

# 中国文化知识精华一本全

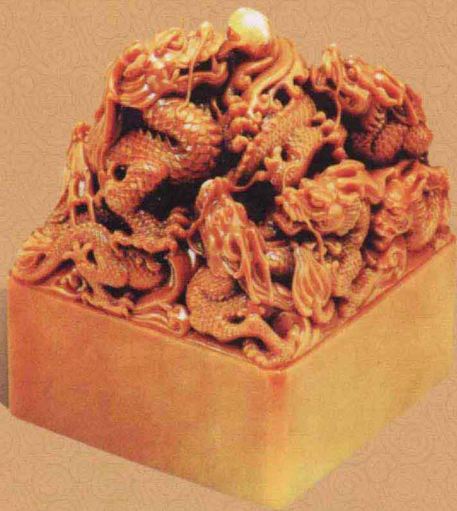
白竹◎编著

人类历史的发展成果有很多表现形式，其中非常重要的一个就是文化的积累。中华文化不仅铸就了华夏民族五千年的辉煌历史，还影响着众多民族和异域文化的发展进程。

一个人的文化知识储备往往是其综合素质和能力的体现，继承和弘扬中国文化，了解和掌握必要的中国文化知识，是每个中国人义不容辞的责任。

精品  
荟萃

寻根探源 容纳两千多知识要点  
谈古论今 储存五千年文化精华



北京联合出版公司

一部包括中国文化知识精华的百科全书

# 中国文化知识精华

## 一本全

白竹 编著



北京联合出版公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国文化知识精华一本全 / 白竹编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2013.6

ISBN 978-7-5502-1572-6

I. ①中… II. ①白… 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 (2013) 第 110834 号

# 中国文化知识精华一本全

编 著: 白 竹

责任编辑: 丰雪飞

封面设计: 王明贵

版式设计: 王明贵

责任校对: 李 鹏

美术编辑: 张 诚

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市中晟雅豪印务有限公司 新华书店经销

字数 540千字 787毫米×1092毫米 1/16 25.5印张

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1572-6

定价: 29.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821

# 前言

人类历史的发展成果有很多表现形式，其中非常重要的一个就是文化的积累。梁启超在《什么是文化》中称，“文化者，人类心能所开释出来之有价值的共业也”，这“共业”包含众多领域，诸如认识领域的语言、哲学、科学、教育，规范领域的道德、法律、信仰，艺术领域的文学、美术、音乐、舞蹈、戏剧，社会领域的制度、组织、风俗习惯等等。中国文化亦叫华夏文化、华夏文明，是中华文明演化而汇集成的一种反映民族特质和风貌的民族文化。中国文化源远流长，博大精深，作为世界文化的重要组成部分，中国文化不仅铸就了华夏民族五千年的辉煌历史，还影响着众多民族和异域文化的发展进程。可以说，中国文化既是中华各族人民的精神支柱和文化基础，也是历史、现代和未来人类共同的宝贵财富。

一个人的文化知识储备往往是其综合素质和能力的体现，继承和弘扬中国文化，了解和掌握必要的中国文化知识，是每个中国人义不容辞的责任。学习和掌握中国文化知识，是推动社会文化发展繁荣的需要，同时也有助于人们开阔视野、启迪心智、陶冶性情、增长知识，为走向成功的人生打下坚实的基础。然而，中国文化是一个庞杂的知识体系，包罗万象，浩如烟海，面对它，大多数人都会感到力不从心，很难在短时间内掌握其底蕴和脉络。即便是专业人士，所学的文化知识也不过是冰山一角。尤其是在知识爆炸、信息膨胀的今天，如何用较短的时间获取较多的文化知识和信息，是一个十分重要的问题。这除了读者本身的努力和恰当的方法之外，知识信息的载体及其表现形式是否科学、简明，也是一个非常重要的因素。

