

一部浓缩了中华五千年经典文化的百科全书

俯瞰绵绵不断的历史文化长卷 传承灿烂辉煌的中华优秀传统文化



一本书读通 中国文化

赵浩◎编著



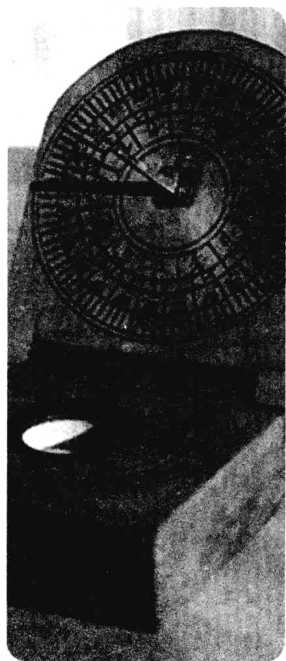
极品超值
最新版
26.80元

石油工业出版社



一本书读通 中国文化

赵浩◎编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

一本书读通中国文化 / 赵浩编著.

北京:石油工业出版社,2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5021 - 8050 - 8

I. 一...

II. 赵...

III. 传统文化—中国—通俗读物

IV. G12 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 189530 号

一本书读通中国文化

赵浩 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www. petropub. com. cn

编辑部:(010)64523644 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 开本:1/16 印张:23

字数:392 千字

定价:26.80 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前言



“智慧是知识凝结的宝石，文化是智慧放出的异彩”，文化是人类创造的所有物质财富和精神财富的总和。

我们中国，作为世界上历史悠久的文明古国，其文化历史悠久、博大精深，几千年以来，为人类文明作出了重要贡献，并且形成了以中国文化为核心的东亚文化圈，对周边的一些国家和地区如韩国、日本、菲律宾、新加坡、越南等产生了深远的影响。

好奇心和求知欲，是人类与生俱来的。随着中国在国际中的地位不断提高，中国文化重新吸引了世界各国的目光，并且受到了高度的认同和重视。尤其是进入 21 世纪以来，世界范围内掀起了一场汉语热、中医热等现象，中华数千年的文明和璀璨文化重新受到了来自世界各阶层人士的关注。

然而，在多元文化交织汇流的今天，人们被纷杂的文化大潮冲击着。我们只有先学习和了解我们的文化，才能为世界文化添砖加瓦，产生影响。

作为炎黄子孙，学习和继承本民族的文化是每个中国人义不容辞的责任。我们每一个人都有责任学习和研究自己的文化，并且传承自己的文化，发扬和推广自己的文化。

因此，为了帮助读者提高人文素养，增强对中国文化的认知，了解中国文化的精髓。编者对浩如烟海的中国传统文化进行了适当的筛选和取舍，选取了具有中国文化代表性的内容，推出了《一本书读通中国文化》一书。

本书引领读者朋友展开中国文化的长卷，从天文科技、民族服饰、古代

政制、饮食文化、诗词曲赋、中医养生等十三个方面以全景而广泛的视野展示中国文化。这不是一本简单的知识堆砌书，而是一幅绚丽多彩、深入浅出、错落有致、层次分明的文化知识的篇章。书中包括名家的经典论著、真实的感人故事、美丽的画面语言、通俗的知识讲解等，全面而又深入的介绍和展示文化的由来、发展、变化和影响，使读者在中国文化的长河中徜徉，在赏心悦目中，增加修养，得到启迪和教益。

本书集知识性、科学性、趣味性为一体，通过趣味链接的版块让读者遨游于浩瀚的中国文化知识海洋，享受妙趣横生的阅读乐趣。

目 录



第一章 天文科技

- 3 · 天干地支
——消隐的智慧
- 7 · 风水罗盘
——包罗万象作用多
- 9 · 古代历法
——用天文学记录时间
- 11 · 火药
——拉开“火花”时代的序幕
- 14 · 浑仪
——精妙的古代天文观测仪
- 16 · 候风地动仪
——地球震动的感应器
- 18 · 纸的发明
——绘出文明记载的画卷
- 21 · 《乾象历》
——中国古代对月球运动研究的功劳簿
- 23 · 印刷术
——改变了手抄书籍的历史
- 26 · 《崇祯历书》
——古代天文基础理论的载体

第二章 民族服饰

- 31 · “白衣之族”朝鲜服
——圣洁与纯朴的载体
- 34 · 白族服饰
——苍山洱海间舞动的羽毛

- 37 • 布衣情结
——黎族少女的筒裙
- 40 • 藏族服饰
——青藏高原上一道亮丽的风景
- 43 • 绚丽的傣族服饰
——开屏的“金孔雀”
- 46 • 独特美观的赫哲族鱼皮服饰
——飘扬的劳动旗帜
- 49 • 美丽的蒙古袍
——行可当衣，卧可作被
- 52 • 柔美的旗袍
——东方美的韵律
- 54 • 千姿百态的苗族
——“穿在身上的史诗”
- 57 • 色调分明的佤族服饰
——山地里的红与黑

