
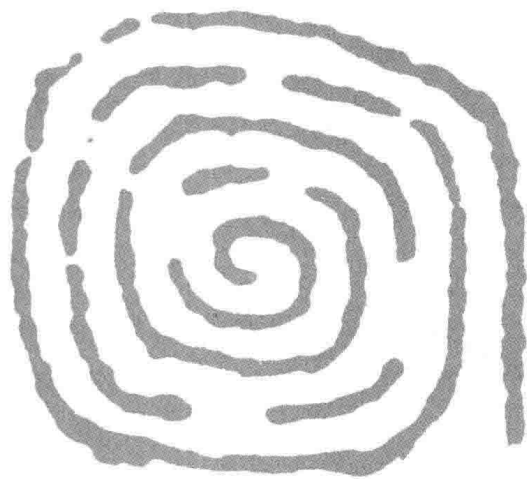


中原 文化 概论

吴涛著

中原出版传媒集团
大地传媒

 大象出版社



中原
文化
概论

吴涛著

中原出版传媒集团
大地传媒

大象出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

中原文化概论 / 吴涛主编. — 郑州 : 大象出版社,
2017. 4
ISBN 978-7-5347-9195-6

I. ①中… II. ①吴… III. ①文化史—河南—高等学
校—教材 IV. ①K296. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 052867 号

中原文化概论

吴涛著

出版人 王刘纯
责任编辑 郑强胜
责任校对 钟 骄
书籍设计 王 敏

出版发行 大象出版社(郑州市开元路 16 号 邮政编码 450044)
发行科 0371-63863551 总编室 0371-65597936

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 新乡市豫北印务有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 25.5

字 数 408 千字

版 次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价 49.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 新乡县翟坡镇兴宁村

邮政编码 453000 电话 0373-5635065

前言

打开中华人民共和国地图，河南省位于整个版图的中心，自古就有“中原”“中州”之称。

中原地区，自然条件得天独厚，冬无严寒，夏无酷暑，温暖适中，气候宜人。唐代杜佑在《通典》中言：“覆载之内，日月所临，华夏居土中，生物受气正。”

早在旧石器时代，中原地区就有人类在此繁衍生息。新近发现的许昌人，填补了中华大地人类进化链条中的空白。

进入新石器时代以后，中原地区更是成为华夏文明演进的中心区域。七千多年以前，裴李岗文化已经是典型的农业文明。古老的石碾盘，见证了那个时代农业生产的进步。随着粟的驯化种植，中原地区发生了一场革命性的变革，有学者称之为“农业革命”。自此而后，人们不仅是食物的消费者，也是食物的生产者，人类开始了稳定的定居生活，社会发生了深刻的变革，氏族逐渐形成，并走向繁盛。

继之而起的仰韶文化，是史前彩陶文化的顶峰。在中原大地上，发现了众多的仰韶文化遗址。20世纪20年代，位于三门峡渑池县的仰韶遗址的发现，揭开了仰韶文化神秘的面纱。按照考古文化命名的原则，一般都用它的首先发现地命名。于是，这种以彩陶为特征的史前文化就被命名为仰韶文化。

仰韶文化遗址的发现带有一定的偶然性，但是从另外一个角度看，似乎又有着一定程度的必然。仰韶，这个不同寻常的地名，仿佛就在不断提醒世人，在这片神奇的土地下面必然埋藏着不为人知的秘密！而且，仰韶文化广泛地分布在黄河中下游地区。假如不是仰韶遗址，而是其他的遗址被最先发现，那么这一类型

的文化将会失去一个非常典雅的命名。

进入龙山时代，中原地区文化的发展呈现出明显的加速趋势。尤其是在豫西一带，人们在与自然的搏斗中，逐渐组织起来，国家的雏形得以诞生。大禹治水的故事，主要就是发生于豫西地区。近年，王城岗遗址、新寨遗址等大型遗址的发现，揭示出那个时代先民们的生活画卷。