为了帮助读者更方便、更轻松、更快捷地了解 and 掌握必要的中国文化知识，开阔文化视野、丰富知识储备、提高人文修养，编者对中国文化材料进行了恰当的取舍，选取了中国文化中极具代表性的知识和史料，辑成此书。

本书分为 21 章，内容丰富而全面，无论是哲学、史学、文学，还是数学、物理、化学，甚至是农业、牧业、林业，凡是中国劳动人民智慧的成果，都有简要的介绍，堪称一部包罗万象的百科全书。本书共涉及 2000 多个知识点，基本涵盖了中国文化各个方面的知识精华内容，回答了人们需要了解和掌握的中国文化的基本问题。

容纳两千多知识要点，储存五千年文化精华。这是一本浓缩了中国文化精华的知识宝库，以科学的体例、通俗的语言加以呈现，具有深沉的历史感和深厚的趣味性，既是一本方便实用

的文化速成工具书，又可以作为一本随身阅读的消遣读物，帮助广大读者轻松掌握必备的文化知识，充实和提高自己。

一书在手，让你尽览中国文化全貌；一卷在手，让你轻松掌握中国文化精华。无论你从事什么职业，只要是想要了解中国文化，就可以从本书中获得你最想知道的、最需要知道的、最应该知道的中国文化知识。



# 目 录

## 哲学·史书·历史·人物

哲学	2
天人之际	2
义利之辨	2
阴阳五行学说	2
列子“贵虚”	3
南华真人庄子	3
墨子的“兼爱”与“非攻”	3
孟子的“仁政”	4
性善论	4
性恶论	4
韩非子的法、术、势	4
董仲舒设计“大一统”	5
玄学	5
理学	5
朱熹	6
“二程”的洛学	6
张载的关学	6
陆九渊创“心学”	7
王守仁	7
史书	8
中国传统史学的开创：《春秋》	8
《左传》	8
二十四史	8

“太史公”司马迁	9
中国第一部纪传体断代史：《汉书》	9
《后汉书》	10
《三国志》	10
出自“御撰”的《晋书》	10
“八书”与“二史”	11
《旧唐书》与《新唐书》	11
司马光与《资治通鉴》	11
辽、金、宋三史仓促成书	12
《元史》与《新元史》	12
《明史》	13
《清史稿》	13
先秦	14
三皇五帝	14
大禹治水	14
父死子继家天下	14
兄终弟及	15
牧野之战	15
国人暴动	15
春秋五霸	15
尊王攘夷	16
卧薪尝胆	16
三家分晋	16
战国七雄	17
商鞅变法	17

“合纵”与“连横” .....	17	武则天 .....	31
远交近攻 .....	18	开元之治 .....	32
荆轲刺秦 .....	18	安史之乱 .....	32
秦灭六国 .....	18	牛李党争 .....	33
<b>秦汉</b> .....	20	甘露之变 .....	33
泰山封禅 .....	20	幽云十六州 .....	33
“焚书坑儒” .....	20	周世宗柴荣 .....	34
陈胜吴广起义 .....	20	<b>宋辽金</b> .....	35
巨鹿之战 .....	21	宋太祖 .....	35
鸿门宴 .....	21	耶律阿保机 .....	35
垓下之围 .....	22	“杯酒释兵权” .....	35
汉高祖的“休养生息” .....	22	澶渊之盟 .....	36
文景之治 .....	22	承天太后萧燕燕 .....	36
七国之乱 .....	23	宋夏战争 .....	37
霍去病“封狼居胥” .....	23	夭折的庆历新政 .....	37
罢黜百家，独尊儒术 .....	23	熙宁新法 .....	38
王莽改制 .....	24	海上之盟 .....	38
汉明帝迎佛 .....	24	靖康之变 .....	39
党锢之祸 .....	25	绍兴和议 .....	39
黄巾起义 .....	25	南宋的最后一次抵抗 .....	39
<b>三国两晋南北朝</b> .....	26	<b>元明清</b> .....	40
官渡之战 .....	26	成吉思汗 .....	40
赤壁之战 .....	26	靖难之役 .....	41
司马昭之心，路人皆知 .....	27	郑和七下西洋 .....	41
“乐不思蜀”论阿斗 .....	27	土木堡之变 .....	41
八王之乱 .....	28	张居正改革 .....	42
王与马，共天下 .....	28	东林党 .....	42
“东山再起”论谢安 .....	28	锦衣卫和东西厂 .....	43
淝水之战 .....	29	袁崇焕保卫宁远 .....	43
<b>隋唐五代</b> .....	30	“闯王”李自成 .....	44
开皇之治 .....	30	努尔哈赤的“七大恨” .....	44
瓦岗军 .....	30	郑成功收复台湾 .....	45
玄武门之变 .....	31	三藩之乱 .....	45
贞观之治 .....	31	乾隆的“十全武功” .....	45
		鸦片战争 .....	46

