

第三册

zhonghua chuantong
wenhua jingyao puji duben

A large bronze vase with a pine tree design, positioned on the left side of the cover.

中华 传统文化精要 普及读本

任继愈◎总顾问 殷 岳◎主编

领略**中华传统**文化中的**精髓**
欣赏**中华传统**文化中的**雅趣**

北京工业大学出版社

中华传统文化精要 普及读本

(第三册)

总 顾 问：任继愈

顾 问：汪忠长

主 编：殷 昆

特邀编辑：陈平川

编 委：王 禹

张圣刚

彭 超

唐明

殷美

王少

陈放

今

江苏工业学院图书馆
藏 书 章

龚 国

许 科

吴小琴

吴新锋

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华传统文化精要普及读本/殷岳主编. —北京: 北京
工业大学出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5639-1820-1

I. 中… II. 殷… III. 传统文化—中国—普及读物 IV. G12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 109690 号

中华传统文化精要普及读本

殷 岳 主 编

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

三河市世纪兴源印刷有限公司

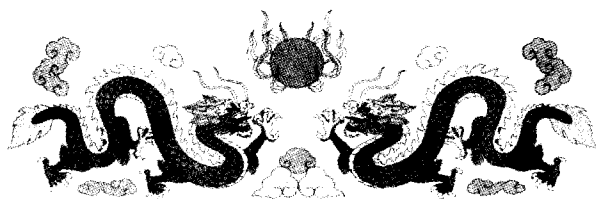
*

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

787 mm×1092 mm 16 开本 77 印张 960 千字

ISBN 978-7-5639-1820-1

定价: 118.00 元(全三册)



第一章 书 法

中国书法艺术历史总论	1
先秦时期	2
秦汉时期	7
三国魏晋时期	10
南北朝时期	15
隋唐时期	17
宋元时期	22
宋代书法	22
元代书法艺术	25
明清时期	27
明代书法	27
清代书法	30

第二章 绘 画

概述	33
先秦时期的绘画	35
汉代帛画	36
魏晋南北朝绘画	37
隋唐绘画	38
五代两宋的绘画	39
五代绘画	41
宋代画院	42
宋代人物画	43
宋代花鸟、禽兽画	44
宋代山水画	44
辽、金、西夏、元的绘画	45
辽、元画家及其作品	46



中华

传统文化精要普及读本

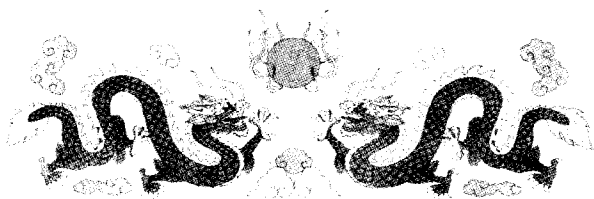
明清绘画	48
明前期绘画	48
宫廷绘画	48
明中期绘画	50
明代后期的绘画	50
清初的绘画	51
清中期绘画	52
清后期绘画	54
清末民初的绘画	54
壁画	55
墓室壁画	56
汉画像石	56
秦汉画像砖	57
北朝石窟壁画	57
石窟墓室绘画	58
元代壁画	59
绘画基础知识	60

第三章 雕 塑

概述	63
雕塑萌芽	65
青铜器时期	66
陶俑时期	66
石窟艺术	70
唐代雕塑艺术	72
唐帝陵内的雕塑	74
宋代雕塑	76
元代雕塑	79
明代雕塑	80
清代雕塑	81

第四章 音乐与舞蹈

传统音乐	85
------------	----



中国传统音乐发展的三个时期	87
文人音乐	88
宗教音乐	90
中国民歌特色	97
民歌发展流变	98
传统乐器	106
鼓吹乐	106
笙管乐	107
江南丝竹	108
琴	109
琵琶	111
古筝	112
二胡与板胡	113
笛子	113
传统舞蹈	114
原始舞蹈的产生和发展	115
周代雅乐舞	116
巫舞及民俗祭祀舞蹈	117
俗乐舞兴盛的两汉时代	118
各民族乐舞文化的交流融合时期	119
唐代燕乐	121
宋代舞蹈发展及其戏剧因素	122
元代的戏曲舞蹈和宗教舞蹈	124
明清时期舞蹈艺术的传承和变异	125
少数民族的舞蹈	127

