

# 每天5分钟 国学艺术胎教

阳光育儿编辑部 主编

第一本中华传统艺术启蒙胎教书！  
用古诗、词、赋、音乐、戏剧、曲艺、国画、书法……  
滋养宝宝成长！



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



# 每天 一 万钟 国学艺术胎教

阳光育儿编辑部 编著

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

每天5分钟 国学艺术胎教 / 阳光育儿编辑部编著. -- 北京: 中国轻工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5019-9732-9

I. ①每… II. ①阳… III. ①国学—通俗读物②胎教—通俗读物  
IV. ①Z126-49 ②G61-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第073333号

责任编辑: 龙志丹 张弘  
责任终审: 张乃柬 责任监印: 马金路  
封面设计: 唐心 版式设计: 唐心

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/20 印张: 9

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5019-9732-9 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140343S7X101ZBW



# 前言



怀孕了，全家都很兴奋。每个准爸妈都知道，从此刻起，人生就开始不一样了，甜蜜的二人世界里，将会有有一个全新的小小的人儿，他（她）会传承爸爸妈妈的血脉，他的人生、梦想里都会留下爸爸妈妈的痕迹。这是一件多么奇妙的事儿啊！

在这段不长不短的十个月的奇妙旅程中，准爸妈在兴奋之余，也总想和胎宝宝说点什么。虽然他还不会言语，准爸妈也不了解他的脾气秉性，可是每一天肚腹之中的小小变化，准爸妈都能感觉到呢，这就是爱的传递。

胎教就是爱的传递，是提前一步的与宝宝相遇。在寂静的子宫里，汩汩流动的血液和一快一慢的两颗心脏的跳动声，就是胎宝宝的世界，而准爸妈的话语就是胎宝宝与现实世界最初的桥梁。不管准爸妈说的是什么，这些富有感情的话语，都是胎宝宝与爸爸妈妈间很好的情感纽带。

在中国源远流长的历史中，先祖留下的那些话语、知识也对后世有着极为深刻的影响。胎宝宝的成长，就好比是从遥远的混沌中悠然走来，走进爸爸妈妈的世界。所以我们选了最切合胎宝宝的国学艺术知识，作为准爸妈与胎宝宝最初的爱桥梁。

从胎宝宝来到身边的那刻起，当准爸妈不知道该和胎宝宝说什么的时候，当准爸妈不好意思开口对着肚皮说话的时候，拿起这本书吧，给他读一读先祖的话语，领会那经过历史检验的先祖的智慧，让宝宝从生命之初，就感受到来自爸爸妈妈的浓浓爱意吧！







# 目录 1

## 孕 1 月 (0~4 周)

第 1~3 天 “人”之初 .....	17
第 4~5 天 古人的胎教智慧 .....	18
第 6~7 天 中国风《良宵》 .....	19
第 8~9 天 《三字经》片段 .....	20
第 10~11 天 故事中的“春天” .....	21
第 12~13 天 民间艺术——虎头鞋 .....	22
第 14 天 有趣儿的斗草游戏 .....	23
第 15~16 天 盘古开天辟地 .....	24
第 17~18 天 年的由来 .....	25
第 19~20 天 过年要吃饺子 .....	26
第 21 天 唐诗《江雪》 .....	27
第 22~23 天 音乐欣赏《梅花三弄》 .....	28
第 24~25 天 龟壳上的奇怪图案 .....	29
第 26~27 天 成语故事——言而有信 .....	30
第 28 天 名画欣赏《秋庭戏婴图》 .....	31