天京事变·····	47	两汉·····	58
洋务运动·····	47	《垓下歌》与《大风歌》·····	58
公车上书·····	48	《子虚赋》与《上林赋》·····	58
辛亥革命·····	48	《过秦论》·····	58
<b>文体·文学·帝王·职官</b>		阿娇与《长门赋》·····	59
<b>文体</b> ·····	50	中国第一部叙事长诗·····	59
原始型二言诗·····	50	《论衡》·····	59
四言体诗·····	50	《四愁诗》·····	59
楚辞体·····	50	《古诗十九首》·····	60
赋·····	50	<b>三国两晋</b> ·····	60
乐府体诗·····	51	建安文学·····	60
古体诗·····	51	曹氏一门三文豪·····	60
骈文·····	51	狂生嵇康·····	60
近体诗·····	52	“竹林七贤”称名始于何时·····	61
笔记·····	52	“洛阳纸贵”话左思·····	61
小说·····	52	陶渊明·····	61
词与词牌·····	53	<b>南北朝</b> ·····	62
曲·····	53	永明体·····	62
散曲·····	54	宫体诗·····	62
杂剧·····	54	竟陵八友·····	62
<b>文学</b> ·····	55	《木兰诗》·····	62
<b>先秦</b> ·····	55	《诗品》与《文心雕龙》·····	63
《诗经》·····	55	<b>唐五代</b> ·····	63
《尚书》·····	55	初唐四杰·····	63
孔子·····	55	李白·····	63
《战国策》·····	56	王维·····	64
《论语》·····	56	边塞诗派·····	64
墨子·····	56	杜甫·····	65
老子·····	56	韩愈·····	65
庄子·····	57	古文运动·····	65
孟子·····	57	唐代传奇·····	66
荀子·····	57	新乐府运动·····	66
屈原与《楚辞》·····	57	小李杜·····	67
		温庭筠·····	67
		千古词帝话李煜·····	68
		花间派·····	68



张九龄	68	冯梦龙的“三言”	83
王之涣	69	凌濛初的“二拍”	84
王昌龄	69	“前七子”与“后七子”的拟古运动	84
韦应物	69	<b>清</b>	85
孟郊	69	“本朝诗家之开山”：顾炎武	85
刘禹锡	69	洪昇与《长生殿》	85
柳宗元	69	孔尚任与《桃花扇》	85
韦庄	70	桐城派	86
<b>宋辽金</b>	70	蒲松龄与《聊斋志异》	86
西昆体	70	《儒林外史》	87
天才的全能作家苏轼	70	《红楼梦》	87
黄庭坚与江西诗派	71	《镜花缘》与女性解放思潮	88
陆游	72	四大谴责小说	88
第二次古文运动	73	<b>近代</b>	90
宋代志怪与传奇	73	鲁迅	90
婉约派与豪放派	74	徐志摩与新月派	91
《沧浪诗话》	74	冰心体	91
“金元文宗”元好问	74	“京派”与“海派”	92
“董西厢”与“王西厢”	75	老舍	92
唐宋八大家	76	沈从文的《边城》	92
柳永	76	剧作家曹禺	93
晏殊	76	幽默大师林语堂	93
秦观	77	<b>帝王</b>	94
李清照	77	“天子”的由来	94
辛弃疾	78	“君”字的由来	94
<b>元</b>	78	庙号、谥号与尊号	94
宋元话本	78	皇帝与“九”	95
元曲四大家	79	业余爱好丰富的帝王	95
“秋思之祖”：《天净沙·秋思》	80	皇帝中的戏迷	96
<b>明</b>	81	中国历史上的“太上皇”	96
“千秋词匠”：汤显祖	81	辽国到底有多少个“萧太后”	97
“害死人”的《牡丹亭》	81	康熙的科技炕桌	98
罗贯中与《三国演义》	81	拥有皇后最多的皇帝	98
施耐庵与《水浒传》	82	<b>职官</b>	99
吴承恩与《西游记》	83	“官吏”的由来	99
《金瓶梅》	83		

