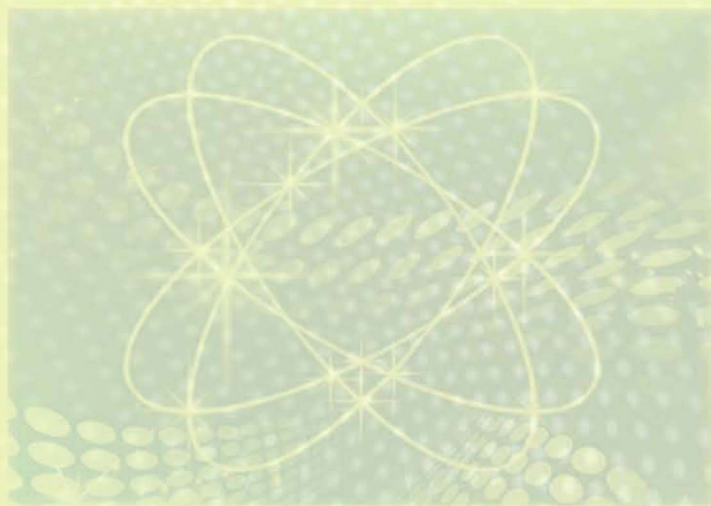


中华优秀传统文化

高二年级 上册

杨德军 毕梦曦 主编



北京师范大学出版社

中华优秀传统文化

高二年级 上册

主 编 杨德军 毕梦曦
副主编 李 群 韩宝江 林志明



北京师范大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中华优秀传统文化. 高二年级. 上册 / 杨德军, 毕梦曦
主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015.8
ISBN 978-7-303-19338-7

I. ①中… II. ①杨… ②毕… III. ①中华文化—高
中—教材 IV. ①G634.301

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第182420号

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>
营 销 中 心 电 话 010-58802783 58800714
学 科 编 辑 电 话 010-58802834

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷:
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 6.25
字 数: 180千字
版 次: 2015年8月第1版
印 次: 2015年8月第1次印刷
定 价: 6.10元

策划编辑: 张 翌	责任编辑: 张 翌 江盼盼
美术编辑: 王 蕊 纪 潇	装帧设计: 楠竹文化
责任校对: 陈 民	责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编委会

主 任：方中雄

副 主 任：褚宏启 叶 子

主 编：杨德军 毕梦曦

副 主 编：李 群 韩宝江 林志明

主要编写人员：方中雄 褚宏启 杨德军 李 群

韩宝江 叶 子 李雪洁 王建波

王艳辉 张丽娟 张 翌 李灵玲

林志明 李艳蕾 孔 磊 尹秋鸽

罗文荟 周翔华

前言



文化是民族的血脉，是人类的精神家园。它不仅蕴藏于经典著作和名胜古迹之中，而且存在于人们的生活方式和思维意识之中。可以说，每个人都在“文化”地生活着，我们每一天所经历的事事物物，往往都具有或深或浅的文化意蕴，布满点点滴滴的文化痕迹。中华民族在长期探索和曲折前进过程中创造的光辉灿烂的文化，小到衣食住行、大到政治经济，至今仍然深深地影响着当代中国。

随着时代的不断发展，文化不但成为个人素质的核心要素，关系到每个人的自我完善、生活幸福和人生境界，更成为国家软实力的核心内容。它是民族的灵魂，是国家的立国之本。优秀的传统文化不仅是中华民族数千年来生生不息、发展壮大的强大动力，更应当成为华夏儿女在未来的岁月里薪火相传、继往开来的精神之源。

一百多年前，梁启超曾说：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。……少年进步则国进步。”而青少年，则应该成为传统文化接续的主力军。继承优秀的传统，弘扬文化的精粹，延续灿烂的文明，让人文情怀涌动在青少年的血脉中，让文化尊严跳动在青少年的脉搏中，让独立人格植根在青少年的心田中，正是教育的意义所在。我们相信，当青少年的精神家园盈润着传统文化丰富的人生智慧和深厚的人文底蕴时，必将凝聚起民族复兴的青春力量，为中国梦的实现注入最蓬勃的朝气。

