

Fundamentals of Chinese Culture:
Crafts and Life

中国文化 ABC



器物与生活

主编：朱法元 夏汉宁
Compiled by Zhu Fayuan and Xia Hanning



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

中国文化 ABC



器物与生活

主编：朱法元 夏汉宁

编著：罗小华 夏汉宁



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国文化 ABC. 器物与生活 / 朱法元、夏汉宁主编. -- 南昌 : 江西人民出版社, 2018.8

ISBN 978-7-210-10654-8

I . ①中… II . ①朱… III . ①中华文化—对外汉语教学—教材 IV . ① H195.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 162743 号

中国文化 ABC : 器物与生活

朱法元 夏汉宁 主编

责任编辑 : 章华荣 何 方

封面设计 : 上尚设计

出版 / 发行 : 江西人民出版社

经 销 : 各地新华书店

地 址 : 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (邮编 : 330006)

编辑部电话 : 0791-86898702

发行部电话 : 0791-86898815

网 址 : www.jxpph.com

E-mail:jxpph@tom.com web@jxpph.com

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

开 本 : 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 : 8.75

字 数 : 100 千字

ISBN 978-7-210-10654-8

赣版权登字—01—2018—614

定 价 : 38.00 元

承 印 厂 : 江西华奥印务责任有限公司

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

目 录



第一章 特色发明

- | | |
|-----------|-----|
| 1. 陶瓷 | 001 |
| 2. 青铜文明 | 004 |
| 3. 造纸术 | 007 |
| 4. 指南针 | 010 |
| 5. 火药 | 011 |
| 6. 印刷术 | 013 |
| 7. 货币 | 015 |
| 8. 算盘和珠算 | 018 |
| 9. 驿站和驿道 | 021 |
| 10. 轿子和马车 | 024 |

第二章 精湛工艺

- | | |
|----------|-----|
| 11. 玉器 | 027 |
| 12. 漆器 | 031 |
| 13. 明清家具 | 033 |
| 14. 汉服 | 035 |



15. 旗袍	038
16. 折扇	042
17. 文房四宝	044
18. 中国结	046
19. 民间工艺	049

| 第三章 | 中华医学

20. 中医中药	054
21. 中医人物	057
22. 中华药典	060
23. 针灸	065
24. 拔罐	068
25. 刮痧	074

| 第四章 | 健身娱乐

26. 武术	077
27. 气功	080
28. 围棋	083
29. 象棋	085
30. 蹴鞠	087

第五章 历法节日

- | | |
|-----------|-----|
| 31. 农历 | 090 |
| 32. 二十四节气 | 091 |
| 33. 春节 | 093 |
| 34. 清明节 | 096 |
| 35. 端午节 | 098 |
| 36. 中秋节 | 099 |
| 37. 重阳节 | 102 |

第六章 生活习俗

- | | |
|----------|-----|
| 38. 庙会 | 105 |
| 39. 傩舞 | 107 |
| 40. 婚俗 | 112 |
| 41. 茶文化 | 115 |
| 42. 酒文化 | 119 |
| 43. 八大菜系 | 122 |

后记

CONTENTS



| Chapter I | Featured Inventions

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 1. Porcelain | 001 |
| 2. The Bronze Civilization | 004 |
| 3. Papermaking | 007 |
| 4. Compass | 010 |
| 5. Gunpowder | 011 |
| 6. Printing | 013 |
| 7. Currency | 015 |
| 8. The Abacus and Calculation | 018 |
| 9. The Ancient Post and Post-road | 021 |
| 10. The Sedan and Carriage | 024 |

| Chapter II | Exquisite Craftsmanship

- | | |
|--|-----|
| 11. Jade Ware | 027 |
| 12. Lacquerware | 031 |
| 13. Furniture of Ming and Qing Dynasties | 033 |
| 14. Han Attire | 035 |
| 15. Cheongsam | 038 |
| 16. Chinese Folding Fan | 042 |

