

草原帝国的荣耀



中华文明传真

辽夏金元

刘炜主编 杭侃著

上海辞书出版社
商务印书馆（香港）

8

ZHONGHUA
WENMINGCHUANZHEN

LIAOXIAJINYUAN CAOYUANDIGUODERONGYAO

中华文明传真 | Chinese
Civilization
In A New Light

8

辽夏金元

草原帝国的荣耀

刘 炜 ●————— 主编
杭 侃 ●————— 著

上海辞书出版社
商务印书馆(香港)

图书在版编目(CIP)数据

中华文明传真 8, 辽夏金元: 草原帝国的荣耀/刘炜主编:

杭侃编著 —上海: 上海辞书出版社, 2001.11

ISBN 7-5326-0852-2

I.中… II.①刘…②杭… III.①中国—历史—普及读物

②中国—古代史—辽金时代—普及读物③中国—古代史

—西夏(1038~1227)—普及读物④中国—古代史—元代—普及读物

IV.K209

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第073462号

本卷照片提供: 孔群 田村 李凡 张羽 樊申炎 罗哲文等

《中国地域文化大系》之《齐鲁文化》、《东北文化》、《草原文化》、

《吴越文化》、《河陇文化》、《敦煌石窟全集》之《动物画卷》、

《民俗画卷》、《科学技术画卷》、《建筑画卷》等。

日本国元寇史料馆、商务印书馆(香港)有限公司等

中华文明传真 8

辽夏金元 —— 草原帝国的荣耀

出版人 …… 李伟国 陈万雄

总策划 …… 张倩仪

主编 …… 刘炜

作者 …… 杭侃

责任编辑 …… 刘大立 杨克惠

封面设计 …… 姜明

版式设计 …… 陈颖欣

插图 …… 邵满

电脑复原图 …… 梁竹君

出版 …… 上海辞书出版社 商务印书馆(香港)有限公司
上海陕西北路457号 香港筲箕湾耀兴道3号东汇广场8楼
邮政编码200040 <http://www.commercialpress.com.hk>

制版 …… 中华商务彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀丽路36号中华商务印刷大厦

印刷 …… 中华商务联合印刷有限公司
深圳市龙岗区平湖镇春湖工业区中华商务印刷大厦

发行 …… 上海辞书出版社发行所发行
开本16 印张10 插页4

版次 …… 2001年11月第1版

印次 …… 2001年11月第1次印刷

印数 …… 1—20000

定价 …… 50元

(发行于中国大陆、新加坡及马来西亚等地)

版权所有, 不准以任何方式, 在世界任何地区, 以中文或其他任何文字翻印、仿制或转载本书图版和文字之一部分或全部。

主编的话

看见历史、感受历史、思考历史

《中华文明传真》是一套开创性的丛书，它将中国历史从帝王将相、改朝换代的框架中释放出来，用文献和考古学结合的方法，以最新的考古成果全方位、新视角、多层面、新观念去重新阐释。将历史发展过程中最关键的观念，物质文明最重要的细节，用现代的手法展现出来，因而从内容到形式，皆独具特色、富有新意。中国的历史从未被如此剖析过。

中国是一个幅员辽阔的多民族国家，为了将它五千年的历史重新演绎，我们组织了一批深谙文献和考古学的专家，费五年之功编写，期间反复修改，力求保证丛书的学术水准。历史的发展与当时的环境、物质条件、文明程度息息相关，展示和阐明这种种联系，对于认识历史发展的多样性、复杂性，是十分必要的，但却是以往未曾被重视的。为此，我们在全国各地博物馆和文物考古所的大力支持下，选取了数千幅照片，其中包括珍贵的航拍和卫星照片，重现古代的都城、山川形势等，使读者可以感受到当时人们的物质生活环境。各地博物馆和文物考古研究所还专门为本书拍摄最新考古现场和出土文物照片。至于一些已经湮没无法拍摄的遗迹，则以三维电脑图或插图复原本来的面貌。利用最新的考古研究的成果弥补文献记录的空白，突破以往历史书以文字叙述为主的旧模式，透过精练简白的文章、多元的视像元素，让中国历史立体地呈现出来。中国的历史从未被如此展示过。