## 孕 2 月 (5~8 周)

第 29~30 天 《百家姓》的由来 .....	33
第 31~32 天 仓颉造字 .....	34
第 33~35 天 高山流水遇知音 .....	35
第 36~37 天 《诗经·蒹葭》 .....	36
第 38~39 天 民间艺术——剪纸 .....	37
第 40~41 天 欢天喜地度元宵 .....	38
第 42 天 汤圆的美好寓意 .....	39
第 43~44 天 成语故事——上善若水 .....	40
第 45~46 天 音乐欣赏《二泉映月》 .....	41
第 47~48 天 《论语》精选 .....	42
第 49 天 中国风——黄梅戏 .....	43
第 50~51 天 倒贴“福”字的传说 .....	44
第 52~53 天 诸葛亮“做”馒头 .....	45
第 54~55 天 趣味京剧脸谱 .....	46
第 56 天 名画欣赏《蕉荫击球图》 .....	47



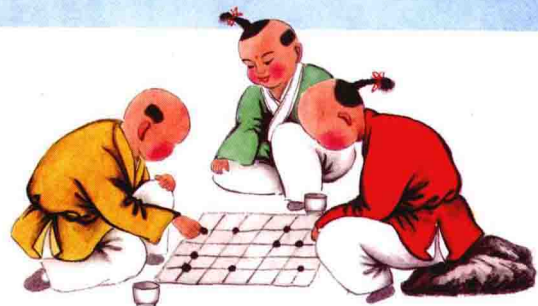
## 孕3月 (9~12周)

第57~58天 “家”字的由来 .....	49
第59~60天 嫁娶之礼 .....	50
第61~62天 民间艺术——皮影 .....	51
第63天 路温舒的“蒲草书” .....	52
第64~66天 《诗经·鹿鸣》 .....	53
第67~68天 绚丽的敦煌壁画 .....	54
第69~70天 中国风——汉服 .....	55
第71~72天 吃了年糕年年高 .....	56
第73~74天 《道德经》片段 .....	57
第75~76天 古筝中的秘密 .....	58
第77天 成语故事——买椟还珠 .....	59
第78~79天 风筝从哪里飞来 .....	60
第80~81天 《弟子规·泛爱众》 .....	61
第82~83天 奇妙的“孕”字 .....	62
第84天 名画欣赏《荷亭儿戏图》 .....	63

## 孕4月 (13~16周)

第85~86天 十二生肖的由来 .....	65
第87~88天 唐太宗纳谏 .....	66
第89~90天 起名的学问 .....	67
第91天 刘禹锡《竹枝词》 .....	68
第92~94天 立春吃春卷 .....	69
第95~96天 二十四节气的由来 .....	70
第97~98天 民间艺术——脸谱葫芦 .....	71
第99~100天 吉祥的中国结 .....	72
第101~102天 中国风——古琴 .....	73
第103~104天 《诗经·桃夭》 .....	74
第105天 成语故事——韦编三绝 .....	75
第106~107天 音乐欣赏《平沙落雁》 .....	76
第108~109天 《南朝乐府·西洲曲》 .....	77
第110~111天 亲密的“乳”字 .....	78
第112天 书法欣赏《兰亭序》 .....	79





## 孕5月 (17~20周)

第 113~114 天	古时的诞生礼.....	81
第 115~116 天	古人对年龄的称呼.....	82
第 117~118 天	宋太宗雪中送炭.....	83
第 119 天	宋词《清平乐·村居》.....	84
第 120~122 天	数九寒天里的《九九歌》.....	85
第 123~124 天	中国风——竹笛.....	86
第 125~126 天	民间艺术——捏面人.....	87
第 127~128 天	《汉乐府·江南》.....	88
第 129~130 天	茶的传说.....	89
第 131~132 天	音乐欣赏《彩云追月》.....	90
第 133 天	端午节吃粽子.....	91
第 134~135 天	成语故事——邯郸学步.....	92
第 136~137 天	唐诗《山居秋暝》.....	93
第 138~139 天	柔畅而丰腴的“母”字.....	94
第 140 天	名画欣赏《清明上河图》.....	95

