



地后，弃
从善，宽
待人，而
通晓当地
数民族语
和文化，
南北文化
交流融合
出了巨大
贡献。得晚

每天读一点 传统文化

到南方巡视，看到象的辖区内民风淳朴、秩序井然、物产丰富、百姓富裕，写了《南风》一曲，借南风之德来赞仁义孝悌之风，讴歌社会正气。

舜虽然贵为一国之君，但处处为百姓着想，与百姓共同劳作和生活。他将自己对于天下百姓的关怀和治国理念都融在了琴声之中。他独特的人格魅力、出色的才干和高尚的品德，随着他的琴声和歌声感染教化了许多人。他统治的时代则成为儒家文化理想的黄金时代。

古代的文人雅士们都很喜欢琴，对于琴的音色也很有讲究。按照家“君子比德如玉”（就是说，君子该像玉一样，有高尚的德行）的理人们也赋予了琴音很多道德含义，中最出名的就是“九德”。

所谓琴音“九德”，是说一张理想的琴，应该具备奇、古、透、静、润、清、匀、芳九个优点。

奇,材质和音质都轻松脆滑。
古,琴音醇和,淡雅中有金石韵
透,琴音清亮绵远而不咽塞。
静,琴音纯净,没有杂音。
润,琴发声不燥,圆润。
圆,琴音浑然不散。
清,琴声如金石,清脆。
匀,琴七弦俱清圆,匀均平衡。

张泽云 ◎ 编著

MEITIAN
DU YIDIAN
CHUANTONG
WENHUA



彩色
插页版

不忘本来才能开辟未来,善于继承才能更好创新。

中国传统文化积淀着中华民族最深层的精神追求,代表着中华民族独特的精神标识,为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。

想要轻松了解中国传统文化,这本书你非读不可!



每天读一点 传统文化



彩色
插页版

MEITIAN
DU YIDIAN
CHUANTONG
WENHUA

张泽云◎编著



 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

每天读一点传统文化 / 张泽云编著. — 南昌 : 江西教育出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5392-8158-2

I. ①每… II. ①张… 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145955号

每天读一点传统文化

MEITIAN DUYIDIAN CHUANTONG WENHUA

张泽云 / 编著

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路291号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

北京市燕鑫印刷有限公司

720毫米×1000毫米 16开本 17印张 字数300千字

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5392-8158-2

定价: 32.80元

赣教版图书如有印制质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

投稿邮箱: JXJYCBS@163.com 来稿电话: 0791-86705643

网址: <http://www.jxeph.com>

赣版权登字-02-2015-341

• 版权所有 侵权必究 •



焦尾琴是中国著名古琴，为东汉蔡邕所制，此事在《后汉书·蔡邕传》有记载。蔡邕（133-192），字伯喈，陈留圉（今河南省杞县）人，东汉文学家、书法家。权臣董卓当政时拜左中郎将，故后人也称他“蔡中郎”。他的《琴赋》《琴操》都是影响深远的琴学著作，而《蔡氏五弄》和《游春》则是千古名曲。

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之
盛一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇暫得於己快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所欣
俯仰之間以為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人云死生亦大矣豈
不痛哉每覽昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生為虛
誕齊彭殤為妄作後之視今亦猶今之視昔悲夫故列
敘時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之覽
者亦將有感於斯文

永和九年（公元353年）三月三日，王羲之与谢安、孙绰等人在山阴（今浙江绍兴）兰亭“修禊”，与会者临流赋诗，王羲之为之作序。《兰亭序》中记叙了兰亭周围山水之美和众人聚会的欢愉之情，抒发了作者对于生死无常的感慨。这篇作品是王羲之“平生得意书也”，被后人誉为“天下第一行书”。



怀素《论书帖》。怀素（725-785），唐朝书法家，俗姓钱，字藏真，僧名怀素，永州零陵人。幼年好佛，出家为僧。他的草书用笔圆劲有力，使转如环，奔放流畅，一气呵成，被称为“狂草”。



《富春山居图》部分画卷。《富春山居图》是一幅描绘浙江西部一带景色的长卷。这幅画在中国绘画史上的地位，就像王羲之的《兰亭序》在书法史上的地位一样，“圣而神矣”。



我国的剪纸艺术源远流长，最迟可以追溯到南北朝时期，到现在已经有1500多年的历史了。剪纸制作简便，造型单一，但其包含着丰富的民俗和内涵，在我国工艺史上有比较特殊的艺术地位。



“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。”王安石《元日》中的诗句不仅证明了爆竹历史的悠久，也表明这是一种含义丰富的民俗。高空烟花宜于隆重场合燃放，深受大众喜爱。



