



果壳阅读
生活习惯简史

用七十万年 造好床

果壳 著 李一诚 绘

特约审稿人 阿甲



[1]
睡眠册

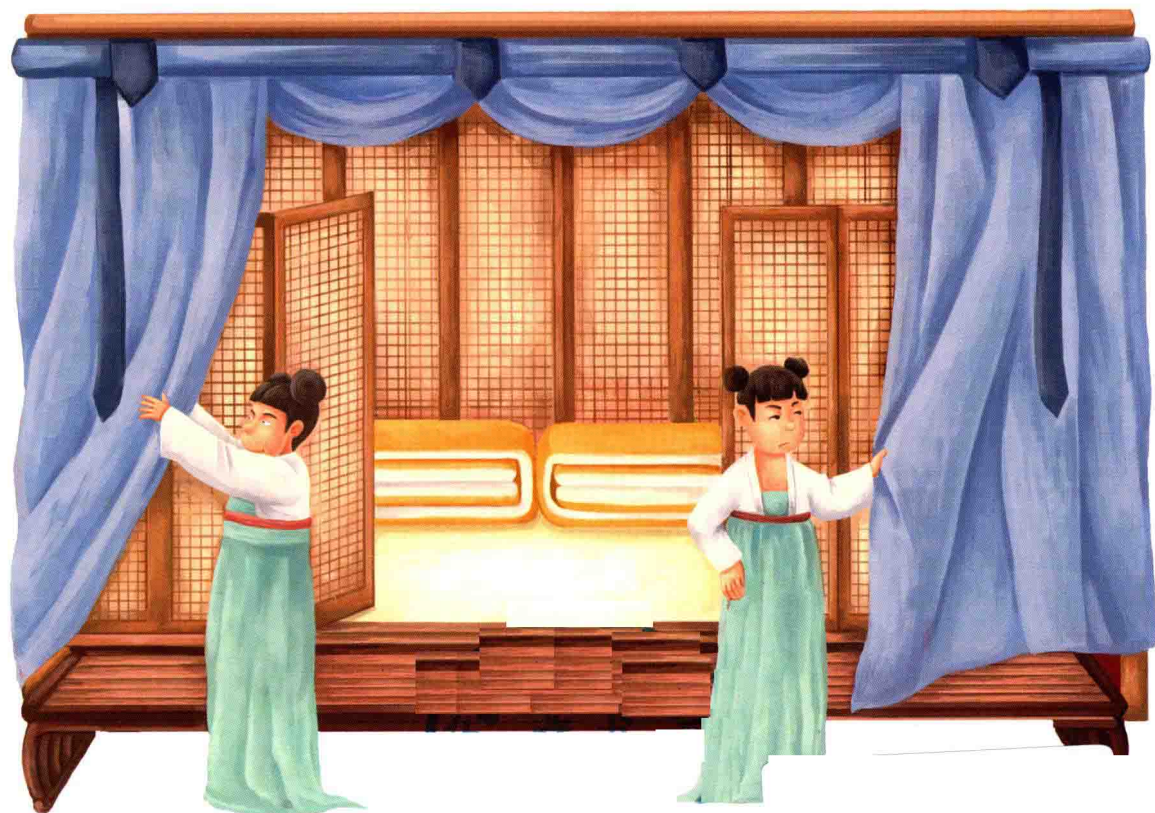
天津出版传媒集团

新蕾出版社

果壳阅读·生活习惯简史 ①

用七十万年造好床

果壳 / 著 李一诚 / 绘



天津出版传媒集团

 新蕾出版社



果壳阅读

果壳阅读是果壳传媒旗下的读书品牌,秉持“身处果壳,心怀宇宙”的志向,
将人类理性知识的曼妙、幽默、多变、严谨、有容,以真实而优雅的姿态展现在读
者眼前,引发公众的思维兴趣。

出品人 / 小庄 策划 / 史军 执行策划 / 朱新娜 资料 / 樊雨婷 撰稿 / 桃子

图书在版编目(CIP)数据

用七十万年造好床 / 果壳著; 李一诚绘. -- 天津:
新蕾出版社, 2015.12(2016.4 重印)
(果壳阅读·生活习惯简史; 1)
ISBN 978-7-5307-6351-3

I. ①用… II. ①果… ②李… III. ①睡眠-生活史-儿童读物 IV. ①R338.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 284397 号

出版发行: 天津出版传媒集团
新蕾出版社

e-mail: newbuds@public.tpt.tj.cn

http://www.newbuds.cn

地 址: 天津市和平区西康路 35 号(300051)