“官衔”的由来·····	99
品·····	99
阶·····	100
三公·····	100
宰相·····	100
丞相·····	100
太尉·····	101
御史大夫·····	101
九卿·····	101
侍郎·····	101
太守·····	101
县令·····	102
刺史·····	102
学士·····	102
京兆尹·····	103
巡抚·····	103
总督·····	103
九门提督·····	103
中国古代的封爵制度·····	103
秦朝的“三公九卿”·····	104
“三省六部”制度·····	104
宋代的履历表·····	105
“丞相”制度的终结·····	105
“内阁制”的诞生·····	105
清代的“军机处”·····	106
“中堂”是什么官·····	106

## 学校·家教·察举·科举

学校·····	108
官学·····	108
西周的小学与大学·····	108
太学·····	108
郡国学校制度·····	109
从“国子学”到“国子监”·····	109
唐代的“六学”和“二馆”·····	109

明代的中央官学·····	109
清代官学沿袭明代旧制·····	110
旗学·····	110

### 私学····· 111

“士”与私学的发展·····	111
儒家私学·····	111
稷下学宫·····	112
“蒙学”和“精舍”·····	112
书院·····	112
中国古代著名书院·····	112
“书院”是怎样变成“学堂”的·····	113
明清时期的蒙学·····	114
京师大学堂·····	114

### 家教····· 115

畴人之学·····	115
孔子的家教·····	115
曹操的家教·····	115
诸葛亮的《诫子书》·····	116
唐代的教子诗·····	116
《三字经》《百家姓》和《千字文》·····	116
颜之推与《颜氏家训》·····	117
司马光的家教·····	118

### 察举····· 119

察举·····	119
孝廉·····	119
茂才·····	119
贤良方正·····	120
明经与明法·····	120

### 科举····· 121

隋代开创科举考试制度·····	121
生徒和乡贡·····	121
贡院·····	121
唐代科举考试的科目与试题·····	122
状元·····	122

进士	122
何谓“行卷”	122
殿试制的确立	123
弥封与誊录	123
八股文	123
明清时期的科举	124
举人	124
解元、会元	124
贡士	125
榜眼和探花	125
“连中三元”有多难	125
监生	125
生员	126
贡生	126

## 经济·赋税·徭役

经济	128
商人的祖师	128
唐代的坊市	128
“夜市”的起源	129
中国最早的海关	129
北宋一年的商业收入有多少	129
徽州的“劝商谣”	129
钱庄与票号	130
店铺字号的文化内涵	130
中国古代的“产品质量责任制”	130
中国古代的经济特区	131
中国古代的皇家店铺	131
中国古代也有广告业	131
“合同”在古代叫什么	132
“奖金”的由来	132
“经理”的由来	132
“贡”的由来	132
互市	133

“经济”的由来	133
“会计”的由来	133
中国最早的货币	134
中国最早的货币单位	134
中国古代的“国际货币”	134
中国最早的铁钱	134
中国最早的年号钱	135
布币	135
刀币	135
圜币	135
孔方兄	135
阿堵物	135
五铢钱	136
金错刀	136
和田马钱——罕见的冲制钱币	136