第五章 棋 类

围棋	129
围棋的源流	130
围棋入门	131

中华

传统文化精要普及读本

对弈之法	132
比赛规定	133
明朝皇帝与棋手	135
中国象棋	136
象棋起源	136
棋子的走法	138
五子棋	139
孔明棋	141
麻将	141
麻将与“古博戏”	141
麻将与马吊	143
麻将的打法	144

第六章 戏 曲

戏曲的起源和形成	147
中国古代戏曲的特点	151
始于离者,终于和	151
戏曲者,谓以歌舞演故事也	152
离形而取意,得意而忘形	152
舞台小天地,天地大舞台	152
元代戏曲	153
明代戏曲	154
明代戏曲传奇	155
清代戏曲	157
戏曲程式	159
京剧——国粹	164
京剧概述	164
京剧角色	165
京剧的前身	167
京剧成熟	167
北方剧种	169
评剧	169
豫剧	170
吕剧	172



秦腔	173
南方戏曲	175
川剧	175
黄梅戏	176
越剧	177
粤剧	179
闽剧	180
汉剧和楚剧	181
昆曲	183

第七章 民间民俗文化

民间文化	185
姓氏由来	185
家谱	186
丧葬习俗	187
民间艺术	189
剪纸	189
皮影戏	190
泥人张	191
变脸	193
刺 绣	194
刺绣发源	195
刺绣的发展	196
明代刺绣	197
刺绣的鼎盛时期	198
彩 灯	200
彩灯与佳节	200
唐代灯会	201
宋代灯会	203
元明清的灯会	204



中华

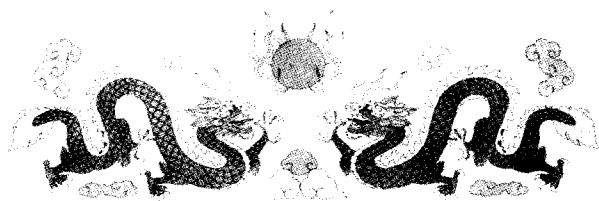
传统文化精要普及读本

第八章 武术与杂技

武术	207
武术基本套路	208
武术的特点及作用	210
少林武术历史	212
杂技	214
中国杂技的艺术特色	214
杂技的由来	215
杂技艺术门类	216
杂技与体育游戏	217
舞中幡与舞狮子	217
杂技之乡——吴桥	218
民间娱乐	220
中国式摔跤	220
西藏的“恰堪塔旭”	221
蒙古的赛马	221
其他传统娱乐	222
风筝	224
木鸢的诞生	224
风筝的发展	225

第九章 传统节日

春节	227
年的意义	228
春的节日	229
春节习俗	230
春节食俗	233
元宵节	234
元宵节的由来	235
元宵节习俗	237
清明	239
清明节来源	240



清明节习俗	241
端午	242
端午的由来	242
赛龙舟	244
食粽子	245
七夕	246
中国情人节	246
牛郎与织女	247
七夕习俗	248
中秋	250
秋暮夕月	251
嫦娥奔月	252
赏月和吃月饼	253
中秋地方习俗	253
重阳	256
重阳习俗	257
各地风俗	258
腊八	259
腊八的起源与习俗	259
腊八粥各地食俗	260
祭灶节	262
祭灶节的由来	262
祭灶习俗	263
除夕	264
除夕的由来	264
各地除夕习俗	265

第十章 中 医

中医历史	267
中医分科	269

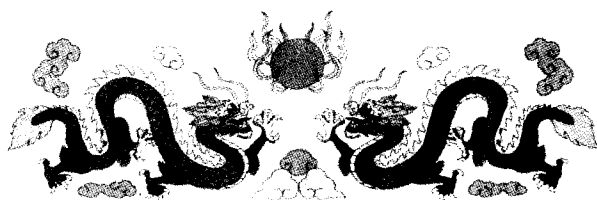
中华

传统文化精要普及读本

针灸	270
中医按摩	272
食疗	275
食疗的三大基本原则	276
中医基本知识	278
热症	279
中医病案	280
病案的学习	281
中医名家	282
神农与伏羲	282
扁鹊	284
张仲景	285
华佗	286
孙思邈	288
李时珍和《本草纲目》	289

