



中国传统生活智慧一本通

传统生活智慧

最快速地积淀人文底蕴
最全面的古代文化常识
最实用的先辈生活智慧
养生、风水、术数、诗词

图文大百科

速览2000个传统生活智慧精华

夏毅榕 赵玥◎编著

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE



中国传统 生活智慧一本通

夏毅榕 赵玥◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统生活智慧一本通 / 夏毅榕 赵玥编著. —北京:

中国画报出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80220-366-2

I. 中… II. ①夏…②赵… III. 生活方式—中国—古代—
问答 IV. D691.93-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第058759号

作 者: 夏毅榕 赵玥

特约编辑: 刘丹 李倩

装帧设计: 风筝

中国传统生活智慧一本通

出 版 人: 田辉

责任编辑: 王少娟

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359 (总编室)、68469781 (发行部)

印 刷: 北京嘉业印刷厂

监 印: 敖晔

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 26.5 (彩插16页)

字 数: 500千字

版 次: 2009年5月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-366-2

定 价: 35.00元

版权所有 翻版必究

中国古人的理想家居

风水师认为，一所好的住宅，需要“山环水抱”、“藏风聚气”、“真龙穴地”。其实就是在指导人们寻找一个能躲避强风并聚集生气的场所。古人认为，家宅风水事关家族兴亡、子孙祸福，居住环境符合风水学，可以营造出泽被后人的“吉宅”氛围。古人建宅之前一般都要先请风水先生相地；房屋动工之前还要鸣放鞭炮，杀鸡祭祀，以求吉利。

青龙白虎

好的住宅都有左膀右臂，这就是风水中所说的“左青龙，右白虎”，它们是在住宅左右的小山和较为矮小的建筑，与靠山一起对住宅形成环抱之势。众山对住宅的护卫，所起到的作用是避免过强的风直吹住宅，以保护生气在住宅中更多地停留。但青龙白虎不宜过于高大，也不宜离住宅太近，否则有欺主的事情发生。

明堂朱雀

住宅的前方为朱雀方，这个地方最适合做宽敞平坦的明堂。如果明堂狭小，就不能聚集足够的生气，会影响家中的财运。如果明堂处没有通往外界的通道，也会因缺乏生气而影响财运。在实际生活中，明堂通常为花园、空地，门内的玄关也是明堂的一种。

财水

风水中有“山管人丁水管财”的说法，即水能带财的意思。风水中最喜有清洁的涓涓细流环抱着住宅，这种水流能将生气源源不断地送到住宅。直冲向住宅的水流或反向弯曲的水流，虽然也能带来生气，但由于能量太大，反而对宅主有所损伤。在现实生活中，道路也是水的一种，所以道路也应该多为弯曲环抱住宅，忌直冲、反弓。