## 赋税

夏商周的贡、助、彻	137
初税亩	137
秦汉时期的田租与口赋	138
曹操与“租调制”	138
租庸调制	138
两税法	139
王安石的方田均税法	139
一条鞭法	139
摊丁入亩	139

## 徭役

三代至秦的重役	140
汉代的代役金	140
免役法与差役法	140
汉代的兵役	141
军户	141
匠户	141
中国古代的“非法加征”	142

## 法制·兵制·兵书

法制	144
“八议”制度	144
春秋决狱	144
防止冤假错案的“录囚”	144
沿用至今的“勾决”	145
“签名画押”始于何时	145
铁券	145
“十恶不赦”是哪十恶	145
古人的遗嘱	146
中国古代的治安机构	146
中国古代的“沉默权”	147
中国最早的一部行政法典	147
中国最早的法学会	147
五刑	148
中国历史上的“赎刑”	148
中国古代的“替亲代刑”	148
中国古代的“拷讯”	148
中国古代刑罚知多少	149
中国古代刑具知多少	149
兵制	151
夏王朝有没有常备军	151
民兵为主的商王朝	151
商代军队的编制	151
商代的军事培训机构	151
文武分职在何时	151
“民屯”与“军屯”	152
府兵制	152
禁军	152
厢军	153
乡兵	153
兵书	154
中国兵书的起源	154
中国古代兵书著述的三次高潮	154

历代兵书究竟有多少	155
中国古代十大兵书	156
“兵圣”孙武与《孙子兵法》	156
吴起与《吴子》	156
司马穰苴与《司马法》	157
托名姜子牙的《六韬》	157
黄石公授书张良的传说	158
《唐太宗李卫公问对》	158

## 兵器·战具·语言·文字

兵器	160
刺击类兵器	160
戈	160
劈砍类兵器	161
殳	161
陌刀	161
鞭	161
挝	161
铜	162
锤	162
剑	162
弓箭	162
“甲”和“胄”	163
盾	163
战马的防护装具	163
战具	164
攻城兵器	164
撞车与滑车	165
铁蒺藜、地涩	165
蒙冲与斗舰	165
语言	166
“汉语”与“中文”之别	166
“语文”的由来	166
汉语拼音的演变	166

雅言、官话、普通话·····	167
平仄与四声·····	167
熟语、格言、警句·····	167
部分俗语、常用语的由来与典故·····	168
<b>文字</b> ·····	171
汉字一共有多少·····	171
通假字·····	171
汉字部首的由来·····	171
古人如何为汉字注音·····	172

## 书籍·报刊·笔墨·纸砚

<b>书籍</b> ·····	174
常见的古书合称·····	174
中国古书的“第一”·····	174
历代的重要类书·····	175
宋代四大书·····	178
政书·····	178
三通·····	178
“会要”与“会典”·····	178
丛书·····	179
《儒学警悟》·····	179
《四库全书》·····	179
<b>报刊</b> ·····	181
中国最早的报纸·····	181
南宋的“小报”·····	181
京报·····	181
中国近代第一张晚报·····	182
近代第一份汉语月刊·····	182
中国境内第一份中文刊物·····	182
<b>笔</b> ·····	183
“蒙恬造笔”的传说·····	183
毛笔的起源·····	183
退笔冢·····	183

《笔方》·····	184
宣州紫毫·····	184
笔毫的种类·····	184
元代湖笔·····	185
历代制笔名家·····	185

<b>墨</b> ·····	186
墨的起源·····	186
松烟墨、油烟墨、石墨与漆烟墨·····	186
易墨与潞墨·····	187
徽墨·····	187
墨仙潘谷·····	187
清代四大墨家·····	187
集锦墨·····	188

