



# 中国传统文化简明读本

尤学文 ● 主编



黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社



# 中国传统文化简明读本

尤学文 ● 主编



黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统文化简明读本 / 尤学文主编. — 银川:  
宁夏人民出版社, 2015.12  
ISBN 978-7-227-06244-8

I. ①中… II. ①尤… 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 (2015) 第319805号

中国传统文化简明读本

尤学文 主编

责任编辑 姚小云  
封面设计 伊 青  
责任印制 肖 艳

黄河出版传媒集团 出版发行  
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦 (750001)  
网 址 <http://www.yrpubm.com>  
网上书店 <http://www.hh-book.com>  
电子信箱 [renminshe@yrpubm.com](mailto:renminshe@yrpubm.com)  
邮购电话 0951-5052104  
经 销 全国新华书店  
印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司  
印刷委托书号 (宁) 0001063

开本 880mm × 1230mm 1/16  
印张 19  
字数 300千字  
版次 2015年12月第1版  
印次 2015年12月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-227-06244-8/K · 865  
定价 32.00元

版权所有 翻印必究

# 前言

## 一

“文化”有广义和狭二义之分。广义的文化和自然物、自然存在相对而言，凡是人类劳动所创造的一切成果，均可称之为“文化”，包括了“物质文化”与“精神文化”两个方面；狭义的文化专指“精神文化”，包含了语言、文字、文学、艺术、科学、技术、观念、信仰、习俗等等。这些方面的差别，往往体现了一个民族、一个地区的特点与个性。

中国古代对于“文化”一词的解释，一直是侧重精神层面的。文献中最早是将“文”与“化”联系起来的：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”古人理解“文化”，尤其着眼在“化”字上，那就是以人文去教化、感化人们，使整个世界具有光彩，日臻美好。今天的中国是历史的中国的一个发展，悠久的传统文化塑造了我们民族的性格，铸成了我们民族的精神。在我们的价值取向、思维方式、道德观念、审美心理等方面，无不打上了深深的历史烙印。

今天，当我们的民族正处在建成“两个一百年”的奋斗目标，实现中华民族伟大复兴中国梦的关键历史时刻，人们已经认识到世界的发展，必须允许文化的多元化存在，只有各种文化的取长补短，互利合作，才能建设一个和谐的世界。在这个历史过程中，传统文化树立了民族文化的主体地位，确立了吸取、融合外来文化的基础。因此，它不是历史的陈迹，也不是抱残守缺者崇拜的偶像。它是发展民族新文化的逻辑起点，是建设具有民族特色的、切合现代生活的社会主义精神文明的必要条件。



## 二

中国传统文化体系庞大，内容精深。如何在这个卷帙浩繁的文化宝库中为一批职校生选编一个简明读本，还真是一个伤脑筋的事情。这些孩子在基础教育期间，虽然课程体系已经涉及基本的中国传统文化基础知识，但由于种种原因，他们掌握得并不好。选择职业教育，对他们中的多数人来讲，意味着距离就业越来越近，从此踏上漫长的人生旅途。

知识结构决定思维视野，思维视野决定人生境界，人生境界决定人生质量。作为老师，如何在有限的课时内给孩子们提供尽可能符合实际的有用课程，帮助他们成长，引导他们成人，激励他们成才，待告别母校后能够体面就业，尊严发展，幸福生活，便是心愿所系。

接受了宁夏财经学院的教材编写任务之后，我和课题组的几个年轻人久久思考，深深琢磨，几经交流，确定了一条编写主线：只有准确地了解过去，才能客观地认清现在，方能自信地展望未来。沿着这条主线，针对宁夏财经学院的专业特点，内容选取了关于中国、传统宗法、传统礼俗、传统节庆、传统货币、传统土地制度、传统度量衡制度、传统商业文化、古代科学文化、文学品类、艺术文化、体育文化、服饰文化、饮食文化、茶酒文化、人生智慧共 16 个专题，作为一部了解中国传统文化的简明入门读物呈献给孩子们。本书也适合对中国传统文化感兴趣的普通读者。

