



给孩子的简明中国史

A Child's History of China

太喜欢历史了!

捌

辽金西夏元



知中编委会 编著

中国人民大学、复旦大学、
中山大学、南开大学
等多所高校历史系教授参与审定

熊亮国际安徒生插画奖入围者
河森堡国家博物馆讲解员
等 17 位名家倾情推荐!

中信出版集团

给孩子的简明中国史

A Child's History of China

太喜欢历史了!

知中编委会 编著



辽金西夏元

图书在版编目(CIP)数据

太喜欢历史了! 给孩子的简明中国史, 辽金西夏元 /
知中编委会编著. - 北京: 中信出版社, 2019.4 (2019.11重印)
ISBN 978-7-5217-0139-5

I. ①太… II. ①知… III. ①中国历史-辽宋金元时
代-少儿读物 IV. ①K209

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第037376号

辽金西夏元(太喜欢历史了! 给孩子的简明中国史)

编 著: 知中编委会

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 5 字 数: 90千字

版 次: 2019年4月第1版 印 次: 2019年11月第7次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-0139-5

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

给孩子的简明中国史

A Child's History of China

太喜欢历史了!

荣誉编委会 (按姓氏拼音首字母排序)

包伟民 (中国人民大学历史学院教授), 冯贤亮 (复旦大学历史学系教授), 李永斌 (牛津大学访问学者), 马勇 (中国社会科学院研究员), 庞乃明 (中国明史学会理事), 夏炎 (南开大学历史学院教授), 闫爱民 (南开大学历史学院教授), 杨勇 (中山大学历史学系教授)



扫码关注



从中国看世界 把时间变成历史



有关东方中国的一切
探索中国的首选

知 中

“知中 ZHICHINA”为有思考力兼具行动力的中国青年一代，
以及对对中国有兴趣的任何其他国家和地区的受众，
提供有关中国人文、地理、科技、艺术、商业、社会、文化等
一切重要议题内容的消费。

为此，我们将提供社交媒体账号、纸质出版物、视频影片、论坛活动、
官方站点、移动 APP、电视剧等消费产品和服务。



“知中 ZHICHINA” 微博账号：
@知中 ZHICHINA



“知中 ZHICHINA” 微信账号：
ZHICHINA2017

购买方式：

微店、天猫商城、京东商城、亚马逊商城、当当网、
淘宝网、全国书店、部分机场书店有售。

商业合作 / 应募 / 采访 / 投稿 / 邮箱
zhichina@foxmail.com

出品 中信儿童书店

图书策划 红披风 知中 ZHICHINA

策划编辑 王菲菲 苏静

责任编辑 陈鹏 叶扬斌 刘莲

营销编辑 马英 谢沐 张雪文 严婧 刘天怡

装帧设计 Ariyamadisco

出版发行 中信出版集团股份有限公司

服务热线：400-600-8099 网上订购：zxcbs.tmall.com

官方微博：weibo.com/citicpub 官方微信：中信出版集团

官方网站：www.press.citic

17位

名家 诚意推荐!

我年轻的时候通过选修中文而与中国历史和文化结了缘。之后的几十年里，我在中国山川形胜中访古寻幽，和当代的隐士和僧人交流，跟古代的诗人饮酒，做跨越时空的对话。我很高兴看到《知中》出了这样一套图文并茂的历史书，让孩子们跟着《知中》做一次有趣的中国历史之旅，体味中国文化之美和历史之丰。

○——比尔·波特 (Bill Porter)，美国汉学家

历史就是人们过去的生活。想象一下，千百年来，经过怎样的波澜壮阔与曲折起伏，才形成了我们所熟悉的现代文明。精彩的过程，神奇的创造，远比电玩世界更有趣。历史场景提供的时空双向的思维空间，是帮助幼儿提高思辨能力的好途径。《太喜欢历史了！给孩子的简明中国史》则是走向这一途径的铺路石。