<b>纸</b> ·····	189
宣纸·····	189
宣纸的种类·····	189
历代名纸·····	190

<b>砚</b> ·····	191
砚的由来·····	191
歙砚·····	191
洮砚·····	191
澄泥砚·····	192
红丝砚·····	192
端砚·····	192

## 书法·绘画·印章·篆刻

<b>书法</b> ·····	194
隶书·····	194
八分·····	194
行书·····	194
“秦书八体”与“新莽六书”·····	194
草书·····	195
“草圣”张芝·····	195

蔡邕的“飞白书”	195
楷书	195
“楷书之祖”钟繇	196
魏碑	196
“书圣”王羲之	196
“天下第一行书”：《兰亭序》	197
永字八法	197
欧阳询的“欧体”	198
颠张狂素	198
褚遂良	199
颜筋柳骨	199
宋徽宗的“瘦金体”	200
宋代四大书家：苏黄米蔡	200
《黄州寒食帖》	201
赵孟頫的“赵体”	202
<b>绘画</b>	203
中国美术的起源	203
工笔与写意	203
泼墨	204
白描	204
烘托与渲染	204
岩画	204
先秦壁画	204
战国帛画	205
汉代墓室壁画	205
张僧繇“画龙点睛”	205
顾恺之与《论画》	206
《历代名画记》	206
山水画	206
花鸟画	206
仕女画	207
文人画	207
宰相画家阎立本	208
“画圣”吴道子	208
“米氏云山”的情趣	209

宋徽宗敕编《宣和画谱》	209
赵孟頫的画	209
王冕画梅	210
明四家	210
晚明画坛宗主董其昌	212
“八大山人”朱耷	212
扬州八怪	213

## 印章篆刻

中国印章的起源	214
玺、印和章	214
历代皇帝御印	214
收藏鉴赏印	215
印章的材料	216
寿山石	216
“石中之王”说田黄	217
历代印章的形制	217
边款	218
历代篆刻流派	218

## 雕塑·器用·音乐·舞蹈

<b>雕塑</b>	220
中国雕塑的起源	220
汉八刀	220
说“如意”	220
中国玉器之最	221
画像石、画像砖	221
最早的木雕作品	221
东阳木雕	222
潮州木雕	222
黄杨木雕	222
最早的根雕作品	222
“塑圣”杨惠之	223
泥人张	223
红山玉猪龙	223

兵马俑	223	箫	234
乐山大佛	223	三弦和胡琴	234
天下名器“宣德炉”	224	江南丝竹	235
<b>器用</b>	225	<b>乐理</b>	235
<b>青铜器</b>	225	最早的乐器分类：八音	235
“中华第一灯”：长信宫灯	225	宫商角徵羽	236
曾侯乙编钟的趣谈	225	十二律	236
“后母戊大方鼎”因何更名	225	孔子的音乐理论	236
<b>陶器</b>	226	荀子的《乐论》	236
陶器的起源	226	<b>乐曲</b>	237
形制一应俱全的陶器食具	226	中国古代十大名曲	237
白陶	227	雅乐与俗乐	239
黑陶	227	《诗经》中的音乐	239
<b>瓷器</b>	227	“余音绕梁”的典故	239
青瓷	227	汉魏时期的鼓吹乐	240
白瓷	228	敦煌曲谱	240
青花瓷	228	《秦王破阵乐》	240
唐三彩	228	唐诗与宋词的演唱	241
宋瓷的五大名窑	229	明清时期的俗曲小调	241
传说中的柴窑	230	<b>其他</b>	241
红釉	230	大司乐	241
清宫御用的“珐琅彩”	231	师旷	242
官窑与民窑	231	乐府	242
<b>音乐</b>	232	<b>舞蹈</b>	243
<b>乐器</b>	232	中国舞蹈的起源	243
琴和瑟	232	周朝的“文舞”与“武舞”	243
骨哨和骨笛	232	“翘袖折腰”的汉代宫廷舞	244
编钟	232	踏歌	244
澠池会上的“缶”	233	公孙大娘舞剑器	244
箜篌	233	千歌百舞不可数，就中最爱霓裳舞	245
箏	233	宋代的民间舞队	245
琵琶	234	秧歌与高跷	245
笛	234	舞龙与舞狮	246

