



品读中国历史 汲取无穷智慧



# 中国历史 一本全

马 兰◎主编



天津出版传媒集团  
天津人民出版社

悦读坊  
★YUEDUFANG★



品读中国历史 汲取无穷智慧

# 中国历史一本全

马兰◎主编



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国历史一本全:耀世典藏版 / 马兰主编. -- 天津:天津人民出版社, 2015.4

(悦读坊)

ISBN 978-7-201-09260-7

I . ①中… II . ①马… III . ①中国历史—通俗读物  
IV . ① K209

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 066599 号

天津人民出版社出版

出版人: 黄 沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱: [tjrmcbs@126.com](mailto:tjrmcbs@126.com)

北京一鑫印务有限责任公司印刷 新华书店经销

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

720 × 1020 毫米 16 开本 27.5 印张 字数: 600 千字

定价: 59.80 元



## 前言

中国历史是一个漫长而又耐人寻味的过程，绵远流长，波涛汹涌，既有繁荣辉煌，也有曲折艰难；既有濯濯光明，也有血腥黑暗。五千年的文明造就了发达的文化、昌盛的史学，文章典籍浩如烟海，从史学巨著《史记》《资治通鉴》到各式各样的野史、笔记，林林总总，无不彰显了人们对史学的挚爱。但可惜的是，这些作品或因作者的立场问题，或因著者的视野所限，往往难以反映出历史的真实面貌，而且行文上极易形成两种极端：要么倾向于官方的为名士大夫立传的所谓正史；要么沦为为士子优伶鸣不平的所谓俗史，前者不适合大众化阅读，全面了解史实，后者则如演义小说，不伦不类，妨碍我们对历史本真的认识，不利于我们根据真实的历史对现实及未来作出客观判断。为了反映历史的真相，让读者更加科学全面地解读历史，我们精心编写了这本《中国历史一本全》。

本书采用了“全史”体例，取材广泛，融正、野、秘三史于一体，分为通史博览、野史追踪、秘史探究三篇，多视角、全方位解读中国历史。它不仅给读者提供了认识历史的望远镜、显微镜、放大镜和透视镜，更重要的是倡导一种全新的观察历史的方法、思考历史的方式，给读者一双穿过重重迷雾、看透历史的慧眼。

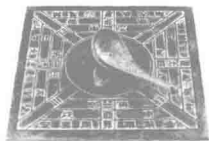
“通史博览”选取对中国历史发展产生深远影响的重大事件、风云人物、辉煌成就和灿烂文化，连点成线，系统而完整地勾勒出中国历史的发展脉络，作为全书的主干。主要分为华夏源头，中原争霸，九州一统，离析与交融，乾坤变幻，王朝更迭，民主与新生七章。同时，以通俗晓畅的语言阐释中国历史中所蕴含的成败之道、历史规律，尽可能让读者在较短时间内从宏观角度上把握历史。

“野史追踪”从民众视角观察历史，摒弃传统史学“为尊者饰，为贤者讳”的观念，采古今野史之精髓，秉笔直书帝王将相之性格心理、逸闻趣事，深入描绘统治阶级的钩心斗角、尔虞我诈，详细讲述政治军事之丑恶内幕、肮脏手段，生动再现历代宫廷規制、世相百态。主要分为先秦野史，秦汉野史，魏晋南北朝野史，隋唐五代野史，宋、辽、金、元野史，明代野史，清代野史七章，其中既有时势造就英雄的智慧豁达与阴险毒辣，又有英雄造就时势的惊天地泣鬼神事件，让读者清楚地看到文明发展背后的曲折与离奇。

“秘史探究”侧重于探隐寻幽，引导读者从细节处发掘历史智慧，讲述那些为统治者刻意掩盖的历史，鲜为人知的历史内幕和史家所不敢写、不便写、不愿写的历史。这些历史往往与重大历史事件相关联，里面充满着尖锐而复杂的矛盾冲突与利益纠葛，云诡波谲、神秘莫测。主要分为先秦秘史，秦汉秘史，三国两晋南北朝秘史，隋唐秘史，宋、辽、金、元秘史，明代秘史，清代秘史七章。探究这些历史，能为读者撩开历史的神秘面纱，发现真实鲜活的历史真相，参悟历史的玄机。