屋形

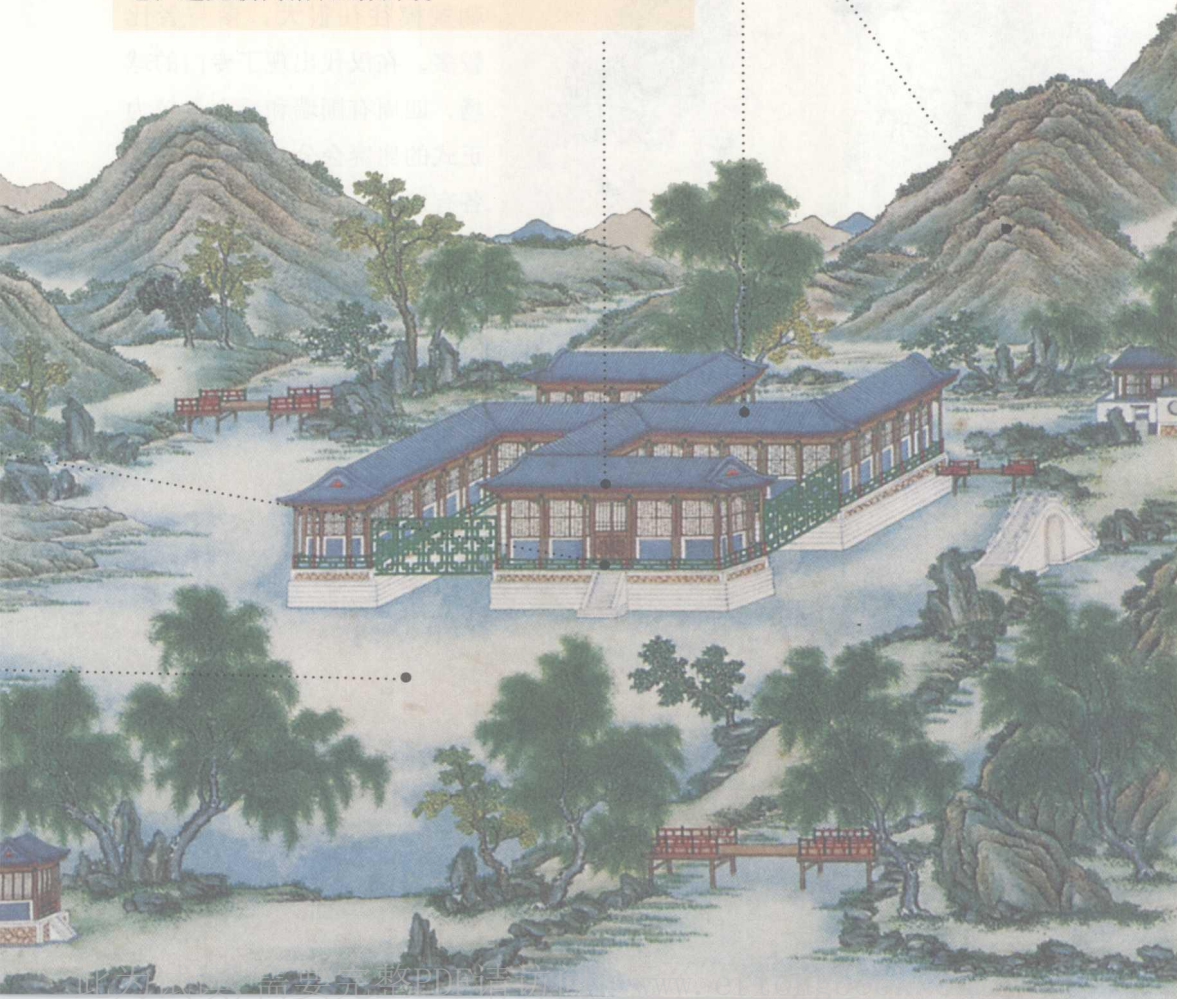
住宅的形状最好呈正方形或长方形，这种四平八稳的形状利于家运的平稳。如果住宅出现了缺角的现象，应尽快对缺角的方位进行风水化解，否则就可能对缺角方位卦象所代表的人造成不好的影响。

坐向

在中国，历来推崇坐北朝南的住宅。不过不少风水师认为坐北朝南是天子坐向，百姓不宜，所以应改为坐东北朝西南。而坐东北朝西南的坐向，正好能避免冬天的寒风，也能避免夏天的炎日，同时又有良好的采光效果。如果不能选择此坐向，那么尽量选择朝向太阳的住宅，避免朝向落日的方向。

靠山

所谓靠山，其实就是房屋的背后有能挡风的山。坚实而秀美的山，能令人感觉踏实和舒畅，并为宅主带来健康运和贵人运。在实际的生活中，只要比住宅略高的建筑都可称为山，如大厦。如果背后无山，最好的做法是垒土成山，或砌高墙。对于住楼房的人来说，将高大的家具放在房屋靠后的方位，或在家中摆放水晶，都有增加靠山的效果。