17. The Four Treasures of the Study	044
18. The Chinese Knot	046
19. Folk Handicrafts	049

| Chapter III | Chinese Medicine

20. Traditional Chinese Medicine and Chinese Herbs	054
21. Celebrities of Traditional Chinese Medicine	057
22. Chinese Pharmacopoeia	060
23. Acupuncture	065
24. Cupping	068
25. Scraping	074

005

| Chapter IV | Fitness and Entertainment

26. Martial Arts	077
27. Qigong	080
28. I-Go	083
29. Chinese Chess	085
30. Tzu-Chu	087



| Chapter V | Calendar and Festivals

31. Lunar Calendar	090
32. The Twenty-four Solar Terms	091
33. The Spring Festival	093
34. The Pure Brightness Day	096
35. The Dragon Boat Festival	098
36. The Mid-Autumn Festival	099
37. The Double Ninth Festival	102

| Chapter VI | Chinese Customs

38. The Temple Fair	105
39. The Exorcising Dance	107
40. The Marriage Custom	112
41. Tea Culture	115
42. Wine Culture	119
43. The Eight Cuisines	122

Postscript	131
------------	-----

第一章 特色发明

Chapter I
Featured Inventions

1. 陶瓷

陶瓷是陶器和瓷器的总称。中国是“陶瓷的故乡”，是世界上使用陶器最早的国家之一，也是瓷器的发明地。英文中的“china”一词，本来指的就是陶瓷，后来成了中国的代称。早在欧洲人掌握陶瓷技艺前一千多年，中国就已经制造出了精美的陶瓷器具。

早在汉代，中国就出现了有多种色彩的釉料，上釉陶器工艺开始广泛流传。从魏晋到隋唐，最具代表性的瓷器品种是以浙江越窑为代表的青瓷。之所以叫青瓷，是因为其表面覆有一层透明或半透明的青釉。这种瓷器胎质坚硬，不吸水，代表了当时制瓷技术的最高水平，标志着中国瓷器生产新时代的到来。唐代盛行一种叫作“唐三彩”的低温釉陶器，其原理是将不同的金属氧化物加入铅釉中，焙烧出以黄、褐、绿三色为主的多种色彩。