四千多年前，中国历史上第一个王朝——夏王朝的建立，宣告了中华民族进入了文明的时代。二里头遗址的发现，将夏王朝的历史从传说变成了史实。

自此而后，无论是从东方兴起的商王朝，还是从西方兴起的周王朝，都把统治的重心放在了中原地区。司马迁在《史记》中充满深情地说：“昔三代之居，皆在河洛之间。”

商代早期的都城，偃师商城、郑州商城，见证了这个王朝逐步走向兴盛的脚步。安阳的殷墟，更是见证了这个王朝曾经的辉煌。后母戊大方鼎（又称司母戊大方鼎），成为中国历史上青铜文明的标志。甲骨文的发现，将中华民族有文字记载的历史提前了近千年！

兴起于西方的周人，在消灭商朝以后，亟须在东方建立新的都城。传世文献记载，为了寻找合适的建都地址，周公曾经派人到天下各地去测量日影。最后，周公得出的结论是，洛阳地处天下之中！在儒家经典《尚书》中，直接称呼洛阳地区为“土中”。20世纪60年代，陕西宝鸡出土了一尊青铜器，名为何尊。何尊的铭文记载，周武王在消灭殷商以后，正式祭祀上天，向上天报告，要“宅兹中国”，也就是要到“中国”去定居。他所谓的中国，正是以洛阳为中心的中原地区。

周武王去世以后，周公摄政。周公在平定殷商残余势力之后，在洛阳城中制礼作乐，开启了中华礼乐文明的传统。周公在西周初年，还进行了深刻的历史反思，提出了“保民”“明德”的主张，从而开启了中国传统政治思想民本主义的传统。

平王东迁，周王室虽然威权不再，但洛阳依然是当时天下的文化中心，东方的文化圣城。周王室的柱下史老子，被后世认为是道家文化的源头。孔子入周问礼，以及后来的周游列国，促使孔子思想体系走向成熟。《诗》《书》《礼》《易》《春秋》等儒家经典的形成，无不与洛阳城有着很深的渊源。

进入战国时期，墨子在这片土地上为和平而奔走呐喊，孟子来到这里宣扬其王道理想，庄子在这里开始他的玄思，韩非子在这里写下《孤愤》《说难》等名篇……中国思想史上，最辉煌的一幕——百家争鸣，在这里上演！

秦汉一统，中华文明发展到了第一个高峰。洛阳城中的太学，见证了这个时代文明的昌盛。张衡在《二京赋》中描写东汉洛阳城的时候，难掩其激动的心情：“穆穆焉，皇皇焉，济济焉，将将焉，信天下之壮观也。”千年之后的顾炎武也感慨：“三代以下，风俗之美，无尚于东京者。”

魏晋玄学，把道家之学推向另一个高峰。竹林七贤，为后世知识分子树立了人格独立的典范。曹丕《典论》中“经国之伟业，不朽之盛世”的论断，宣告了“文学自觉”时代的来临。《洛阳伽蓝记》则记载佛教进入中国以后所取得的辉煌。

隋唐两代，空前的大一统，造就了空前的辉煌！杜甫、白居易等人将唐诗推向了极致，韩愈则提出复兴道统的主张，为此他还倡导复兴古文，从而被尊为“唐宋八大家”之首，号称“文起八代之衰”。隋唐两代，洛阳成为大运河的中心，武则天一度改洛阳为神都。这一时期对洛阳的推崇，达到了无以复加的地步。

赵匡胤陈桥驿黄袍加身，开启了一百多年的东京梦华。北宋开封城已经是一座世界级的商业大都市，号称不夜城。学者们津津乐道的“唐宋转型”，所说的就是北宋时期所出现的深刻社会变革。

靖康元年（1126年），金人的铁骑踏破了中原的繁盛。此后的数百年间，中原地区陷入沉寂。但是，长期以来我们的先民在中原地区的文化创造却并没有随着中原的沉寂而停滞。相反，随着先民播迁的脚步，中原文化扩展到了华夏大地的每一个角落。时至今日，中原文化已经成为中华文化最为核心的基干。