历史作为人类既往行进、发展的记录，本身就是多元多面、错综复杂的。本书为了适应快节奏的时代步伐，力求在有限的篇幅中增强信息量，避免沉闷气氛，文字以精练简白见长，让事实说话，让实物作证，主题突出，特色鲜明，取今人之独有，补前人之空缺。使读者以新视角、新层面看见历史，感受历史，思考历史。

刘炜

二〇〇一年六月

目 录

第一单元 从行国到城国

北方民族的兴起 8

东胡血脉 分化绵延 深山大漠环境与民族特性
民族本色——弋猎网钩

渐变的行国生活 14

髡发习俗 游牧服饰 从食必乳肉到稻粱果茶
车马为家 毡帐以居 刚柔相济的草原妇女

城国的定居生活 22

定居生活的开始 故俗犹存的早期城市
都城规划的新观念 世界性大都会——元大都
游牧民族的城市生活

震动世界的战争之波 32

契丹逐鹿中原 双雄并起草原 世界征服者——成吉思汗
疆域辽阔的蒙元帝国

历史  近镜头

辽朝陈国公主与驸马的高贵葬礼 34

辽朝陈国公主的随葬品 36

第二单元 铁骑踏出的辉煌

草原上的铁骑 44

从部落兵制到中央兵制 骁勇善战的骑兵
马上得天下 适应骑兵的特殊兵器 骑兵的谋略与战术
新战法与新兵种

第三单元 汉化的抉择

立国之本 56

根植于游牧生活的政治制度 民族统治方略 全面推行汉化政策
多民族国家观念的认同

历史  近镜头

仿中原而变化的西夏王陵 62

汉化的辽朝贵族耶律羽之 66

文明的碰撞与融合 68

民族文字的兴起 融入世界的蒙古汗国

第四单元 由单一到多元的经济

蓬勃的经济——畜牧业 72

国家体制下的畜牧业

目 录

蓬勃的经济——农业 74

从不知稼穡到赖以为国 中原农业的发展

蓬勃的经济——商业 78

超越国界的商业贸易 战国对峙下的商贸形式 稳定的财源——税收

世界瞩目的手工业 84

北方民族手工业的兴起 蓬勃发展的金属冶炼铸造业

发达的传统金银手工业 各具特色的陶瓷业

元朝瓷器业的新成就 景德镇制瓷工艺的新突破

北方民族的纺织业 开明清先河的元朝纺织业

第五单元 艺术、民风与科技

多姿多彩的艺术 100

普罗大众的戏剧时代 自有天地的民族美术

生活气息浓厚的辽朝壁画 文人精神与文人画

豪爽民风 108

踏节而歌 乐舞翩跹 北国的竞技与游艺

艰难中进步的科学技术 112

民族医药学的进步 天文历法与数理光学

地质勘察与水利设施 指南针与印刷术 浑厚朴拙的辽朝建筑

金朝建筑与西夏佛塔 多元化的元朝建筑

历史  近视镜

辽朝建筑经典——善化寺大雄宝殿 124

第六单元 欧亚文化大交流

世界性的宗教兼容 128

世界宗教集中亮相 伊斯兰教与回族 佛教在北方民族中的传播

藏传佛教的兴起 大元帝师八思巴 民众的新道教

历史  近视镜

华严寺与辽大藏经 134

草原佛教的见证——辽庆州白塔 136

第七单元 迈向大一统

盛况空前的海内外交流 144

辽朝的草原丝绸之路 完善的驿站系统 发达的海运和河运

无远弗届的海外贸易 欧亚大陆文明的传播

历史  近视镜

北庭高昌回鹘佛寺 146

世界大商港——泉州 154

辽夏金元历史大事年表 158



辽夏 金元

公元916年～公元1368年

- 铁骑争霸，踏出草原帝国新秩序
- 逐鹿中原，揭开中国历史新序幕
- 胡汉交融，构建华夏民族新面貌



① 东胡血脉 分化绵延

历史上活跃在蒙古高原的民族，可以分为东胡和突厥两大系，其下各有“千种万类”。突厥分布较西，以蒙古高原中部山地为活动中心，是典型的草原游牧民族；东胡原住地在大兴安岭，以狩猎和畜牧为生，最初不会养羊，养羊是后来从突厥学来的。中国历史上自公元10世纪起称雄一时的契丹、党项、女真、蒙古，都与东胡有千丝万缕的联系。