本书内容在真实性、趣味性和启发性等方面达到一个全新的高度，并通过科学的体例与创新的形式，全方位、新视角、多层面地讲述中国历史。不仅如此，我们还努力把某一事件、人物有关的历史图片、文物资料配入其中，以大量精美图片传史之真，证史之实，辨史之误，同时使事件、人物更加立体丰满，并充满场景感。力求通过图文的紧密结合为读者提供一条回归历史真实的通途，做到融知识性、可读性、观赏性于一体。

希望本书可以作为探寻中国历史的路径，方便读者采撷它的精华，摒弃它的糟粕！我们愿以此书教于有识之士，大方之家，并与同道者共勉！



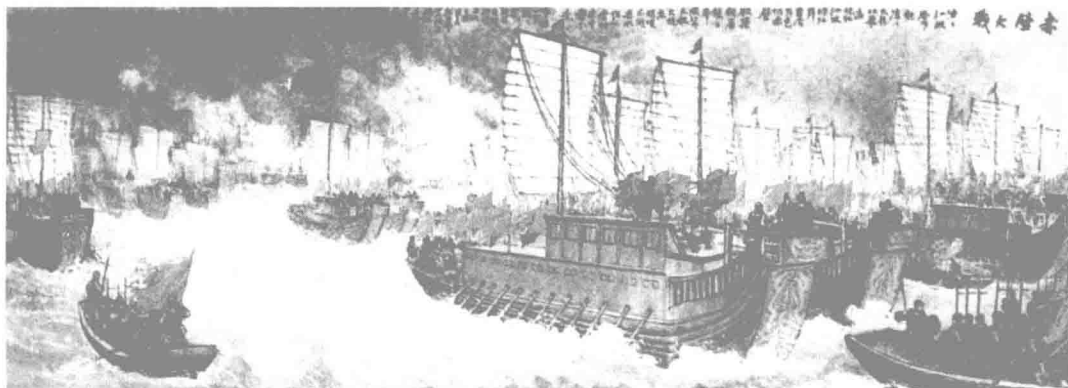


# 目录

## · 第一篇 通史博览 ·

第一章 华夏源头.....	2
第一节 远古文明.....	2
远古人类.....	2
原始文明.....	3
黄帝战蚩尤.....	5
尧舜禅让.....	7
大禹治水.....	8
第二节 夏“家天下”.....	9
天下为家.....	9
第三节 殷商盛象.....	11
伊尹辅政.....	11
盘庚迁都.....	13
姜太公钓鱼.....	14
牧野之战.....	15
第四节 西周灭亡.....	17
周公辅政.....	17
周厉王毁国.....	19
烽火戏诸侯.....	20
第二章 中原争霸.....	22
第一节 春秋图霸.....	22
齐桓公称霸.....	22
楚庄王争霸.....	23

春秋五霸.....	25
百家争鸣.....	26
孙武论兵.....	27
<b>第二节 战国争雄.....</b>	<b>29</b>
三家分晋.....	29
商鞅变法.....	31
张仪连横.....	32
乐毅伐齐.....	33
远交近攻.....	34
纸上谈兵.....	35
荆轲刺秦王.....	37
<b>第三章 九州一统.....</b>	<b>39</b>
<b>第一节 天下归秦.....</b>	<b>39</b>
天下归一统.....	39
统一规制.....	41
开疆拓土.....	43
陈胜吴广起义.....	45
刘邦和项羽.....	47
巨鹿之战.....	48
约法三章.....	50
鸿门宴.....	51
楚汉之争.....	53
四面楚歌.....	55
<b>第二节 西汉盛衰.....</b>	<b>57</b>
大风歌.....	57
白登被围.....	59



白马之盟.....	60
晁错削藩.....	61
武帝初登.....	63
罢黜百家，独尊儒术.....	65
张骞出使西域.....	66
司马迁写《史记》.....	67
王莽篡位.....	69
绿林赤眉起义.....	70
昆阳大战.....	72
<b>第三节 东汉挽歌.....</b>	<b>73</b>
光武中兴.....	73
汉明帝求佛.....	76
班固著《汉书》.....	77
蔡伦改进造纸术.....	79
制造地动仪.....	80
张仲景和华佗.....	82
梁冀专权.....	84
党锢之祸.....	86
黄巾起义.....	87
<b>第四章 离析与交融.....</b>	<b>90</b>
<b>第一节 三足鼎立.....</b>	<b>90</b>
袁绍拥兵自重.....	90
枭雄曹孟德.....	91
王允除董卓.....	91
煮酒论英雄.....	93
官渡之战.....	94
孙策入主江东.....	96
三顾茅庐.....	97
赤壁之战.....	98
刘备入川.....	100
火烧连营.....	101
秋风五丈原.....	103
司马懿夺权.....	105
司马昭之心.....	106
智出阴平道.....	106
乐不思蜀.....	108