第十一章 古代科技

四大发明	291
火药	291
指南针	293
造纸	296
活字印刷术	298
天文与历法	303
古代的天文历法	303
古代天文历法主要著作	305
天文星占著作	307
古代杰出天文科学家代表	308
郭守敬与天文观测	314
古代冶金技术	316
青铜冶炼	316
铁与钢	318
锌的冶炼	321
冶金燃料	321
机械制造	323
机械制造初期	323



发达的制造业	325
天下名巧——马钧	326
水利	327
古代的防洪灌溉	328
四大水利工程	331
李冰修都江堰	332
京杭大运河	334
水文观测	335
中国古代建筑	336
我国古代建筑特点	339
建筑类型	341
宫殿建筑	343
园林建筑	344
建筑“祖师爷”鲁班	346
中国古代的造船业	347
早期的筏子和独木船	347
木板船的诞生	348
秦汉造船的高峰	349
造船技术的缓慢发展	351
唐宋时期的造船高峰	352
明朝的造船高峰	353
纺织技术	356
纺织原料多样化	356
各种类型的纺织机	356
织品的染色	358
主要织品	358
古代纺织业革新家黄道婆	360



第十二章 茶 文 化

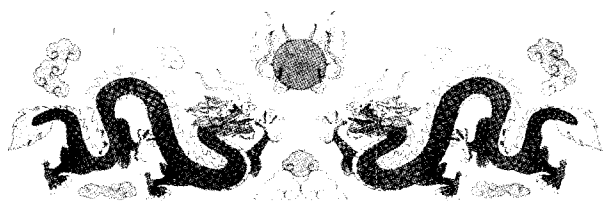
茶的分类	361
茶文化的内涵	363

中华传统文化精要普及读本

品出文化	364
餐茶文化	365
茶食	366
茶膳	367
茶菜	367
八大名茶	367
安溪铁观音	367
杭州龙井	367
黄山毛峰	368
苏州碧螺春	368
庐山云雾	368
白毫银针	368
武夷岩茶	369
普洱茶	369
茶文化的传播	369
茶入朝鲜	369
茶入日本	370
茶入俄国	372
茶具的分类	372
隋及隋以前的茶具	374
唐代茶具	375
宋元茶具	377
明代茶具	378
清代茶具	379
茶人茶事	380
茶圣与《茶经》	380
茶诗	381
茶谚	382
茶道	383
茶与禅	385

第十三章 中国酒文化

中国酒的历史	387
酒的类别	391



酒的别名	392
酒的来源	394
各代酒器	395
酒德与酒礼	396
杯中文化	397
酒的典故	397
酒与民俗	398
酒与音乐	400
京剧与酒	402
酒与武术	403
“酒徒”逸事	404
杜康醉刘伶	405

第十四章 中国饮食文化

八大菜系	408
鲁菜	408
粤菜	408
闽菜	408
川菜	409
湘菜	409
苏菜	410
浙菜	410
徽菜	410
古今名宴	411
满汉席	411
孔府宴	411
全鸭席	411
文会宴	412
烧尾宴	412
蒙古亲藩宴	412



中华

传统文化精要普及读本

廷臣宴	412
万寿宴	412
千叟宴	413
九白宴	413
节令宴	413
满汉全席	414
古今八珍	414
八大“怪吃”	416
闽西宁化老鼠干	416
“一片柔肠”与“肝胆相照”	416
石子馍	416
独头蒜炖干贝	416
腊桥——鸭尾	417
人造海蜇皮	417
素菜趣味	417
中华食源	418
黄帝的创举	418
饺子历史	419
面点源流	420
火锅的历史	422
名食与名人	423
美人与美味	423
杜甫与五柳鱼	424
东坡佳肴	425
汤与名人	426
东北饮食文化	428
华北饮食文化	429
西北饮食文化	431
华东饮食文化	432
中南饮食文化	434
西南饮食文化	436