大尖顶式穹庐象征家族的始祖

马等祭物

共同的习俗

“东胡”一名始见于战国，当时称匈奴为“胡”，在胡之东的民族，称“东胡”。后来族属虽不断繁衍，但凡东胡族属，仍可寻见一些共通之处。最明显的是发式，契丹、党项、女真和蒙古的男子都有剃除头顶部分头发的习惯；都相信萨满教*；契丹和女真还保留东向拜日的风俗。

族源与迁徙

契丹、女真一直活动于中国东北部。契丹原属东胡的鲜卑，受鲜卑拓跋部建立的北魏打击，避居大兴安岭南部，独立发展。女真源于东北古老的肃慎族。党项和蒙古则较为复杂，有颇长的西迁过程，与西部的民族关系密切。党项的统治者自称为鲜卑拓跋氏之后，可见也与东胡有关系，但党

海东青



持海东青石俑

这尊东北地区出土的唐朝男俑头梳发辫，穿民族服装，手持东北所产的猎禽海东青，反映了唐朝女真先民——肃慎人的生活习俗和民族特点。

小尖顶式穹庐象征家族的分支

党项族穹庐家族岩画

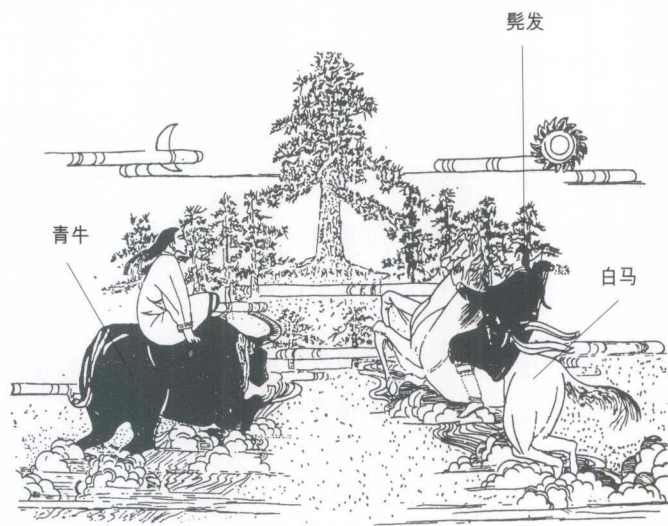
刻于内蒙古阿拉善盟阿拉善右旗曼德拉山，在中间的大尖顶式穹庐内有五层，分别端坐着党项家族的始祖；两旁的小尖顶式穹庐是从始祖分衍出来的小家族，成为党项族的若干部落。这幅岩画形象地反映了党项人早期的家族体系。

项兴起于西北，与羌族关系更为密切。蒙古的祖先属东胡的一支——蒙兀室韦，原来生活在大兴安岭北端的森林里，后迁到蒙古高原中部，与突厥通婚。后来的蒙古人，其实是室韦与突厥共同的后代。据说成吉思汗的父亲也速该是红头发、蓝眼睛。

四族兴起建国虽然有先后，但可说是前后相继，从10世纪初契丹首先称帝，到14世纪后半叶元朝灭亡，五个世纪中此起彼伏。继魏晋南北朝后，中国历史又经历北方民族崛起的震荡。

《施甸长官司族谱》青牛白马图

《族谱》中有“辽之先祖始炎帝，审吉契丹大辽皇；白马土河（白马浮土河，今内蒙古老哈河）乘男到，青牛潢河（今内蒙古西拉木伦河）驾女来”的诗。此图为《族谱》中的插图。山丘象征木叶山；两麓的八棵劲松，象征契丹八个部落。