泥塑“大阿福”造型简单，盘腿而坐，面型丰满，胖墩墩的，嘴上带着憨厚的笑容，怀中抱着吉祥物，江南民间色彩比较明显。



陕西皮影是我国皮影艺术的卓越代表。在表演皮影戏时，皮影艺人们在白色幕布后面，一边操纵戏曲人物，一边用陕西特色的碗碗腔或弦板腔说唱故事，同时还用配弦乐，地方文化气息浓厚。陕西皮影以华县皮影最为有名，目前已被列入国家首批非物质文化遗产名录中。

序言

我国是世界四大文明古国之一。在古代历史上，与我国文明并称的古巴比伦文明、古埃及文明、古印度文明都没有维持下去。这些文明有的中断了，有的则转移到了其他地区，只有华夏文明持续向前发展。作为世界上唯一一个文明不曾断裂的国家，每个中国人都应感到自豪。同时，继承和弘扬传统文化也是每一个中国人应尽的责任。

我国幅员辽阔，地域不同。华夏文明刚开始的时候，就分为陕西地区的商文化和两湖地区的楚文化。此后，随着历史上第一个大一统的封建王朝——秦朝的建立，我国传统文化得以不断向前发展，并在各个时代呈现出不同的特点。如汉代张骞通西域后，西域的一些蔬菜传入中原，汉文化固有的饮食文化得到丰富。此后，随着民族融合的逐步推进，我国传统文化逐渐壮大，具有极大的包容性，并辐射到周边的国家和地区。如端午节等传统节日，也逐渐成为亚洲好几个国家的共同节日。

我国优秀的传统文化曾吸引不少国家前来取经。在隋唐时期，有不少留学生来华，并将中国文化带回了自自己的国家。如日本的大化改新，就是在参考唐代官僚制度的基础上进行的。

明清时代，我国传统文化中的积极因素被禁锢，中华文明渐渐落后于西方世界。上个世纪初，一些知识分子为了推动国家的进步，曾提出“打倒孔家店”，甚至废除汉字等极端主张。进入新世纪之后，我国传统文化又呈现出欣欣向荣的态势，全国各地出现了“国学热”，而孔子学院则已经遍布全球。

批判和继承，已经成为当下人们对待传统文化的共同态度。

应该继承什么？又应该批判什么？想要将博大精深的中国文化严格分类，将该继承的都留下，将该批判的都抛弃，似乎不大可能，也不科学。每个人都有自己独特的视角，历史上的一些经验，在甲看来是应该摒弃的，乙却能从中获益良多。因此，批判和继承更多还要靠读者自己去权衡与领悟。

我国传统文化博大精深，琴棋书画、中医中药、文学艺术、民间工艺、武术、烟草、美酒、淡茶、民间杂技等，无不在世界文化史上大放异彩，各自呈现出独特的魅力，在历史的路途上散发着迷人的光芒。这其中的任何一部分，都可以独立写成一部洋洋大观的巨著，让读者充分领略传统文化的迷人魅力。

为方便读者了解，编者选取了我国博大精深的传统文化中具有普遍性和典型性的内容，做简单介绍，希望能起到“抛砖引玉”的效果。读者若能从中获得自己感兴趣的内容，并深入研究，去拿起真正的文化典籍，就是编者的幸运了。

张泽云

2015.1.15



第一章 琴棋书画——方寸间的艺术情思

第一节 乐器乐律与艺术成就

舜以五弦琴治天下.....	002
琴音与“九德”	003
探索琴、瑟和谐的秘密.....	003
《阳春白雪》与曲高和寡.....	004

第二节 琴音里的千古美谈

高山流水觅知音	005
蔡中郎与焦尾琴	006
司马相如与《凤求凰》	007
蔡文姬与《胡笳十八拍》	007
古曲《广陵散》的失传.....	008
欧阳修抚琴疗病养身	009

第三节 古代名棋与对弈棋局

帝尧造棋的古老传说	010
楚河汉界与中国象棋	011

第四节 棋人棋事洒清风

谢安下棋稳军心	012
梁武帝与围棋高僧	013



“常胜将军”宋太宗	014
徐达和胜棋楼	015
“名誉七段”段祺瑞	015

第五节 古代书法的字里千秋

篆书与篆刻	017
汉隶的波磔之美	018
别具一格的魏碑	019
唐太宗与“书圣”王羲之	020
颠张醉素	021
颜筋柳骨	022
宋代皇帝与“尚意”书风	023
爨宝子碑	024