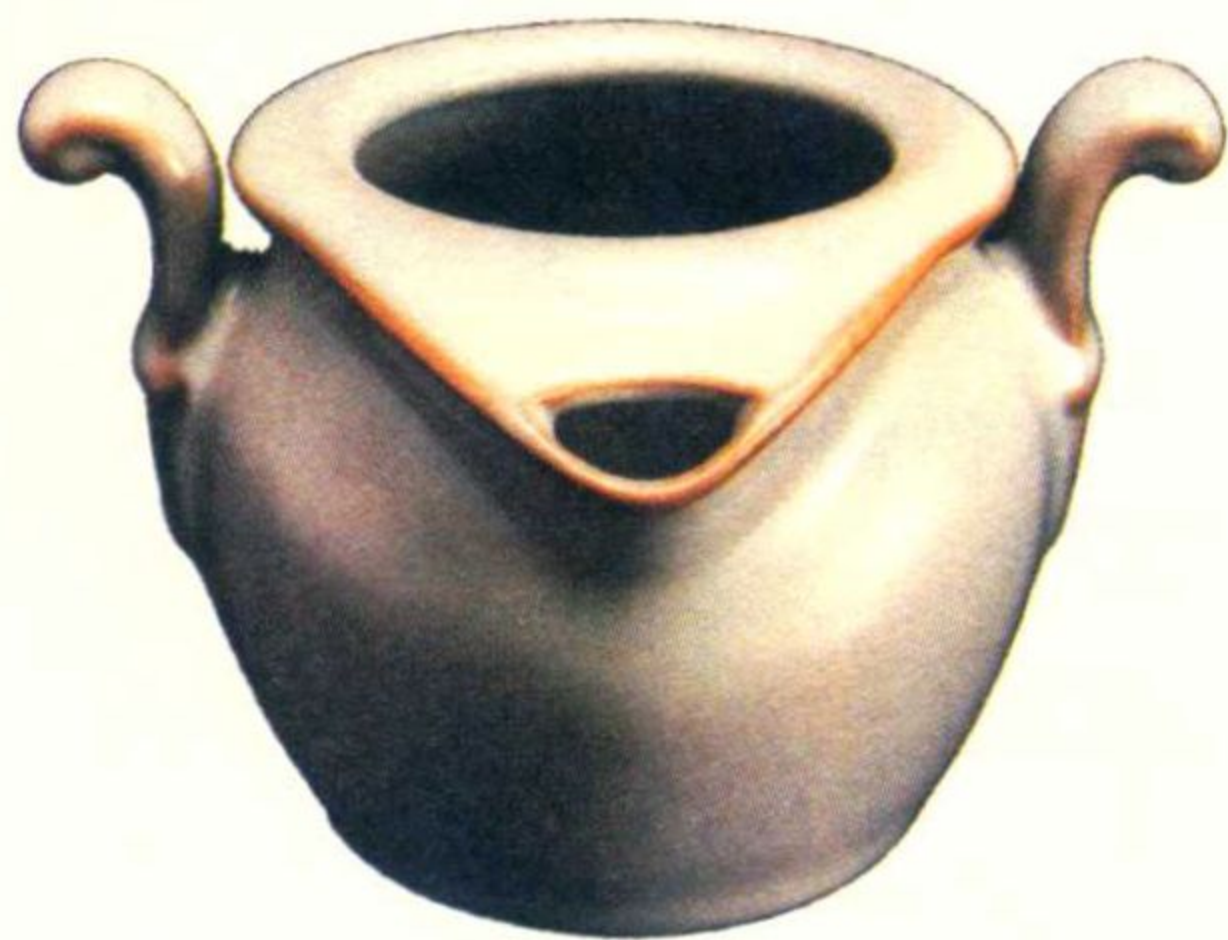
宋代是中国陶瓷史上的空前繁荣时期，呈现出官、汝、钧、定、哥等“五大名窑”和龙泉窑、耀州窑、磁州窑、越窑、建窑、景德镇窑等百花齐放的局面，其出产瓷器的精美程度、数量和品种，都远超



青花瓷



哥窑瓷



汝窑瓷

前代。官窑在河南开封，是指由朝廷直接监制的官办窑厂，专门生产御用瓷器。官窑的瓷器口沿釉薄处微露胎色泛紫，胎足无釉处呈铁红或铁褐色，俗称“紫口铁足”。汝窑在河南汝州，专烧青瓷，胎体薄滑，釉质较厚，质感堪比玉石，有“宋瓷之冠”的美誉。

汝窑瓷胎为灰白色，深浅有别，与燃烧后的香灰相似，故称“香灰胎”。其瓷釉基本色调是一种淡淡的天青色，俗称“鸭蛋壳青色”。釉下斑斑点点，釉面开裂成错落有致的极细纹片，构成名贵的“梨皮、蟹爪、芝麻花”图案。钧窑在河南禹州（宋代称钧州），以高温铜红釉的成功烧造，在制瓷史上占有重要地位。“钧红”问世，打破青釉独占鳌头的局面。钧窑所产的瓷器有着变化无穷的釉色，红、蓝、青、白、紫交融在一起，如云霞一般灿烂，宋朝时期的人们曾用“夕阳紫翠忽成岚”加以形容。

哥窑名列宋代五大名窑之一，在陶瓷史上有举足轻重的地

位。关于哥窑有一个典故，传说浙江处州人章生一和其弟章生二都是制瓷好手，他们两人同在龙泉各设一窑，因生一是兄，所以被称为“哥窑”，生二为弟，当然称为“弟窑”，此二窑皆为著名民窑。哥窑瓷器釉色灰青、米黄，往往出现较粗的呈黑色的裂纹、较细的呈黄色的裂纹，两种裂纹前后层次错落，被称为“金丝铁线”。

定窑在河北曲阳，在宋代五大名窑中，汝、官、哥、钧都以青釉取胜，只有定窑烧制白瓷。定瓷精品之所以珍贵，不仅仅在于其如雪似银的胎釉，更在于它精美的划花、刻花和印花的纹饰。