## 三

出于有效学习和学习有效的考虑，在每个专题学习结束后设计了“思考与练习”，旨在强化对重点内容的掌握，老师可酌情掌握。

鉴于职校生已有的知识结构和学习能力，书后以附录方式提供了 6 个工具性资料，请老师在教学过程中指导学生即用即翻，意在培养查阅工具书的习惯。

针对职校生的特点，结合编写过程的再思考，给任课老师提出如下建议：

1. 认真备课。务必处理好火柴与火苗的关系。

2. 尽量少讲。细究职校生学习习惯上的问题，那些热衷于一讲到底的老师应该内疚。

3. 做好导演。发挥职校生好动、好奇并希望展示自己、渴望找到自信的心理特点，凡读本内的历史资料，建议利用学生的手机终端优势，用好教室多媒体资源，三至四人组成课题小组，以提前预习的方式准备问题，课上在五分钟内用幻灯片展示研究成果，教师据此评定平时成绩，给每个学生平等的机会。

4. 用活课堂。凡读本内的知识性资料，引导学生动手进行知识重建，通过编写提纲、制作表格等主动学习的方法，激发兴趣，获取快乐。

5. 放宽眼界。凡历史与现实相联系的思维训练，应组织学生发言讨论，回首看历史，着眼看现实，放眼看未来，让孩子们有话可说，以此培养学生简单的历史唯物主义思维方法和语言表达能力。

尤学文

2015年12月22日



## 前 言 / 001

### 一、关于中国 / 001

1. 中国名字的由来 / 001
2. 中国人口发展简史 / 002
3. 中华民族 / 006
4. 中国各省（市、自治区）名称的由来 / 007

### 二、传统宗法 / 013

1. 宗法制度 / 020
2. 亲属称谓 / 021
3. 姓氏名字 / 024
4. 避讳制度 / 028
5. 谥号、庙号、尊号与年号 / 029

### 三、传统礼俗 / 037

1. 吉礼 / 038
2. 宾礼 / 039
3. 嘉礼 / 042
4. 冠礼风俗 / 044
5. 女诫、闺训 / 046



6. 家风家训 / 050

**四、传统节庆 / 057**

1. 二十四节气 / 057

2. 纪年法 / 058

3. 纪时法 / 059

4. 传统节日 / 059

**五、传统货币 / 069**

1. 实物货币 / 077

2. 金属货币通行 / 077

3. 纸币与金属货币并行 / 080

**六、传统度量衡制度 / 083**

1. 度量衡制度的产生和发展 / 083

2. 度量衡管理制度的改进 / 085

3. 我国古代度量衡在科学技术上的成就 / 087

**七、商业文化 / 093**

1. 商业发展概况 / 093



- 2. 市场形式的变化 / 094
- 3. 商业行业组织 / 095
- 4. 国内各民族间的商业往来和对外贸易 / 097
- 5. 陆上丝绸之路 / 098
- 6. 海上丝绸之路 / 102

## **八、古代科技文化 / 105**

- 1. 四大发明新信息 / 105
- 2. 悠久的农业 / 108
- 3. 卓越的天文学 / 109
- 4. 独树一帜的数学 / 109
- 5. 体系独特的医学 / 110
- 6. 先进的纺织技术 / 110
- 7. 令人赞叹的建筑技术 / 110
- 8. 长城及其关隘 / 111

## **九、文学品类 / 121**

- 1. 风骚传统 / 121
- 2. 神话与传说 / 125
- 3. 骈文 / 127



4. 诗歌 / 130
5. 词及其风格流派 / 137
6. 赋 / 141
7. 戏曲 / 145
8. 讲唱文学 / 164
9. 古典小说 / 167
10. 古代文体及特点 / 176