近代以来，中华民族遭受了空前的苦难。同时，中华民族也开始了她再次的腾飞。伴随着中华民族的伟大复兴之路，中原地区也将再度崛起。中原文化也成为我们实现中华民族伟大复兴“中国梦”的重要文化资源。

近年，对于中原文化的研究，渐成显学之势。前贤焚膏继晷，孜孜以求，推动中原文化的研究不断走向深入。如今呈现在大家面前的这本小书，无意去构建庞大的体系，也无意去探究高深的理论，无非是将自己的一点学习心得分享出来，以期收到抛砖引玉之效而已。

目 录

第一章	地理视域下的中原	1
第一节	河南自然地理	2
第二节	从豫州到河南：河南行政区划的演变	20
第二章	文明的曙光：中华文明在中原的早期发展	29
第一节	文明曙光的初现	30
第二节	中华古史的传说时代：三皇五帝的传说	42
第三节	中原文化根源性的解构与重建	51
第三章	中原帝都文化	69
第一节	郑州商城：商朝早期的都城	70
第二节	殷墟与甲骨文	75
第三节	“土中”：洛邑	81
第四节	古都开封	94
第四章	千年儒脉：儒家文化在中原的发展	101
第一节	“元圣”周公：儒家的源头	102
第二节	孔孟在河南的足迹	108
第三节	两汉时期中原地区经学的兴盛	118

第四节	伊洛渊源：理学的兴起及发展	124
第五章	道家文化在中原地区的发展	133
第一节	道家文化的源头：老子	134
第二节	逍遥与无待：庄子思想体系简介	142
第三节	魏晋玄学：从正始玄风到竹林七贤	149
第四节	白日飞升：由道家而道教	156
第六章	慈悲与普度：中原佛教文化	167
第一节	佛教的东来	168
第二节	禅宗与少林	178
第三节	玄奘大师的求法之路	182
第四节	中原名刹及佛教对中原文化的影响	190
第七章	文学史上的中原	199
第一节	古典文学的源头	200
第二节	汉魏时期文学的自觉	208
第三节	唐诗与宋词	217
第八章	中原武术文化	227
第一节	天下功夫出少林	228
第二节	走向世界的太极拳	238
第九章	中原地区艺术风采	245
第一节	釉彩瓷花：中原陶瓷艺术	246
第二节	翰墨丹青：中原书法艺术	255
第三节	梨园天地：中原戏曲艺术	271
第四节	凝重与飞动：中原雕塑艺术	287

第十章 中原宗亲文化	297
第一节 姓氏的由来	298
第二节 尊祖敬宗	305
第三节 血脉情深：中原根亲文化	320
第十一章 中原民俗文化	325
第一节 中原节庆文化	326
第二节 中原庙会文化	338
第三节 中原婚丧文化	344
第四节 中原饮食文化	352
第十二章 中原文化的传播与扩散	359
第一节 迁播四方的中原先民和中原文化	360
第二节 万流朝宗：中原文化的传播途径	371
第三节 “中”：今天的河南人	387
结语 凤凰涅槃	393

第一章

地理视域下的中原

河南省位于黄河中下游地区，居于整个中国版图的最腹心地带，因而自古就被称为“中州”“中原”，“得中原者得天下”已经成为人们普遍接受的理念。

第一节 河南自然地理

今天的中国版图被世人形象地比喻为雄鸡，而河南省就位于雄鸡的心脏地带。河南省因为大部分地区位于黄河以南而得名，周围分别与河北、山西、陕西、湖北、安徽、山东、江苏等七省交界，面积约 16.7 万平方公里。河南大地山川秀美，可以说得天地造化的眷顾，境内地形千差万别，山水齐备，既有奔腾不息的大江大河，也有崇山峻岭，更有一望无际的广阔平原。河南境内的水系，由北向南分别属于：海河、黄河、淮河、长江。河南境内的山脉分别属于太行山山脉和秦岭余脉，豫东地区则是一望无际的大平原。

