

见微知著、辞微旨远、慎小事微、
防微杜渐、清微淡远、洞幽察微、
微不足道、本小利微、剖玄析微、
微言大义、析精剖微、人微权轻、
具体而微、洞隐烛微、通幽动微、
谨小慎微、睹微知著、视微知著、
无微不至、身微言轻、通幽洞微、
晨光熹微、知章知微、研机综微、
人微言轻、杜微慎防、视着知微、
拈花微笑、微言大道、剖幽析微、
微乎其微、研精闳微、防微杜衅、
白璧微瑕、微文深诤、钻坚研微、
蝇头微利、闹幽明微、微察秋毫、
体贴入微、微过细故、人微言贱、
见微知萌、兴微继绝、积于忽微、
敬小慎微、以微知着、才秀人微、
积微成著、防微虑远、穷幽极微、
清都紫微、听微决疑、身微力薄、
谈言微中、微服私行、官轻势微、
识微见远、寻幽入微、积微成着、
白玉微瑕、识微知著、显微闹幽、
以微知著、量小力微、人微望轻、
见微知着、諄言微中、研精究微、
知微知彰、蜗名微利、兵微将寡、
细微末节、破颜微笑、积微致着、
微显闹幽、刻画入微、视微知着、
造微入妙、杜渐除微、阴服微行、
识微见几、体恤入微、涓滴微利、
通无识微、析微察并、遂微德薄、

李娜

微讲堂

以微知著，听微决疑
李娜 著



见微知著、辞微旨远、慎小事微、
防微杜渐、清微淡远、洞幽察微、
微不足道、本小利微、剖玄析微、
微言大义、析精剖微、人微权轻、
具体而微、洞隐烛微、通幽动微、
谨小慎微、睹微知著、视微知著、
无微不至、身微言轻、通幽洞微、
晨光熹微、知章知微、研机综微、
人微言轻、杜微慎防、视着知微、
拈花微笑、微言大道、剖幽析微、
微乎其微、研精闳微、防微杜衅、
白璧微瑕、微文深诤、钻坚研微、
蝇头微利、闹幽明微、微察秋毫、
体贴入微、微过细故、人微言贱、
见微知萌、兴微继绝、积于忽微、
敬小慎微、以微知着、才秀人微、
积微成著、防微虑远、穷幽极微、
清都紫微、听微决疑、身微力薄、
谈言微中、微服私行、官轻势微、
识微见远、寻幽入微、积微成着、
白玉微瑕、识微知著、显微闹幽、
以微知著、量小力微、人微望轻、
见微知着、諄言微中、研精究微、
知微知彰、蜗名微利、兵微将寡、
细微末节、破颜微笑、积微致着、
微显闹幽、刻画入微、视微知着、
造微入妙、杜渐除微、阴服微行、
识微见几、体恤入微、涓滴微利、
通无识微、析微察并、遂微德薄、

. 014014969

K203-49
30

李娜 微讲堂

以微知著，听微决疑
李娜 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



北航

C1701628

K 203-49

30

图书在版编目 (CIP) 数据

李娜微讲堂 / 李娜著. — 南京: 江苏文艺出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5399-6818-6

I. ①李… II. ①李… III. ①文化史—中国—通俗读
物 IV. ①K203-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 281161 号

书 名	李娜微讲堂
著 者	李 娜
责任编辑	黄小初 黄孝阳
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新洲印刷有限公司
开 本	718×1000 毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	205 千
版 次	2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-6818-6
定 价	34.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

contents

序	1
大唐妇女的时尚	5
画眉：唐朝美女的必修课	8
大唐盛世的那个春天	11
唐人宫乐，声声醉人	14
捣练声声：唐朝美女的悲鸣	16
水墨白菜：此味此色	19
翠玉白菜：一棵永流传	22
伤心白菜，故国何在	25
嚼得白菜 做得百事	27
白菜情缘，清白传世	30
雍正的“职场攻略”	33
《观花行乐图》与雍正继位之谜	36
雍正帝的 Cosplay	39
时髦的雍正皇帝	42
雍正与炼丹	45
穷其一生“玩”聊斋	48

- 51 梁楷：一个出走的艺术家
- 54 王献之的伤心情事
- 57 “三馀”的两个版本
- 60 宋徽宗的另一面
- 63 皇帝的书房
- 65 王羲之的一条“短信”
- 68 王献之：字夺文章之美
- 71 王珣：未曾湮没的大手笔
- 74 “三希”的多舛命运
- 76 谢道韞：未若柳絮因风起
- 79 李清照：此情无计可消除
- 82 管道昇：你侬我侬特煞情多
- 85 马湘兰：空谷幽兰独自香
- 88 李因：一枝留待晚春开
- 90 小人求全，君子求缺
- 92 古人的“相对论”
- 94 “万岁”的变迁