第三章 古代政制

- 61 • 秦王嬴政
——皇帝称谓的始创者
- 64 • “万岁”
——皇帝有此称呼的由来
- 66 • 中国古代“克格勃”
——明代厂卫制度
- 69 • 古代刑罚
——中国传统刑罚的演变
- 72 • 分权制衡
——从皇权到宪法
- 75 • 后宫制度
——深宫佳丽的等级制度
- 78 • 科举制度
——中国古代的人才 PK
- 80 • 中国古代人事制度
——选贤与能的演变
- 82 • 中国古代中央官制
——皇上羽翼的演变
- 85 • 株连九族
——暴虐刑制的表现

第四章 饮食文化

- 89 • 徽菜
——沙地马蹄鳖，雪天牛尾狸
- 91 • 鲁菜
——“北食”的代表
- 93 • 川菜
——劲爆的天府美味
- 96 • 湘菜
——千年湖湘文化
- 99 • 粤菜
——独树一帜的广东韵味
- 101 • 华夏茶饮
——清香四溢，悠久绵长
- 104 • 中华汤饮
——健康的饮食令箭
- 107 • 酒中岁月
——卷帙浩繁佳酿史
- 110 • 腊八粥
——与佛教有关的粥

第五章 婚迎嫁娶

- 115 • 阿昌族婚俗
——从“抬锅盖”拉开婚姻的盟约
- 118 • 朝鲜族婚俗
——古朴而圣洁
- 120 • 藏族婚俗
——婚姻殿堂三部曲
- 123 • 侗族婚俗
——别致的示爱方式
- 125 • 高山族婚俗
——不寻常的爱情表白方式
- 128 • 京族婚俗
——踢沙折枝试情意
- 130 • 满族婚俗
——婚俗中最重要物件——刺绣枕头
- 132 • 蒙古族婚俗
——娶亲路上巧争先

• 135 • 壮族婚俗

——隔街相望找情人

• 138 • 摩梭人的婚俗

——暮来晨去的走婚

第六章 典籍藏书

• 143 • 《易经》

——群经之首，大道之源

• 146 • 《诗经》

——世界上最美的书

• 149 • 《吕氏春秋》

——诸子文章的经典

• 152 • 《史记》

——史家之绝唱

• 154 • 《汉书》

——“正史”体裁的发端

• 156 • 《古诗十九首》

——以诗意美表百态感悟

• 158 • 《四书》

——中国文化的宝典

• 161 • 《古文观止》

——名家巨手智慧结晶囊括其中

• 163 • 《红楼梦》

——掀起中国的红学风暴

• 166 • 《人间词话》

——诗意“境界说”

第七章 三教九流

• 171 • 儒教

——贯彻华夏思想史的瑰宝

• 174 • 墨家

——兴天下之利，除天下之害

• 177 • 农家

——绿植上的思想

• 179 • 法家

——“依法治国”的渊源

• 182 • 杂家

——兼儒墨，合名法

- 184 • 阴阳家
——阴阳五行之说
- 186 • 纵横家
——“合纵”“连横”之说
- 189 • 道教
——修身养生之渊源

第八章 文人墨客

- 195 • 老子
——道家学派的鼻祖
- 197 • 孔子
——华夏道德文化的鼻祖
- 200 • 孟子
——“亚圣”的仁政论
- 202 • 屈原
——举世混浊我独清，世人皆醉我独醒
- 205 • 李白
——浪漫主义诗歌的漂泊者
- 208 • 苏东坡
——全才文人绝千古
- 211 • 曹雪芹
——一部“红楼”传千秋
- 213 • 鲁迅
——中国文坛的“圣斗士”
- 216 • 陈独秀
——新文化运动的发起人和旗帜

第九章 名山古刹

- 221 • 衡山
——烟云萦绕的南岳独秀
- 224 • 恒山
——人天北柱，绝塞名山
- 227 • 华山
——奇险天下第一山
- 229 • 泰山
——人间灵应无双境，天下巍峨第一山
- 232 • 嵩山
——东方文化圣山

- 235 • 五台山
——中国十大避暑名山之首
- 238 • 灵岩寺
——千年古刹，地杰人灵
- 241 • 少林寺
——天下第一名利
- 244 • 西来庵
——千年古刹，玉兰飘香

第十章 诗词杂赋

- 249 • 神话
——诡秘的文学色
- 252 • 诗歌
——具有韵律美的抒情言志载体
- 254 • 小说
——虚构中体现生活
- 257 • 散文
——酣畅淋漓中诉说情感
- 259 • 赋
——汉代文学的瑰宝
- 262 • 词
——韵律中的情感跌宕
- 264 • 唐传奇
——脍炙人口的文言短篇小说
- 267 • 骈文
——拉开和谐美的序幕
- 269 • 戏剧
——呈现多彩的舞台表演

第十一章 才子佳人

- 275 • 范蠡与西施
——身兼复国使命的战场鸳鸯
- 277 • 汉武帝与陈阿娇
——儿时诺言，金屋藏娇
- 279 • 司马相如与卓文君
——叛逆的思想，独特的爱恋
- 282 • 王昭君与单于
——塞外草原上演的浪漫爱情