一、河南的河流

(一) 黄河

中华民族的母亲河黄河在河南省境内干流全长 711 公里，流域面积 3.62 万平方公里，占全省面积的 1/5 强。

黄河进入河南以后，奔腾于晋豫峡谷之中。晋豫峡谷是黄河最后一段峡谷，西起三门峡，东到孟津，全长约 150 公里，其中以三门峡最为知名。相传大禹治水，用神斧将高山劈成“人门”“神门”“鬼门”三道峡谷，河道由鬼石和神石将其分成三股，如同三座门，三门峡由此得名。峡口下方河中央有一块巨石，无论河水怎样上涨，永远不会被淹没，因而被人们称为“中流砥柱”。它历来被看

成是中华民族不屈不挠精神的象征。早在《晏子春秋》中，就有记载。^①今天的砥柱，位于三门峡水库大坝的下方。

中华人民共和国成立后在三门峡修筑了黄河干流上的第一座水库——三门峡水库。三门峡水库是当年苏联援建的156个重点项目中唯一的一个水利工程。工程于1957年4月13日开工，1961年建成，被誉为“万里黄河第一坝”。三门峡水库的修建，为我国大型水利枢纽项目建设积累了宝贵的经验。

如今的三门峡水库已成为重要的黄河湿地。2007年2月6日被建设部命名为“河南省三门峡市天鹅湖国家城市湿地公园”。随着水体环境的改善，每年都会有上万只天鹅来此过冬栖息。2010年春，三门峡市被中国野生动物保护协会授予“中国大天鹅之乡”称号。

20世纪90年代，在黄河最后一段峡谷的出口处，又建起了一座新的大型水利枢纽——小浪底水利枢纽。小浪底水利枢纽是治理开发黄河的关键性工程，属国家“八五”重点项目，工程于1997年截流，2001年年底竣工。

小浪底水库位于穿越中条山、王屋山的晋豫峡谷中，库区全长130公里，总面积278平方公里。小浪底水利枢纽的建成，有效地控制了黄河洪水，可使黄河下游花园口的防洪标准由60年一遇提高到千年一遇，基本解除黄河下游凌汛的威胁，减缓下游河道的泥沙淤积。

小浪底水库还可以利用其长期有效的库容调节非汛期径流，增加水量用于城市及工业供水、灌溉和发电。它处在承上启下控制下游水沙的关键部位，控制黄河输沙量的100%，可滞拦泥沙78亿吨，相当于20年下游河床不再淤积抬高。

小浪底水库的建成，不仅发挥了巨大的水利功能，而且也造就了一个风景秀美的景区。小浪底大坝截流后，晋豫黄河峡谷与库区的柏崖山、红崖山、黄鹿山等20多个风景点及雄伟的水库大坝交相辉映，形成湖光山色、千岛星布、“高峡出平湖”的自然景观，使得小浪底水库同时成为由山水自然风光和水利工程组成的大型旅游区。

进入21世纪以后，作为小浪底枢纽的配套工程，又在西霞院修建了一座反调节水库。这座水库的建成，使黄河下游地区供水状况极大改善，减少了黄河下游

^① 《晏子春秋·内篇谏下》：“吾尝从君济于河，鼃衔左骖，以入砥柱之中流。”张纯一校注，梁运华点校：《晏子春秋校注》，中华书局2014年版。

断流情况的发生。

黄河从孟津宁嘴峡进入平原地区，郑州荥阳市广武镇的桃花峪是黄河中下游的分界线。黄河在郑州段，最著名的景区就是位于郑州西北30公里处的黄河风景名胜區。

黄河风景名胜区北临滔滔黄河，南依巍巍高山。这里绿树满山，亭阁相映，山清水秀，景色宜人。尤其是黄河从这里彻底摆脱了两岸山峦的控制，进入一望无际的平原，自极目阁上眺望黄河，横无际涯，浩浩荡荡，别有一番恢宏之气。看黄河向东奔流而去，一股豪情油然而生。

