一、刘氏毫火针疗法项目简介

刘氏毫火针疗法是以“针”行灸，以“内灸”为本质的特色中医微创外治疗法，已形成“独创针具、细针深刺、因症寻穴、施针聚神、动态评估、疏针精穴、精准刺灸”等独特学术思想和治疗精粹。刘氏毫火针疗法具有扶正祛邪，回阳救逆的功效，有止痛、止痒、止麻、止挛、止泻、止咳定喘、泻火解毒、除腐生肌、排脓敛疮、除节散结等多种功能，对因岭南潮湿温热引发的风湿痹痛、中风后痉挛性瘫痪、子宫腺肌症等各科疑难复杂疾病均能取得显著疗效。

刘氏毫火针疗法由中国近代著名武术家刘志清首创。刘志清自幼精通武术医学，自制纤细火针针具应用于临床，屡获奇效。刘志清之子刘恩明，进一步完善和发展了毫火针的学术思想，研制并定型了现代毫火针针具，申请并获得了国家专利。现任中山市中医院针灸科主任白伟杰，于20年前起追随刘恩明教授学习毫火针疗法，在中山本地及周边市区积极推广普及毫火针疗法。2013年毫火针疗法成功申报并正式纳入国家中医药管理局第二批中医医疗技术。

时至今日，毫火针疗法守正创新，既传承了古老火针的精粹，又突破了古老火针的局限性和发展障碍，中医特色鲜明，疗效显著突出，具有丰富的中医文化内涵和广泛的医疗实用价值。

二、石岐蔡家拳项目简介

中国传统武术蔡家拳，是广东洪、刘、蔡、李、莫五大名拳之一。乾隆年间少林僧人蔡九仪所创，故名蔡家拳。流传地区很广，包括湛江、廉江、中山等地。石岐街道习玩蔡家拳的弟子超过1000人以上，成为中山地区重要的传播阵地。

历史上，石岐是香山县城，自古以来，尚武崇文。石岐蔡家拳于晚清年间传入，少林弟子“烂头何”隐居香山教习蔡家拳，后由其弟子散播于石岐、南朗、东乡、沙溪等地区。民国期间，孙中山为霍元甲的精武体育会，题写了匾额“尚武精神”，中山乃至中国一度掀起习武热潮。蔡家拳习玩弟子更是繁盛，曾经成就了数代宗师、名家。

石岐蔡家拳为南拳流派之一,其主要特点以快为主，快速灵巧、敏捷多变、消身借力、因势利导、闪化巧取、以巧取胜、不以力争衡。在技术上，石岐蔡家拳注重偏门攻击，抢攻快步，消身借力。石岐蔡家拳的马步以三角步为主，步型稍低，步法稳健，动作幅度大，擅发长劲，出拳后肘伸直。

经过一代代人努力和创新发展，石岐蔡家拳得以有序传承。传承人群体面向社会、校园开展大规模义务教学，累计教授学徒超过一万人以上，从而将石岐蔡家拳的传承推向新的高度。

三、张溪大棍项目简介

张溪大棍是一项在中山市石岐街道张溪村有序流传了两百多年的传统武术项目。其主要特征是以阴阳、四象、五行、八卦为棍理，棍法阴阳互易，虚实中招招隐藏杀机；以五行布门，八卦定方位，步法严谨有序，一棍一马，配合身法、腰法灵活多变，马步灵活，棍法生动。

张溪村位于中山市石岐街道西北部，过去由于外出打渔和务工的环境复杂，村民多习武傍身，村内习武蔚然成风，大棍是必修的武术器械技艺。据棍谱记载，张溪大棍源自北宋杨延德的杨家枪法，又名“五郎八卦棍”。至清嘉庆年间传到张溪关通，之后传谊子黎理茂，黎理茂传黎碧峰等人，以后在村内分支众多，但依然流传有序，代际清晰。