## 十、艺术文化 / 181

1. 汉字六书 / 181
2. 书法艺术 / 186
3. 绘画艺术 / 194
4. 音乐·乐器 / 200
5. 舞蹈 / 203

## 十一、体育文化 / 209

1. 民间拳术 / 209
2. 体育 / 212

## 十二、饮食文化 / 217

1. 主食 / 217



- 2. 副食 / 219
- 3. 饮料 / 222
- 4. 食器 / 223
- 5. 饮食习惯 / 225

### **十三、茶酒文化 / 227**

- 1. 茶酒之争 / 227
- 2. 中国的茶文化 / 228
- 3. 中国的酒文化 / 232

### **十四、人生智慧 / 241**

- 1. 终身财富——国学 / 241
- 2. 《二十四史》中的人生智慧 / 244
- 3. 《三国志》中的至理名言 / 248

### **结束语 / 268**

### **附 录 / 270**

- 中国历史纪元表 / 270
- 汉字笔画名称 / 281
- 汉字笔顺规则 / 282



CONTENTS

# 目录

常见部首名称和笔顺 / 283

文章中数字的一般用法 / 286

标点符号主要用法简表 / 288



中国

## 一、关于中国

### 1. 中国名字的由来

据记载，“中国”一词，最早是在陕西出土的器物“何尊”上的铭文，其中已经出现了“中国”两字。铭文的大意是：周武王在攻克商朝首都这一带后，在祭天的时候说，我现在开始拥有中国了。其他文献在提到周武王的时候也载有这件事。“中国”这个词的出现至少已经有 3000 多年的历史。这比后来《诗经》中出现“中国”这个词要早得多。周武王在铭文中提到“中国”，在其更早就已存在。

不管是商周交替时期还是春秋时期，那时的“中国”与今天的中国是不是一样的呢？其实这个词是逐步变化的。最早的“中国”与现在的中国差别很大。“国”开始的意思就是一个城、一个邦或者一个邑。住在里面的人叫“国人”，住在外边的人叫“效人”。所以，历史上有很多国，当时说“万国来朝”，虽不一定有上万个，但至少有几千个，说明国家至少不是目前这个数字。经过长期兼并和淘汰，到战国后期，才号称“七雄”。“中”原来的意思是一面旗帜。最早的“中”()字右边还有几横，表示旗上飘扬的流苏。商代人一般把带有流苏的旗帜放在兵营或者特殊地方的中间（中心、中央）。



“中国”就是万国中处于中间的国（中央的国、最重要的国）。由此延伸出来，在地域上就是中原，是一大片平原或者一大片地域中间的地方。这才是古代中国的本义。在不同的阶段，史书里涵盖的中国都有不同的含义，都有强大的凝聚力。“中国”往往代表着正统，统治者都要自称中国并代表中国。

## 2. 中国人口发展简史

从远古时代起，中华民族的祖先就在中国这块辽阔、肥沃的土地上劳动生活，发展生产，繁衍子孙后代。

中国的原始公社制度经历了一个漫长的历史过程，在极其落后的生产力以及原始公社的生产关系制约下，人口出生率很高，死亡率也很高，人口在缓慢、艰难地增长着。

随着私有制的出现和阶级的产生，中国进入了奴隶社会。奴隶主为了管理国家，发动战争，开始有了简单的人口记载，夏禹时代（前 2100）已有 1355 万人。商朝缺乏人口总数的记载。奴隶主为了使自己“万年维王，子子孙孙永保民”（《尚书·梓材》），“多子孙甲”（《殷墟书契后编》卷下十四叶一断片），产生了以多子多孙为福的思想。公元前 11 世纪的西周（周成王）时期，全国人口仍停留在 1371 万的规模上，1000 多年间全国人口只增加 16 万人。人口多数集中在黄河流域，长江流域人口极少。西周王朝为了增殖人口，也曾重视男女的婚配，并设有“媒氏”之官，专管男女婚嫁。“媒氏，掌万民之判……中春之月，令会男女，于是时也，奔者不禁……司男女之无夫者而会之。”《周礼·地官》规定：“凡男女自成名以上，皆书年月日名焉。令男三十而娶，女二十而嫁。”这是当时最大的婚嫁年龄。为了优育，不允许同姓通婚，指出“男女同姓，其生不蕃”。（《左传》禧公二十三）但是，由于奴隶主对奴隶的残酷剥削和压迫，频繁的战争和饥荒，造成奴隶大量死亡，人口发展仍很缓慢。从夏王朝建立起至周庄王十三年（前 684 年），经历了 16 个世纪的奴隶制时期，人口总数仍在 1400 万左右徘徊。