第二节 西晋醒风.....	109
蓄志灭东吴.....	109
石崇斗富.....	111
八王之乱.....	112
李特起义.....	113
刘渊反晋.....	114
第三节 东晋偏安.....	115
王马共天下.....	115
祖逖中流击楫.....	116
桓温北伐.....	118
扞虱谈天下.....	119
苻坚一意孤行.....	121
谢安东山再起.....	122
淝水之战.....	123
第四节 南北朝并立.....	125
陶潜归隐.....	125
刘裕成帝业.....	127
拓跋珪建北魏.....	129
祖冲之创新历.....	130
孝文帝改革.....	131
梁武帝出家.....	132
侯景反复无常.....	133
第五章 乾坤变幻.....	135
第一节 隋朝兴衰.....	135
杨坚建隋.....	135
文帝灭陈.....	136
科举制的创立.....	137
开凿大运河.....	138
隋炀帝三下江都.....	140
瓦岗起义.....	142
第二节 大唐气象.....	144
李渊起兵.....	144
统一全国.....	146
玄武门之变.....	149
贞观之治.....	150
李靖夜袭阴山.....	152

女皇武则天.....	154
名相狄仁杰.....	156
开元盛世.....	157
雕版印刷术.....	159
唐三彩.....	160
李白傲权贵.....	161
安禄山叛乱.....	163
马嵬驿兵变.....	165
草人借箭.....	166
画圣吴道子.....	167
李泌归山.....	168
中兴名将李光弼.....	169
颜真卿就义.....	170
永贞革新.....	171
朋党之争.....	172
黄巢起义.....	174
<b>第三节 五代十国.....</b>	<b>175</b>
海龙王钱鏐.....	175
伶人做官.....	176
儿皇帝石敬瑭.....	178
周世宗斥冯道.....	179
<b>第六章 王朝更迭.....</b>	<b>181</b>
<b>第一节 宋朝大业.....</b>	<b>181</b>
黄袍加身.....	181
杯酒释兵权.....	182
宋太宗征辽.....	184
寇准谋国.....	185
元昊建西夏.....	186
范仲淹推行新政.....	188
王安石变法.....	189
《资治通鉴》.....	190
花石纲.....	192
李纲抗金.....	193
靖康之辱.....	194
岳飞抗金.....	195

第二节 大元帝国.....	196
一代天骄.....	196
蒙古灭金.....	197
贾似道误国.....	199
襄樊之战.....	200
文天祥抗元.....	202
张世杰死守厓山.....	203
红巾军起义.....	205
第三节 明的集权与裂变.....	206
和尚皇帝.....	206
鄱阳湖大战.....	208
燕王进南京.....	210
兴建北京城.....	211
郑和下西洋.....	212
土木之变.....	214
于谦守京城.....	215
海瑞罢官.....	216
戚继光抗倭.....	218
张居正改革赋役.....	219
东林党与阉党之争.....	220
努尔哈赤建后金.....	221
萨尔浒之战.....	223
袁崇焕大战宁远.....	224
皇太极用反间计.....	225
第四节 清朝兴衰.....	227
闯王李自成.....	227
史可法死守扬州.....	228
夏完淳怒斥洪承畴.....	229
郑成功收复台湾.....	230
李定国转战西南.....	232
康熙帝削藩.....	233
雅克萨的胜利.....	236
三征噶尔丹.....	238
乾隆帝禁书修书.....	239
民族英雄林则徐.....	240
第一次鸦片战争.....	241
太平天国.....	243

火烧圆明园.....	244
洋务运动.....	246
甲午战争.....	247
镇南关大捷.....	248
戊戌政变.....	250
慈禧太后西逃.....	252
中国同盟会的成立.....	253
末代皇帝.....	254
辛亥革命.....	255