张溪大棍的基本内容包括基本理论、基本步法、基本棍法，核心内容为一百零八式棍术套路。村中完整保存了黎润洲于清光绪十四年抄录的《张溪大棍》棍谱，谱中记载了本项目的源流、棍理、棍法、棍桩等内容，与本项目的技术体系相互参照，确保了它的准确性和完整性。

近年，在传承人群体的传承发展下，这门武艺又焕发新的活力，成为村民喜闻乐见的文化体育活动，并在文化和教育部门的指导下，张溪大棍走进了校园。

四、濠头郑家棍项目简介

濠头郑家棍是一项在中山火炬高技术产业开发区濠头村有序流传了近两百年的传统武术项目。其主要特征是棍理简明扼要，棍法严谨，攻防兼备，招式实用，擅于实战，套路紧凑，气势凌厉。

濠头村位于中山火炬高技术产业开发区西部，建村于南宋，因为人口众多，耕地面积较广，商贩聚集，故村民们多习武艺保家护园。据清嘉庆《香山县志》记载：“郑妙允，濠头乡人，骁勇健饭，人呼饭箩五。精拳术，善运腕力，能以两指插入坚壁立取壁砖出……”郑妙允后将武艺传于郑炳友、郑佐华等人，郑家棍便在村中有序流传至今。

濠头郑家棍的基本内容包括棍理要诀：力点诀、生死棍诀、老嫩棍诀、生死门诀、圈点棍诀；二十四式棍法：朝天一炷香、落地扫平阳、扒船、抱棍、枪棍、压棍、接门、左插花、右插花、骑驴、揽圈、枪棍、鞭棍、抛棍、压棍、点棍、挑棍、虎尾棍、忽棍、背午棍、夹棍、冚棍、雪花盖顶、丁字马一炷香；另有六十二式套路、一百零八式套路。

五、中山罗梁醒狮项目简介

中山罗梁醒狮是南狮的一个流派，形成于中山。罗梁，是创始人罗悦胜、梁国荣的姓氏合称。经过一百多年五代人的有序传承，以扎实的腰马功架、灵活的身形步法，配合雄壮激昂的鼓乐，将醒狮的各种表情和神态表现得淋漓尽致，深受大众喜爱。

清同治年间，精通洪佛拳的水上人家梁容胜带着家人来到香山石岐，在大庙下设馆授徒兼医跌打。儿子梁国荣自幼随他习武、学舞狮，成年后继承父业，并创编了独特的醒狮鼓乐七星鼓和七十二行破阵采青法，形成了罗梁醒狮技艺的核心。另一位创始人罗悦胜是梁国荣的结义兄弟。上世纪四十年代，罗悦胜和梁国荣的徒弟潘树森在石岐仁里街开办罗梁体育国术馆，培养了等一大批徒弟。

中山罗梁醒狮主要道具有：狮头、大头佛、旗牌、锣鼓钹、台凳、青等器具；配以七星鼓、遍地金钱鼓、功夫鼓、大头佛鼓等醒狮鼓乐。主要通过马步、弓步、虚步、插步、跳步、独立步、开合步、麒麟步等步法、动作的力度、节奏和鼓乐配合来表现狮子喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑八种表情，以及睡醒、洗脸、出洞、觅食、过桥、惊疑、扑食、满足、饮水、醉酒、归洞等各种神态。

六、圣狮凤舞项目简介

圣狮凤舞是诞生在中山市沙溪镇圣狮村的图腾舞蹈。在清朝乾隆年间（约1750年）由圣狮村民根据当地的自然环境和民间信仰所创作，寓意吉祥，深受当地百姓和海内外乡亲欢迎，诞生200多年来，一直得到活态传承。