良辰佳节乐事多

古代城市生活，娱乐项目纷呈，人们参与的热情不弱于今天迎办奥运。古人喜爱的运动，有蹴鞠、马球、秋千、拔河、角抵等，少不了的还有声势浩大的龙舟争渡。

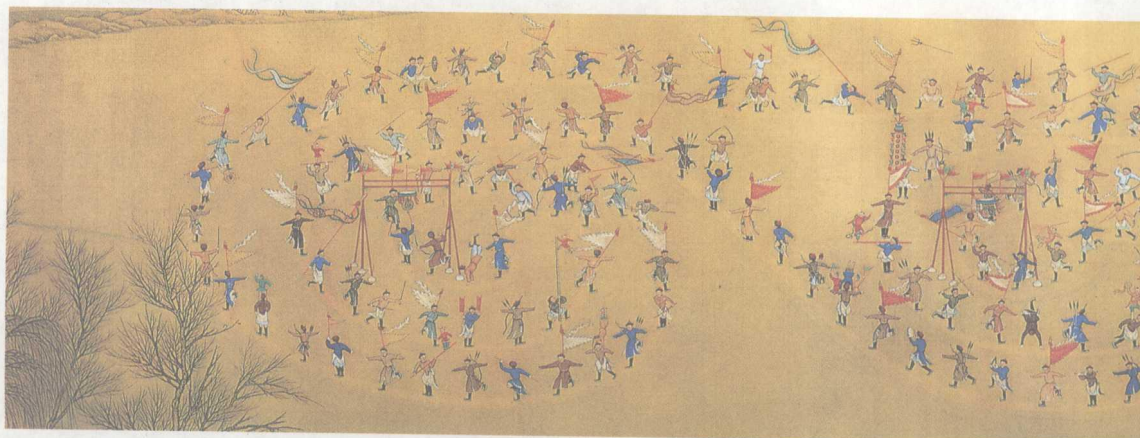


蹴鞠

蹴鞠在先秦时期就已经产生，相当于现在的足球。蹴鞠规模往往很大，参与者比较多。在汉代出现了专门的球场，四周有围墙和看台，较为正式的比赛会分为两队，每队各有12名队员参赛。

冰嬉图

宫廷组织的溜冰运动叫冰嬉。宋代皇帝开始观冰嬉，明清两朝冰嬉热闹非凡。清帝每年十二月在西苑三海观冰嬉。



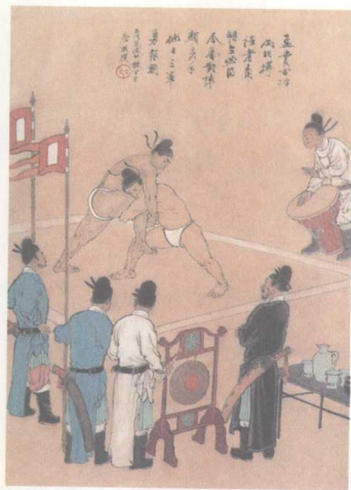


赛龙舟

赛龙舟是中国民间传统水上体育娱乐项目，在南方特别流行。可能起源于原始社会末期，最早是古越族人祭水神或龙神的一种祭祀活动。也有史书记载，赛龙舟是为了纪念爱国诗人屈原而兴起。

秋千

秋千是晋代就已经流行的一种“绳技”。六朝后，秋千成为女子和孩童最喜欢的游戏之一，正如苏东坡词：“墙里秋千墙外道，墙外行人，墙里佳人笑。”



子午流注与五行养生

子时入睡护胆养血

子时 (23:00~1:00) 对应经络: 胆经

亥时身心要舒畅

亥时 (21:00~23:00) 对应经络: 三焦经

丑时熟睡养肝脏

丑时 (1:00~3:00) 对应经络: 肝经

戌时养心促睡眠

戌时 (19:00~21:00) 对应经络: 心包经

寅时梦里深呼吸

寅时 (3:00~5:00) 对应经络: 肺经

酉时嘿咻贮精华

酉时 (17:00~19:00) 对应经络: 肾经

卯时大便益排毒

卯时 (5:00~7:00) 对应经络: 大肠经

申时喝水免火旺

申时 (15:00~17:00) 对应经络: 膀胱经

辰时吃完早餐揉胃经

辰时 (7:00~9:00) 对应经络: 胃经

未时午餐不能迟

未时 (13:00~15:00) 对应经络: 小肠经

巳时喝水护脾脏

巳时 (9:00~11:00) 对应经络: 脾经

午时小憩益养心

午时 (11:00~13:00) 对应经络: 心经



《黄帝内经》认为人应当“尽其天年，度百岁乃去”。古人的养生方法可以分为三大类，一是包括导引、吐纳、调息、内视、服气、坐禅等，现代通称“气功”；二是饮食养生，传统饮食养生的补益方法主要分为平补法、清补法、温补法和峻补法，主要是根据食物的温凉寒热平的性质选用不同的食品；三是房中术养生。

