盘中心，用手拍得驾实，机器旋转，双手蘸水呈捧捏泥料状，运用压、捏、棒、拉等手法变化，一气呵成。坯泥变成了坛、碗、碟、杯、盘、茶具、咖啡具、酒具、台灯座等，再拿上一坨瓷泥一拉，不用量尺寸，拉制出来的盖子就和器身严丝合缝。

在注浆坯大量出现的今天，从事手工拉坯的技师已经不多。他们的坚守，让更多人可以在一件件有温度的泥坯中，感受中国瓷器文化的博大精深。

攸县坛子菜

古法保鲜，赋予时光滋味

当新鲜的瓜果时蔬遇上陈年老坛和古法技艺，会给味蕾带来怎样的体验？攸县坛子菜会给出答案。

在农耕文明时代，食物保鲜是一大技术瓶颈。为了让食物保存时间更长，晒干、烟熏、腌制、酱菜等一系列食物加工制作手法诞生。“坛子菜”便是选用陶罐封存鲜菜，是一种古老的中国传统技艺。

攸县坛子菜经过长期传承和创新，产品更具本地特色。在丰收的季节，人们以本地时令蔬果、豆制品、鱼类、肉类等为原料，将其切制成丁、丝、条、块、片、角等多种形状，采用泡、腌、酱、伏等不同制作技艺，再以陶瓷缸（玻璃瓶）、传统器皿腌制。

坛子菜之所以“传统”，不仅因其起制作流程，也因每一个细节的把控。鲜菜如何处理、原材料如何配比、封坛要注意什么，都是有讲究的，人人都有细微差别。但手艺人不需要“教科书”，仅凭经验就能作出判断。

时间像个魔法师，在静置过程中，坛子里的食物和食盐充分融合，渐渐生发出咸、酸、甜、脆、鲜、辣等层次丰富的口感。待到开坛那一刻，人们便收获了一坛色泽鲜亮、脆嫩清香、咸甜适度、香甜嫩脆的美味佳肴。

用这种民间传统工艺制作的坛子菜，具有一定保健功能，老少皆宜。现已形成了豆制品类、酱腌野菜类、火焙鱼类等系列产品，深受食客欢迎。

看视频
扫二维码

非遗传人表演油鼓舞。

长沙弹词展演。

演员手持油纸伞表演。

巫家拳传人展示棍法。

攸县坛子菜。