凤是中国人心中的瑞鸟，是吉祥和谐的象征，自古以来就是中国传统文化的重要元素。沙溪镇圣狮象角一带，历史上曾经是汪洋大海中的一个小岛屿，现在位于圣狮的狮山是一个著名的古代海蚀遗址。由于曾经面临大海，历史上圣狮很多村民都是以捕鱼为生。特定的地理环境和生产生活环境，使村民对掌管风调雨顺的龙凤图腾特别崇拜，从而创作了凤舞这一具有浓厚珠江三角洲水乡特色的民俗图腾舞蹈。

圣狮凤舞的舞蹈包括：吹箫引凤、开屏展翅、走圆场、迎风飞翔、修身整羽、足尖独立、单腿跳跃、双凤喜遇、绕圈观望、双凤嬉戏、双凤同欢、金凤求凰、再走圆场、三拜大礼、龙凤呈祥等十多个动作，形态栩栩如生。

圣狮凤舞反映了当地百姓对龙凤呈祥的图腾信仰，具有传承中华优秀传统文化的重要意义。在当地每年举行的“沙溪四月八”民俗活动中，圣狮凤舞都与金龙、银龙、木龙、醒狮等多种民间艺术一起盛大出巡，具有鲜明的民间艺术色彩。

七、马南宝勤王故事项目简介

马南宝勤王故事是起源并流传于中山市南区街道沙涌村，由当地百姓围绕南宋末年马氏先祖马南宝为了家国勤王的历史而进行集体口头创作、口头流传的民间文学。“勤王”为臣下起兵救援君王的意思，马南宝勤王故事包括了《马南宝献粮封侍郎》《三月红荔枝》等一系列具体故事，展现了不屈的抗争精神，表达了强烈的家国情怀。

马南宝勤王故事主要流传于中山市南区街道沙涌村。沙涌村历史文化底蕴深厚，保留了“宋帝遗迹”“侍郎故里”等古迹，还有荔枝等物产，拥有丰富的民间创作土壤。通过马氏族人向外移居，将马南宝勤王故事传至中山市及广东省其他地区。

马南宝勤王故事为沙涌村人民世代口头传承，以马氏族人为主要传承群体，传承方式以社会传承为主。马南宝勤王故事内容传奇、丰富、生动，具有民族性、地域性、艺术性等特征。它拥有广泛的社会基础，与当地的公益活动、对外联谊活动结合，形成了一种团结、有爱、互助的文化氛围。人们通过马南宝勤王故事教育后代缅怀、学习英烈，树立民族正气和爱国情怀。其在促进社会和谐、提高民族凝聚力、引领道德规范，以及促进大湾区文化建设、推进“一带一路”沿线国家及地区文化交流等方面具有现实意义。

八、中山民谣项目简介

中山民谣是在流传在中山城区和各有关镇区的口头民间文学，诞生百年以来，在各方言片区广泛流传。

中山位于珠江三角洲中部偏南的西、北江下游出海处，北接广州市番禺区和佛山市顺德区，西邻江门市区、新会区和珠海市斗门区，东南连珠海市，东隔珠江口伶仃洋与深圳市和香港特别行政区相望。在中山境内，有粤语石岐话、沙田水上话、沙溪大涌隆都话、五桂山客家话等近十种方言。据有关资料显示，中山民谣在南宋绍兴二十二年（1152年）香山立县之前已经诞生，依靠百姓口耳相传得以代代相传。

中山境内不同的方言片区都有传承人在对中山民谣进行代代相传，并对中山民谣不断地进行收集记录和整理。中山民谣内容丰富，有游戏谣、谐趣谣、儿童催眠谣、动植物谣、谜语谣、时令谣、生活谣、劳动谣等。人们通过民谣反映天文地理、生活劳动、民风习俗等各种内容，具有通俗易懂、琅琅上口、易于熟记，传诵性强等特点。

