

CCTV 4

中文国际

文明之旅

JOURNEY OF CIVILIZATION

文明之旅



J O U R N E Y O F C I V I L I Z A T I O N

CCTV 4

中文国际

文明之旅

生活在中国

中央电视台中文国际频道

《文明之旅》栏目组

—— 编著



最具品质的中华文化读本

CCTV 人文品牌栏目《文明之旅》联手全国最强文化导师团队

为您讲解中华节庆民俗与养生之道

彭林、苏叔阳、于丹、楼宇烈、赵珩、

赵霖、杨志勋、樊正伦、

程凯、向斯 等

主讲

文明之旅
JOURNEY OF CIVILIZATION

[生活在中国]



图书在版编目 (CIP) 数据

生活在中国:文明之旅 / 中央电视台中文国际频道《文明之旅》栏目组编著.

—北京:北京时代华文书局, 2015.7

ISBN 978-7-5699-0308-9

I. ①生… II. ①中… III. ①中华文化—通俗读物 IV. ①K203-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 136494 号

文明之旅系列

生活在中国

编 著 | 中央电视台中文国际频道《文明之旅》栏目组

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 邢 楠

责任编辑 | 邢 楠

特约编辑 | 王 慧

装帧设计 | 后声文化 赵芝英

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 赵秀彦 陶源源

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787×1092mm 1/16

印 张 | 17

字 数 | 242 千字

版 次 | 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0308-9

定 价 | 38.00 元

版权所有, 侵权必究

本书主讲学者

(以目录为序)

彭 林：清华大学历史系教授

苏叔阳：当代著名剧作家、作家、著名文化学者

于 丹：北京师范大学文化创新与传播研究院院长、教授、
博士生导师

胡小伟：中国社科院文学所研究员

楼宇烈：北京大学哲学系教授

赵 珩：文化学者

赵 霖：解放军总医院营养科研究员、博士生导师

杨志勋：中医专家

樊正伦：中医古籍与诊疗专家

程 凯：中国针灸学会腧穴分会秘书长

向 斯：故宫博物院研究员、图书馆副馆长

陈 新：国家级名老中医陈文博的学术传承人

学者新书寄语

鲍鹏山：上海开放大学教授

《文明之旅》有文化厚度，有题材广度，有历史深度，有现实高度，还有节目组和嘉宾对人类文明的恭敬态度。

樊正伦：中医古籍与诊疗专家

厚德载物，五千年华夏文明源远流长；
继往开来，十三亿寻根之旅四海一家。

蒙曼：中央民族大学历史系副教授

如果文明是一条长河，那《文明之旅》就是投射在河面上的一束束灯光。每一次照亮都是三重惊艳——原来如此，何以如此？不止如此！

苏叔阳：当代著名剧作家、作家、著名文化学者

中国优秀的传统文化对于中国现代文明究竟意味着什么？她是中国现代文明的土壤和基石。

《文明之旅》致力于在中华优秀传统文化的富饶土壤里不断挖掘，以浅显易懂的方式给观众以普及，让优秀传统文化在每个人的心里生根、发

芽，这样的做法值得钦佩。

舒乙：中国现代文学馆原馆长、著名文化学者、老舍之子

中华文化是延绵不断、从未断代的；中华文化是多民族共同缔造的；中华文化依托古代哲人的经典哲理，独成体系，有强大内聚力，又有辐射力；中华文化有审美的天性，书画、篆刻、瓷器、丝绸等变实用为艺术，享誉世界。