## 孕6月 (21~24周)

第 141~143 天	古时过满月的礼仪.....	97
第 144~145 天	小宝宝“过百岁”.....	98
第 146~147 天	解铃还需系铃人.....	99
第 148~149 天	宋词《定风波》.....	100
第 150~151 天	三伏天儿里要吃面.....	101
第 152~153 天	中国风——越剧.....	102
第 154 天	民间艺术——安代舞.....	103
第 155~156 天	趣说养玉.....	104
第 157~158 天	成语故事——刮目相看....	105
第 159~160 天	嫫祖养蚕成丝.....	106
第 161 天	宋词《水调歌头·明月几时有》	107
第 162~163 天	好玩的抓周礼.....	108
第 164~165 天	扇子里的学问.....	109
第 166~167 天	“养”字的演变.....	110
第 168 天	名画欣赏《玉堂富贵图》.....	111

## 孕7月 (25~28周)

- 第169~170天 张英让墙 ..... 113
- 第171~172天 男孩的成年礼——冠礼 ..... 114
- 第173~174天 女孩的成年礼——及笄之礼  
..... 115
- 第175天 唐诗《枫桥夜泊》 ..... 116
- 第176~177天 七月七日“乞巧节” ..... 117
- 第178~179天 对对子 ..... 118
- 第180~181天 《笠翁对韵》里的对对歌 ..... 119
- 第182天 民间艺术——年画 ..... 120
- 第183~184天 中国风——琵琶 ..... 121
- 第185~186天 《千字文》片段 ..... 122
- 第187~189天 古典音乐《深山禅林》 ..... 123
- 第190~191天 成语故事——入木三分 ..... 124
- 第192~193天 清明时节荡秋千 ..... 125
- 第194~195天 “人”字的起源 ..... 126
- 第196天 书法欣赏——颜真卿碑刻 ..... 127

## 孕8月 (29~32周)

- 第197~198天 汉字一到十的神秘意思 .... 129
- 第199~200天 古代有趣的投壶游戏 ..... 130
- 第201~202天 千里送鹅毛 ..... 131
- 第203天 《牡丹亭》片段 ..... 132
- 第204~206天 咬秋解暑气 ..... 133
- 第207~208天 民间艺术——刺绣 ..... 134
- 第209~210天 中国风——茶道 ..... 135
- 第211~212天 门神的传说 ..... 136
- 第213~214天 成语故事——孺子可教 .... 137
- 第215~216天 古时各种花的美好寓意 .... 138
- 第217天 唐诗《长干行》 ..... 139
- 第218~219天 中秋节吃月饼 ..... 140
- 第220~221天 古典音乐《紫竹调》 ..... 141
- 第222~223天 多变的“父”字 ..... 142
- 第224天 书法欣赏——柳公权《金刚经刻石》  
..... 143







## 孕 9 月 (33~36 周)

- 第 225~226 天 古代的见面礼仪 ..... 145
- 第 227~228 天 古时“曲水流觞”游戏 ..... 146
- 第 229~230 天 重阳节登高 ..... 147
- 第 231 天 孔子学琴 ..... 148
- 第 232~233 天 北朝民歌《敕勒歌》 ..... 149
- 第 234~235 天 中国风——插花 ..... 150
- 第 236~237 天 美丽瓷器的故事 ..... 151
- 第 238 天 民间艺术——布老虎 ..... 152
- 第 239~240 天 古典音乐《渔樵问答》 ..... 153
- 第 241~242 天 神奇的变戏法 ..... 154
- 第 243~245 天 成语故事——闻鸡起舞 ..... 155
- 第 246~247 天 《礼记·善学者》 ..... 156
- 第 248~249 天 小黄香温席的故事 ..... 157
- 第 250~251 天 甜蜜的“爱”字 ..... 158
- 第 252 天 名画欣赏《豪家仕乐图》 ..... 159