## · 第二篇 野史追踪 ·

第一章 先秦野史.....	258
第一节 帝王逸闻.....	258
轩辕黄帝确有其人吗? .....	258
尧以围棋教子.....	258
“尧舜禅让”是礼让还是篡位? .....	259
盘庚是否迁都于安阳殷墟? .....	260
商纣王发明胭脂.....	262
周文王吃子肉羹.....	262
卫灵公与男宠“分桃”.....	263
越王勾践到底有没有卧薪尝胆? .....	263
第二节 后妃韵事.....	264
妹喜好闻裂缯之声 .....	264
商王妻妇好善武.....	264
妲己发明炮烙之刑 .....	265
西施的洗澡水名曰“香水泉”.....	265
第三节 宫廷仪规.....	265
黄帝始创冠冕制.....	265



先秦的宗庙礼仪.....	266
周代脱履上殿.....	266
商周时的饮食等级礼仪.....	266
春秋战国互换人质制度.....	267
<b>第四节 宫禁探奇.....</b>	<b>267</b>
先秦时的宫殿——前朝后寝.....	267
周代首创内廷机构.....	267
<b>第二章 秦汉野史.....</b>	<b>268</b>
<b>第一节 帝王逸闻.....</b>	<b>268</b>
秦始皇身形猥琐还是英武潇洒?.....	268
奇货可居——秦始皇身世之谜.....	269
秦始皇四出巡游.....	270
秦始皇“焚书坑儒”之谜.....	271
秦始皇铸造十二金人之谜.....	272
汉高祖自创“刘氏冠”.....	274
汉武帝立子杀母.....	274
王莽奉汉太后为文母.....	275
<b>第二节 后妃韵事.....</b>	<b>275</b>
汉高祖怜悯薄姬临幸之.....	275
汉武帝爱妃骨节自鸣.....	275
<b>第三节 宫廷仪规.....</b>	<b>276</b>
秦创“传国玉玺”制.....	276
秦始皇取消“子议父，臣议君”的谥法.....	276
汉代皇帝大婚礼仪.....	277
汉后宫皇后体检制.....	277
<b>第四节 宫禁探奇.....</b>	<b>277</b>
汉后宫曝衣晒书成俗.....	277
汉宫防闲淫逸的“守宫”.....	278
<b>第三章 魏晋南北朝野史.....</b>	<b>279</b>
<b>第一节 帝王逸闻.....</b>	<b>279</b>
晋武帝为配置六官禁民间婚娶.....	279
晋惠帝不识亲生儿子.....	279
晋元帝生子大臣无功.....	279
晋明帝巧言辩日.....	280
宋武帝拆琥珀枕.....	280

“和尚皇帝”梁武帝为何饿死于宫中？ .....	280
南唐后主李煜亡国之谜 .....	281
<b>第二节 后妃韵事</b> .....	<b>282</b>
杨皇后为夫择嫔妃 .....	282
郑樱桃妒忌成性 .....	282
北齐胡太后私通沙门 .....	283
<b>第四章 隋唐五代野史</b> .....	<b>284</b>
<b>第一节 帝王逸闻</b> .....	<b>284</b>
隋炀帝临幸江都 .....	284
隋炀帝厚葬侯夫人 .....	284
唐太宗为何对魏徵忽怨忽喜？ .....	285
唐高宗建镜殿 .....	285
武则天幼时看相 .....	285
武则天杀亲女 .....	286
唐玄宗以饼试太子 .....	286
唐玄宗培训梨园子弟 .....	286
唐德宗被宦官蒙骗 .....	287
唐敬宗独创“风流箭” .....	287
<b>第二节 后妃韵事</b> .....	<b>287</b>
上官婉儿称量天下 .....	287
杨贵妃极喜雪衣娘 .....	288
杨贵妃华清池洗浴 .....	288
<b>第三节 宫禁探奇</b> .....	<b>289</b>
隋后宫四品夫人为院主 .....	289
唐宫流行高髻 .....	289
唐宦官掌握军政大权 .....	290
唐宦官废帝 .....	290
唐宫女称为“花鸟使” .....	290
<b>第五章 宋、辽、金、元野史</b> .....	<b>291</b>
<b>第一节 帝王逸闻</b> .....	<b>291</b>
宋太祖后苑弹雀 .....	291
宋仁宗的亲生母亲原为宸妃李氏 .....	291
宋徽宗杖上刻谏言 .....	292
宋高宗借用宫女选太子 .....	292
成吉思汗为何千里召见丘处机？ .....	292