第六节 格高思逸的绘画之美

岩画的原始之美	025
神奇的彩陶绘画	026
秦汉绘画的绚丽多姿	027
规模宏大的佛教壁画	028
艺术高超的人物画	029

第七节 独具一格的绘画名家

才绝、画绝、痴绝的顾恺之	031
王维的诗情与画意	032
黄公望与《富春山居图》	033
绘画天才和疯子——八大山人	034
写意鼻祖徐渭	035

第八节 名画背后的传奇故事

千年痴情《洛神赋图》	037
《唐宫仕女图》的丰腴之美	038
《清明上河图》与北宋市民经济	040
《雪夜访戴图》的成画故事	041



第二章 古典文学——雅俗共赏的艺术宝库

第一节 源远流长的诗歌艺术

《诗经》和我国诗歌的起源	044
浪漫主义的开篇——《离骚》	046
曹植和五言诗	047
“李杜”和盛唐诗歌	048
词的起源——敦煌曲子词	050
词人柳永的梦幻人生	051
张养浩的千古之叹	053

第二节 光怪陆离的小说世界

小说的起源——古老的神话	054
《搜神记》和《世说新语》	056
唐宋传奇的发展新高度	057
明清小说和明代四大奇书	059
别具一格的《品花宝鉴》	060

第三节 异彩纷呈的戏曲艺术

梨园鼻祖和戏曲的诞生	062
元曲四大家	063
“第六才子书”——《西厢记》	066
“百戏之祖”昆曲	067
汤显祖和《牡丹亭》	069
南洪北孔	070
国粹京剧	072

第三章 中医中药——传统医学的智慧结晶

第一节 天人相应的中医文化

中医的雅称	076
简说中医“四诊”	077

第二节 古代医家的集大成者

医仙华佗与麻沸散	079
----------------	-----



医圣张仲景的救世之道.....	080
葛仙翁的炼丹术	081
医学领域的实干家李时珍.....	082
女医学家鲍姑的故事	083
妙应真人孙思邈	084
名医钱乙与六味地黄丸的故事.....	085

第三节 帝王与中医的趣闻趣事

扁鹊先生与桓侯讳疾	087
名医淳于意与肉刑的废除	088
朱元璋的药引子	089
康熙与地黄汤的故事	090

第四节 集天地之精华的中药文化

神农尝百草的历史传说.....	091
古代社会的用药风潮	092
中药的七情配伍	094

第五节 品读古代医药名著

《黄帝内经》的成书传说.....	096
王惟一和《铜人腧穴针灸图经》	097
宋慈和《洗冤集录》	098
吴又可和《瘟疫论》	099
太子参缘何未入《本草纲目》	100

第四章 中华武术——博大精深的艺术瑰宝

第一节 中华武术发展历程及武艺

武术的起源及其发展	102
江湖也有规矩——武德	104
天下功夫出少林	105

第二节 比武术更诱人的武侠文学

武侠小说的演变	107
---------------	-----



“奇幻仙侠”还珠楼主	108
“开风气者”梁羽生	110
“武林盟主”金庸	112
“武学大家”古龙	113

第三节 著名的武术家

杨露禅与太极拳	115
“中华第一保镖”杜心五	116
五可歌可泣的“大刀王五”	117
“神力千斤王”王子平	118
一代宗师霍元甲	119
韩慕侠的大刀队	120

第四节 著名兵器及运练高人

七星龙渊和伍子胥	121
春秋霸主和越王勾践剑	122
武圣关羽与青龙偃月刀	123
俞大猷与少林棍法	124

第五节 武术的延伸——游戏杂技

最古老的足球运动——蹴鞠	125
千奇百怪的幻术	126
上层贵族的投壶宴饮	127
凤凰衔书	127
秋千	128
身临其境的仿声口技	128
庙会与狮子舞	130
迷人的烟火	131
弄剑	131
皇家冬季的冰嬉消遣	132

第五章 饮食厨艺——舌尖上的美食盛宴

第一节 风雅的饮食之道



原始社会茹毛饮血的饮食文化.....	134
烹调的出现.....	135
饮食养生第一人彭祖.....	136
烹调的鼻祖：伊尹.....	137

第二节 名人与美食

被烹煮的西施舌.....	138
杨贵妃与贵妃鸡.....	139
王允与貂蝉豆腐.....	140
苏东坡与东坡肉.....	140
诸葛亮发明包子为救人.....	141

第三节 传统节庆饮食

咬萝卜“啃春”的由来.....	142
正月十五吃元宵的来历.....	143
寒食禁火饧大麦粥.....	144
端午吃粽子的习俗.....	144
杨贵妃与中秋月饼.....	145
腊八节与腊八粥.....	145

第四节 历史久远的八大菜系

海鲜主打的胶东菜.....	147
古老与前卫相结合的广东菜.....	148
酷炫麻辣话川菜.....	149
奢侈又清淡的闽南菜.....	150
苏菜与《随园食单》.....	151
浙菜精品西湖醋鱼.....	152
京菜及其代表谭家菜.....	153
徽菜及其一绝“绩溪一品锅”.....	154

第五节 独具特色的中华宴席

康熙大寿与满汉全席.....	156
孔府宴.....	157
全鸭席.....	157