《文明之旅》有五大特点：一、主打文化，难能可贵；二、重视质量，精心策划；三、形式活泼，深入浅出；四、主持素质高，可听可信；五、传布世界，广为收视。

于丹：北京师范大学文化创新与传播研究院院长

所谓传统文化，在我看来，不是一类知识，而是一种血缘——一个民族世世代代得以辨认出自己的血缘。

在《文明之旅》中，首先我们发现，人们共同生活的这个世界因为差异的视角变得迷惑而有趣。然后我们知道，真正的文明是在差异思考中实现的和解与包容。

赵霖：中国人民解放军总医院营养科研究员

观看《文明之旅》，学习中华文明；

激励全民斗志，弘扬爱国精神。

前言：文明之旅，文化之旅

今天的中国正以空前的热情拥抱着现代社会的工业化与全球化，中国融入世界的步伐和速度已经成为这个时代最令人瞩目的现象之一。伴随着中国产品走向全球，来自世界各地的产品和技术也在丰富着我们的生活。今天，麦当劳、好莱坞大片和韩剧已经成为许多国人生活的一部分，不过，同样值得关注的是，许多年轻人对中国传统文化的陌生更加令人惊讶。在时代的快速演进中，我们的传统文化逐渐被淡忘，端午节菖蒲和艾叶的芳香气息从大多数家庭中消失了。

然而，这并非我们为了现代化必须要付出的代价。因为传统文化不是一类知识，而是一种血缘——一个民族世世代代得以辨认出自己的血缘。人只有存在于历史文化传统中，才是一个完整的现代人。因此，在公众文化层面搭建现代文明与传统文化的关联，恢复中华民族的文化自信，为实现中华民族伟大复兴的中国梦集聚精神力量和文化资源，就成为摆在电视人面前一个义不容辞的职责。

在这样的背景下，《文明之旅》于2010年12月1日开播，它是CCTV-4（中央电视台中文国际频道）重点打造的国际化人文类访谈专题节目，选题均围绕中华优秀传统文化展开。创办《文明之旅》这个栏

目，既符合央视中文国际频道“传承中华文明，服务全球华人”的频道定位，也符合中文国际频道“新闻+文化专题”的外宣定位。《文明之旅》每周一晚与海内外观众见面，时长45分钟，每期邀请一位文化学者做客演播室，就一个文化专题进行深度访谈，让广大观众尤其是年轻人深入了解中华优秀传统文化。

我们深知，在电视媒体“娱乐化”的今天，打造这样一档主题严肃、内容精深的文化类节目，对电视人来说无疑是一个巨大的挑战。所以经过深入分析研究和不断探索尝试，我们最终找到了文化访谈类节目面对挑战的核心竞争力，那就是——“深入浅出、雅俗共赏”。

《文明之旅》栏目的全体同仁认为，传统文化类节目要树立起响亮的节目品牌，就需要具有大胆的创新意识和探索精神，在坚守文化品质、传承中华文明、弘扬社会主义核心价值观等方面做出大胆探索，把中华优秀传统文化推向世界，充分彰显民族自尊与自信。传统文化类访谈节目一方面要为中华优秀传统文化的弘扬和传播提供平台和渠道，另一方面也要积极探索有温度、有新意的电视表达，用“雅俗共赏”的文化内容和“深入浅出”的电视化方法，唤醒深藏于中国人心灵深处的传统文化情结。

经过三年多不断的试验和摸索，《文明之旅》栏目的收视率和美誉度大幅上升，社会影响力也逐渐显现出来。近期央视总编室的一项统计数据显示：在全国256个访谈节目中，《文明之旅》以5.59的市场占有率在文化类访谈节目位列第一。可以说，通过三年对“雅俗共赏，深入浅出”理念的摸索和实践，《文明之旅》已经从收视低谷中走出，成为一

档“叫好又叫座”的传统文化类访谈节目。这既源自广大观众对我们的厚爱，也彰显了中华优秀传统文化的魅力。

《文明之旅》栏目开播四年多来，不但受到思想文化界专家的好评，也深受海内外广大受众的欢迎，成为中华优秀传统文化走向世界的一张名片。不过，电视尽管具有覆盖面广、影响大的优点，但由于实时传播的特点，使观众深入思考和回味受到一定限制，这就需要利用图书作为载体，对相关电视内容进行二次传播。为了满足广大观众的阅读需求，我们精选了本栏目一些内容，与北京时代华文书局合作出版本栏目的同名图书，使书籍与电视栏目的播放互相配合、相得益彰，更好地弘扬和传播中华优秀传统文化。