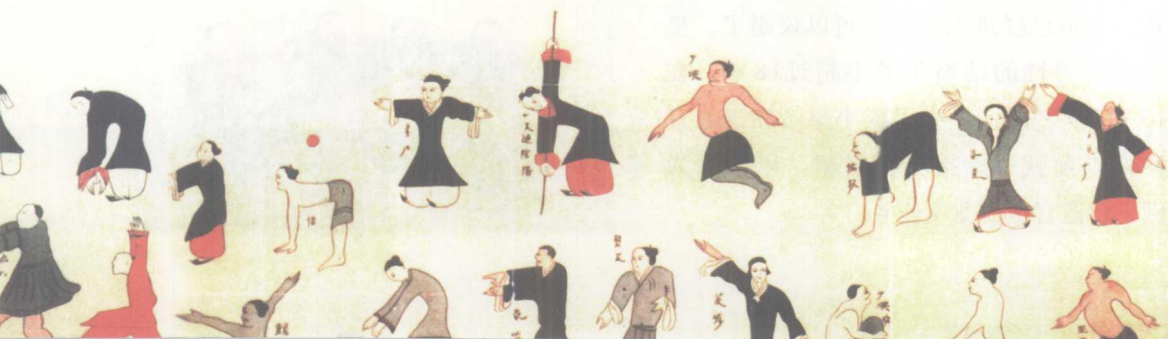
手太阴肺经之图

2000多年以来，经络学说及运用对古人养生、保健和医疗产生了巨大的影响。经络沟通了人体全身，经气濡养着五脏六腑。刺激经络线上有数百个穴位，便可作用于全身。针灸、按摩、气功、推拿、拔罐、刮痧、足疗都是按经络原理进行的中医传统保健治疗方法。



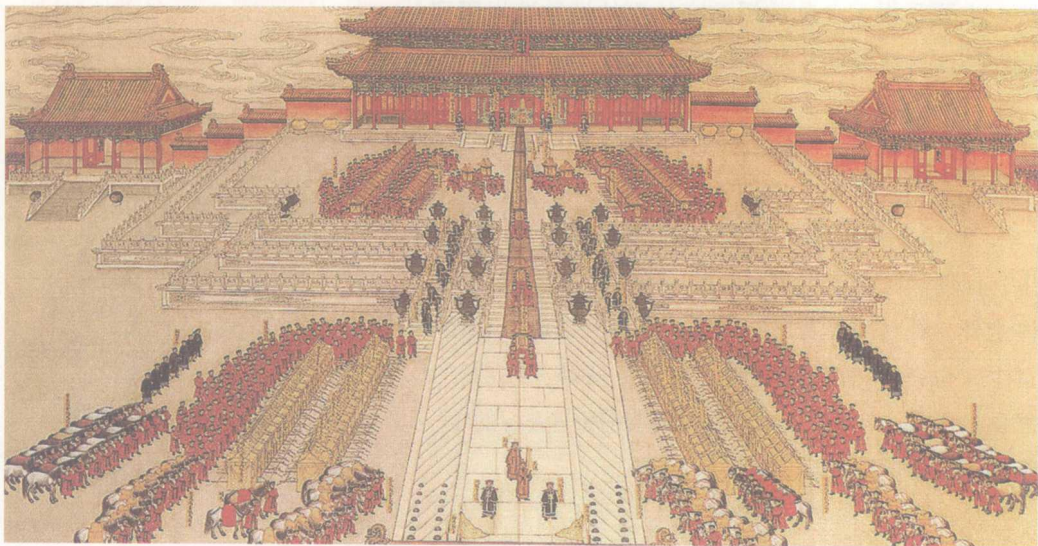
马王堆帛书导引图

这套导引术包括呼吸运动、肢体运动和导引动作中的主动按摩。其呼吸运动偏重于动，与古代流传的“绵绵若存”的静功不完全相同，属动静结合的养生方法。



执子之手，与子偕老

“婚姻之道谓嫁娶之礼”，古代男子一般在黄昏时迎接妻子进家，从而确定了夫妻“好合”的关系。历代高度重视婚礼，没有婚礼，男女间的配偶关系不能得到社会的承认。周朝已经形成完整的贵族婚姻仪式——六礼。其影响深远，相沿成俗，人们遇着娶亲的日子，门楣上总要贴写“六礼告成”的额批。所谓六礼，包括纳采、问名、纳吉、纳征（纳币）、请期和亲迎，仪轨繁琐，非常讲究。