## 孕 10 月 (37~40 周)

- 第 253~254 天 古代纽扣里的情谊 ..... 161
- 第 255~256 天 射覆游戏 ..... 162
- 第 257~258 天 谁是巾帼英雄 ..... 163
- 第 259 天 《幼学琼林》片段 ..... 164
- 第 260~261 天 腊八节里喝腊八粥 ..... 165
- 第 262~263 天 中国风——生旦净末丑 ..... 166
- 第 264~266 天 民间艺术——蜡染 ..... 167
- 第 267~268 天 大红灯笼高高挂 ..... 168
- 第 269~270 天 成语故事——完璧归赵 ..... 169
- 第 271~272 天 古典音乐《阳春白雪》 ..... 170
- 第 273 天 古时书房里的四件宝贝 ..... 171
- 第 274~275 天 《春江花月夜》片段 ..... 172
- 第 276~277 天 鼓的由来 ..... 173
- 第 278~279 天 “生”与“育”的演变 ..... 174
- 第 280 天 名画欣赏《花卉图》 ..... 175

# 附录

胎教要这样做 ..... 176

出生后别忘巩固胎教成果 ..... 178







# 目录 2

## 选你喜欢的国学艺术

### 经典诵读

第 1~3 天 “人”之初.....	17	第 148~149 天 宋词《定风波》.....	100
第 8~9 天 《三字经》片段.....	20	第 161 天 宋词《水调歌头·明月几时有》	107
第 21 天 唐诗《江雪》.....	27	第 175 天 唐诗《枫桥夜泊》.....	116
第 36~37 天 《诗经·蒹葭》.....	36	第 185~186 天 《千字文》片段.....	122
第 47~48 天 《论语》精选.....	42	第 203 天 《牡丹亭》片段.....	132
第 64~66 天 《诗经·鹿鸣》.....	53	第 217 天 唐诗《长干行》.....	139
第 73~74 天 《道德经》片段.....	57	第 232~233 天 北朝民歌《敕勒歌》.....	149
第 80~81 天 《弟子规·泛爱众》.....	61	第 246~247 天 《礼记·善学者》.....	156
第 91 天 刘禹锡《竹枝词》.....	68	第 259 天 《幼学琼林》片段.....	164
第 103~104 天 《诗经·桃夭》.....	74	第 274~275 天 《春江花月夜》片段.....	172
第 108~109 天 《南朝乐府·西洲曲》.....	77		
第 119 天 宋词《清平乐·村居》.....	84		
第 127~128 天 《汉乐府·江南》.....	88		
第 136~137 天 唐诗《山居秋暝》.....	93		

## 节日习俗

第 17~18 天 年的由来 .....	25
第 19~20 天 过年要吃饺子 .....	26
第 40~41 天 欢天喜地度元宵 .....	38
第 42 天 汤圆的美好寓意 .....	39
第 71~72 天 吃了年糕年年高 .....	56
第 85~86 天 十二生肖的由来 .....	65
第 92~94 天 立春吃春卷 .....	69
第 95~96 天 二十四节气的由来 .....	70
第 120~122 天 数九寒天里的《九九歌》 .....	85
第 133 天 端午节吃粽子 .....	91
第 150~151 天 三伏天儿里要吃面 .....	101
第 176~177 天 七月七日“乞巧节” .....	117
第 192~193 天 清明时节荡秋千 .....	125
第 204~206 天 咬秋解暑气 .....	133
第 218~219 天 中秋节吃月饼 .....	140
第 229~230 天 重阳节登高 .....	147
第 260~261 天 腊八节里喝腊八粥 .....	165
第 267~268 天 大红灯笼高高挂 .....	168