本书的出版，有幸得到中国现代文学馆原馆长、老舍之子舒乙先生的推荐。舒先生用凝练的语言道出了中华文化的属性：“中华文化是绵延不断、从未断代的；中华文化是多民族共同缔造的；中华文化依托古代哲人的经典哲理，独成体系，有强大内聚力，又有辐射力；中华文化有审美的天性，书画、篆刻、瓷器、丝绸等变实用为艺术，享誉世界。”先生还总结了我们节目的五大特点：“一、主打文化，难能可贵；二、重视质量，精心策划；三、形式活泼，深入浅出；四、主持素质高，可听可信；五、传布世界，广为收视。”看到舒乙先生这样的评价，我们非常感动。对中华传统优秀文化的热爱，让我们一直坚持创作精品节目为广大观众服务，这既是我们作为电视人的职业操守，也是我们作为中国人的义务和荣光。

今天，《文明之旅》栏目已走过四年多的历程，我们对未来更加充

满信心，因为植根于煌煌五千年的中华优秀传统文化，她博大精深的内容为我们的创作提供了不竭的源泉和深耕细作的空间。我们相信，有广大观众的厚爱和关注，有各界文化大家的倾情参与，《文明之旅》一定會在传承和弘扬传统文化上做出更大的贡献。“士不可以不弘毅，任重而道远”，栏目组同仁将继续致力于弘扬中华优秀传统文化，为广大观众奉献出质量更高的文化产品，来回报所有关心栏目发展的观众和朋友的厚爱。

值本书出版之际，一并向所有支持我们的朋友表示深深的谢意。

中文国际频道总监助理 张 恒

2015年8月

目 录

CONTENTS

前言：文明之旅，文化之旅	001
彭林：解读“过年的学说”	001
苏叔阳：清明节的记忆与畅想	011
于丹：端午节的记忆	023
于丹：诗情画意中秋月	036
胡小伟：舌尖上的文化	048
楼宇烈：喝茶之道	060
赵珩：美味的记忆	069
赵霖：舌尖上的茶	080
赵霖：饮食与中华文化	092
赵珩：北京百年生活变迁	104
楼宇烈：中医的哲学智慧	115

杨志勋：中医智慧新解	127
樊正伦：中医三问	136
樊正伦：中医精气神	146
樊正伦：情志的奥秘	157
程凯：“点穴”的奥秘	168
程凯：针尖上的秘密	181
楼宇烈：三理养生	192
樊正伦：春季话养生	202
樊正伦：夏季话养生	213
樊正伦：秋季话养生	223
樊正伦：冬季话养生	235
向斯：乾隆的修身之道	247

彭林：解读“过年的学说”

新春佳节是中国人一年一度最为重要的传统节日，说到过年，真的是习俗众多，而且大江南北各有不同。春节该怎么过，怎么过能够把年过好，这里面大有学问。清华大学历史系教授彭林给大家带来的他的解答。

过年的礼仪

刘芳菲：在古代拜年的礼仪是怎样的？

彭林：在我们古代除了跪拜之外，还有一种用得比较多礼仪的叫作揖。我们看书上的孔子跟他学生，那姿势叫拱立，这手像抱着一个东西那么立着。以前人的袖子很大，手可以笼在袖子里面。

中国人讲阴阳，左为阳，右为阴。男左女右，所以这两手首先它是要叠着的，不是抱着的，现在咱们民间就是比较随意地一抱拳，其实在最早的时候，我们两个手叫沓手，前后是叠在一起的，这是在普通的场合。在特别郑重的场合，像过年，那还有一点要注意，就是这两个大指接着，古书上叫相拄，就是顶住，不要翘起来，也不要抱成拳。那么情况是这样的，平时我是拱立，如果有尊长来了，我就要把手往前推，所以古书上讲什么叫揖呢？