○——包伟民，中国人民大学历史学院教授

这套《太喜欢历史了！给孩子的简明中国史》，内容生动，图文并茂，兼具知

识性、可读性和趣味性，对于年轻读者的心灵培育与历史熏陶，当有重要意义。

○——冯贤亮，复旦大学历史学系教授

我时常会被人们问到，如果孩子想开始学习中国历史，要如何入手呢？这其实是一个并不简单的问题，因为相对于为孩子展现历史的深邃和浩瀚，我们更应该先给他们呈现历史的温馨和可爱，只有孩子们先喜欢上历史，才会有之后的故事，而这就是这套书的意义。

○——河森堡，国家博物馆讲解员

我读过本套书的《魏晋南北朝》部分。作为一本给孩子讲历史的书，本书注重史实准确、表达平易、叙事简明，而且有意强化了社会、宗教、文学以及物质文化等“文明史”的内容，风趣生动的配图和全球史时间轴也让它更添风采。

历史本不易读，一个引起兴趣的开头，也许比什么都重要吧。

○——胡鸿，武汉大学历史学院副教授

历史能帮助孩子扩充自我有限的生命体验，加深对世界和人性的理解，为未来的发展提供经验支持。《太喜欢历史了！给孩子的简明中国史》孩子会喜欢！

○——黄振萍，清华大学历史系副教授

《太喜欢历史了！给孩子的简明中国史》这套书既体现了极佳的全球视野，同时又非常重视历史细节。视野和细节，正是孩子们成长过程中需要重点培养的品质。

○——李永斌，首都师范大学全球史研究中心副教授，牛津大学访问学者

这不是一套平常的历史书，或者说，这不仅仅是一套历史书。因为它并不执着于王侯将相的英雄事迹，还将结合最精彩的图画描绘每一个时代中社会生活的方方面面，它让这个古老民族的漫长历史变得鲜活而立体，给关于过去的知识奠定了清晰的框架——毫无疑问，这本书不仅能让孩子爱上历史，还让他们对祖国的热爱也变得理性而具体起来。

○——刘大可，微博知名科普博主 (@刘大可先生)

真实的历史比写出来的历史精彩得多，好玩得多。这套《太喜欢历史了！给孩子的简明中国史》尝试着改变这个判断，让写出来的历史像真实发生的历史那样精彩、好玩，有味道，有意义。

○——马勇，中国社会科学院研究员

《太喜欢历史了！给孩子的简明中国史》之《明》卷，抛开脸谱化历史的书

写模式，从明朝所处的时代背景和明代中国人的日常生活开篇，通过对明朝的重大历史事件、重要历史现象的精彩解读，将明朝近三百年的历史生动呈现出来。书稿深入浅出而又不失严谨。用孩子读得懂的语言书写历史，用孩子感兴趣的方式品味历史，让孩子在轻松愉快中走进历史、感知历史、理解历史、思考历史，成为该书有别于其他儿童历史读物的最大特点。特为推荐。

○——庞乃明，中国明史学会理事

较之于以往面向孩子讲述中国历史的读物，本书至少有两个鲜明的特色，一是在叙述王朝兴衰的同时，将目光投向古人的日常生活，关注历史上普通人的衣食住行，二是全书穿插了大量精美的插画，将读者带入历史的情境之中。

○——仇鹿鸣，复旦大学历史学系副教授

幼年读史有助于少年儿童从懵懂和无知逐渐走向理性和智慧。这套精于设计的历史知识普及读本，文字表达准确，叙事配图精美，事件场景丰富，历史元素考究，通读本书有助于少年儿童掌握我国历史发展的脉络，打开历史阅读的格局和视野，建构人文阅读的审辨思维。

○——王志庚，国家图书馆少儿馆馆长

给孩子们讲历史，不是一件容易的事。

既要史实正确，又要评价客观；既要文字生动，又要深入浅出；既要论述全面，又要图文并茂；既要书写历史脉络，又要普及相关知识；既要持有本土史观，又要展现国际视野；既有王朝兴衰的政治史，又能够发现普通民众的日常生活。而这一切，这套书都做到了。