正是基于这样一种文化观念，我们依据教育部《完善中华优秀传统文化教育指导纲要》的指导精神，编写了《中华优秀传统文化》教材。这套教材将中华文化分为生活篇、礼俗篇、科技篇、艺术篇、文史篇、社会篇、思想篇、价值篇八大领域，并设计了经典导读、文化雅苑、思考实践、拓展园地等相关板块，以此呈现各领域中形式优美、内涵丰富、影响深远的文化内容。通过这些内容，你将进入一个精彩纷呈的文化天地，领略中华优秀传统文化的巨大魅力。相信这套教材将为你开启一次美妙的文化之旅！

目 录



第一单元 生活篇 养生之道

- 1 养生关键.....3
- 2 五禽戏.....9
- 3 太极拳.....14
- 4 气功.....19

第二单元 礼俗篇 民间奇闻

- 5 昆仑神山.....27
- 6 神仙壶公.....32
- 7 夏侯弘遇鬼.....36
- 8 画壁奇缘.....42



第三单元 科技篇 中医中药

- 9 阴阳与治病.....51
- 10 脉法与脉象.....57
- 11 本草与用药.....61
- 12 伤寒与预防.....66

第四单元 思想篇 天理人心

- 13 无极而太极.....73
- 14 气生万殊.....79
- 15 万物皆是一个天理.....84
- 16 心统性情.....89



第一单元

生活篇



养生之道

生命是非常重要的,也是非常奇妙的。中国人重视生命,希望在延长生命的同时,保证生命质量。经过数千年的探索与实践,中华民族积累了丰富的养生经验,形成了各式各样的养生术。这些养生术和我国传统医学、武术、哲学等学科,都有着千丝万缕的联系。在科学技术高度发展的今天,自古流传的养生方法依然展现着它们的合理性,受到当代中国人的青睐。你想知道古人养生的原则是什么吗?你想知道有哪些流传至今的著名养生术吗?欢迎走进古人的养生天地。



[清] 沈铨《松鹤图》

1 养生关键



随着生活水平的提高，养生被越来越多的中国人所重视。书店的热销区摆满了养生书籍，电视上的养生节目也层出不穷。实际上，中华民族历来重视生命质量，因此也形成了历史悠久的养生文化。

养生就是护理、保养生命的意思，它是指通过调养生息，从而达到保健延年的目的。古人具有强烈的生命意识，他们在看到和经历亲人、同伴的衰老、病弱和死亡的过程中，产生了对生死的种种思考，这让他们更加热爱生命，渴望健康长寿。虽然在我国古代各个养生流派都有不同的主张，但中华养生的基本原则是使人顺应自然的变化，保持身心的从容，只有如此才能实现健康长寿的目的。

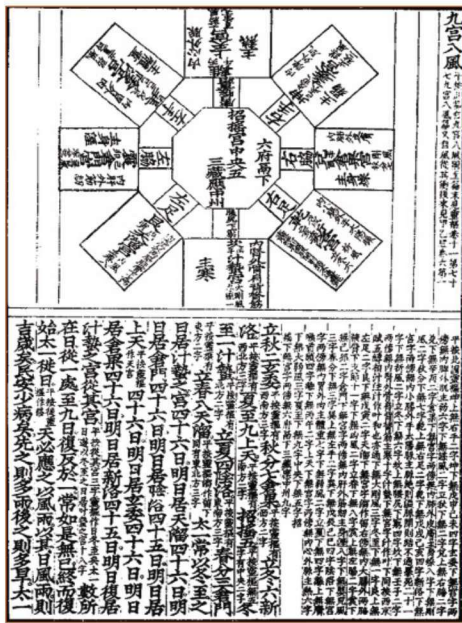
《黄帝内经》是我国养生学的奠基之作，也是我国现存最早的一部医学典籍。它大约成书于汉代，在总结前代养生经验的基础上，论述了生命与自然环境、生活习惯、精神修养等方面的关系。本课的经典原文选自《黄帝内经·素问·上古天真论篇第一》（[清]张隐庵集注《黄帝内经·素问集注》，《中国医学大成》第1册，上海科学技术出版社1990年版），文中通过黄帝与岐伯的对话阐明了人类无法长寿的原因和养生的基本要点，颇具中国式的智慧。岐伯认为，只有采取有节制的饮食，有规律地作息，不过度疲劳，才能让身心达到和谐一致，从而健康长寿；而那些生活没有节制、过分贪图享乐的人，必定会消耗精力，损害身体。即使在今天看来，这些养生观点仍然具有合理性。