九、黄圃三六九墟市习俗项目简介

三六九墟市是清末民初（约1910年前后）诞生在黄圃的民间商贸习俗，历经搬迁，已逾百年，传承至今。

黄圃镇是“中国历史文化名镇”，历史上以农业、食品加工业和民间商业贸易而闻名四方，被誉为中山三大名镇之一。历史上，黄圃农民多有种桑养茧，随着周边顺德等珠江三角洲地区缫丝业的兴起，起源于黄圃闸口的桑茧交易应运而生，黄圃百姓在茧市中获得收益，从而推动了黄圃墟市的繁荣。对此，刊载资料下限收录至1910年的《香山县乡土志》曾有记载。

黄圃三六九墟市是当地百姓自发形成的民间商贸集市，当地和周边地区从事种养的农民为墟市提供各类农副产品，他们是墟市的实践主体。

黄圃三六九墟市习俗，是反映当地民间商贸历史文化和民风民俗的一个重要载体。保护和传承黄圃三六九墟市习俗，对延续黄圃的历史文脉，丰富黄圃“中国历史文化名镇”的文化内涵具有积极意义。同时，保护和传承墟市习俗文化，对加深年轻一代对地方历史文化的认识具有重要作用。

十、粤绣（雪花仿真绣）项目简介

粤绣（雪花仿真绣）是以粤绣传统针法为基础，吸收中山民间刺绣、苏绣等技法，主要运用雪花结构形成的“雪花针法”，绣制出各种逼真传神的人物、动物、花卉、风景等图样的刺绣工艺。

粤绣是广绣和潮绣的总称，是广东的代表性绣种，最早文字记载见于唐代，在明代中期已名扬海外。清乾隆《香山县志》中载当地女性多“工刺绣藉以自给”“氏工刺绣，惟以女红自给，仰事俯育孝慈”，均反映刺绣在中山发展历史悠久。

粤绣（雪花仿真绣）以丝绸、棉、麻、缎布等作为底料，用各色纱线、蚕丝线、绒线配珍珠、玻璃珠、宝石、珠片等进行绣制，包括设计、上绣架、勾稿、配线、刺绣、下绣架、整理、装裱或制作成品等八个工序。其针法丰富，主要运用“雪花针法”，包括双针法、三针法、三叠六角针法、双叠对角针法、错叠六双针法等十八种，交叠排布，变化多端；又有机结合风车针、撕针、旋针、绕针、三角网针、套针、乱针等粤绣、苏绣传统针法，使绣制图样的色彩、明暗变化恰到好处，质感立体，形神兼备，达到仿真效果。作品构图饱满、色彩艳丽、风格清雅，尤擅表现人物肖像、花鸟景物，并多以木棉花、紫荆花、荔枝等岭南风物和中山本土特色文化元素为题材，广泛应用于工艺品与实用品当中。代表作品有《孙中山肖像》、《莲》等。

十一、石岐乳鸽菜式烹饪技艺项目简介

石岐乳鸽菜式烹饪技艺是一种发源于中山石岐，以当地特有的石岐乳鸽为原料，选用蒸、煎、炒、烤、炸、煲、熏、熬、焖、焙、煮等手法制作出一系列石岐乳鸽菜式的烹饪技艺。

据《中山市志》记载，1915年，旅美华侨从美国带回“白羽王鸽”和“贺姆鸽”等著名鸽种，在饲养过程中与本地鸽配对杂交培育出集合多种名鸽优点、适合本地饲养的大型肉鸽新品种，称作石岐鸽。此后澳门佛笑楼正式选用石岐鸽烹制乳鸽菜式，石岐乳鸽得以名扬四海。

如今，石岐乳鸽菜式烹饪技艺已发展制作出红烧乳鸽、生炸妙龄鸽、药膳乳鸽、盐焗中鸽、豉油皇浸乳鸽、骨香乳鸽片、盐焗鸽肾、鸽肾上汤时蔬、豉香鸽煲等百余种菜式。以传统的红烧乳鸽为例：选用18-22天的石岐鸽，经过脆皮浆准备、精制白卤水准备、浸卤水、上脆皮浆、红烧、摆盘等工序，制作而成的红烧乳鸽皮脆、柔嫩、骨香、有汁、无鸽膻味，是为中山粤菜中的经典名菜。