出 版 人: 马梅

责任编辑: 焦娅楠 文字编辑: 胡宇尘

责任印制: 沈连群 美术设计: 罗岚

电 话: 总编办 (022)23332422 发行部 (022)23332676 23332677

传 真: (022)23332422

经 销: 全国新华书店

印 刷: 天津市豪迈印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/12

印 张: 2 $\frac{2}{3}$

版 次: 2015 年 12 月第 1 版 2016 年 4 月第 2 次印刷

定 价: 39.80 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究, 如发
现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社发行部联系调换。

地址: 天津市和平区西康路 35 号

电话: (022)23332677 邮编: 300051



4

70 万年前

人类住在山洞里，没有火，没有被子，只靠厚厚的体毛保暖。

6

10 万多年前

人类学会了用火、打猎，拿兽皮当被子。



8

2 万多年前

午睡可是很早以前就出现的习惯哟！它可以帮助猎人恢复体力。



10

8000 多年前

人类学会了盖房子，终于有了真正的家。



14

3000 多年前

真正意义上的床出现啦！吃饭、学习、会客、睡觉都要在床上进行呢！



13

5000 多年前

大房子出现啦！人类有了卧室，有了简单的“床”。



16

1200 多年前

睡在床上已经成为每个人的生活习惯。

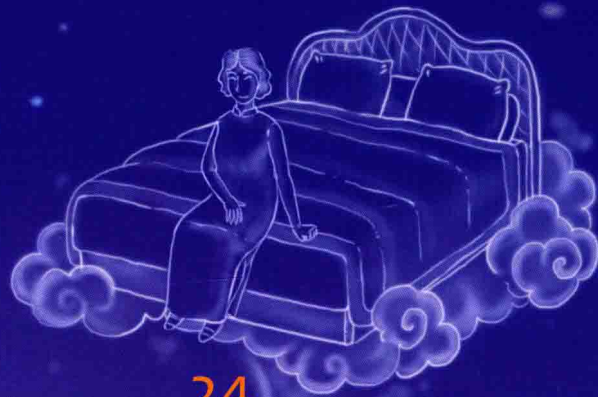




22

400 多年前

你知道什么样的
床会发热吗？



24

大约 100 年前

席梦思是我们今天
睡的床，你知道是
谁发明的吗？



20

当天深夜

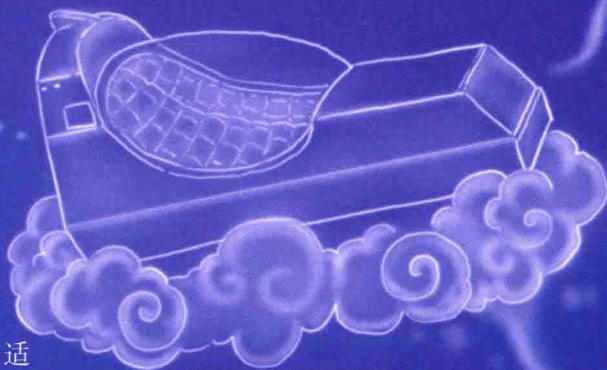
好多枕头！它们的发明是
为了让人睡得更舒服，唯
有一种“警枕”是个例外。



27

几十年前

谁都会睡觉，可睡觉到
底是怎么回事呢？



19

900 多年前

午休变得更舒适
了。竹床出现，噢，
怎么看起来有点儿
像凉席？



28

未来

尽情地想象一下，
未来人类会睡在什
么样的环境里呢？



同世界一起成长

——写给“果壳阅读·生活习惯简史”的小读者们

亲爱的小读者，让我们来想一想，当爸爸妈妈把我们带到这个世界上的时候，我们做的第一件事是什么呢？对，是啼哭。正是这声啼哭向世界宣布：瞧呀，我来了，一个小不点儿要在地球上开始奇异旅程啦！

这世界真大，与地球相比，我们的卧室不过是沧海一粟；这世界真美，美轮美奂的人类建筑让不同的大陆有了别样风情；这世界真好玩儿，高铁、飞机、宇宙飞船能带我们去探索奇妙的未知。可是世界一开始就是这样的吗？当然不是。它从遥远的过去走来，经历了曲折，经历了彷徨，一步一步走到了今天。