○——夏炎，南开大学历史学院教授

认真读了几个章节，这套书把历史事件说得明白透彻，而且还很简练，留出了足够的空间，给孩子读完后提问或讨论的空间。秦的篇章一开始就是玄色间隔页，我印象就很好，接着看下去器物服饰样样贴切，某位人物甚至与工作室一位陕西同事长得一模一样！后面的朝代也一样，都很好地把握到了细节和味道。难得的是，不但绘制上考据准确，而且视觉处理也很好，跟文字一样，准而简洁，我喜欢这个画风。读史的重要性不需赘言，但对孩子来说历史中的事件人物庞杂又遥远，关键要有一本好书引入。

○——熊亮，中国原创绘本大师，国际安徒生插画奖入围者

历史不光是帝王将相的兴衰胜败，也有平民百姓的日常生活。《太喜欢历史了！给孩子的简明中国史》丛书，以平民观察的视角，用图文并茂的形式，带着我

们“穿越”回古代，品味下秦人的时尚衣着，尝一尝汉代人们的饮食，去唐代的长安拜访下留学生，到宋代的汴梁去旅行，走一走古代的丝绸之路，放眼那个时代的外面世界。我们内心常有一种历史情结，这套“好看”的简明中国史，相信成年人也会喜欢，和孩子们一起，感受古人，启迪智慧，享受历史阅读的乐趣。

○——闫爱民，南开大学历史学院教授

这是一套能激发孩子读史乐趣的书籍。它用图文并茂的方式，以轻快简明的文风，生动幽默的语言，从古代人们的衣食住行来展现日常生活中的历史现象，从历史故事和成语典故中传授历史知识。既体现了历史的趣味性和生动性，也不失历史的严谨性和科学性。

○——杨国安，武汉大学历史学院教授

《太喜欢历史了！给孩子的简明中国史》之《秦与西汉》卷，以平实的语言、生动的笔调，将秦始皇至新莽二百余年的历史画卷呈现给孩子们。这里既有对历史发展主线的准确把握，也旁及衣食住行等细微之处，是一部深入浅出、可读性强的少儿读物。相信会激发孩子们的兴趣，将他们引入遥远的历史深处。

○——杨勇，中山大学历史学系副教授

(按姓氏拼音首字母排序)