战国时期是我国奴隶社会向封建社会的过渡期。由于社会制度的新旧更

替，社会生产力有了一定发展，各个诸侯国为了补充兵源，富国强兵，赢得兼并战争的胜利，重视增加人口，推行人口增殖的政策，促进了我国人口的增加。如越王勾践被吴王夫差打败以后，就曾把增加人口作为他推行“十年生聚，十年教训”政策的主要内容。规定“女子十七不嫁，其父母有罪；丈夫二十不娶，其父母有罪”。生男孩的奖励两壶酒、狗一头，生女孩的奖励酒两壶、小猪一头（参看《国语·越语上》）。秦国采取“徕民”政策，魏国制定“奔命律”。在战国，七国并立时有人口 2000 万左右。由于诸侯争霸和秦的兼并战争，到秦统一全国时，人口又有所减少。

西汉王朝建立后，统治者为了恢复和发展封建经济，加强中央集权，巩固大地主阶级专政，除了政治、经济、军事上采取一系列措施外，在人口问题上也采取了鼓励增殖的政策：西汉高祖七年（前 200 年）曾下令，“民产子，复勿事二岁”（《西汉会要》卷 47）；惠帝六年（前 189 年）规定“女子年十五以上至三十不嫁，五算”（《汉书·惠帝记》）；后汉光武帝刘秀曾下诏令：“有产子者复以三年之算”，以上政策使人口有了很大增长。在西汉平帝元始二年（2 年），在籍人口已达 5959 万。东汉桓帝永寿三年（157 年）人口为 5648 万人。以后经历三国分立、南北朝时期的战乱，人口有所减少。在 6 世纪末，隋朝建立以后，全国重归统一，隋炀帝大业五年（609 年）全国人口恢复到 4600 多万。

唐代，人口曾有较大发展。这与当时的人口政策密切相关。如唐太宗贞观元年（627 年）规定：“男年二十一，女年十五以上，及妻丧达制以后，孀居服纪已除，并须申以媒妁，命其好合。若贫贫窶（jù）之徒，将迎匱乏者，仰于其亲近，及乡里富有之家，哀（póu）多益寡，使得资送。”“……刺史县令以下官人，若能使婚姻及时，鱼粟寡数少，量准户口增多，以进考第。”（《唐大诏令集》卷 110）玄宗开元二十二年（734 年）“诏男十五、女十三以上得嫁娶”（《新唐书·食货一》）。玄宗天宝十四载（755 年）人口数高达 5291 万。中期以后，进入五代时期，战乱近百年，人口又大幅度下降。



宋朝统一全国。宋太祖建隆三年（962年）规定：“县令考课以户口增减为黜（chù）陟（zhì）”（《宋史·太祖本记》），宋英宗在位时，因地方官赵高宽增加人口有功，英宗赐钱20万并给他晋升一级。徽宗政和六年（1116年）规定“令佐任内，增收漏户八百户升半年名次，一千五百户免试，三千户减磨勘（考绩）一年，七千户减二年，一万二千户减三年”（《文献通考·户口考二》）。宋真宗景德三年（1006年）人口数为1628万。徽宗大观四年（1110年）人口达4673万。11世纪初期，金人入侵统治黄河流域，南宋迁都临安（今杭州），全国政局陷于南北对峙。在1193~1195年之间，宋金两朝在籍人口达7633万（辽夏的人口数缺，未记在内）。