作为一名考古学家，我对过去的事物有一种特别浓厚的兴趣。我和我的同行，常常在古代废墟中查寻，总想找回一些历史的记忆。最能让我们动情的，就是那些衣食住行，那些改变人类生活的故事。古人何时开始烹调，怎样学会纺织，又如何修建房屋，考古工作者正在将这些谜题一个一个解开！

因此，当我第一次看到这套讲述“人类生活习惯变迁”的绘本时，立即就被吸引了。创作者用精准的文字和图画，让我们在不经意间穿越了历史长河，点滴知识轻松而又深刻，不落窠臼，引人思考。比如，你知道人类是在何时学会制造车轮的吗？要知道车轮可是一位 5000 多岁的“老寿星”呢！人们在一次劳动中发现了旋转的魔力，于是，有人便利用它发明了车轮，从此人们的旅行不再只是依赖双脚。直到今天，这项古老的发明仍然扎根在我们生活的每个角落，我们使用的所有的交通工具都离不开轮子，离不开旋转的力量。可以说，当今生活的点点滴滴，都是建立在前人漫漫的积累之上，时间更是跨越了几十万年，甚至上百万年！

“果壳阅读·生活习惯简史”的创作前前后后用了三年时间，创作者查阅了大量资料，反复推敲、设计画面的每个细节，于是，才有了今天这样一套总体上宏大，细节上精到，有故事有知识，可以一读再读的绘本。当你翻开这套绘本，你会看到因为没有火，人们只能吃生肉的场景；会看到因为蒙昧而不洗澡、不换衣的画面；也会看到医生戴着鸟嘴面具，走街串巷的惊奇一幕。看到这些你是否觉得奇怪？这些与当下生活的反差会给你带来怎样的感受？让一切自然而然地发生，在不经意间改变，大概就是“行不言之教”吧。

人类不断充实科学的头脑，不断丰富知识的宝库。从古到今，从早到晚，从天上到地下，让我们跟着这套绘本学习生活习惯，学习为这个世界增光添彩的本领。我们认知世界，也在认知自己、完善自己，我们同世界一起成长。