江西景德镇窑所产瓷器质薄色润，光致精美，白度和透光度均极高。温润如玉的青白瓷一经问世，便风靡天下，深受海内外市场的欢迎。不仅长江以南大量地区出现仿烧，形成一个以景德镇为中心的青白瓷窑系，而且大量产品远销海外，迄今为止，青白瓷仍是海内外考古发掘中出土最多的中国宋代瓷器品种之一。宋真宗初见青白瓷，爱不释手，立刻下一道圣旨，诏令由昌南镇烧造和进贡御器，器底一律标上“景德年制”款识，并用自己的年号“景德”为这山区小镇命名。1004年，昌南改名景德镇，奠定了其作为中国古代陶瓷生产中心的基础。元至元十五年（1278），在景德镇设立了“浮梁瓷局”。元代，景德镇在制瓷工艺上最大的突破在于青花瓷和釉里红的烧制。青花瓷以钴矿作为颜料，在生胎表面绘出图案，施以透明釉，在高温下一次烧成，是一种呈白地蓝花式样的釉下彩瓷。釉里红以铜红料为颜料，呈白地红花的釉下红彩式样。釉里红烧制极为困难，成品很少，色纯正者更是难得一见。元代中晚期，景德镇开始烧造出极其成熟的青花瓷。这些青花瓷洁白厚重，釉面光润透亮，青花料色青翠艳丽、光彩焕发，如清水芙蓉，素雅大方，被称为“国色”。从元代至今的七百多年间，青花瓷成为最能体现中国古代瓷业艺术成就的品种，也一直是中国瓷器生产和外销的主流。从那时起，景德镇陶瓷产品畅销世界，世界也



以景德镇陶瓷来认识中国。

到了清代，以康熙、雍正、乾隆三朝为代表，中国古代瓷器发展到达最后一个高峰，其中五彩、珐琅彩和粉彩等釉上彩最具盛名。

2. 青铜文明

青铜器是以青铜为基本原料加工而制成的器皿。青铜，古称金或吉金，是红铜与其他化学元素（锡、镍、铅、磷等）的合金，其铜锈呈青绿色，因而得名。青铜是中国金属冶铸史上最早出现的合金。由于青铜器以其独特的器型、精美的纹饰、典雅的铭文向人们揭示了先秦时期的铸造工艺、文化水平和历史源流，因此被史学家们称为“一部活生生的史书”。中国上古文明悠久而又深远，青铜器则是其缩影与再现。

青铜器文化在中国历史久远，一般将其分为三个阶段，即形成期、鼎盛期和转变期。形成期是距今4000~4500年的龙山时代，相当于尧、舜、禹所处的时代；鼎盛期包括夏、商、西周、春秋及战国早期，延续一千六百余年；转变期是指战国末期到秦汉时期，这时青铜器逐步被铁器所取代，数量骤减，形式上也由在礼仪祭祀和战争活动等重要