汉代的“画眉门”事件	96
心静无妨喧处寂	98
大师的另一面——说说林语堂	100
大师的另一面——说说蔡元培	102
大师的另一面——说说胡适	104
大师的另一面——说说齐白石	106
大师的另一面——说说李叔同	108
古代落榜生：唐伯虎	110
古代落榜生：金圣叹	112
古代落榜生：孟浩然	114
古代落榜生：黄巢	116
雷人的“避讳”	118
中西文化的异同之趣	121
宋徽宗的“坑爹”考题	123
“观世音”别解	125
优雅是一种选择	127
“有用”和“无用”	129

- 131 成语故事：倾国倾城
- 133 成语故事：那些与李夫人相关的
- 135 成语故事：小鸟依人
- 137 成语故事：司空见惯
- 139 成语故事：那些与愚蠢相关的
- 141 苏东坡的“大嘴巴”
- 146 此心安处便是吾乡
- 146 养生达人苏东坡
- 148 苏东坡的黄州岁月
- 150 天朝式翻译
- 152 礼品，还是贡品？
- 154 叩头，还是吻手？
- 156 马夏尔尼很受伤
- 158 乾隆“钟”爱
- 160 学与识
- 162 斧正：有一种朋友叫做对手
- 164 “沉鱼落雁”是美吗？

“呆若木鸡”的境界	166
鲍鱼和枯鱼	168
与“酒”有关的那些字	170
与“女”有关的那些字	172
与“自”有关的那些字	174
与“心”有关的那些字	177
说“卒”	179
姓为什么是“女”字旁?	182
赵钱孙李	184
古人为什么要改姓?	187
关于起名字的那些事儿	189
避讳害死“猪”	191
俗语典故之“小蛮腰”(上)	193
俗语典故之“小蛮腰”(下)	195
俗语典故之“飞毛腿”	197
俗语典故之“下流”	199
俗语典故之“应声虫”	201

- 203 结绳记事
- 206 仓颉造字
- 208 先民符号
- 210 说“文”解“字”
- 213 “囧”的前世今生
- 216 发现甲骨文之龙骨惊现
- 218 发现甲骨文之发现地之谜
- 220 发现甲骨文之罗王之学
- 222 皇家顾问
- 225 发现甲骨文之妇好之谜
- 227 来自佛教的词汇
- 229 林纾的翻译
- 231 外国品牌的中文名
- 233 外来蔬菜
- 235 英语里的“鸡蛋词”

序

刘旭东

近年来，中国电视屏幕上的讲堂类节目可谓琳琅满目，且各擅胜场，这种情况下，江苏教育频道的《微讲堂》还能玩出什么新意吗？说实话，栏目推出之初，我心里多少还是有点忐忑的，但是很快，《微讲堂》就以精彩的表现打消了我的顾虑，坚定了我的信心。

立足教育定位，打造一档不一样的讲堂类节目，这个想法从接手教育频道之初，就一直萦绕在我的心头。正式启动栏目策划的时候，讲什么，怎么讲，谁来讲，是首当其冲要解决的三个问题。这三者又是相辅相成的，内容、形式、主讲必须统筹考虑、有机结合，栏目才会有个性和魅力，受众也才会喜欢。

讲什么？作为一档日播类节目，栏目的选题必须足够多、足够丰富，可以源源不断地开掘、撷取，同时这类选题又必须是频道目标受众所乐于接受的。中国悠久的历史、灿烂的文化蕴藏着取之不竭、用之不尽的资源，而我们每个人对自己的历史和文化或多或少都会有点了解，或者有着了解的兴趣，如果以文史为讲题，应该会有广泛的受众群，并且这也非常契合频道的定位。有鉴于此，在广泛观摩、深入分析众多讲堂类节目优劣得失的基础上，从频道的教育定位和目标受众的普遍特征出发，我们明确把文史知识作为讲授的主要内容。当讲什么的框子圈定下来，栏目的形象和气质也就呼之欲出、宛在目前了。