王仁湘（中国社会科学院考古研究所研究员）

2014 年 5 月 11 日母亲节



4

70 万年前

人类住在山洞里，没有火，没有被子，只靠厚厚的体毛保暖。



6

10 万多年前

人类学会了用火、打猎，拿兽皮当被子。



8

2 万多年前

午睡可是很早以前就出现的习惯哟！它可以帮助猎人恢复体力。



10

8000 多年前

人类学会了盖房子，终于有了真正的家。

14

3000 多年前

真正意义上的床出现啦！吃饭、学习、会客、睡觉都要在床上进行呢！

13

5000 多年前

大房子出现啦！人类有了卧室，有了简单的“床”。



16

1200 多年前

睡在床上已经成为每个人的生活习惯。

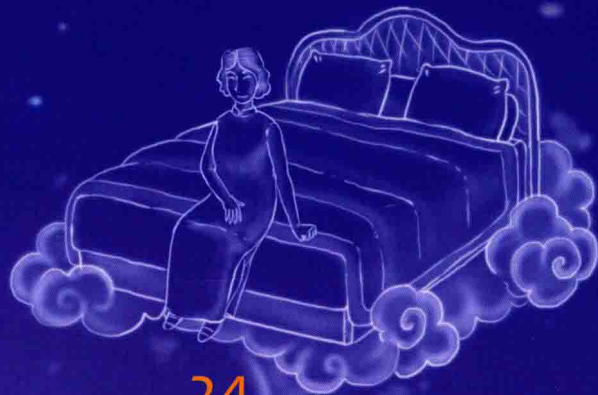




22

400 多年前

你知道什么样的床会发热吗？



24

大约 100 年前

席梦思是我们今天睡的床，你知道是谁发明的吗？



20

当天深夜

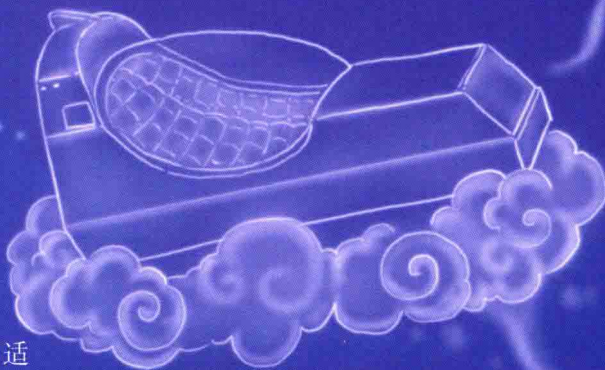
好多枕头！它们的发明是为了让人睡得更舒服，唯有一种“警枕”是个例外。



27

几十年前

谁都会睡觉，可睡觉到底是怎么回事呢？



19

900 多年前

午休变得更舒适了。竹床出现，咦，怎么看起来有点儿像凉席？



28

未来

尽情地想象一下，未来人类会睡在什么样的环境里呢？





觅食

守卫

70 万年前

凛冽的寒风呼啸而过，顷刻间就把人们呼出的热气冻结。大地一片死寂，很多动物都在冬眠。山洞里居住着一群原始人，他们刚刚分食完一头羊。部族中的男子们轮流守卫在洞口，时刻保持警觉，保护洞中酣睡的老人、妇女和儿童的安全。他们利用身上厚厚的体毛保持体温，因而不畏严寒。



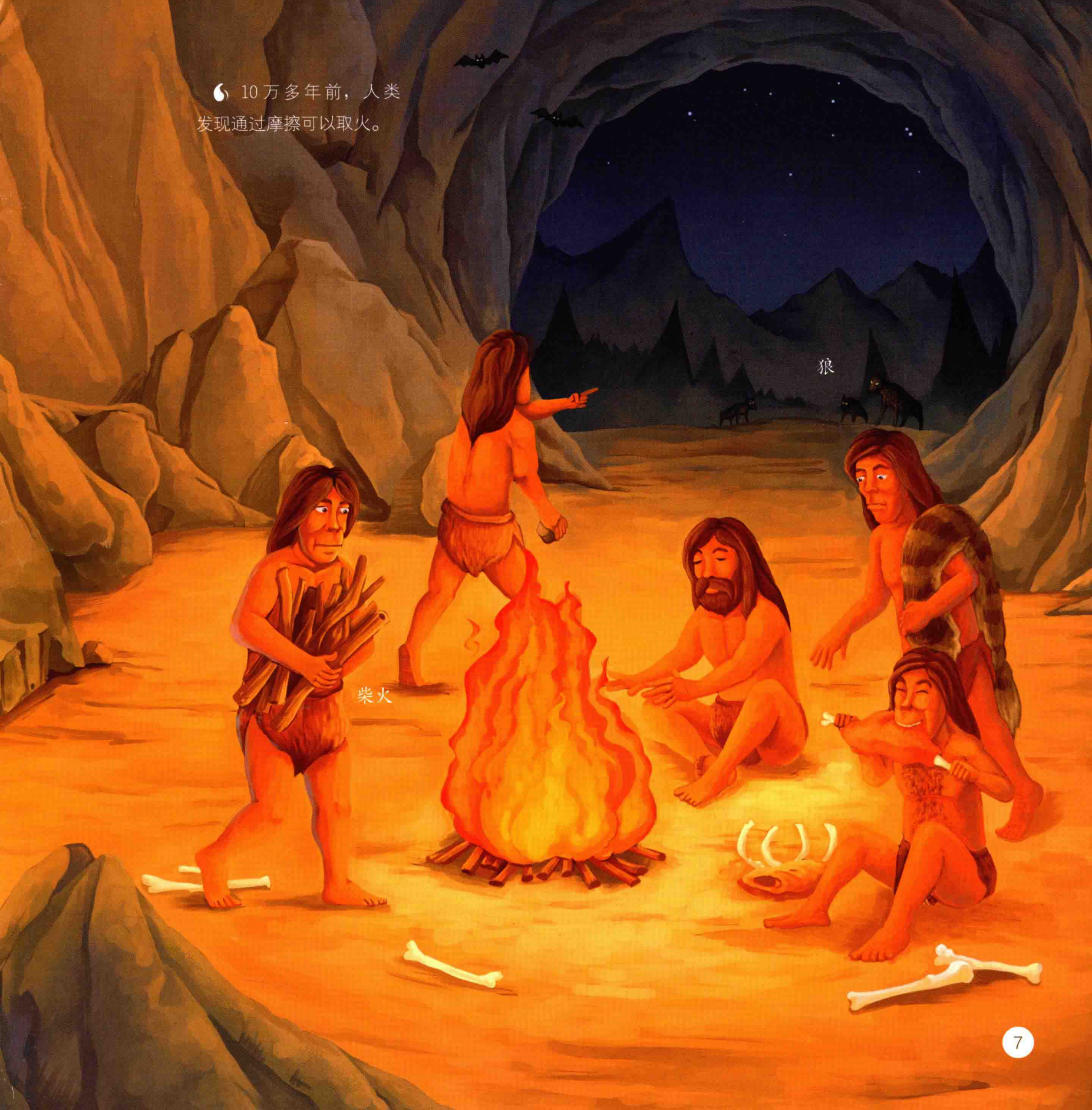
在岩洞里居住，可以躲避风雨，也方便防御野兽。使用自然形成的洞穴，是原始人最主要的栖居方式。