时间线

时代 ● 距今约1.2万—距今4000年 → ○ 神话时代 ● 传说中的三皇五帝时期 → ○ 夏

1046年 → ○ 西周 ● 公元前1046—前771年 → ○ 春秋 ● 公元前770—前476年 → ○

年 → ○ 西汉 ● 公元前202—公元25年 → ○ 东汉 ● 25—220年 → ○ 三国 ● 220—

○ 隋 ● 581—618年 → ○ 唐 ● 618—907年 → ○ 五代 ● 907—960年 → ○ 北宋 ●

南宋 ● (西夏、金、蒙古少数民族政权并存) ● 1127—1279年 → ○ 元 ● 1271—

→ ○ 中华民国 ● 1912—1949年

我们的上下五千年！ 中国历史朝代时间线

○ 旧石器时代 ● 距今约300万—距今约1.2万年 → ○ 新石器时代 ● 距今约10000—距今约4000年

● 公元前21世纪初—前1600年 → ○ 商 ● 公元前1600—前1046年 → ○ 西周 ● 前1046—前771年

战国 ● 公元前475—前221年 → ○ 秦 ● 公元前221—前206年 → ○ 西汉 ● 前206—8年

280年 → ○ 晋 ● 265—420年 → ○ 南北朝 ● 420—589年 → ○ 隋 ● 581—618年

(辽、金、西夏少数民族政权并存) ● 960—1127年 → ○ 南宋 ● (西) 1127—1279年

1368年 → ○ 明 ● 1368—1644年 → ○ 清 ● 1636—1912年 → ○ 中华民国 ● 1912—1949年



知
中

太喜欢历史了！ 给孩子的简明中国史

出版人 & 总经理

苏静

艺术指导

汉堡

内容监制

叶扬斌

撰稿人

郭怡菲 / 罗灿 / 书鱼 / 徐乐 / 许峥 / 李艺 / 绪颖 /
陆西渐

插画师

Ricky / 蒋讲太空人 / 子鱼非 / 黄梦真 / Zoey /
Yoka

策划编辑

王菲菲 / 苏静

责任编辑

陈鹏 / 叶扬斌 / 刘莲

营销编辑

马英 / 谢沐 / 张雪文 / 严婧 / 刘天怡

联系我们

zhichina@foxmail.com

发行支持

中信出版集团股份有限公司，北京市朝阳区惠新
东街甲4号，富盛大厦2座，100029

微博账号

@知中 ZHICHINA



微信账号

ZHICHINA2017



辽金西夏元

时代背景

来自北方的统治者们 02

衣食住行

生活在辽金西夏元 04

历史事件

01 契丹人崛起! 08

02 他们是怎么从部落变为国家的? 12

03 向中原扩张,成为北方地区的老大! 18

04 辽国“最后的晚餐”! 24

05 取代辽的女真人崛起了! 27

06 短暂辉煌的大金王朝 32

07 百年前的历史悲剧再次上演 36

08 党项人,帝王的后代 39

09 大白高国的诞生! 42

10 两宋与辽、夏、金的对峙 46

11 称霸欧亚的蒙古人! 52

12 元朝的建立! 58

13 元朝的读书人都在干什么? 64

14 最后的草原帝国 70

辽金西夏元

文：罗灿

绘：蒋讲太空人（时代背景）

Ricky（衣食住行，历史事件）

来自北方的统治者们

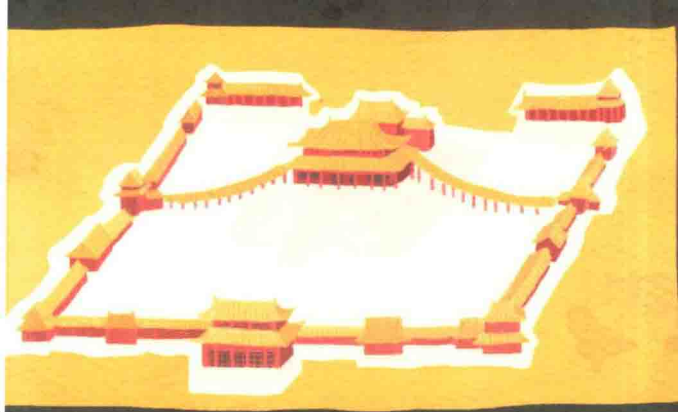
唐朝在“黄巢起义”（878年—884年）中，国力被大大削弱，其统治也被动摇。

自此之后，这个帝国就只是空有一个名号而已。此时，唐朝的统治者已经失去它的政治权威，藩镇割据严重。唐朝灭亡后，直到960年，北宋才重新统一中原。在这漫长的几十年时间里，与之形成鲜明对照的，是北方的部落民族陆续建立新的国家，先后确立各自的统治。

这些民族原本是中原政权的臣属，定期要向天子朝贡，以获得和平生存的机会。但他们并不满足于永远臣服。他们真正渴望的，是成为独立的政权。

这些北方民族中，蒙古人是最有野心、最有实力的。蒙古人心目中的“天下”，远远超过汉、唐、宋的皇帝所能想象到的范围。蒙古军队西征的铁蹄一直踏到了中国之外欧亚大陆的其他土地上，因此也大规模推进了中国与世界的交流。

在两三个世纪的时间里，中国不是由一个王朝统治，而是多个王朝并立。这种多王朝长期并立的状态直接影响了人们的生活，而在这些北方民族建立的国家里，大多保持着两套完全不同的制度，汉人及其他民族在不同制度下共同生活着。