经典原文

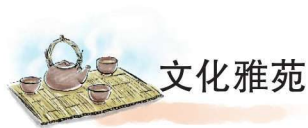
昔在黄帝^[1]，生而神灵^[2]，弱^[3]而能言，幼^[4]而徇齐^[5]，长而敦敏^[6]，成而登天^[7]。乃问于天师^[8]曰：“余闻上古之人，春秋^[9]皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”

岐伯^[10]对曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数^[11]，饮食有节，起居有常，不妄^[12]作劳^[13]，故能形与神俱^[14]，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满^[15]，不时御神^[16]，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”



《黄帝内经·太素》书影

[1] 黄帝：传说中的古帝王。 [2] 神灵：神异，不同常人。 [3] 弱：年幼时。 [4] 幼：少年时。 [5] 徇齐：聪颖敏捷。徇，通“徇”，疾速。 [6] 敦敏：敦厚勤敏。 [7] 登天：登上帝位。 [8] 天师：黄帝对岐伯的尊称。 [9] 春秋：指年龄。 [10] 岐伯：黄帝的太医。 [11] 术数：通过观察自然现象来推测人的命运气数的各种方术。 [12] 妄：胡作非为。 [13] 作劳：劳作，劳动。 [14] 形与神俱：形体与精神活动一致。 [15] 持满：即“持盈”，固守根基。 [16] 御神：控制精神过度思虑，以免过度消耗精力。



中医与养生

养生术并不等同于医学，但它们都以维护健康为目的，因而具有一定的共通性。

比如，养生文化所提倡的“食补”就与中药的运用密不可分。《神农本草经》《千金方》《本草纲目》等中医药著作中就记录了大量食物的药用价值，并且保存了很多食疗的方法。在中医看来，食物可以按照属性分为温、热、凉、寒、平五种类型，凉、寒者泻火，温、热者除寒，性平者适用于各种体质。而酸、甘、苦、辛、咸五种味道也适用于不同病症。中医对食补和药补的深入研究，大大促进了药物养生学的发展。

《黄帝内经·素问·调经论》将人的病因归为阴阳两类：“其生于阳者，得之风雨寒暑；其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”这就是说，外部环境和人本身的生活习惯、脾气秉性都可能影响身体健康。中医也非常重视内、外两方面因素对人体的作用。我国古代的“顺时养生”原则就可以在中医中找到根据。中医认为，四季的变化是由于天地间阴阳之气的此消彼长，人类为了顺应自然之气，也应当遵循春生、夏荣、秋收、冬藏的规律，如此才能与环境达到平衡，最大限度地保养身心。而中医理论中“七情”会影响脏腑的说法，则与《黄帝内经》中“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”的观点深相契合。