皇帝大婚

清代皇帝中，有四位因幼年即位，在宫中举行大婚仪式，这四位皇帝是：顺治、康熙、同治、光绪。以光绪皇帝的大婚仪式最为盛大，由慈禧太后主持。

中国古代男子在15岁左右要举行冠礼，表示已经进入成年，可以议婚了。皇室中的男性的结婚年龄不超过18岁，在13-17岁之间。皇太子或小皇帝在进入青春期以前就开始接受性启蒙。以明代为例，由宦官担任此项任务。

选定佳期

古人非常重视迎接新娘过门的良辰吉日的选择。西汉时，确定了按照阴阳五行推算时日的方式来择吉。此外民间还有一些关于佳期的禁忌，如将没有立春日的年份视为“寡年”。

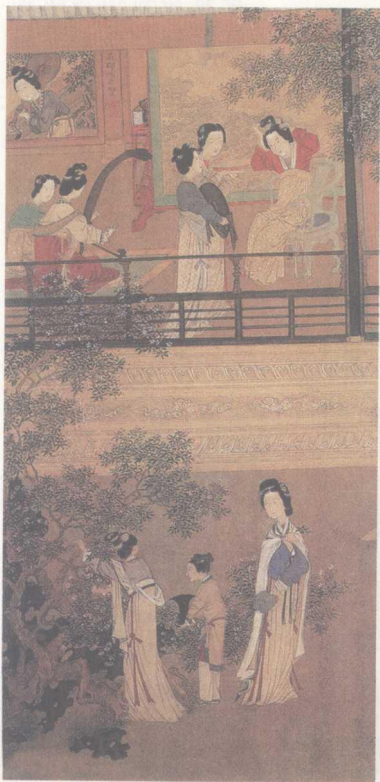


兰心蕙质，颜如玉

“粉白黛黑”应当是现在能了解到的古人对女子面容最为通用的审美标准。意为：美人应当肤色白皙，面容光洁靓丽、神采飞扬，以白粉增白，并用石黛颜料染黑眉色。

贵妃晓妆

专宠多年的杨贵妃，保持美丽的秘诀之一就是使用专门为她调制的面膜：取珍珠、白玉、人参适量，研磨成细粉，再用上等藕粉调和成膏状，敷脸静待，然后洗去。有祛斑增白、去除皱纹、光泽皮肤的效果。



武则天老年盛容的秘诀

武则天到老年仍容光焕发，其秘诀在于她有一个“益母草泽面方”：在端午节清晨采益母草全草，不能带土，制成极细的药粉，还要添加滑石粉和胭脂。早晚或沐浴时以此按摩、敷面、擦洗。此方又名“神仙玉女粉”，收录于唐代官方《新修本草》。

慈禧太后的美颜面膜

慈禧太后开发了系列完整的养颜产品，其中一款面膜的做法是：每晚饭后，用新鲜玫瑰花、茉莉花、金银花，绞碎后包入绢巾，挤出鲜花原汁，再调入适量上等芝麻油，用以涂面，可消除疲态，容光焕发。

龙袍——古代经典服装

清代皇帝的服装基本上分为礼服、吉服、常服、行服、雨服和便服等几大类。其中礼服包括朝袍、端罩和袞服；吉服包括袞服、龙袍；常服则是介于礼服和便服之间的一种服装；外出或打猎穿行服，雨雪天穿雨服。

马蹄袖、披肩领，分别象征着马蹄、弓。

清代皇帝的袍服一般以明黄色为主，也有金黄和杏黄等色，祭天时用蓝色，朝日时用红色，夕月时用白色。

龙袍上有九条龙，前后各绣三条，两条绣在肩上，第九条龙绣在衣襟里面。这样前后望去都是五条龙，寓意九五至尊。

清代皇帝用颈垂朝珠代替了前朝的佩玉。朝珠共108颗，在不同的礼仪上，佩戴不同原料制成的朝珠，如朝日时用珊瑚，夕月时用绿松石。



宋朝服饰之美

宋代的服装，其服色、服式多承袭唐代，只是与传统的融合做得更好、更自然。官服多为大袖衫，采用不同颜色来区别官员级别。宋代妇女的常装是一种称为“褙子”的外衣，其特点是对襟、直领、两腋开衩、衣长过膝。上至后妃、下至百姓都可以穿着。