怎么讲？既关乎形式，又关乎内容，我们提炼出一个关键字，那就是

“微”。在这里，我觉得，“微”至少指向以下三个方面：

首先是指向受众习惯。随着互联网、移动互联网的飞跃发展，受众特别是年轻受众的收视时间越来越碎片化，需求越来越快餐化、互动化，微博的风靡就是最形象、最有力的例子。因此，我们的讲堂要吸引年轻受众、影响年轻受众，就必须主动适应新媒体视听时代年轻受众的收视习惯，在精短和互动上狠下功夫。以互动为例，我们通过插入搜索引擎的形式，即时提示讲授的关键词，或对精彩内容进行简短评论，同时还通过置入节目二维码、开通官方微博等途径，与受众进行广泛互动，从而尽可能地贴近、抓住年轻受众。

其次是指向栏目时长。年轻受众收视时间的碎片化决定了讲授内容必须精短，精短到什么程度为宜？如果以一篇文章为参照，千字左右即可，既可以将某个知识点讲得饶有兴味，又不至于拖沓冗长。千字左右的文章，主持人以稍快的语速讲出来，也就五到六分钟的时间。因此，最后呈现在受众面前的栏目就是现在这个时长了，而主持人快速流畅、富有节奏的讲述又进一步强化了栏目短小精干的印象。

第三是指向内容表达。要想在五到六分钟的时间里，把一个文史知识点讲得面面俱到，显然是不可能的。为了在最短的时间里、最大限度地锁定受众，不管是历史人物，还是成语故事，或者文化现象，我们强调，都必须截取最精彩的片段、用最精炼的语言表达出来，同时尽可能地辅以文字、图片、视频、FLASH等多种手段，力求让整个内容表达形象、生动、鲜活、抓人。

谁来讲？对于一档讲堂类节目来讲，主讲人的重要性怎么强调都不为过。如果说讲什么、怎么讲可以关起门来研讨，那么，选择谁来讲，有时真的是一件可遇而不可求的事情。甚而言之，很多时候我们不是在完全想清楚讲什么、怎么讲之后才去找谁来讲，而是在明确了谁来讲之后，才真正厘清了应该讲什么、怎么讲。李娜进入我的视野很偶然，最后请李娜主讲，却很必然。虽然学历不完全代表能力，但李娜的求学经历还是让我眼前一亮，她先后就读于复旦大学、剑桥大学和中国美院，分别获得了文学学士、经济学硕士和美术史博士

学位，学术视野开阔，知识结构丰富，难得的是语言表达能力也很强。当我在频道栏目中发现她作为嘉宾的精彩表现、进而了解了她的专业背景后，我认定，主讲就是她了。李娜的表现果然不负众望，她清新雅致的形象、妙语如珠的表达、信手拈来的博学很快就赢得了受众的喜欢，尤其令人激赏的是，她不仅能深入浅出地谈文论史，还能游刃有余地出入中西文化，个人跨学科、跨文化的知识积淀很快就带动栏目形成了即小见大、言短意长的风格，这一点对于受众的快速接受来说无疑是很愉快的。在这个意义上，与其说是《微讲堂》这个平台成就了李娜，不如说是李娜造就了《微讲堂》。

微风过处有清香。从开播以来的收视和受众的反馈来看，《微讲堂》基本达到了预期的目标，普及了文史知识，弘扬了传统文化，陶冶了受众情操，较好地发挥了以史为鉴、以文化人的教育功能。为此，国家新闻广电总局有关部门给予充分肯定，并向全国业界做了推介。在这里，我要感谢李娜，感谢栏目组，感谢我的团队，是你们的努力激活了这个栏目，在螺蛳壳里写好了这篇大文章。

转眼，《微讲堂》已经开播百期了。集腋成裘，聚沙成塔，也许每一期的微讲述并不起眼，但一百期的博观约取足以让点滴的微动力，汇聚成一股不可小觑的正能量。为了让这股正能量抵达、浸润、滋养更多的人，李娜以及栏目组适时策划推出了这本小书，并命我在书前写几句话。作为全程参与栏目的一分子，我不仅有责任共同传递这股正能量，也非常乐意记下自己的一些体会，与大家分享。

于是，欣然为序。

2013年11月于南京

大唐妇女的时尚

1972年，在新疆吐鲁番的阿斯塔纳墓葬中出土了一组屏风画的残片。画中的女性有的在专心下棋，有的在树下观棋，有的翩翩起舞，有的在演奏乐器，周围还有一些小心伺候的仕女和嬉戏玩耍的孩童。这组屏风画生动地描绘了大唐盛世妇女的休闲生活，也让现代人得以窥见她们眼中的美。