生活在辽金西夏元



衣

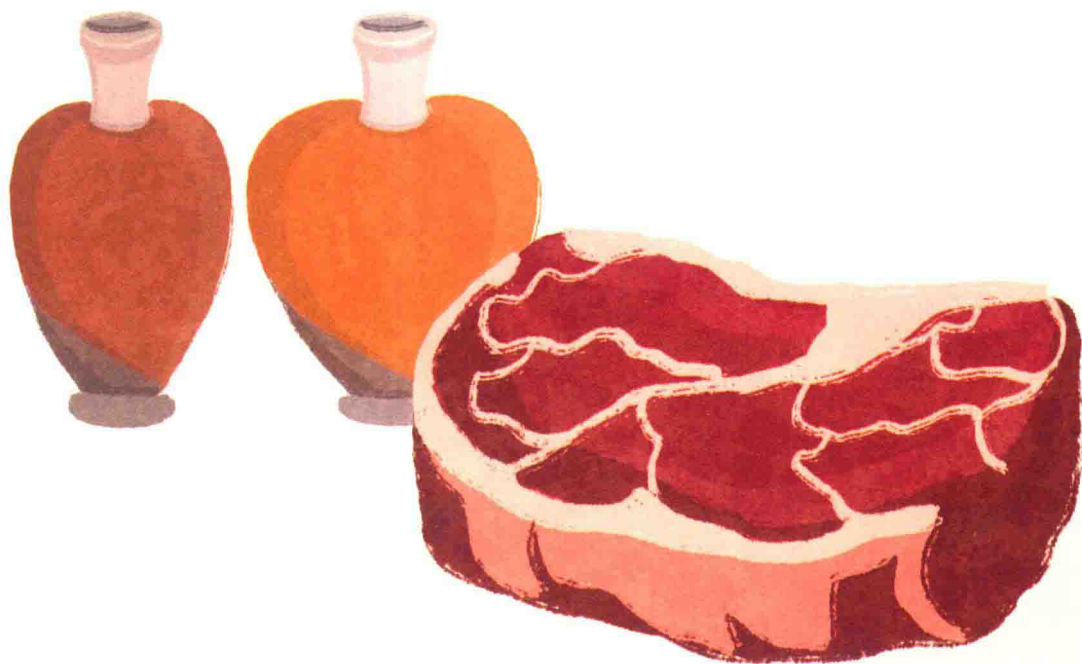
北方民族由于深受生活环境的影响，他们的穿着与中原汉人的宽大服装截然不同。无论是契丹人、党项人，还是鞑靼人，都穿着典型的胡人服装：窄袖长袍、长靴子，系腰带。他们的腰带上许多环孔，用来佩戴弓、箭、刀、砺石等随身物件。窄袖是为了便于骑射，长靴则是为了方便穿过大片山林草地。除了衣着，他们还有着各自独特的“剃头”习俗。为了便于骑射和游猎，他们会剃掉一部分头发。