四族的后裔

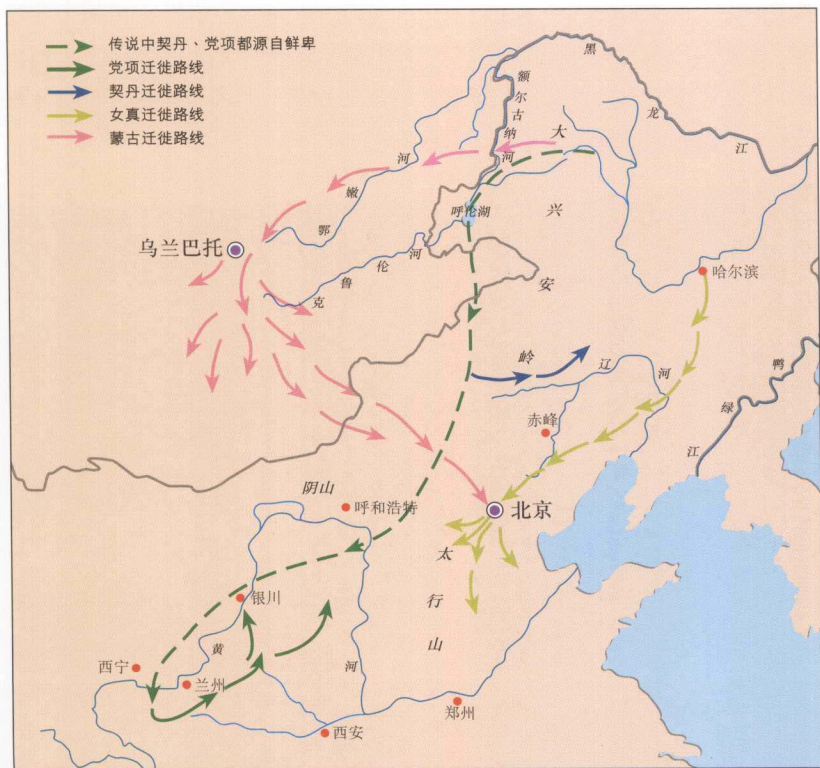
辽、西夏、金、元相继崛起，又陆续衰亡。首先兴起的契丹和党项，灭国之后，归附其他民族，逐渐融入其他民族之中。后起的女真和蒙古今天依然是一个单独的民族。女真后来建立清朝，改称满洲，辛亥革命后通称满族。满、蒙两族均是中华民族的重要组成部分。

若仔细追踪，已融入其他各族的契丹和党项仍然有迹可寻。安徽合肥曾发现党项人的家谱。在云南西部，仍约有十五万契丹后裔，其先世是13世纪随蒙古军远征云南而落籍的。在《猛板蒋氏家谱》中，有“忆吾先祖，籍镇南京。姓耶律氏，名阿保机”之说。有些契丹后裔的墓碑还保留着契丹小字。

契丹、党项、女真、蒙古四族祖源地及迁徙情况

契丹、党项、女真、蒙古四族根据不同时期的需要，找寻适合发展的据点，经过漫长的迁徙过程，分别建立了自己的国家。

***萨满教：**是一种原始宗教，起源于万物有灵说、巫术、图腾和拜物教，重视祭神，在中国北方的少数民族中流播很广。



北方民族的兴起

② 深山大漠环境与民族特性

北方民族生活的地域地貌情况复杂，既有广阔的草原、茂密的森林，也有荒无人烟的戈壁沙漠。虽然部分地区可以开发农耕，但由于气候寒冷，农业发展受到限制，游牧和渔猎成为他们基本的生活方式，与定居农耕的汉族有很大差异。正是这种差异养成了他们独特的民族性格，影响到他们生活的各方面，甚至于王朝的盛衰。

大草原

广袤的大草原是北方民族赖以生存的基础，为游牧民族提供了生活的资源。

生活方式培育独特的民族性格

地理环境以及由此形成的基本生活方式，培育了北方民族独特的民族性格。首先，游牧生活造就了他们的开放性。游牧渔猎所产有限，只能满足基本的生活所需，中国历史上的游牧民族都以自身特产的马匹、毛皮等物品与中原地区相互交换，这使得他们能够用开放的心理对待外部的事物，对宗教的兼容并包就体现了这种开放性。其次，他们具有飞扬凌厉的特性。北方寒冷的气候和艰苦的骑射生活，使得这些民族吃苦耐劳、骁勇善战，有强大的军事作战能力。第三，风俗淳朴、注重事功，“略于文而敏于事”。忽必烈曾经说：读书固然是我所提倡的，但是，如果读了书却不知道用，那读它干什么？崇尚质朴的观念，也影响到这些民族统治下的汉族，对汉族的伦理道德产生过很大的冲击。