## 民间艺术

第 12~13 天 民间艺术——虎头鞋 .....	22
第 38~39 天 民间艺术——剪纸 .....	37
第 49 天 中国风——黄梅戏 .....	43
第 54~55 天 趣味京剧脸谱 .....	46
第 61~62 天 民间艺术——皮影 .....	51
第 67~68 天 绚丽的敦煌壁画 .....	54
第 69~70 天 中国风——汉服 .....	55
第 97~98 天 民间艺术——脸谱葫芦 .....	71
第 99~100 天 吉祥的中国结 .....	72
第 125~126 天 民间艺术——捏面人 .....	87
第 152~153 天 中国风——越剧 .....	102
第 154 天 民间艺术——安代舞 .....	103
第 182 天 民间艺术——年画 .....	120
第 207~208 天 民间艺术——刺绣 .....	134
第 209~210 天 中国风——茶道 .....	135
第 234~235 天 中国风——插花 .....	150
第 238 天 民间艺术——布老虎 .....	152
第 262~263 天 中国风——生旦净末丑 .....	166
第 264~266 天 民间艺术——蜡染 .....	167



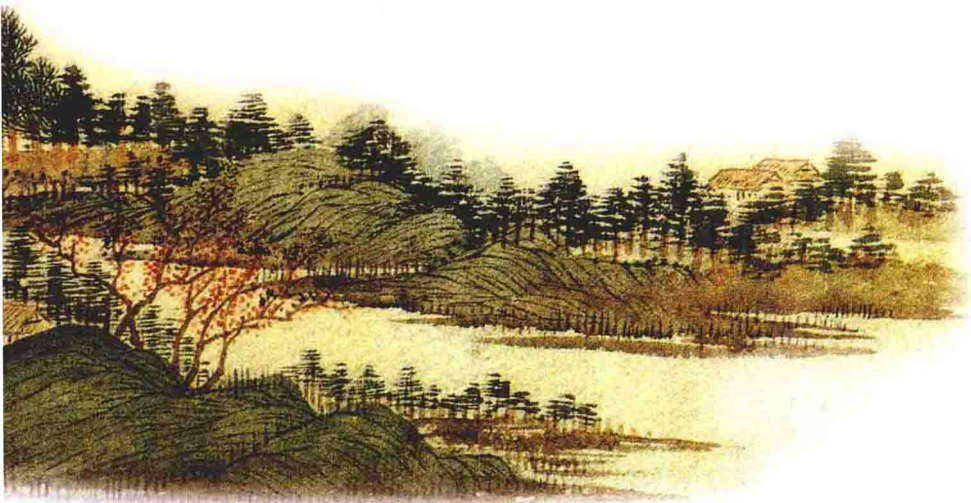


## 音乐欣赏

- 第 6~7 天 中国风《良宵》.....19  
第 22~23 天 音乐欣赏《梅花三弄》.....28  
第 45~46 天 音乐欣赏《二泉映月》.....41  
第 106~107 天 音乐欣赏《平沙落雁》.....76  
第 131~132 天 音乐欣赏《彩云追月》.....90  
第 187~189 天 古典音乐《深山禅林》..... 123  
第 220~221 天 古典音乐《紫竹调》..... 141  
第 239~240 天 古典音乐《渔樵问答》..... 153  
第 271~272 天 古典音乐《阳春白雪》..... 170

## 名作欣赏

- 第 28 天 名画欣赏《秋庭戏婴图》.....31  
第 56 天 名画欣赏《蕉荫击球图》.....47  
第 84 天 名画欣赏《荷亭儿戏图》.....63  
第 112 天 书法欣赏《兰亭序》.....79  
第 140 天 名画欣赏《清明上河图》.....95  
第 168 天 名画欣赏《玉堂富贵图》.....111  
第 196 天 书法欣赏——颜真卿碑刻..... 127  
第 224 天 书法欣赏——柳公权《金刚经刻石》  
..... 143  
第 252 天 名画欣赏《豪家仕乐图》..... 159  
第 280 天 名画欣赏《花卉图》..... 175



# 有趣的古典知识

第 4~5 天 古人的胎教智慧.....	18
第 14 天 有趣儿的斗草游戏.....	23
第 29~30 天 《百家姓》的由来 .....	33
第 57~58 天 “家”字的由来.....	49
第 59~60 天 嫁娶之礼.....	50
第 75~76 天 古筝中的秘密 .....	58
第 89~90 天 起名的学问.....	67
第 101~102 天 中国风——古琴.....	73
第 113~114 天 古时的诞生礼 .....	81
第 115~116 天 古人对年龄的称呼.....	82
第 123~124 天 中国风——竹笛.....	86
第 141~143 天 古时过满月的礼仪 .....	97
第 144~145 天 小宝宝“过百岁” .....	98