10万多年前

山洞里，篝火正在熊熊燃烧。有了火，山洞不再黑暗，野兽不敢侵袭；有了火，人们可以吃到香喷喷的烤肉，也能睡个温暖、踏实的觉了。此时的人类已经褪去了厚厚的体毛，为了抵御严寒，他们制作了兽皮被子、草席垫子和木头枕头。夜幕降临，孩子们已经进入了甜甜的梦乡……



10万多年前，人类
发现通过摩擦可以取火。



柴火

狼

2 万 多 年 前

炎热的午后，浓浓的倦意袭来，有的人席地而卧，有的人负责警戒。突然，远处传来一阵骚乱声。原来，在猎人们的追赶下，一头惊慌失措的野牛掉进了事先挖好的陷阱。野牛惊恐万分，拼命地挣扎，猎人们纷纷将手中的长矛刺向它。



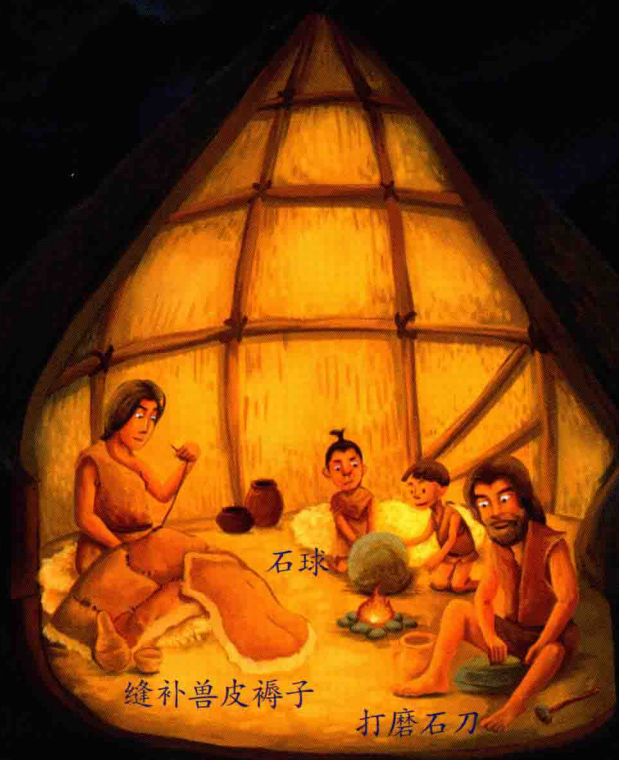
长矛



🔥 很多大型哺乳动物，如
大地懒和猛犸象的灭绝，都
有可能与人类的猎杀有关。

负责警戒的人

陷阱



人类已经适应了定居生活：在村落四周挖壕沟，以阻挡野兽；坐北朝南建房屋，以获取太阳的光和热。床铺（虽然还没有床）有了固定的位置，上面垫着用藤条编好的席子，冬暖夏凉。晚饭过后，大人们继续劳作，孩子们追逐嬉戏，玩累了就缠着大人讲故事，然后，伴着故事进入了梦乡……

8000
多年前

人们居住的房屋以坑壁作为墙壁，利用树木枝干作为骨架，植物茎叶或敷泥土作为墙面，遮阴避雨，防风御寒。

茅屋

围栏

居住区

壕沟

木桥

6 陕西的半坡遗址出现了“大房子”，房子前部的大空间是氏族聚会和举行仪式的场所，后边的三个小房间是居住空间。



大房子

卧室

草堆

干草枕头

●土台

高出地面 10 厘米左右的地台，从下到上铺着树叶、柴草、羊毛褥子，枕头由草扎成，被子则是用温暖的兽皮制成。

火盆