

珊瑚珠一并斜缠在头顶。盖玉片区的女性习惯在头顶前后各戴上一块“米拉”（琥珀），一般不喜欢戴成串的绿松石。据说白玉女性头饰是沿袭和效仿格萨尔王之妻珠姆的便装。

（二）耳饰

女子双耳皆有耳坠；男子只坠左耳，也有虑小儿难养而穿右耳饰者。耳坠常有两种样式，一种圆形称耳环，用金或银镂成龙凤形体，嵌珊瑚及松耳石于外侧；一种长形，称“耳珰”，全为金质，上方仍为贯耳之环，下方嵌长绿玉或珊瑚两段，长2寸。

（三）项饰

男性项饰按条件和习惯，中间戴上一颗九眼珠，两边各一颗珊瑚珠，或三颗以上的珊瑚珠和九眼珠。男性一般不习惯戴成串的项饰，一般不戴较杂的五颜六色的项饰珠。此外，还有戴金链子或银链子的。

女性的项饰还是依条件，可戴成串的珊瑚、绿松石、九眼珠等五颜六色的项饰，还可戴银制的“呷钎”。

（四）胸饰

男性的胸饰不习惯将“呷钎”等戴在胸前，一般用精致的“呷钎”带子从右肩吊下戴在左手下方与腰相平；“呷钎”有金制的、银制的，有条件的在“呷钎”内装有价值的护身符或贵重的避邪药。

（五）腰饰

男性一般不戴银制或金制的腰饰，习惯腰后佩戴一把银制藏刀或从腰前腰带中插入银制刀壳的藏刀，过去习惯刀长不超出身宽。女性在腰间最爱系“乔麻”腰带。腰带有皮制和七色花氍毹制作的，较为精致的腰带用皮作底，再镶上银制或镀金的“欧波”等；较普通的腰带宽约6~7公分，用七色花氍毹作面子，两头钉上用银制的腰带头，白玉女性在后腰两边戴上用稠作底，上面镶上银制的、镀金的直径约5公分以上至15公分以下不等的一对“罗绒”，还有精美的“巴扣”和银制小刀，腰前戴上金银制“邦金”用银链串接在腰两边的“罗绒”。

（六）手饰

手饰有金银制戒指，金、银手镯、玉镯、象牙镯等，男女都带在左手上。

第二节 饮 食

一、主食

（一）糌粑

用青稞炒熟后磨制而成。或以青稞为主，混合豌豆、燕麦炒熟后磨制而成。食用方法很多，一是将其置入碗中，盛入适量的清茶和酥油，拌和成坨，边吃边喝清茶，

名为吃糌粑；二是将糌粑粉和酥油拌匀后，紧按碗中，斟茶将碗中糌粑浸湿，以舌舔用浸湿层后，又斟茶浸湿再添，反复食完，名为“添卡提”；三是先将牛肉切碎煮熟后，再加糌粑拌和成汤食用；也可用糌粑、酥油、白糖拌匀加清茶混兑成汤食用，名为“喝糌粑汤”。

（二）面粉

用小麦磨成面后，做成锅魁、包子、蒸馍、花卷、饺子、抄手、面条、面块、面疙瘩食用。也可放入滚烫的菜油锅中，炸成油茶、“麻花”食用。此外，还有一些特殊食用方法：一是将面拌和成圆饼状，放入热灶灰中烤熟后，趁热再切成两瓣，中间放入酥油、白糖又合上，待糖油热化时即吃，名为吃“阿撒”；二是将搅和成饼状的面团蒸熟后，加入奶渣酥油吃，名为吃“作那”；三是将新麦在大锅中蒸熟，取出麦粒捣碎食用，名为吃“甲那”；四是将麦粒和青稞捣碎去麸皮，加上牛肉和骨头炖成汤喝，叫喝“切”。

（三）牛羊肉

通常是将其砍成块，加盐煮炖，熟后即用小刀割食；也有制成腌制品食用的。牛肉除熟食外，还可生食。有切成条状熏干吃的，也有直接用刀割食鲜牛肉的。

（四）奶制品

有奶渣、酸奶汁、酥油等。奶渣是牛奶提过酥油后经烧煮、加酸水，使其成分从水中分解出来形成的奶酪，可以做成奶条、奶饼、奶块食用；酸奶汁是用提过酥油的牛奶经糖化作用后制成的食品，营养丰富，易于消化；酥油，直接从鲜牛奶中提取，是藏族人民喜爱的食品，常作拌茶、拌糌粑、拌面用。