第 155~156 天 趣说养玉.....	104
第 162~163 天 好玩的抓周礼.....	108
第 164~165 天 扇子里的学问.....	109
第 171~172 天 男孩的成年礼——冠礼.....	114
第 173~174 天 女孩的成年礼——及笄之礼 .....	115
第 178~179 天 对对子 .....	118
第 180~181 天 《笠翁对韵》里的对对歌 .....	119
第 183~184 天 中国风——琵琶.....	121
第 197~198 天 汉字一到十的神秘意思....	129
第 199~200 天 古代有趣的投壶游戏.....	130
第 215~216 天 古时各种花的美好寓意....	138
第 225~226 天 古代的见面礼仪.....	145
第 227~228 天 古时“曲水流觞”游戏.....	146
第 241~242 天 神奇的变戏法 .....	154
第 253~254 天 古代纽扣里的情谊 .....	161
第 255~256 天 射覆游戏.....	162
第 273 天 古时书房里的四件宝贝.....	171





# 故事

- 第 10~11 天 故事中的“春天” .....21
- 第 15~16 天 盘古开天辟地 .....24
- 第 26~27 天 成语故事——言而有信 .....30
- 第 31~32 天 仓颉造字 .....34
- 第 33~35 天 高山流水遇知音 .....35
- 第 43~44 天 成语故事——上善若水 .....40
- 第 50~51 天 倒贴“福”字的传说 .....44
- 第 52~53 天 诸葛亮“做”馒头 .....45
- 第 63 天 路温舒的“蒲草书” .....52
- 第 77 天 成语故事——买椟还珠 .....59
- 第 78~79 天 风筝从哪里飞来 .....60
- 第 87~88 天 唐太宗纳谏 .....66
- 第 105 天 成语故事——韦编三绝 .....75
- 第 117~118 天 宋太宗雪中送炭 .....83
- 第 129~130 天 茶的传说 .....89
- 第 134~135 天 成语故事——邯郸学步 .....92
- 第 146~147 天 解铃还需系铃人 .....99
- 第 157~158 天 成语故事——刮目相看 ... 105
- 第 159~160 天 嫫祖养蚕成丝 ..... 106
- 第 169~170 天 张英让墙 .....113
- 第 190~191 天 成语故事——入木三分 ... 124
- 第 201~202 天 千里送鹅毛 ..... 131
- 第 211~212 天 门神的传说 ..... 136
- 第 213~214 天 成语故事——孺子可教 ... 137
- 第 231 天 孔子学琴 ..... 148
- 第 236~237 天 美丽瓷器的故事 ..... 151
- 第 243~245 天 成语故事——闻鸡起舞 ... 155
- 第 248~249 天 小黄香温席的故事 ..... 157
- 第 257~258 天 谁是巾帼英雄 ..... 163
- 第 269~270 天 成语故事——完璧归赵 ... 169
- 第 276~277 天 鼓的由来 ..... 173



# 好玩的汉字演变

第 24~25 天 龟壳上的奇怪图案 .....	29
第 82~83 天 奇妙的“孕”字 .....	62
第 110~111 天 亲密的“乳”字 .....	78
第 138~139 天 柔畅而丰腴的“母”字 .....	94
第 166~167 天 “养”字的演变 .....	110
第 194~195 天 “人”字的起源 .....	126
第 222~223 天 多变的“父”字 .....	142
第 250~251 天 甜蜜的“爱”字 .....	158
第 278~279 天 “生”与“育”的演变 .....	174







# 每天 一 万钟 国学艺术胎教

阳光育儿编辑部 编著

 中国轻工业出版社