元朝统治中国近90年（1279~1368年），在人口政策方面也继续把户口的增减作为对地方官政绩考核和提升奖赏的一个重要标准。元世祖至元二十八年（1291年），在籍人口为5984万多人。

明朝统治近三百年。统治者为了安抚流民，鼓励垦荒，使民生息和繁育，在中原地区采用“计民受田”，在北方“召民耕，人给十五亩，蔬地二亩，免租三年”和“额外垦荒者永不起科”。明太祖洪武元年（1368年）规定，凡庶人娶妇，男年十六，女年十四以上者并听婚娶。太祖洪武十四年（1381年）人口数为5987万。成祖永乐元年（1403年）人口数达6659万。整个明代历年在籍人口在5000万~6000万之间。

清朝时期人口增殖较快。从顺治开始规定，“凡州、县、卫无主荒地，分给流民及官兵屯种。如力不能垦，官给牛具、籽种，或量假屯资。次年纳丰，三年全纳”。康熙五十一年（1712年）宣布了“滋生人丁，永不加赋”的政策。即全国征收丁税的总额永久固定在康熙五十年（1711年）的基础上，以后不再随人丁增加而增加赋税。雍正元年（1723年），进一步推行了“摊丁入亩”（又称地丁合一）的办法，即将原来的全部丁银摊入田亩征收，取消全部人头税。赋税制度的改革，促进了人口的增长，还从根本上减少了人们因赋役而发生的人口漏报，使在籍人口出现了大幅度的增加。顺治、康熙、雍正三代，人口数历年都在2000万左右。乾隆年间（1741年）在籍

人口总数为 14341 万人。这在中国历史上人口总数第一次达到 1 亿以上。乾隆二十八年（1763 年）人口数为 20420 万人。乾隆五十九年（1794 年）人口总数高达 31328 万人。道光十四年（1834 年）人口总数已突破 4 亿，为 40100 万人。道光十九年（1839 年），人口数达 41085 万人。这一时期是我国历史上人口激增期，也是我国人口发展的关键年代。

1840 年鸦片战争以后，中国沦为半封建半殖民地社会。清末封建专制主义、北洋军阀和国民党反动统治，官僚资本主义和帝国主义相勾结，使灾难深重的中华民族饱尝了战争、灾荒、贫困和饥饿之苦，人民生活状况十分悲凄，生存条件恶化，人口增殖的条件遭到严重破坏，人口增长缓慢。根据《东华续录》，1851 年全国人口达 43216 万人，次年就降到 33440 万人，1853 年更降至 29762 万人，1857 年降至 24237 万人，至最低点。1871 年后人口才逐渐恢复，宣统年间恢复到 36814 万人。从 1841 年的 41345 万人到 1949 年的 54167 万人，经过 109 年，总人口增长 31%，增加 1.3 亿，平均每年净增人口不到 120 万人，年平均自然增长率仅为 2.87%。

纵观我国人口发展的历史，从古代到新中国成立前夕，在漫长的历史发展过程中，人口发展大致呈现以下几个特点：

一是中国人口发展呈周期的大波动。这种波动是和各朝代的兴衰治乱紧密相连的。通常是一个王朝初建时期，政治较开明，经济发展迅速，人口增长较快；到了中期，经济发展缓慢，人口增长也减慢或处于停滞状态；而在新旧朝代交替的动荡时期，人口则锐减。大体上呈现迅速增加—停滞—急剧减少的运动轨迹。

二是人口具有高出生率、高死亡率、低自然增长率的特点，使中国古代与近代人口长期处于停滞和缓慢增长状态。从夏禹时期到秦始皇初年的 1800 多年时间里人口只增长几百万，平均每千年增长 23.8%。从清道光二十一年（1841 年）到 1949 年的 100 多年时间里总人口只增长 31%。

三是历史上中国是人口众多的国家。5000 年前有 800 万~11000 万人口，占世界人口的 40% 以上。到西汉末年，我国人口已达 5800 万，约占世界总