

Lishi de Fengshang

历史的风尚 · 壹



汉朝

大风起兮云飞扬



一言◎著



中国质检出版社
中国标准出版社



Lishi de Fengshang 历史的风尚 · 壹

大风起兮云飞扬
汉朝

一言◎著

中国质检出版社
中国标准出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

历史的风尚·汉朝 / 一言著.

—北京: 中国质检出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5026-4572-4

I. ①历… II. ①一… III. ①社会生活—历史—中国—汉代

IV. ①D691.9

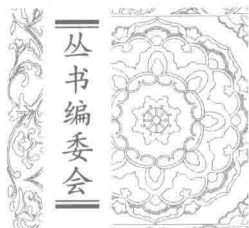
中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第060596号

出版发行	中国质检出版社 中国标准出版社	印刷	中国标准出版社秦皇岛印刷厂
	北京市朝阳区和平里西街甲2号 (100029)	版次	2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
	北京市西城区三里河北街16号 (100045)	开本	880mm × 1230mm 1/32
	总编室: (010) 68533533	印张	8.25
	发行中心: (010) 51780238	字数	185千字
	读者服务部: (010) 68523946	书号	ISBN 978-7-5026-4572-4
网 址	http://www.spc.net.cn	定价	35.00元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话: (010) 68510107



主 编 江晓英

副主编 月 关 耳东水寿 冯远臣 黎正明
严 利 罗诗雨 张晶晶

编 委 白枫麟 慕新阳 南歌子 一水间
江 丰 青 红 红素清 安 雨
玛瑙石 黎明天 周 理

撰 稿 马 骅 韩 榕 欧阳茜茜 一 介
黑白格的时间 曾春梅 黄 欣 一 言

序言 歌舞升平， 繁华盛世唱大汉

在中国历史上有这么一个朝代，它盛名远扬，它国富民强，它威震四方，它万人敬仰。这就是我们的大汉朝，一个在西方学者的眼睛里可以和大英帝国齐名的王朝。

自汉高祖刘邦建立汉朝之后，开始了休养生息的政策，国家的农业和商品经济得到了有效的发展，人民生活富足，和周边国家来往频繁，无论是时节风俗、思想、文化、艺术、美食，各种风俗都发生了极大的变化，对后世文化产生了极为深远的影响。

在汉代初期，黄老思想盛行，道法自然，人们对于大自然界充满了敬畏。这个时期是中医的集大成时期，无论是璀璨浩瀚的医学著作，还是华佗、张仲景等名医都向世界彰显着大汉朝的无限生机与活力。十道九医，道家和中医有着极为深刻的渊源，在那个崇尚神仙、长生不老的缥缈时光里，很多的道士在追求长生不老的过程中练就了极为深厚的医术。本草源于自然又超越自然，最后又重新

归于自然，而天人合一，人终究是归于大地、归于自然，中医药的回归是人类发展的必然趋势。

在人类灿烂的文明中，食物是最为重要的一环。走进汉代，你会被那些琳琅满目的各式各样的酒所吸引，无论是以花命名的椒酒、桂花酿、杏花酿，还是以季节命名的冬酿、秋酿等无不让人垂涎欲滴。而那烧饼夹狗肉、烤肉串、腊肉饭、肉汤等无不让人站在那里挪不动脚步。一食一饭对于汉人来说不是任务，而是一种文化、一种传承、一种境界，人生的境界和美好就在那精细的刀工和烹饪技术之中。

汉服飘逸又高贵奢华，既尽显女性的窈窕之美，又彰显着大汉民族的端庄和高贵。汉代的女子既俊逸缥缈又潇洒脱俗，她们在国运昌隆之下追求着美的极致，那一走一婀娜的高贵女子，一脸精致的红妆、一颦一笑都有金步摇的映照，一身华美又飘逸的汉服，唇点朱砂在阳光下仿佛山河岁月都褪色。那是一种叹为观止的美好，那是一种只有在大汉盛世女子的眉宇之中才不自觉地流露出来的自信和华贵。

大汉是开放的，看那丝绸之路中驼铃在风中发出动人的声音；看那海上丝绸之路有客船在探索着海外的世界；看那条条大路，连接着旅人们归家的心情，而让他们魂牵梦绕的家园更是雕梁画栋，无论是风水布局，还是建造工艺都体现着匠人们的精湛工艺和蕙质兰心。

在那盛世之中，人们的日常生活更是多姿多彩。看那一场又一场盛大的汉舞大会，那贵族的庭院里、宫廷之中，处处水袖横飞，那桥袖折腰之姿态真真地让一座城为之倾倒。看那灯会之中杂技等

节目轮番上演，演绎着大汉盛世。夜深人静之后，幽幽的古琴声消减着人们一天的疲惫和无限欢腾的心，净化那颗不断骚动的灵魂，让它在黑夜里随着缥缈的古琴声做着羽化升仙的梦。