景区中还有一座名为“哺育”的黄河母亲乳白色汉白玉雕像，雕像高5米、重12.5吨，其造型是一位慈祥贤美的母亲，怀抱着甜睡的婴儿，显得格外素雅、慈祥，母亲神态亲切自然，栩栩如生。命名为“哺育”，象征着作为中华民族的母亲河——黄河对中华民族的哺育之恩。作为中华民族的母亲河，她有着巨大的吸引力和无与伦比的凝聚力，每当中华民族危难之际，人们总会听到黄河在咆哮的声音！

郑州北郊的花园口，则是近代中华民族苦难的见证。据说这里曾是明嘉靖朝吏部尚书许赞的花园，也是黄河南岸一个重要的渡口，因而被称为花园口。花园口大堤的将军坝是黄河著名的险工段，是人们祭祀河神的地方。

抗日战争全面爆发以后，1938年5月19日徐州失守，日军沿着陇海线一路西犯，千里平原无险可守，很快日军就威胁到郑州。如果郑州沦陷，日军将沿着平汉铁路南下，对武汉形成包围之势。为了阻挡日军南侵，蒋介石下令“以水代兵”，扒开黄河。首先于6月4日在中牟县赵口开挖，但效果并不理想。后来决定在花园口掘堤，6月9日上午9时许，开始放水。第二天恰逢大雨，河水暴涨，黄河水就从花园口奔泻而出。

从军事的角度来说，扒开花园口的确在一定程度上起到阻止日军的效果。但是，滔滔黄河水所到之处，都成了一片泽国。河南、安徽、江苏3省44个县市遍地洪水，1250万人受灾，89万人死于非命。其中河南省受害最为严重，21个县市、900多万亩耕地被淹，47万人死亡。1946年黄河回归故道时，中牟、尉氏、通许、扶沟、西华、商水6县的人口总数只有受灾前的38%。从此以后，又多了一个新的地理名词：黄泛区。由于没有固定的河道，新黄河“滚来滚去”，这样

在豫、苏、皖三省之间就形成了一片沼泽区。1946年黄河回归故道以后，黄泛区的生存环境仍然十分恶劣，耕植条件严重恶化，继续给当地人民造成灾难，直到新中国成立后，经过长期的治理才得到好转。时至今日，在豫东平原之上依然可以看到当年黄泛区留下的沙垄。

花园口以下的黄河是著名的千里悬河。黄河从黄土高原奔流而下，由于黄河中上游植被的破坏，水土流失严重，黄河挟带了大量的泥沙，黄河也成了世界上含沙量最大的河流。黄河在进入平原以后，流速放缓，泥沙开始沉淀，河床不断抬高，一遇到暴雨就容易形成决堤和改道，因而黄河也成了改道最为频繁的大河。黄河的入海口在天津和江苏之间漂移，黄河甚至一度由长江口入海。后来人们为了防止黄河决堤和改道，不断加固大堤，久而久之，就形成了地上悬河的景观。在开封市，黄河河床已经比开封市地面高出七八米，在封丘县的曹岗镇黄河河床比地面高出10米多。

黄河在河南境内最重要的支流就是伊洛河。伊洛河是黄河的一级支流，由伊河和洛河汇聚而成，在巩义市洛口注入黄河。伊河发源于栾川县，流经嵩县、伊川县、洛阳市区，至偃师市入洛河，全长347公里，著名的龙门石窟就在伊河之滨。如今在伊河上游修建有陆浑水库。洛河发源于陕西洛南县，流经卢氏县、洛宁县、宜阳县、洛阳市区、偃师市，在偃师市汇聚伊河后称伊洛河，全长467公里。如今在洛河上修建有故县水库。这两条河流在历史上对河洛文明的产生起到了巨大的作用，今天伊洛河仍发挥着巨大的水利效益。