第一章 书 法



中国书法艺术历史总论。

书法艺术是汉字特有的艺术。它像一条奔流不息的长河,源远流长,宏大而精深。在中华民族五千年文化长河中,书法艺术从殷商开始,经历了秦汉的辉煌、魏晋的风韵,达到隋唐的鼎盛,衍生出宋元的神意、明清的繁华,到今天仍昌盛不衰。中国书法艺术是世界上独一无二的瑰宝,它具有世界上任何艺术都无与伦比的深厚群众基础和艺术特征,在世界艺苑中独树一帜,发出夺目的光彩。书法艺术不仅在华夏大地开出魅力花朵,更从中华大地上走向了世界,它遍及日本、朝鲜、新加坡、泰国等国,西方国家也开始了对中国书法艺术的研究。中国书法艺术典型地体现了东方艺术之美和东方文化的优秀,是中华民族永远值得自豪的艺术瑰宝。

中国书法艺术的形成、发展与汉字的产生与演进存在着密不可分的连带关系。那么究竟什么是“书法”呢?我们可以从它的本质、源泉、美学特征以及表现手法方面去理解。书法是以汉字为基础,用毛笔书写的,具有四维特征的抽象符号艺术,它既体现了万事万物的“对立统一”的基本规律,又反映了人作为主体的精神、气质、学识和修养。

中国文字起源甚早,经历了数千年,古代书法家们把文字的书写发展到一种审美阶段——融入了创作者的观念、思维、精神,并能激发审美对象的审美情感(也就是一种真正意义上的书法的形成)。中国历史文明是一个历时性、线性的过程,中国的书法艺术就是在这样的线性背景下展示着自身的发展面貌。追寻三千年书法发展的轨迹,我们清晰地看到它与中国社会的发展同步,强烈地反映出每个时代的精神风貌。中国书法是一门古老的艺术,从甲骨文、金文演变而成大篆、小篆、隶书,至定型于东汉、魏、晋的草书、楷书、行



中华

传统文化精要普及读本

书等多种字体,书法一直展现着自身的艺术魅力。

中国书法源远流长,构成了中国书法美学思想、书法审美意识从古至今的发展演变的历史轨迹。书法风格与审美意识的发展代表着民族文化的表征,是时代审美风尚和审美趣味的体现。一般来说,将中国书法美学思想发展分为八个部分,即汉人尚气、魏晋尚韵、南北朝尚神、隋唐尚法、宋人尚意、元人尚态、明人尚趣、清人尚朴。这只不过是概括某个时代的书法审美思想的主流,主要就其最集中、最具体特征的书法精神而言。中国书法史的分期,从总的划分,可将唐代的颜真卿作为一个分界点,以前称作“书体沿革时期”,以后称作“风格流变时期”。任何时代的书法美学思想都是丰富多元的,但是每个时代都有代表这个时代审美特征的理论思想,因而,理论的阐述也只能是抓住这个时代的主流,从纷繁复杂的书法史中勾勒出框架,帮助大家把握中国书法变迁的主要脉络。



先秦时期

文字的诞生是人类告别蛮荒走向文明理性时代的标志——人类“由于文字的发明及其应用于文献记录而过渡到文明时代”,汉字作为汉文化的载体,它的产生也宣告了中华文明的开端,同时,汉民族特有的文化审美心理也使汉字本身孕育出灿烂独特的书法艺术。

汉字的起源可上溯到约公元前 4000 年的半坡、仰韶陶器刻画符号。在世界四大文明古国中,古巴比伦文字和古埃及文字在公元前 5000—前 4000 年都经历过象形阶段,而这两种古老的象形文字最后都走向解体,原因是这些纯粹的象形文字由于不能得到抽象表意的支撑而沦为了精确描摹客观自然物的绘画。汉字之所以能够成为书法艺术的素材,就在于汉字的象形超越了被模拟的客观对象而获得了独立的符号意义。汉字虽然是抽象化但以象形为基础,从而使大自然的万千形态为汉字提供了取之不尽的文本图式,并构成了书法艺术的物质基础。

一、甲骨文

相比于半坡陶器上的刻符,于公元前 11 世纪出现的甲骨文显示出汉字全面成熟的面貌,因而,在书法史上甲骨文被视做第一代自成体系的汉字符