喧嚣和热闹是风中的浮萍，更加深入人心的永远是人们日常生活。在汉代当一个普通的士人是幸福的，因为大汉有着灿烂的文化生活。生活中如果身体不舒服了，人们首先想到的是自我保健、导引术、养生功、针灸、艾灸，这些充斥在汉人生活的方方面面。那袅袅的艾草味相隔两千年，让我们更加认识到生命的珍贵。

汉代是一个集大成的时代，一个多容并包的时代，各行各业大放异彩。农业、商业、手工业、畜牧业，甚至对外贸易都繁荣于那个时代，那番热闹非凡或许才是人间该有的模样。

房子是人们安放灵魂的港湾，汉代的建筑无不体现着人们对于美好生活的向往和死后羽化升仙的憧憬。看那气势恢宏的建筑和妙趣横生的布局无不让今人赞叹。看那建造讲究的汉墓更是让人对汉代充满了好奇。

婚姻大事、媒妁之言，汉代的婚姻有着严格的程序和婚嫁习俗。在汉代已经有了劝导意义的贤妻指南，如班昭的《女诫》，对于受孕、礼仪等都有着较为严格的教化程序。

在汉代，人们对于大自然中的很多现象依旧处于一种懵懂的阶段，这个时期人们对于天地充满了敬畏，而对于自身的行为有着诸多的禁忌，不仅仅是民众甚至君主都曾迷失在对于神秘力量的无限崇拜之中。

盛世之下，文艺小清新、体育健身大放异彩。一边是汉代经学演讲喝彩声不断高涨，一边是弓箭、蹴鞠比赛争夺眼球；那边鼓吹

乐吹得人们恨不得飞上天与日月争辉，而在缥缈沉香中的陶艺又将人们拉回现实。这就是那个神奇的时代，那个让生活有着无限可能的时空。

在这个英雄辈出的朝代，既有兵戈铁马，又有彩袖齐飞的轻盈身姿。那是一个五彩缤纷、百花齐放的时代，让我们一起走进汉朝，走进那个歌舞升平的繁华盛世，看大汉之风姿，看那个最为强大的时代下人民是如何将日子过成诗，如何在巾袖飞舞中安居乐业，福乐安康。

第①辑 大道自然，传承万代

承上启下的汉朝奋发图强，一手开辟丝绸之路，一手打理国门内务。励精图治的汉朝皇帝一心想永保江山太平，渴求百姓福禄安康，医药得以重视，方士方术趁机生长，因神仙道术而兴起的各种节日由此走入寻常百姓家。

百年的璀璨传承——汉代中医药 // 003

道法自然的顺畅——道家与医术 // 008

行为有止的吉祥——节日习俗 // 012

长生不老的修习——方士和修仙 // 017

大道至简的智慧——道家文化 // 021

第②辑 美食诱惑，天下皆同

国富民强的汉朝呈现出一派奔腾灿烂的气象，随处可见活色生香的烟火人间，美食开始丰富人们的味蕾，杜康发酵出了系统的酒文化，淡香清茶、锦绣百花点缀了人们的休闲时光，点开此卷，引你游走，为您私人订制的大汉王朝。

琳琅满目的食材——饮食 // 027

推杯换盏之畅饮——酒文化 // 030

修道仙茗之奇缘——茶 // 035

花谢花飞花满天——花宴 // 040

繁花似锦之烹饪——菜肴的制作 // 043

第③辑 金装素缕，洗尽铅华

汉朝出美人，随便一抬眼便能看见集聪慧、美貌与才情于一身的女子，吕雉、窦漪房、李夫人、王昭君、阴丽华以及千千万万不知名的汉朝女子……她们都是美的代言人。不论是浓妆淡抹还是素面朝天，不论是翠绕珠围还是青丝低垂，她们都是汉朝美学文化的集中体现。她们能为我们讲解大汉王朝的穿戴风尚。

懒起画眉的缥缈——汉代眉妆 // 047

风华绝代的美妙——汉代服饰 // 051

珠翠玲珑的精致——女饰 // 056

娥娥红粉妆之明艳——女子妆容 // 061

一丝一锦都繁荣——衣服材料 // 066

第④辑 条条大路，通向罗马

你是否会因为一份细微的感动而爱上一个朝代？文明开化的汉朝，内有阡陌交通，外连丝绸之路，满腔抱负的游子挥泪远行，或经商或传道布业，纵然是荒凉之城也因他们而日渐繁华。他们带给我们的绝不仅仅只是细微的感动，还是一份震撼心灵的洗礼。

一砖一瓦一世界——汉代城市 // 073

走到哪里都是路——交通 // 078

行走万里的初探——行旅禁忌 // 082

通往世界的航线——丝绸之路 // 085

鬼斧天工之建造——园林 // 089

第⑤辑 娱乐休闲，尽得欢愉

历史的车轮总是无情地碾压曾经辉煌灿烂的文明，最终只给我们剩下孤单的文物。可就是这些文物还原出那个时代的生活。近年来，汉朝文物相继出土，针线碗筷、书画古琴等，无一不是让我们看到了汉朝的民俗风尚，透过对它们的研读，如同完成一趟穿越之旅。