[清] 仁熊《采药图》



思考实践



1. 请结合你的生活，说说怎么做到岐伯所说的养生要点。

“食饮”指的是_____，我是这样做的：_____

“起居”指的是_____，我是这样做的：_____

“作劳”指的是_____，我是这样做的：_____

“持满”指的是_____，我是这样做的：_____

“御神”指的是_____，我是这样做的：_____



2. 请采访你的家人，问问他们知道哪些养生的方法。试着用你掌握的知识告诉他们这些养生方法是否科学，以及你所运用的科学依据。

养生方法：_____

科学与否：_____

科学依据：_____

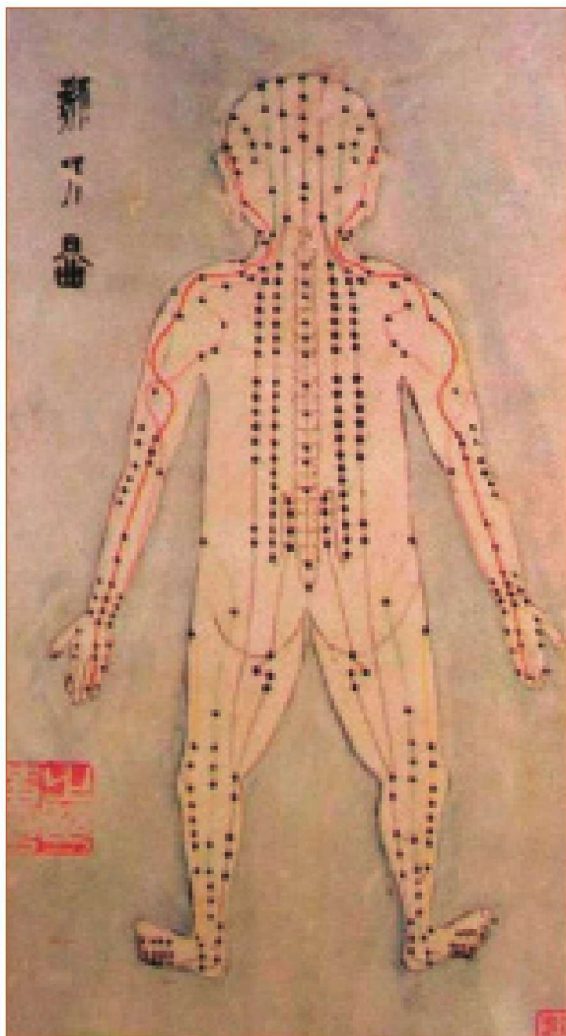


拓展园地

“食疗”的一种是以食当药，另一种则是药食相合，即药膳。药膳多是取药之性，借食之味，对所取药材的品种和剂量大都有相对严格的限制，其滋补、保健的效果往往更令人信服。如今在中国的很多城市里，都有不少经营“药膳”的饭店。只不过今天的传统药膳更多具有的却是商业炒作的味道和文化体验的意义，与此同时，人们实际生活中的“食疗”与“饮食健康”观念，也越

来越多地接受着现代科学的影响，如橄榄油能降低血脂、蔬菜富含维生素与纤维素、葡萄酒能软化血管、海产品有益智力发育等。（选自廖育群《中国传统医药》，五洲传播出版社 2006 年版。）

进餐时要先食热食，次食温食，最后吃冷食。如无冷食，可喝冷水两口，甚妙。进食以后，注意食热食不用冷水漱口，吃冷食不用热水漱口，且饭后宜用牙签将杂物剔除干净，再用浓茶水晾凉后漱口，则牙齿可保无病。吃甜物后更应漱口。（选自孙同德《中国养生术》，新华出版社 1993 年版。）



〔清〕黄谷《彩绘明堂经穴图》



锦绣广西

山水之中怡情养性

说起“桂林山水甲天下”，可谓家喻户晓。但这一不朽名句的出处，却鲜为人知。801年，时任广西提点刑狱兼权府事的王正功，在为赴京城赶考的桂林考生饯行的宴会上，当众赋诗，最早提出“桂林山水甲天下”之说。1983年，桂林市文物工作者在对独秀峰石刻进行清理时，意外发现这里刻有“桂林山水甲天下”的字句。

其实历史上也有不少人留下了与王正功类似的溢美之词。如张洵的“桂林山水冠衡湘”，邓公衮的“桂林岩洞冠天下”等。桂林山水的美，自然有一番超乎寻常之处，那就是，人与山水和谐共存。

范成大在《桂海虞衡志·志岩洞》中还指出了桂林山水的另一特点：“皆去城不过七八里，近者二三里，一日可以遍至。”范成大在这里所说的是八百多年前的事情。在今天，随着城区的扩大，桂林各山各洞几乎全都在城中。全世界游人跋涉万里才能一睹真容的桂林山水，对桂林居民来说，就如自家庭院一般。举目可见，举足可至。没有高不可攀或者险不可跻；不必汗流如注，也无须胆战心惊。山水与人，如同老友，气定神闲，细细品赏。人居在山水中，山水在人居中。这种人与自然在物质和精神层面的合一，乃是养生之关键。