- 285 • 苏轼与王弗
——短暂的婚姻，永恒的爱情
- 288 • 柳永与谢玉英
——江湖佳人多，相怀不相忘
- 290 • 李清照与赵明诚
——志趣相投，神仙眷侣
- 293 • 陆游和唐婉
——凄婉的爱情荡气回肠
- 296 • 钱谦益与柳如是
——老夫少妻的绝世之恋
- 299 • 纳兰性德与卢玉蝉
——和谐夫妻，永世情缘

第十二章 传统建筑

- 305 • 北京四合院
——庭院深深藏皇城风韵
- 308 • 潮汕民居
——京华帝王府，潮汕百姓家
- 311 • 干栏
——另类的高枕无忧
- 314 • 徽州民居
——恬淡素雅，话不尽岁月沧桑
- 316 • 江南民居
——小桥流水人家
- 319 • 客家土楼
——抵御外敌的安全“碉堡”
- 322 • 蒙古包
——天幕生涯，穹庐为屋
- 324 • 弄堂
——追寻老上海的足迹
- 327 • 窑洞
——黄土上一层厚厚的淳朴

第十三章 中医养生

- 331 • 静神养生
——远离喧嚣，偷得浮生半日闲
- 333 • 四季养生
——适时健体

- 336 • 心理养生
——在愉悦中长命百岁
- 338 • 药膳养生
——神奇的中药疗法
- 340 • 针灸养生
——悠久的中医治疗
- 342 • 沐浴养生
——在流感中铸就强健
- 345 • 起居养生
——起居有常，饮食有节
- 348 • 睡眠养生
——十条法则带你进入梦乡
- 350 • 体质养生
——了解自己，善待自己



第一章

天文科技

天干地支



· 消隐的智慧 ·

天干地支简称为“干支”。天干地支相当于树干和树叶。它们是一个互相依存，互相配合的整体。中国古代以天为“主”，以地为“从”。“天”和“干”互联叫做“天干”；“地”和“支”互联叫做“地支”，合起来就是“天干地支”。天干有十个字，总称为“十天干”。地支有十二个字，总称为“十二地支”。

天干有十：甲、乙、丙、丁、戊（wù）、己、庚、辛、壬（rén）、癸（guǐ）；地支十二：子、丑、寅、卯（mǎo）、辰（chén）、巳（sì）、午、未（wèi）、申、酉（yǒu）、戌（xū）、亥。天干地支组合成如下六十个计时序号，作为纪年、月、日、时的名称，叫“干支纪年法”。

天干地支原始意义，有这样有趣的说法：

天干：

（甲）像草林破土而萌，阳在内而被阴包裹。又有认为，甲者铠甲也，把万物冲破其甲而突出了。

（乙）草木初生，枝叶柔软屈曲伸长。乙者轧也。

(丙) 炳也，如赫赫太阳，炎炎火光，万物皆炳然著见而明。

(丁) 壮也，草木成长壮实，好比人的成丁。

(戊) 茂也，象征大地草木茂盛。

(己) 起也，纪也，万物仰屈而起，有形可纪。

(庚) 更也，秋收而待来春。

(辛) 金味辛，物成而后有味。又有认为，辛者新也，万物肃然更改，秀实新成。

(壬) 妊也，阳气潜伏地中，万物怀妊。

(癸) 揆也，万物闭藏，怀妊地下，揆然明芽。

地支：

(子) 孽也，草木生子，吸土中水分而出，为一阳萌的开始。

(丑) 纽也，草木在土中出芽，屈曲着将要冒出地面。

(寅) 演也，津也，寒土中屈曲的草木，迎着春阳从地面伸展。

(卯) 茂也，日照东方，万物滋茂。

(辰) 震也，伸也，万物震起而生，阳气生发已经过半。

(巳) 起也，万物盛长而起，阴气消尽，纯阳无阴。

(午) 忤也，万物丰满长大，阳起充盛，阴起开始萌生。

(未) 味也，果实成熟而有滋味。

(申) 身也，物体都已长成。

(酉) 老也，犹也，万物到这时都犹缩收敛。

(戌) 灭也，草木凋零，生气灭绝。

(亥) 劾也，阴气劾杀万物，到此已达极点。

天干地支据说其发明者是四五千年前上古时期的大挠氏。如唐代刘恕在《通鉴外纪》中就引古书说：“（黄帝）其师大挠……始作甲子。”大挠作甲子虽是传说，但从殷商的帝王名字叫天乙（即成汤），外丙，仲壬，太甲等来看，干支的来历必早于殷代，即在三千五百年之前便已出现了。

起先，我们祖先仅是用天干来记日，因为每月天数是以日进位的；用地支来记月，因为一年十位个月，正好用十位地支来相配。可是随之不久，人们感到单用天干记日，每个月里仍然会有三天同一干，所以，便用一个天干和一个地支分别依次搭配起来的办法来记日期，如《尚书·顾命》就有“惟四月哉生魄。王不择。甲子，王乃洮颂水，相被冕服，凭玉几”的记载，意思是说，四月初，王的身体很不舒服。甲子这一天，王才沐发洗脸，太仆为