（二）淮河

淮河在河南境内干流长340公里，流域面积8.83万平方公里，约占全省面积的一半。距离黄河仅十多公里的郑州也属于淮河流域。

淮河在中华民族形成过程中，扮演了重要的角色，很早就受到人们的重视，被誉为“四渎”之一。所谓“四渎”，即黄河、长江、淮河、济水。淮河也是传统南方和北方的地理分界线。

淮河发源于河南省，如果按照地理学界常用的“河源唯远”的原则，那么淮河的源头是在嵩县车村镇境内。但是一般人们认为淮河源头在河南桐柏县的太白顶。

太白顶为桐柏山主峰，海拔1140米，又名凌云峰、白云山、胎簪山，距离桐柏县城约15公里。太白顶，山高谷深，怪石嶙峋，古木参天，有着非常丰富的动植物资源。太白顶景色秀美，宛如仙境。特别是百余公顷的映山红、白鹃和梅花，每当盛开的时候，绚烂多姿，引人入胜。太白顶还有众多的人文景观，如山腰的桃花洞、张良洞、鬼谷子洞，山脚下则有淮源亭和淮源井，字大如斗的“淮源”碑刻刚劲有力。

据《禹贡》记载：“导淮自桐柏，东会于泗、沂，东入于海。”^①至少在先秦时期桐柏山就被认为是淮河的源头。据记载，东汉延熹六年（163年）在桐柏建有“淮渎庙”，用以祭祀淮河的河神，以后历代不断加以修葺，如今尚保留有大量文物。

淮河干流出桐柏就进入信阳市境。淮河在流经信阳后，从涓涓细流汇聚成一条气势磅礴的大河。如果说淮河在南阳境内还是一个小姑娘，到了信阳就已经成为一个亭亭少女。同时，信阳也因淮河的流过而成为风光秀美、物产丰富，兼具南秀北雄的一片沃土。固始县境东北角三河尖镇建湾村淮河滩地——“老鼠尾巴”，海拔只有22.4米，是河南省境内海拔最低的地方。

淮河支流众多，淮河南岸的支流多起源于桐柏山、大别山，一般都不长，但水量丰沛，如白露河、史河、淝河等，南岸著名的水库有南湾湖水库、北湖水库、出山店水库等。淮河北岸的支流有沙颍河、洪河、涡河等，除沙颍河、洪河外，一般都是平原排水河道，长度都比较长，但水量不是很大。沙颍河是淮河最长的支流，沙颍河发源于伏牛山，先后流经洛阳、郑州、平顶山、许昌、漯河、周口等地区，从沈丘县进入安徽境内。淮河北岸比较大的水库有白沙水库、石漫滩水库、板桥水库、宿鸭湖水库等。

历史上的淮河，哺育了淮河两岸的人民，但也给淮河儿女带来了无尽的灾难，比如“75·8”水灾就造成了数百万人受灾。今天的淮河治理已经初见成效，淮河安澜的梦想基本实现。