## 戏曲·曲艺·对联·谜语

戏曲	248
十种“剧”的解释	248
中国戏曲之最	248
戏曲的四功五法十要	249
戏剧名词	249
四大声腔	250
诸宫调	251
略说戏曲剧种	251
戏班里的忌讳	252
梨园	253
“国剧美神”梅兰芳	253
曲艺	254
子弟书	254
鼓词	254
相声	254
道情	254
弹词	255
木偶戏	255
皮影戏	255
二人转	255
杂技、戏法、马戏	256
双簧、评书、数来宝	256
对联	257
对联的由来	257
烟锁池塘柳	257
回文联	257
春联	258
诗钟	258
谜语	259
谜语的起源	259
趣谈谜语的名称	259
中国灯谜的谜格	259
寺庙中的物谜	260

## 建筑·考古·地名·名胜

建筑	262
万里长城	262
灿烂辉煌的故宫建筑	262
沈阳故宫	263
世界上最大的祭天建筑群	263
钟楼和鼓楼	263
西安碑林	264
少林寺	264
灵隐寺	264
大雁塔与小雁塔	264
天下第一桥	265
四大名楼	265
四大名亭	266
四大回音建筑	266
考古	267
元谋人	267
周口店北京猿人	267
蓝田人	267
裴李岗文化	268
仰韶文化	268
大汶口文化	269
河姆渡文化	269
地名	270
传说中的两个最早地名	270
“中国”溯源	270
“九州”	270
“省”的由来	271
二京、三辅	271
三山、三江	271
三秦	271
中原	271
江南、江东、江左、江表	272
楚河汉界	272



“江”与“河”的区别····· 272

三国地名今考····· 273

中国江湖名称的由来····· 273

中国城市名称的原意····· 274

“瘦西湖”名称的由来····· 274

“西双版纳”是什么意思····· 275

“九寨沟”因何得名····· 275

“闯关东”与“走西口”····· 275

天津为什么又叫“天津卫”····· 276

中国部分城市的雅号····· 276

六大古都····· 276

从长安到西安····· 277

寒山寺因何得名····· 277

“桃花源”的原型····· 277

《敕勒歌》所指何地····· 278

文成公主与日月山的传说····· 278

**名胜····· 279**

五岳····· 279

庐山····· 279

崂山····· 279

“五岳独尊”话泰山····· 279

黄山归来不看岳····· 280

武夷山····· 280

武当山····· 280

嵩山····· 280

**旅游·服装·饰品·妆容**

**旅游····· 282**

谢灵运与谢公展····· 282

徐霞客与《徐霞客游记》····· 282

中国最早的导游图····· 282

**服装····· 283**

四大名绣····· 283

云锦····· 283

蜀锦与宋锦····· 283

冕服····· 284

龙袍····· 284

等级森严的朝服····· 284

中国古代服饰专业用语····· 285

**饰品····· 286**

冕、弁和巾····· 286

凤冠····· 286

篔····· 287

笄····· 287

钗····· 287

珥，珰····· 287

以花簪首的讲究····· 287

**妆容····· 288**

披发覆面····· 288

中国历代发髻形式的演变····· 288

**餐饮**

中国最早何时开始用火····· 290

黄帝时代的“饭”与“粥”····· 290

先秦的“麦芽糖”····· 290

孔子的“八不食”····· 291

八珍····· 291

关于“吃”的名著：《随园食单》····· 291

中国四大名鱼····· 292

说“饼”····· 292

趣话虫菜····· 293

中国烹饪史上最伟大的发明····· 293

历代名厨考····· 293

满汉全席····· 294

中国历史上的著名宴席····· 295

“狗不理”包子在天津····· 296

诸葛亮与翠屏腊肉····· 297

天津的粗细“八大碗”····· 297