目前中山市经营石岐乳鸽及相关菜品、汤品的餐厅约3000余家，掌握石岐乳鸽菜式烹饪技艺的从业厨师约3万人，另有上万名中山籍厨师在国内外粤菜餐厅执业。

十二、神湾禾虫捕捞和烹饪技艺项目简介

神湾禾虫捕捞及烹饪技艺是中山市神湾镇百姓根据当地的自然环境和劳动生活习惯而创造发明的传统技艺，诞生百年以来，一直得到活态传承。

禾虫主要栖身于咸淡水之交的滩涂、稻田或水草的表土层（砂质土）里，以腐烂的禾根、草根等植物为食，依靠天然繁殖产出，天气、潮汐和水质都会影响禾虫生长和成熟，水质稍有轻微污染都不能生存。神湾地处西江下游磨刀门水道与南海咸淡水交界处，得天独厚的地理环境和优良的自然生态，使这里盛产禾虫。当地农民在长期的劳动和生活实践中，探索发明了神湾禾虫的捕捞和烹饪技艺。

以禾虫制成的传统菜式，风味独特，清香鲜美，嫩滑甘香，有滋阴壮阳、健脾暖身、祛湿等食疗功效。我国南方沿海地区百姓多有食用禾虫的习惯，《本草纲目拾遗》等众多史料都有记载。神湾农民在禾虫里加上姜、葱、蒜、油、盐、陈皮、蚝油等配料，蒸、炒、煲、炖、焗都可以制成味美可口的佳肴。其中，瓦缽烘烤禾虫和生炒禾虫是最传统的烹制方法。还可以腌成咸禾虫，晒成禾虫干、禾虫饼、制成禾虫酱等，各式禾虫菜肴令人齿颊留香，回味无穷。

十三、中山装制作技艺项目简介

广东省中山市是一代伟人孙中山先生的家乡。中山装因为孙中山先生亲自设计和倡导而得名，成为20世纪以来最具影响力的中国服装，从一般平民百姓到国家领导人，在许多重要场合都会穿中山装。

中山市位于珠江三角洲南部，地处珠江出海口，毗邻香港和澳门，是我国著名的华侨之乡，中西文化在这里交融贯通，中山人民善于兼收并蓄，锐意创新，近代史上产生了许多推动中国社会发展进程的历史名人。其中，孙中山先生领导发动了辛亥革命，推翻了清王朝统治，极大地推动了中国社会的变革。孙中山先生在1912年《复中华国货维持会函》中提出：“礼服在所必更，常服听民自便……”中山装是在辛亥革命时期正式诞生的极具代表性的中国服装。

中山装最早的雏形是孙中山于1905年将自己的革命思想，结合中西服装的特点，创造性地设计了新式中装。辛亥革命之后，经过反复研究、比较、设计、制作、试穿和不断改进后，结合新的思想观念和审美追求以及大众社会心理, 经过定型和广泛采纳后才正式推广。

中山装制作技艺有量体、原料检验测试、制作纸样、排版、裁剪、成衣缝制等工艺流程，有20多道大的缝制工序，包括小工序共有一百多道。有七大技术要诀：一挺、二平、三直、四服、五窝、六圆、七顺。

十四、板芙白溪瓷釉彩烧制技艺项目简介

板芙白溪瓷釉彩烧制技艺是以白溪村的白泥为原料，延用土窑烧制，釉彩烧制技艺。白溪瓷釉彩浑厚朴实，有黑、蓝、绿等颜色，是中山市板芙镇白溪村的传统釉彩。制作技艺包括配泥、筛洗、陈腐、精炼、做坯、制釉、上釉、装窑、烧窑、冷却等十个步骤，其中制釉、装窑、烧窑是该技艺的重点步骤。