那么大唐妇女的时尚究竟是什么？我们来总结几个关键词。

关键词一，胖。现代女性大都追求骨感美，有的运动，有的节食，还有的吸脂。总之是生命不止，减肥不息，时时刻刻都在跟自己身上的脂肪进行着顽强的斗争。可这样苗条的身材要是摆在唐代，那可就彻底 out 了。人家欣赏的是丰腴之美。您瞧瞧这屏风画里的女性，哪个不是脸若银盘，体态丰满。唐代人之所以“以胖为美”，一方面是由于国力昌盛、观念开放，对女性束缚较少；另外一方面是因为唐代开国皇帝李渊的外祖父是鲜卑人，皇室的血统中也就有了一半的鲜卑血统。鲜卑族过的是游牧生活，欣赏的是彪悍健硕之美，这也影响了唐代的审美观。

唐代女性时尚关键词之二，酒晕妆。唐代女人热爱化妆，不过她们的妆容有点特别。画中的这些女子个个双颊涂满了红色，注意了，不是一点点，是整张脸，这就是当时流行的“酒晕妆”。我们来简单介绍一下这一妆容的步骤：首先抹上白粉，打底嘛；然后再涂胭脂，要浓浓地涂在面颊部位。妆成后，面颊看上去就像酒喝高了，但是额头、鼻子和下颌三处都是白色的，所以中国古代仕女画中就有了“三白”之说。



唐代女性时尚关键词之三，飘逸服饰。今天的女人常常纠结：裙子到底要多短才性感呢？唐代女人从不为长度发愁，她们追求的是一种典雅高贵之美。高腰襦裙是当时最流行的服装，裙腰高系，一般都在腰部以上，有的甚至系在腋下，并用丝带系扎，看上去婀娜多姿。她们还常常搭配一种轻纱状的披帛，站立时自然下垂如潭水静谧，行动时飘逸舒展若杨柳扶风，真是风情万种。

说到时尚，其实每个民族，每种文化传统对于“美”、对于“性感”的观念都有很大不同。在近代，中国传统文化受到了西方文明的冲击，传统的女性美感也遭遇了全

面沦陷。直到今天，追求国际时尚的中国女性有时仍会用西方白人女性的形象作为标准，而忽略了自身的实际情况。比如说我们没有天鹅般的长颈，却要在上衣内加垫肩；一味追求骨感美，却忘了就算你饿得皮包骨头也无法和天生骨节粗大的洋妞比。作家龙应台女士在一篇名为《给我一个中国娃娃》中感慨道：

“现代的中国人认为西方人比较漂亮，我们对自己的认可也变成深目、

隆鼻、丰乳、长腿的追求。以少女为对象的杂志，每一页都是金发的模特儿。我们的孩子上美术课，信手画出来的人像，一个一个赫然是西方人的脸型。把这些迹象整合起来观察，中国孩子抱‘洋’娃娃的现象，就不是那么单纯了。”

龙应台呼唤要给我们的孩子一个中国娃娃。而我想成年人也不妨翻翻不同朝代的仕女图，或许我们会更深刻地明白，美是一个多么丰富多么包容的概念。

画眉：唐朝美女的必修课

作为一个现代女性，我偶尔还是会关心一下时尚。翻开很多女性杂志，那里面都会告诉我们在化妆的过程中眼影是最重要的步骤，什么大眼妆啊，烟熏妆啊，猫眼妆啊，这架势似乎步步紧追“国际最新潮流”。可您知道吗，在画妆方面，中国唐代女性还曾经引领过“国际潮流”呢。我的这一说法，根据就来自这一幅描绘唐代贵族妇女春日赏花的名作《簪花仕女图》，这幅画的原作者相传是中唐画家周昉，不过我们现在看到的是宋代的仿本。

全卷共分为四段，分别描绘妇女们采花、赏花、漫步和戏犬的情景。画面上的贵妇一律是高髻簪花，蛾眉杏眼，步步春色，款款闲情。您要是仔细看看就会发现这几位女士的脸型有点奇怪，比例不太正常。您瞧啊：额头的比例太大，双眼几乎位于脸庞中部，还有这眉毛长得太雷人，又短又粗，像一对对小蝴蝶在美人的额头上飞啊飞。我告诉您啊，这可是当时最 in（流行）的妆容，它牵涉到两个重要的美容项目：开额和去眉。开额就是剃掉额上的头发，让发际线上移，额头显得很大；去眉就是剃光眉毛。这样就在额头上腾出了一大片空地儿，爱美的女人们在这空地儿上描摹出