“揖者，推也。”把拱着的手朝前推，表示对你行礼了。



春节民俗画拜年送名片（明）

推到什么程度呢？像抱了一个鼓，这头要下去的。《弟子规》上有这么两句话，“拜恭敬，揖深圆”，拜要恭敬的，这个腰下去要深要圆，他教导孩子，见到长辈，那你要恭敬，我们是一个尊老的民族。

我们以前特别崇尚礼尚往来，他对我行礼他尊敬我，那么我也要尊重他。你如果是90度了，但是我辈分比你高，那么我可以浅一点的，就可以了。

刘芳菲：那像跪拜、叩大礼，这种适用于什么样的人之间呢？

彭林：中国人为什么有这种跪拜礼？道理很简单，就是我们在魏晋以前是不坐椅子的，席地而坐，在地上放一个席子，我们经常说你的席位，我即席发言，我入席。人是坐在席子上，他不是盘腿坐的，他有一点像今天的跪着，臀部是落在脚跟上的，那么来了客人呢？他要把腰挺起来，挺起来以后手摆到和心齐平，然后把头低下去，到手这个位置，这叫“拜手”，拜的时候头下来到手的这个位置，然后再下去，这手到地上，这头碰到地，碰到地稍微停一下，有两种，一种就是稍微停一下，这个叫“稽首”，稽就是停留，我在地上停一会儿，然后我再起来，这叫稽首。还有一种，头下去的时候在地上碰一下，这像我们现在的“磕头”，在古代叫“叩首”，可能很多朋友临摹过王羲之的书法，经常是写“羲之顿首”，这个头要顿一下，顿首、叩首就是这个意思。这个礼它不复杂，在普通情况下，行一次是可以的。那么特别隆重、郑重的场合是行两次。行完一次之后，重新再来过，再一次拜稽首，那么叫“再拜稽首”，拜两次，这是极其隆重的，以前拜天子就是两拜，一直到唐朝就是祭天也就是这样两拜。

那么第三拜呢，是到后来才演绎出来的，我们清末有一个大学者叫顾炎武，他对此做过考证，我们历史推进到宋、辽、金、元的时候，也就是金、元这些少数民族来到中原的时候，也把他们的文化带进来了。但是民间最高是四拜，所以今天韩国人是从我们明朝学过去的一种拜法，他们今天到孔庙来拜孔子，都是四拜，觉得再拜不够，我翻一倍，汉族人是喜欢二、四双数的。满族人在关外的時候，他是三拜九叩，拜天才三拜九叩，后来入关以后，就把这变成了一个最高的礼数，所以我们今天经常有人说磕三个头，就是受满族的影响。

刘芳菲：现在有人说这种叩拜，或者说叫磕头，是老规矩了，还有人说这带有点封建迷信色彩，您怎么看呢？

彭林：其实这跪拜礼，是人类共同的一种表示尊重的方式。你看佛教里面哪有不跪的，对释迦牟尼那要跪的，那些出了家的人，看到自己出家师父，哪怕在马路上，也是一定要恭恭敬敬给他行礼的。我们现在遍地都是庙宇，你们看哪个佛教徒没有这种礼节呢？很多人认为，西方讲究平等自由，西方人不跪拜，我最近去意大利待了二十天，看到欧洲教堂非常非常多，在这期间也读了一些《圣经》，发现他们也是跪拜的。西方人到今天也是跪的，他只是不跪你而已。他们在神灵、上帝面前，都是跪的。那么中国人呢，不跪上帝，我们就拜一下自己父母，这有什么错呢？而且一年365天，就这么特殊的一天，我们用这样的礼数，来表达自己对父母长辈的一种敬意，我觉得这合情合理。

跪拜礼跪拜的不仅仅是自己的长辈，我举两个例子，南京有一所小学着火了，班主任老师奋不顾身地冲到火海里面把六个孩子救出来了，但自己牺牲了。出殡的那一天，这六个孩子都来了，那么我想问一问反对跪拜礼的朋友，这个时候这六个孩子应该怎么办？鞠个躬还是怎么办呢？结果那六个孩子齐刷刷地全部跪下了，在这种时候，必须有这样的礼节，才能把这些孩子