白溪村历史悠久，村中的白坭坑村旧村处有一白溪遗址，现位于白溪村鹿鸣湖内，曾出土新石器时代文物，含夹砂陶釜、罐类等，民间流传着“先有白坭坑，后有香山城”的传说。白坭坑村因多白泥而得名，白泥是制作白溪瓷的重要泥料，鹿鸣湖内有一座晚清时期的古瓦窑，当地村民早已使用白泥制作泥坯，用土窑烧制白溪瓷。

谭国西出生于白溪村下辖的白坭坑村，年轻时曾协助父亲制釉烧瓷，他的父亲谭日和、叔公谭成根都是白坭坑村人，是旧时使用土窑烧制瓷器的窑工。2013年，工艺美术师崔俊向谭国西学习板芙白溪瓷釉彩烧制技艺，并重建土窑，经过几年的潜心学习，已经熟练掌握技艺。除此之外，他还大胆创新，利用烧制时柴的落灰来形成独特的艺术效果，其作品已获得多个奖项。

十五、港口龙艇制作技艺项目简介

港口龙艇制作技艺，是中山市港口镇形成和传承发展的传统制作技艺，自清末民初（约1900年）以来，至今已有上百年历史。

港口镇位于珠江三角洲西南部，东北面有鸡鸦水道环绕，东南部面临岐江河，小榄水道纵贯全境，水陆交通十分便利，可通达珠江三角洲各个口岸，是典型的珠江三角洲水乡地区，人们的生产劳动和生活交通都离不开船艇。清末民初，当地百姓创造发明了农艇制作技艺，制造适合珠江三角洲水乡河涌使用的农艇，用于农用物资和农产品的运输，同时也用于水乡农民出行代步的“横水渡”“送人艇”等交通工具。后来，还制作了迎端午或庆丰收所用的传统体育活动赛艇，俗称“小龙舟”，当地造艇技艺也被称为“龙艇”制作技艺。

港口龙艇制作技艺主要有选料、晒板、鎅木、煀木、刨木、划线、弹墨、做龙骨、凿钉眼、钻洞打船灰、做横阵、做横梁、做档板、做头尾板、做桡仔、做弧边、掩钉、光底修整、上灰、上油、晾干、下水等二十多道工序。所制作的各类农艇、渔艇、赛艇等，所用木料浮水性能好，构造线条流畅、去水速度快、艇身稳重安全，适合本地及珠江三角洲地区河涌航行。

十六、龙瑞粥品传统制作技艺项目简介

沙溪镇曾荣获“广东十大传统美食之乡”称号。沙溪镇龙瑞粥品传统制作技艺及其粥品，浓缩着沙溪人的饮食文化智慧、创新精神、人文情怀，名声远播。

龙瑞村原属溪角乡，约于南宋末年开村，是文化历史厚重的自然村之一，著名的侨乡。开村至今，龙瑞村乃至沙溪，几乎家家户户都有煲粥、喝粥的传统。龙瑞粥品传统制作技艺便在此基础上形成,并做成一门生意，距今已有一百多年历史。

据《香山县志——食货篇》记载：香山物产丰富，动植物、海产和其可食物产达数百种之多。清末民初，龙瑞的先辈们掌握了粥品传统制作技艺，就擅长利用种养殖的农产品和本土的特色产物，制作各类粥品，并于村内的山仔圩，开设了茶居、食店，售卖各类粥品和糕点。当时的祥源、良记、洵记等店号的粥品就素有名气。

发展至今，龙瑞粥品传统制作技艺及其粥品市场，更发达**、**兴旺**。**龙瑞村一带，由龙瑞村民开设的粥店就近10家，龙瑞村菜丁市场周围及沙溪大道，4家大茶楼也兼售各类粥品；另外，还有成行成市经营的龙瑞粥城。龙瑞粥品传统制作技艺及其粥品已形成了早、午市、夜市，全天候二十四小时，满足不同时间段的食客。