闲散时光的雅趣——日常用品 // 095

清新自然之朴实——艺术审美 // 099

歌舞升平的鼎沸——汉舞 // 103

雅俗共赏之绝妙——古琴 // 108

非凡精彩的游戏——民俗杂技 // 113

第⑥辑 生活就是修行，汉代生活杂谈

汉朝一经开国便休养生息，国力强大、百姓安定。无论宫廷，还是民间都一派歌舞升平的景象。百戏应运而生，针灸艾灸得以发扬，高水准的乐府蓬勃发展，趋向专业化、系统化，儒家经学成为汉朝的主流思想。观汉朝人的生活，触摸历史的脉络。

清雅现实的并存——士人 // 119

历史深处的针之奇迹——针灸 // 123

生命原始之火——艾灸 // 126

第⑦辑 各行各业，尽显风采

汉朝时期百业兴盛、国泰民安，人们不再局限于土地的束缚，不只着眼农业的发展，商业、手工业、畜牧业也都日渐走向繁荣。丝路的凿通，掀起了贸易热潮，丰富了汉朝社会发展的内涵。看社会百业，观汉朝民风。

敬畏天地事农耕——汉代农业 // 131

盛产富豪之摇篮——繁荣的商业 // 135

流传百世的技艺——手工业 // 139

相连接产生富裕——对外贸易 // 143

策马奔腾的产业——牧马业 // 146

第⑧辑 建筑之美，壮丽恢宏

汉朝之美在于美人、美景、美物，一座座亭台楼阁，一处处幽深宅院让我们看到的不仅是汉朝人的生活，还有整个时代的灵魂。建筑绝非没有生命力的空壳，它的生命力隐藏在浓郁的文化之中。

繁华与零落并存——汉代建筑 // 153

万众瞩目的华丽——风格与装饰 // 157

书房瑰宝之初探——汉代文具 // 160

不可或缺的配备——浴室与厕所 // 164

厚葬之风的给广阔——汉墓 // 167

第⑨辑 因缘际会，情爱人生

“孔雀东南飞，五里一徘徊。”理想的婚姻是美满和谐、白头偕老，现实却总有太多的无奈。都说美丽聪慧的汉朝女子是幸福的，为何那首《孔雀东南飞》婉转凄凉得催人泪下？

缔结良缘的风云——婚姻百态 // 175

姻缘叠转的注定——婚姻程序 // 180

情爱结晶的教化——胎儿教育 // 184

窈窕淑女的标准——贤妻指南 // 187

第⑩辑 民风淳朴的祈福，信仰风俗

天上的日月是汉朝人心中的图腾，脚下的土地是汉朝人心中的信仰。他们是勇猛的历史开拓者，也是虔诚的信徒，他们总是希望能从天地日月中找到宇宙的奥秘。

神秘世界的佑护——灶神崇拜 // 193

帝王心中的迷途——鬼神崇拜 // 198

佛教与民俗之缘——佛教东来 // 204

五德之说的渊源——汉属土德 // 209

不忘先人的礼仪——汉代祭祀 // 214

第①●辑 科学与文艺之碰撞，科学文艺交流

科学与文艺的思想碰撞，在汉朝绽放出绚烂的火花。奏乐弯弓、制香做陶，看似文化凝成的结果，实际也暗藏了科学发展的脉络。

欢喜世界的艺术——鼓吹乐 // 221

独尊儒术的变迁——汉代经学 // 226

阳刚之气的展示——汉代体育 // 232

浪漫世界的留念——陶艺 // 238

缥缈云烟之熏香——汉香 // 244

参考文献 // 248



第①輯

大道自然，
传承万代

承上启下的汉朝奋发图强，一手开辟丝绸之路，一手打理国门内务。励精图治的汉朝皇帝一心想永保江山太平，渴求百姓福祿安康，医药得以重视，方士方术趁机生长，因神仙道术而兴起的各种节日由此走入寻常百姓家。





百年的璀璨传承

——汉代中医药

大汉名医

汉代的疆域辽阔和丰富的物产是毋庸置疑的，足以让后人敬仰。然而，在那片壮丽的版图中，有这么一些人，他们没有开疆扩土的丰功伟绩，没有气壮山河的豪言壮语，更没有华丽而灵动的服饰环佩。他们拥有的只是一颗赤诚的心，在那个缺医少药的时代，将自己的爱心默默奉献给那些贫寒的人。他们是天使，是的，就是天使。

这一天是冬至，天刚蒙蒙亮，冰冷的天空阴沉而黑暗，凛冽的寒风仿佛把寒气吹入脊骨之中，让人无处躲藏。东汉末年，连年的混战，到处一片荒芜。张仲景告老还乡，从长沙回南阳之际，看着沿路的萧条，心中无限怅然。他走到白河边上的时候，看到很多无家可归的流民躲在角落里，瑟瑟发抖，有些人的耳朵在寒风当中冻烂了，非常的凄惨。张仲景看到这个景象后，心里难过异常。回到