春节民俗画灶王爷（清）

和这位老师之间的恩情表达出来。

邓小平先生去世的时候，在大会堂开完追悼会，灵车沿着长安街缓缓而行，电视报道的时候，我看到这样一个镜头，我永远忘不了。在长安街的路边上很多人都站着低头肃立，但中间有一个人，岁数也不小了，跪在地上，那么这个人他绝对不是邓小平先生的亲戚，那么这个人他一定改革开放的受益者。可能改革开放使他个人或者家庭的命运发生了翻天覆地的变化，小平同志的最后旅程，他觉得他不用这种

方式，无以表达内心的情感。

刘芳菲：刚才我们讲到了过年的种种礼节，教了大家如何来拜年，那拜年除了拜自己的相知，自己的长辈，自己的亲朋好友之外，在过春节的时候，我们还应该拜什么？

彭林：拜亲朋好友不是主要的，我们以前过年是这样的，一年的最后一天，叫岁除，除旧布新。那一天的晚上叫除夕，过了子时，家里做的第一件事就是要祭拜。《大戴礼记》里面有一篇叫《礼三本》，中国的礼仪有三个最根本的东西，一个是天地，一个是先祖，一个是君师，国君和老师。那么这个天地是什么呢，是“性之本也”，但是这个性要念成“生”，天地万物是谁生出来的，是天地生出来的，没有天哪有地，没有地哪有你，你哪里来的？是天地给我们这样一个生存环境。

中国人很厚道，我们得了大自然的恩惠，难道我们不能在适当的时候，向它们表达一下自己的感恩之心吗？因此要拜天地。那么你的这些祖先呢，是“类之本也”，你是姓刘的，还是姓张的，你们这一支是你们祖祖辈辈繁衍下来的，没有他们哪有你，你石头里蹦出来的？你这点感恩之心没有吗？

那么君跟师是“治之本也”，治国要有一些领导，要有一些有学问的人。我们现在对天地没有敬意，我们对天地要攫取，我们滥砍滥伐，去破坏它，甚至我们觉得我们能胜过天地，最后受到惩罚。

“年”的前世今生

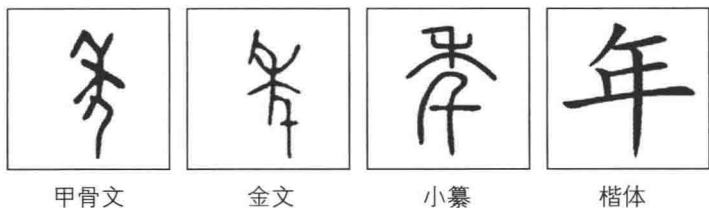
刘芳菲：这个“年”，最早在中国的文献当中是什么时候出现的？

彭林：“年”这个字甲骨文就有。这个字它有规律，由两部分组成的，我们用文字学的术语叫会意，下半部分是一个人，上半部分是一个禾苗的禾。

什么叫年，就是年成，今年丰收了，所以古书上讲，这谷子熟，就是丰收了。有年成了，那么把禾割下来之后呢，那时候还没有发明用车来拉，商朝才有车，但是还没有拿来运庄稼，大概那时候也没有发明扁担。因此禾捆了以后就放头上，现在朝鲜老大妈不还是这样吗？这个年就是头上顶个禾，表示打下庄稼来了。

刘芳菲：还有一种说法是年是一种怪兽。

彭林：这是一个民俗的说法，实际上我们严格来讲年是什么呢，就是说的这个点，叫回归年。比方大家知道一个太阳年，太阳系运动的轨迹，我们把它叫黄道，黄道上有24个节气，从春分连续又回到春分，就回归到这里了，这一圈是365天，这叫一年。因为它是一个圆的，各个民族对这个年开



“年”字的演变