宋代女装

宋代的女装是上身穿窄袖短衣，下身穿长裙，通常在上衣外面再穿一件对襟的长袖小褙子，很像现在的背心，褙子的领口和前襟都绣有漂亮的花边。



宋代襦裙

宋代襦裙的样式和唐代的襦裙大体相同。唯衣襟有所不同，可用右衽，也可用左衽。

龙袍在龙纹之间还绣以五彩云纹、蝙蝠纹、十二章纹等吉祥图案。红色蝙蝠纹即红蝠，其发音与“洪福”相同，是龙袍上常用的装饰图案。十二章纹包含了至善至美的帝德，象征皇帝是大地的主宰，其权力“如天地之大，万物涵复载之中，如日月之明，八方照临之内”。

龙袍下端绣以水脚，水脚上装饰有波涛翻卷的海浪、挺立的岩石，这种纹样被称为“海水江崖”，寓意福山寿海。



赌博，争雄莫论先机

中国古代赌博方式多种多样，用具也是五花八门。在魏晋南北朝时期，人们用六博、摊钱等为赌。宋元时期主要以双陆为赌。进入明朝中期，牌类游戏比较流行，骨牌、纸牌和叶子盛行。清朝赌博进入白热化阶段，出现了麻雀、马吊、游湖、斗虎等诸多用具，掷骰子的方式也变得多样起来。历代统治者对禁赌都非常重视，禁赌手段最严厉的当属明太祖朱元璋，规定赌博者凡被发现一律砍手。



六博

相传是夏朝最后一个国王桀的大臣乌曹发明了“六博”戏，而后历代盛行，并演变出多种形式。

麻将

麻将原属皇家和王公贵胄的游戏，其历史可追溯到三四千年以前。在长期的历史演变过程中，麻将逐步从宫廷流传到民间，到清朝中叶基本定型。



私塾：寸寸光阴皆似金

私塾是古代民间所办的初等学校，按照南宋大儒朱熹的划分，私塾教育为“小学”阶段，是“蒙以养正”，即用正确的教育启迪孩童智慧和心灵的基础教育阶段。古代官方都不承担这样的初等教育，各种官学都属于朱熹认为的“大学”教育，即学习儒经合诗文以应科举之试的中、高等教育。在古代，多数朝代实行男童3岁到7岁入蒙馆，8到15岁入小学。

古代小孩怎样交学费？

汉代小孩向老师交学费，数额并没有统一规定，或钱或物，均可收纳。门徒众多的老师，可以“积粟成仓，世谓舌耕”。遇到贫寒的学生，也可减免学费。

孔子杏坛讲学图

人们一般都认为孔子在家乡曲阜开办的私学即是私塾，孔子是第一个有名的大塾师。

闹学顽戏图

顽童初入私塾时，午间休息。







我们的生活需要缓冲

古今人们的生活，同属中华文化，有共性，也有差异。古今文化的差异之大，犹如今之东西文化的差异之大，不加以译释，是难以深刻理解的。若有人能为之译释，一书在手，万难亨通，让人能轻松地了解古今生活的异同，能传承其文化精华，发扬光大我们的古老文明，那可是件大好事！

中国古代人们的生活是个什么样子，历经时间的冲刷，千百年的淡化，在今人的印象里早已模模糊糊。古籍里虽不乏一些相关记载，可星星点点，笔致零落，还有些话多有避讳，藏着掖着，让人有管中窥豹、雾里观花之感。现代的一些古装影视、戏剧，以及文学作品，倒有很多具体而微的场景，活灵活现，然而，不少却是“今为古用”，姑妄言之罢了，那些戏说之辞，又怎能让人信而不疑呢？

古代的衣食住行跟现在的不大一样：汉唐的衣饰今已罕见；今之东坡肉也早已不是宋人苏东坡原创的滋味；当今城里的“钢筋水泥森林”与宋元明清的亭榭楼台，风格迥异，相去何止十万八千里！至于行，给人印象很深的是，古时举子赶考，往往一出门少则数月，多则几年，骑马乘轿，打尖住店，交友饮宴，吟诗作赋，一路悠哉游哉。商人经商，千里贩运，也是如此，一去就是几载，直让红颜空抱着枕衾，怎怨得琵琶女唱出“商人重利轻别