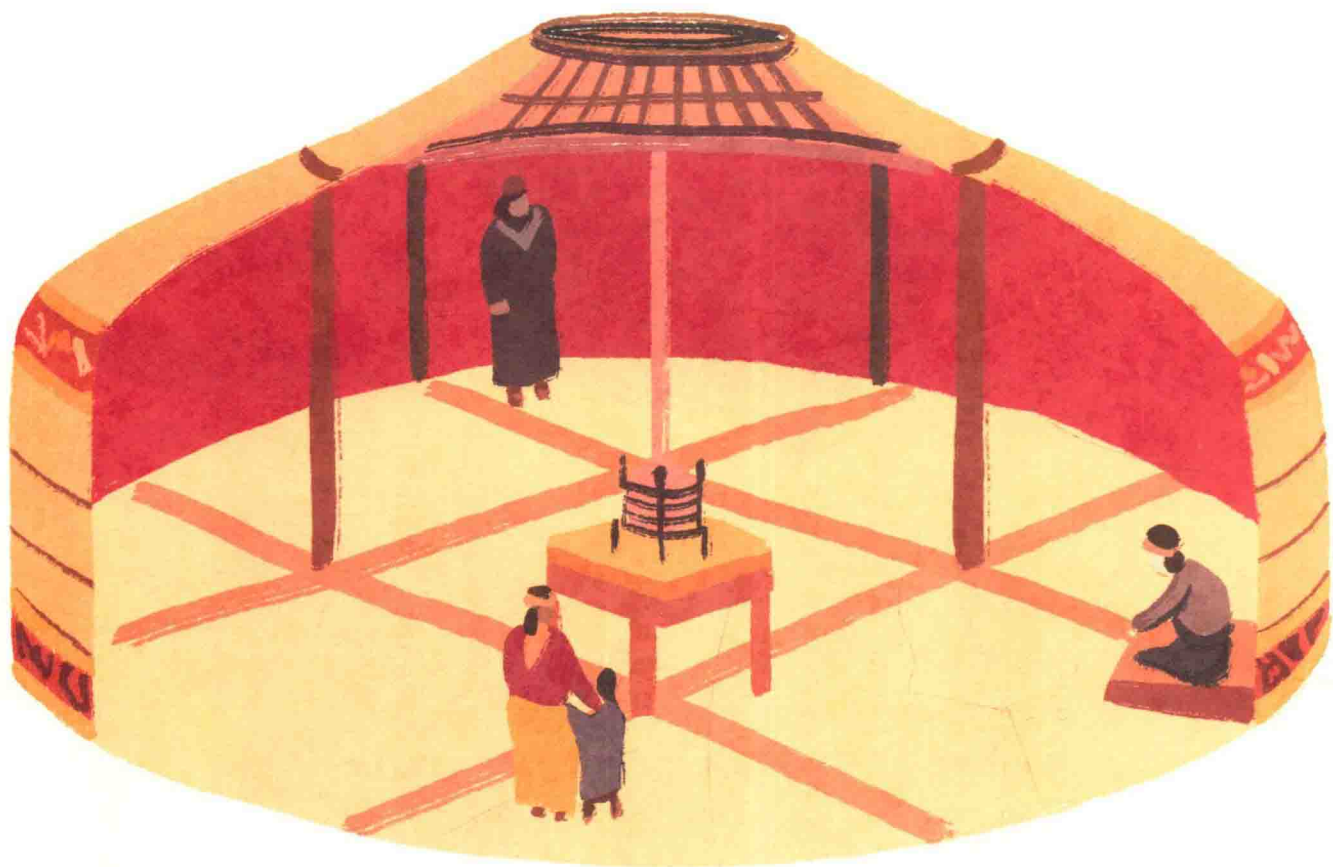


食

北方气候寒冷，人们需要大量的脂肪来御寒，所以北方民族的食物多以肉食为主，较少吃米、面、蔬菜等食品。小朋友们现在经常能吃到的牛肉、羊肉，是他们的日常主食，马乳、牛乳、羊乳和奶酪、酸奶也是他们最常见的食品和饮料。由于经常食用肥腻的肉类食物，所以可以助消化的中原茶叶一经传入，就受到他们的追捧，饮茶之风盛行。除了喝茶，豪爽的北方民族还喜欢豪饮美酒。

“大块吃肉，大碗喝酒”，正是他们的日常饮食写照。





住

不像现在的我们，大都住在自己家固定的房子里。建立国家以前，北方各民族为了适应游牧和渔猎的生活，经常逐水草而居，没有固定的住所。毡帐是他们不可缺少的传统民居，原材料一般来自放牧的牛和羊。这种由动物皮毛“织”成的房屋易于拆卸和搬运，十分轻便，不但让平时的迁徙生活更加便利，更是打仗时所必需的装备。早期的北方民族不论贵族或平民，都住在这样的毡帐里。而如果我们想要判断毡帐主人的社会地位和经济实力，只需要看他的毡帐大小就可以了。迁徙的时候，小的毡帐一辆牛车就可以载走，大的毡帐则要用到三四辆甚至更多的牛车。