桂林山水

2. 五禽戏



你一定听说过伏尔泰的名言：“生命在于运动。”这一观点逐渐被大多数现代人所接受。其实早在中国古代，人们已意识到了运动对于养生的作用和意义。

在我国古代中原地区，人们饮食丰富而运动不足，常常出现一些因气郁体内而导致的病症。后来人们逐渐发现，适当运动是治疗这些病症的最佳方法，因而发明了一种以运动为主的养生方式——导引术。“导引”就是通过一定的肢体动作，配合呼吸运动和自我按摩，使身体各部分柔软、和谐，从而达到舒展筋骨、开胃顺气的目的。

南朝医药家陶弘景曾总结提炼前人的养生方法，辑为《养性延命录》，其中保存了隋唐以前的很多导引方法，包括汉代名医华佗发明的“五禽戏”——这是华佗总结前代导引经验而创制的一套完整的医疗保健体操。华佗本着“户枢终不朽”的想法，以模仿五种动物的形式，为运动赋予了祛病强身的意义。五种禽戏的功效各有侧重，却又相互配合，通过多种动作来锻炼人体的各个部位。它不仅能舒展筋骨、锻炼肌肉力量，也可以通过调理气息使气血运行顺畅，使人心情平静，从而达到健身与养性的双重目的。

本课的经典原文就出自《养性延命录·导引按摩篇第五》（丁光迪校注《养性延命录校注》，中国中医药出版社1993年版），介绍了五禽戏的基本动作和对身体的积极意义，从中我们可以感受到古人的养生智慧。



经典原文

吾有一术，名曰五禽戏。一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，兼利手足，以常导引。体中不快^[1]，因起作一禽之戏，遣微汗出即止，以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。吴普^[2]行之，年九十余岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮也。

虎戏者，四肢距^[3]地，前三蹀^[4]（zhí），却三蹀，长引腰，乍前乍却^[5]，仰天即返伏距地行，前却各七过^[6]也。

鹿戏者，四肢距地，引项^[7]反顾，左三右二，伸左右脚，伸缩亦三亦二也。

熊戏者，正仰^[8]，以两手抱膝下，举头，左擗^[9]（pǐ）地七，右亦七，蹲地，以手左右托地各七。

猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七；以脚拘物倒悬，左右七。坐，左右手钩脚五，按头^[9]各七。

鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬扇用力，各二七。坐，伸脚起，手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。

夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度，有汗，以粉涂身。轻身，消谷气^[10]，益气力，除百病，能存行之者，必得延年。

圖三鶴圖二鶴



兩手移置胸部呼吸一次為第一口氣如鶴二圖
交叉之兩手轉向外面伸直伸時即吸伸空則呼神意在手是為第三口氣如鶴三圖
此時如前呼吸五次是為第四

[1] 不快：不适，有病。 [2] 吴普：三国时医药学家。 [3] 距：通“踞”，蹲。 [4] 蹀：跳跃。 [5] 却：后退。 [6] 过：量词，遍，次。 [7] 项：脖子。 [8] 正仰：正坐仰天。 [9] 按头：轮流。 [10] 谷气：食物之气。古人谓进食后积聚于人体者。



模仿动物的导引术

导引术强调运动的经常性和适度性，而导引动作最常见的形式就是模仿动物。人们认为动物的种种行为无不出于自然，模仿它们的神态动作可以使人达到与自然和谐共生的境界。《庄子》中就提到了养生之人以“熊经鸟申”的方式追求长寿。《淮南子》一书中还出现了“鳧浴”“蜃蹶”“鸱视”“虎顾”等导引姿态。

1973年，长沙马王堆汉墓出土的帛画保留了我国已知最早的导引图，让我们更形象地了解了古人热衷于以导引术祛病的情况，也证实了古代导引术包含了很多模仿动物的动作。图中的导引术单独成势，并没有形成套路。到了华佗的“五禽戏”，导引术才向着整体化的方向迈出了一大步，形成了有趣的养生保健操。继华佗之后，东晋的葛洪也在《抱朴子》中收录了“龟咽”“燕飞”“蛇屈”“兔惊”等导引姿势，并且记录了很多自我按摩的方法。在此后的导引术中，运动与按摩、吐纳等方式结合得越来越紧密，形成了更为科学、全面的养生方式。



长沙马王堆汉墓帛画《导引图》（复原图）