（三）长江、卫河

南阳盆地基本属于长江水系，最为重要的河流是唐白河。唐白河由唐河和白

^① 《尚书·禹贡》，阮元校刻《十三经注疏》，中华书局1980年版。

河组成，唐河发源于方城县七峰山，白河发源于嵩县攻离山，它们在湖北襄阳附近汇合后称唐白河，而后注入汉江。

唐白河流域很早就得到了开发，耕地较多，人口稠密，唐白河是南阳地区重要的灌溉水源。其中鸭河口灌区，是全国十大灌区之一。

早在北宋时期，朝廷为解决漕运的问题，就曾经尝试从唐河往北开凿运河以补充漕运水系，可以说是最早的南水北调工程。

位于豫、鄂两省交界处的丹江口水库，由位于湖北境内的汉江库区和位于河南境内的丹江库区组成，是亚洲第一大人工淡水湖，也是南水北调中线工程的水源地。

丹江口水库始建于20世纪50年代，建成后在防洪、发电、航运、灌溉、养殖以及旅游等方面发挥了巨大的效益。尤其是丹江口水库的水质连续25年达到国家二类水质标准，因而被选为南水北调中线水源地。南水北调中线的取水口就在河南省淅川县九重镇的陶岔，陶岔渠首枢纽工程是南水北调中线的渠首，也是丹江口水库的副坝和南水北调中线工程的标志性建筑。中线工程完工后，陶岔渠首已成为向中国北方京、津、冀等地送水的“水龙头”。

丹江口水库风光秀丽，两岸名胜古迹众多。比如位于荆关镇（又名荆紫关镇）的清代一条街，长五里有余，分北街、中街、南街三部分，街道上有山陕会馆、平浪宫、禹王宫、万寿宫、法海禅寺、清真寺、城隍庙、古码头、山门等古建筑群，坐落有致，保留有清代建筑七百多间。这条古街，见证了历史上南阳水陆交通的繁忙，中原文化与楚文化在这里交汇融合。

河南省黄河以北的地区属于海河水系，最主要的河流是卫河。卫河发源于河南辉县市的百泉镇，因新乡一带古属卫国而被称为卫河，卫河也是新乡市的母亲河。

百泉镇因百泉湖而得名，百泉湖底遍布泉眼。据说百泉湖在殷商时期就已经被人们关注，北宋时期邵雍、苏轼等都到过百泉。其中邵雍在百泉居住一二十年之久。

百泉湖水温常年在20℃左右，冬暖夏凉。一年四季湖水碧绿清澈，湖内鱼蟹清晰可见。湖畔亭台楼阁，点缀其间。近看楼台掩映成趣，远眺苏门山，山清水秀，景色迷人，被誉为“中州明珠”。湖北岸的卫神庙是历代祭祀卫河河神的地

方，保留了大量的文物。

卫河先后流经新乡、安阳、濮阳三市，最后进入山东，在天津汇入海河。20世纪60年代以前，卫河是华北平原上的重要航运水道。也有学者经考察后指出，卫河的河道基本上是当年隋炀帝所开凿的永济渠河道，是大运河的一部分。在相当长的历史时期内，卫河水一直是清澈见底，川流不息，水产丰富。卫河两岸是宁静富饶的鱼米之乡。每当风和日丽，卫河水色如金，被称为“卫水金波”，是历史上新乡的八景之一。

二、河南的山

豫北地区的山地属于太行山山脉，豫西山地属于秦岭余脉，是边缘性过渡地形区，豫南的大别山区则是伏牛山的延伸。

（一）豫北山地

太行山位于中国的中东部，是中国地形第二级阶梯和第三级阶梯的分界线之一，东部是平原，西部是山地。太行山分布于北京、河北、山西、河南四省市，南北绵延数百公里。太行山在河南省境内主要分布于安阳、新乡、焦作、济源四市。

位于安阳林州市的太行大峡谷，被誉为“中国十大最美峡谷”之一，也是攀岩爱好者的乐园，景区内拥有丰富的自然和人文景观。

位于安阳林州市的红旗渠修建于20世纪60年代，被誉为“人工天河”，已经成为中原人民自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献精神的象征。红旗渠以浊漳河为源，渠首位于山西省平顺县石城镇侯壁水电站下约600米处。总干渠长70.6公里，红旗渠的建成，彻底改善了林州人民恶劣的生存环境，满足了当地人畜饮水和农田灌溉的用水需求。

新乡辉县市境内的关山地质公园，是一座25亿年前山崩地裂形成的地质遗迹奇观。公园内，奇峰参天，沟壑纵横，清泉飞瀑，错落有致，极具北国山水之特性。

位于辉县市的八里沟风景区则是集奇、险、俊、秀、幽于一谷，号称“太行