元顺帝设计龙舟.....	293
<b>第二节 后妃韵事.....</b>	<b>293</b>
李宸妃坠玉钗.....	293
辽宫皇后分娩用绵羊.....	294
丽妃张阿元制作昆钟.....	294
<b>第三节 宫禁探奇.....</b>	<b>294</b>
宋宫流行蹴鞠.....	294
宋宫的三十六髻.....	295
元后宫制作五云车.....	295
<b>第六章 明代野史.....</b>	<b>296</b>
<b>第一节 帝王逸闻.....</b>	<b>296</b>
明太祖不喜出身.....	296
明太祖睹画思妻.....	296
朱棣生母之谜.....	297
明宪宗敬畏万贵妃.....	298
明孝宗生于冷宫.....	298
明武宗宫中大放烟火.....	299
崇祯帝究竟如何死去?.....	299
<b>第二节 后妃韵事.....</b>	<b>300</b>
仁孝皇后作“内训”.....	300
皇太后废神宗.....	301
田贵妃进谏得宠.....	301
<b>第三节 宫廷仪规.....</b>	<b>302</b>
明皇帝登极仪.....	302
明廷皇后受朝仪.....	302



明皇帝亲征仪式.....	302
明廷颁诏仪.....	303
明代巡狩制度.....	303
<b>第四节 宫禁探奇.....</b>	<b>304</b>
后宫中的“三婆”.....	304
宫廷御膳.....	305
<b>第五节 宦官、宫女秘辛.....</b>	<b>305</b>
刘瑾遭凌迟处死.....	305
东厂和西厂.....	306
明宫女幽闭的宫禁生活.....	306
<b>第七章 清代野史.....</b>	<b>307</b>
<b>第一节 帝王逸闻.....</b>	<b>307</b>
顺治帝之死新说.....	307
年少的康熙帝是怎样生擒鳌拜的？.....	308
秘密立储始于康熙吗？.....	308
雍正帝嗣位之谜.....	310
雍正帝痴迷剑术.....	311
乾隆帝为母祝寿.....	312
<b>第二节 后妃韵事.....</b>	<b>313</b>
大玉妃与小玉妃争风吃醋.....	313
西太后怒撕遗诏.....	313
<b>第三节 宫廷仪规.....</b>	<b>314</b>
清廷皇帝登基大典.....	314
清宫册后礼仪.....	314
清宫骑乘仪仗.....	315
殿试读卷仪.....	316
正大光明匾与清廷传位制.....	316
皇帝服饰和御赐黄马褂制.....	316
清代顶戴花翎制度.....	317
清廷朝珠等级制.....	317
<b>第四节 宫禁探奇.....</b>	<b>318</b>
清后院的日常膳食.....	318
清宫御膳“家法”——饭菜只许吃三勺.....	319
清宫洋画师.....	319
<b>第五节 宦官秘辛.....</b>	<b>319</b>
清代太监的品级.....	319



太监净身立“婚书” .....	320
专管皇帝性生活的敬事房太监 .....	320

## · 第三篇 秘史探究 ·

<b>第一章 先秦秘史</b> .....	<b>322</b>
<b>第一节 名人谜团</b> .....	<b>322</b>
伏羲、女娲兄妹通婚之谜 .....	322
妹喜是“间谍”吗? .....	323
周武王指挥的牧野大战究竟发生在哪里? .....	324
屈原为何投汨罗? .....	325
纵横家鬼谷子有无其人? .....	326
韩非死亡之谜 .....	327
<b>第二节 文化迷踪</b> .....	<b>329</b>
“北京人”在哪里? .....	329
《河图》《洛书》是上古的无字天书吗? .....	330
足球是黄帝发明的吗? .....	332
甲骨文之谜 .....	332
孙武有没有写《孙子兵法》? .....	333
<b>第二章 秦汉秘史</b> .....	<b>335</b>
<b>第一节 名人谜团</b> .....	<b>335</b>
秦始皇陵墓中的重重谜团 .....	335
孟姜女真的哭倒长城了吗? .....	338
刘邦为何要偷韩信兵符? .....	340
西楚霸王不肯过江东是为虞姬吗? .....	341
李广为何难封? .....	342
司马迁死因之谜 .....	343
<b>第二节 文化迷踪</b> .....	<b>344</b>
历史上有无徐福东渡日本之事? .....	344
秦始皇传国玉玺下落追踪 .....	346
王昭君为何出塞? .....	347
<b>第三章 三国两晋南北朝秘史</b> .....	<b>349</b>
<b>第一节 名人谜团</b> .....	<b>349</b>
刘备真的“三顾茅庐”了吗? .....	349