气候变化与农业发展

草原地区的农业发展深受气候条件的影响。契丹兴起的西拉木伦河流域，是气候变化敏感的农牧交错带，气候变得较为温暖的时候，农业带的分布就向北移。辽朝的时候，那里的气候比现在湿润，为契丹腹地发展农业提供了条件，使契丹由一个马上“行国”，变成一个农业“城国”，增强了游牧民族抵御自然灾害的能力。但是，草原的气候条件毕竟更适合牧业和林业，因此，农业始终是北方民族游牧经济的补充。而且一些地区过度开发农业，所造成的荒漠化问题，一直影响至今。



各领风骚数百年

辽夏金元时期北方的强族相继兴起，由盛至衰，又相继归于沉寂，契丹、党项甚至没有作为一个民族共同体存在下来。这与他们以游牧民族的身分统治农耕地区所导致的政治上的不成熟密切相关。入据乃至定居中原之后，几个民族原有的军事优势逐渐丧失，不得不面临怎样以少数民族的身分，统治以汉族为主的众多民族的问题。各个王朝有不同尝试，但总的说来，都没有建立理想的政治体制。辽朝南北分治的政策对稳定统治起过很大作用，但是由于经济和其他方面缺乏统一性和稳固性，在辽朝衰败的情况下就容易出现分崩离析的局面。而元朝的四等人制则加深了各等级之间的冲突，成为元末民变的原因之一。



摔跤手

恶劣的自然环境和艰苦的游牧生活，培育了北方民族坚毅勇猛的性格。摔跤深受草原牧民喜爱，其淳朴、尚武、骁勇的民风由此也可见一斑。图为蒙古草原摔跤大会上青年和儿童摔跤手携手迈向赛场的情景。



阿拉善大戈壁

中国北部和西北地区，地貌复杂。无垠的沙漠给北方游牧民族的生活带来极大不便。恶劣的自然环境促使北方民族不断迁移、长途征战。而过度的放牧、开垦，也导致沙漠地区日益扩大。

北国雪原

许多北方民族都发源于气候严寒的地区，茫茫雪原既是他们生活的天地，也孕育了其坚毅的民族性格。



北方民族的兴起

③ 民族本色——弋猎网钩

渔猎在北方民族的生活中占有重要地位，是他们获取生活资料的重要方式。“弋猎网钩”在北方民族中不仅具有经济意义，而且还有习武的含义。正是因为这种活动与他们的生活休戚相关，他们才能在不断的实践过程中总结出一些行之有效的方法。北方民族不论是擅长的作战方法，还是后来的立国制度，有不少方面是根植于他们传统生活的。

贺兰山黑石岩画狩猎图

狩猎是少数民族赖以维生的手段，也是培育其勇武风尚的有效锻炼。



躲避野牛
追袭的人

两只北山羊

野牛
立马挽辔
的猎人

早期社会中的谋生手段

北方民族早期社会产业结构是以游牧狩猎为主，狩猎是补充生活资料不足的重要手段，对只有少数牲畜的穷人而言，尤其重要。成吉思汗的远祖在穷困的时候，就曾骑着一匹羸弱的马四处流浪，狩猎为食。契丹建国前后，狩猎所得仍然是日常生活和军需给养的重要来源。在西夏的山区、沙漠、半沙漠地区，狩猎即使在建国后也占有相当的比重，朝廷常常将猎获物作为贡品献给辽朝和宋朝，以换取回赐。

狩猎依然受到重视

个人或家庭的单独“弋猎网钩”活动是出于生活所需，而全部落，甚至几个

穹庐式鹿纹骨灰罐

骨灰罐带有浓郁的草原生活气息，穹顶圆壁是契丹人流动的居所——毡帐的真实写照。罐外顶部、腹部画有十只鹿，寥寥数笔刻画出鹿的灵动。鹿在契丹人狩猎生活中占重要地位，是契丹人最主要的猎物。