二、饮料

茶。一般饮用大茶，或叫砖茶。盛入壶或锅中熬沸，再放适量盐巴为清茶；清茶中加牛奶为奶茶；清茶中放糌粑在茶桶内搅至两相交融为糌粑茶；于茶桶中放入清茶、酥油，上下用劲提拉搅至茶油交融为酥油茶；将茶叶捣成碎末，在酥油、牛油或菜油中煎过后，再加糌粑、开水为油煎茶。这些茶各具风味，或清香适口，或茶味浓烈，实为必不可少的饮料。

酒。藏族人民喜欢喝酒，多自己酿造，其品种有青稞酒、藏白酒等。

三、蔬菜水果

菜蔬以马铃薯、萝卜、白菜、菠菜、四季豆、南瓜、番茄、莴笋、葱、蒜、豌豆、芹菜、韭菜、豇豆等。除自食外，还上市出售。在农区，每家每户还将新鲜的圆根叶切碎放入锅中煮熟，冷后掺入酸奶汁搅拌晒干，做成酸菜，备作冬用。酸菜不但味纯可口，且具有解酒、解热、解油腻之功效。既可作菜用，又是走亲串户的馈赠礼品。水果以苹果为主，还种西瓜、桃子等。

随着社会的发展，白玉人的食用结构发生深刻的变化。现在大多数人喜欢吃大米、白面、面条、菜油，城区及附近的居民还喜吃猪肉、鸡、鸭、鱼等和外来季节性

水果、各类蔬菜。

第三节 婚俗习惯

婚嫁制度实行以自由婚姻为主的一夫一妻制。其婚俗有求婚、订婚、结婚。

求婚。经父母、舅舅等商量决定后，请一位能说会道的长者做媒，带上青稞酒到女方家庭，正式提出求婚。

订婚。男女双方同意后，由男方请喇嘛卜卦择吉日良辰，请至亲或长辈带上哈达、青稞酒、小麦，前往女方家订婚。

结婚。婚期多由有名望的喇嘛择定。婚日，男方请亲朋好友盛装打扮，在其兄长或舅舅带队下到女家迎亲。迎亲队要带上哈达、粮、钱及新衣帽，至女家门口下马，女家的亲朋好友在门口“阻婚”，把迎亲者说的一无是处。此时迎亲者一面说一整套求亲的好话，一面给阻婚者交钱、粮、哈达。待放行进屋后，将新衣帽送给新娘穿戴。此刻，新娘父母出来热情招待迎亲队吃点心饮酒，等待卦中的出门时辰。时辰一到，新娘向阿爸、阿妈叩拜三次，即随迎亲者出门。至门口时，接过递来的哈达，骑上备好的马出行，新娘家也派数人做伴相送。途中，每一要道和村口都有迎亲队伍在道旁置茶、酒相候。新娘即随众人下马稍歇，迎送双方边吃喝边抬高己方的富贵。到了男家门口时，主婚者立刻燃起松烟，并给新娘敬哈达、鲜牛奶，以表庆贺。新娘下马步入大门时，男方亲友一人藏在门侧，向新娘撒一身麦子，祝福新娘吉祥，一辈子有吃有穿。进大门之后，先进灶房，新娘向灶神叩拜三次，即向灶房中柱敬献哈达。然后，由迎亲队伍中一名口才好的青年男子手捧洁白哈达，先后演唱吉祥词和祝愿词，迎接新娘入席。新娘和送亲人员入席后，所有前来祝贺的宾朋亲友方才就座。大家一边喝酒吃菜，一边逗嬉闹，还相互敬酒，唱歌跳舞，欢庆通宵。新娘在男家住3日后，即过门回娘家。两个月后，双方再择吉日由男家将新娘接回，女方将嫁妆送来男家。从此，夫妻开始共同生活。

随着民族间的交往，婚俗习惯有很大的改变。大多因人、因职业而异，有仍按藏族婚俗的，有纯按汉族婚俗的，也有藏汉婚俗兼取的。

第四节 丧 葬

白玉的丧葬受到宗教的影响，共性很多，人们对死的观念基本一致。人死后，死者家里总是先请活佛、喇嘛为死者“坡哇”（意即开路）、打卦、确定葬期、葬仪。葬完后，又要做“四九”，即请喇嘛念49天超度亡灵经，哪怕倾家荡产，也在所不惜。但同是一种葬法，各地在具体葬仪上又有着许多明显差异。白玉县的丧葬有10种。