部落联合起来的“弋猎网钩”活动，就带有经济和军事两方面的含义了。西夏王国的创立者元昊每次外出征战之前，都要率领部下狩猎，作为他们进行军事演习的一种独特方式。成吉思汗常说：“行猎是军队将官的正当职司，从中得到教益和训练是士兵和军人应尽的义务。”他一再强调这种活动的目的“不单为的是猎取野兽，也是为了习惯狩猎锻炼，熟悉弓马和吃苦耐劳”。

独特的猎食方法

游牧渔猎与北方民族的生活息息相关，在长期的实践中，他们逐渐摸索出一些独特的方法，来有效地获取生活必需品。北方草原上分布着许多河流，其水流量远比现在大，冬天水中出产的大鱼是“契丹仰食”的对象，他们采用的凿冰钓鱼的方法，现在仍然为东北地区的一些少数民族所沿用。栖息于群山丛林中的鹿群，是北方民族喜爱的捕食对象。他们常将盐撒在水旁的空地上，鹿群饮水的时候争相舔食，从而为猎人提供了良机。更为奇特的是“哨鹿”，猎人披上鹿皮，戴上鹿角，学公鹿发出求偶的叫声，母鹿踊跃而来。这些方法行之有效，所以流传至今。



双鱼纹铜镜

双鱼纹是金朝最常见的铜镜纹饰，反映渔猎在女真人生活中的重要地位。

出猎图

出猎图反映北方民族对狩猎习俗的重视。特别是，在这幅辽墓壁画中，出现了蒙古装束的人像。

狩猎归来的蒙古装男子



汉装女子 蒙古装女子

① 髡发习俗 游牧服饰

北方民族的传统服饰来自他们的游牧生活。“绩毛饮漚，以为衣食。”肉食皮衣为他们提供了基本的生活保障。

元昊认为“衣皮毛，事畜牧”是“蕃性所便”，他下令国人剃发，不从则杀，于是“民争秃发，耳垂重环”。北方民族都有自己的发式、服饰，但是，随着国家体制逐渐确立，统治者意识到制定衣冠之制，使贵贱有等的必要性，于是形成了与自然环境和民族喜好相适应的服饰制度。



辽人髡发图

髡发是中国古代北方民族的基本发式。契丹、女真、蒙古族男子都剃发，但发式有所不同。契丹男子多将头顶的头发剔除，散发垂于两旁，女真男子则两旁垂辫发。

髡发的发式

契丹、党项、女真等少数民族装扮上最显著的特征是“削发左衽”。契丹男子髡发而两旁垂散发，女真男子两旁垂辫发，壁画

中还留下种种不同的样式。元朝蒙古族平民男子多结发作环垂耳后，有连作三四环的，贵族和妇女反而椎髻；后来男子的发式简化为桃子式的一小撮，被称为“婆焦”，上至成吉思汗，下及平民百姓，“皆剃婆焦”。

北方民族的发式还引来与汉族的激烈冲突。南宋叛将吴曦为了迎合金人，曾经“议行削发左衽之令”，引起汉人强烈反抗。

黑龙江阿城亚沟石刻

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

黑龙江阿城亚沟石刻

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。

女真人早年“俗好衣白，辫发垂肩”，与契丹“垂金锁，留颊后发”，再用彩色丝带捆扎不同。



凤纹织金锦袍

这件完整的右衽长袍是罕见的辽朝服装，面料图案主题为对凤。北方民族服饰以左衽为主，契丹建国后积极仿效中原先进的文化制度，出现“汉服”和“国服”之分。这件右衽长袍就是辽朝吸收中原服饰文化的实物见证。

马背民族的服饰

为了适应北方寒冷的气候，以及游猎为生的马背生活，早期北方民族的服装多以圆领、左衽、紧身、窄袖、长袍为主要特征。而蒙古人的袍服不是“左衽”，是“右衽而方领”，他们戴笠帽，穿靴子。据说这种笠帽是古代武

着圆领袍服、手
捧供物的小主人

臂挎凉帽、脚蹬
麻鞋的童仆



西夏供佛童子图

图中两童子为主仆关系，前者为引路的童仆，后者为小主人。童仆发型为前部留少发，左侧一绺长发垂肩，其余髡首；小主人头部周边留发一圈，中髡首。壁画真实反映了西夏人的审美时尚和衣冠风俗。

士头上兜鍪的遗制，前后加檐是忽必烈的皇后改进的结果，目的是避免日光的直接照射。

服饰的等级化

北方少数民族建立政权，尤其是进入中原后，开始仿效汉族服饰和宋朝的舆服制度，特别是他们逐渐要求“使贵贱有等”，因此对于衣服的用料、颜色和图案等方面都有严格的规定。契丹规定，除了有一定官职身分的人可戴巾子之外，即使身为富豪，也只能髡发露顶。在辽墓所见的壁画中，契丹人有的裹巾子，有的髡发露顶，均与当时的社会身分有关。统治者则实行汉服、契丹服两制并行，皇帝与汉官用“汉服”，太后和契丹臣僚穿“国服”。金占领开封（今河南开封市）后，得到宋府库中的绫绢即有七千万匹，与南宋对峙百余年间，每年又得到宋政府赠予的大量绸缎，所以其品官衣服能用丝绸花朵大小来定职位高低。不过契丹人显然并不习惯穿汉制的官服，宋真宗时，宋使出使契丹，辽主见宋使时“强服衣冠”，见罢立即换上本民族的服装“蕃骑出猎矣”。



蒙古结辫陶俑

蒙古族男子多结发作环垂耳后，额前还留桃子式的一小撮头发，被称为“婆焦”。结辫俑前留额发，两侧挽辫下垂，是典型的蒙古人形象。

渐变的行国生活

② 从食必乳肉到稻粱果茶

“生生之资，仰给畜牧”的游牧民族，生活以肉食为主，乳制品也占有相当比重。随着农业的兴起，粮食进入他们的日常生活，传统饮食结构发生了较大的变化。他们吸收汉族饮食文化，并根据自己的需要，制造独特的风味食品，这些风味食品在南北饮食文化的交流中，受到汉人喜爱，进入寻常百姓家。



烹饪图

肉食是北方民族的主要食物之一，煮肉场面在辽朝反映烹饪的壁画中多次出现。从画面上看，多是先将整块的肉煮熟以后，再用刀一类的器具分食。这种食法也见于宋朝使者的记录中。

煮茶图

茶叶北传后，成为北方民族喜爱的饮品，这幅壁画反映的是契丹人煮茶的情景。画面中长方形的桌子上摆放着茶具，画面上的几个人正忙于煮茶。

扇火的小童



准备提壶斟水的男子

有盏托的茶杯

加工茶叶的茶碾

《卓歇图》中的饮食场面

狩猎是契丹生活的重要内容，契丹贵族打猎归来，侍从执仪仗卓立帐外守护，称为“卓歇”。这幅《卓歇图》中，主人正在男女侍从的服侍下进食，从器物的造型看，使用的应该是金银器。

各种食肉方法

肉食主要来自于狩猎和畜牧。野驼蹄、鹿唇、驼乳糜等在元朝传入内地后，被称为“八珍”；多种羊肉烹制方法保存至今。烤肉鲜香诱人，常见于祭祀和百姓的日常饮食；干肉可以长期保存，味道也颇独特。捕鱼是女真人重要的生产活动，他们还将干肉的制作方法用于鱼干。

面食兴起

在辽朝统治区域内，面食原本是汉人和渤海人的主食。随着契丹腹地农业的兴起，面食逐渐成为契丹人的主食，主要有炒制和烧粥两种食用方法，炒米、炒面适合马上出行携带，粥则是简便的定居生活食物。蒙古族入主中原后，“烧麦”等面食由草原传入华北地区，逐渐普及，流行至今。

瓜果蔬菜的种植和食用

北方苦寒，缺少瓜果和蔬菜，因此，女真人普遍在秋冬季腌制咸菜和酸菜，其方法至今依然在东北地区流行。辽金元时期，随着北国农业经济的长足发展，瓜果蔬菜的种植日益广泛，甚至出现引进品种。许多果品制作方法保留至今，如契丹人制的蜜饯，直到今天还是北京的特产之一。