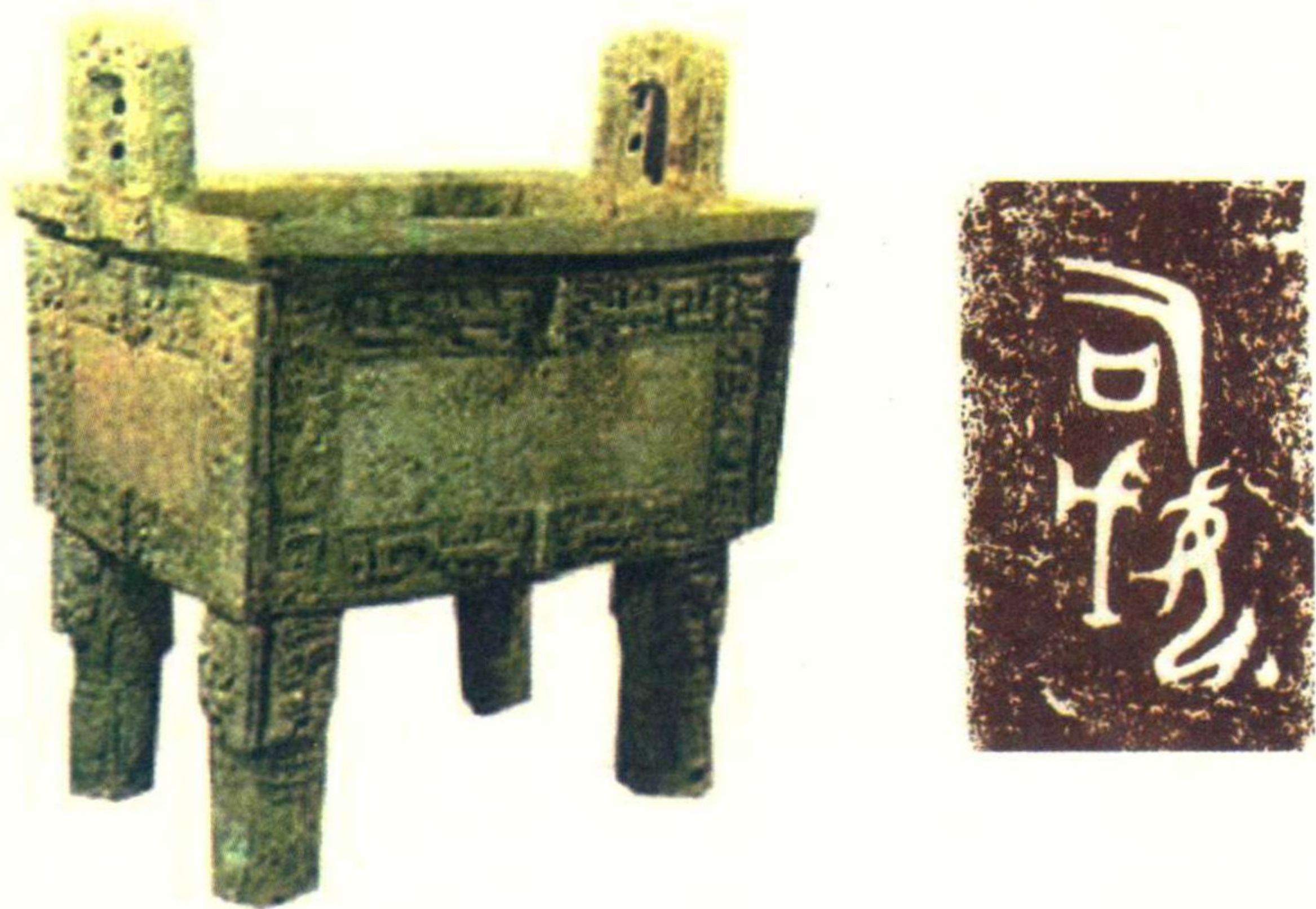


青铜器

场合使用的礼乐兵器变为日常用品，随之而来的是器制种类、构造特征和装饰艺术的转变。

商是奴隶制社会发展的一个重要时期，也是青铜艺术的鼎盛期。当时青铜器的主题图像为饕餮纹，这种纹饰也被称为兽面纹。约公元前13世纪至9世纪（即从晚商到西周中叶），是青铜艺术的灿烂鼎盛时期。商代青铜器表面一般都铸刻着粗壮多变的纹饰，前期主要是动物纹、几何纹样。后期更加繁缛，主要是饕餮纹、蝉纹、云雷纹、蟠龙纹。这一时期的青铜器造型特点为器形凝重，纹饰庄严。以饕餮纹为装饰给人以狞厉恐怖、森严神秘之感。迄今为止中国发现的最大商代青铜器，就是出土于河南安阳殷墟的司母戊大方鼎（又称后母戊大方鼎），鼎高133厘米，器口长110厘米，口宽79.2厘米，重832.84千克。

商代青铜器物，彰显了统治者的权力和独霸天下的威严，具有强烈的精神实用性。从美学的角度审视商代青铜器及其纹饰，带有凝重



司母戊大方鼎和“司母戊”铭文



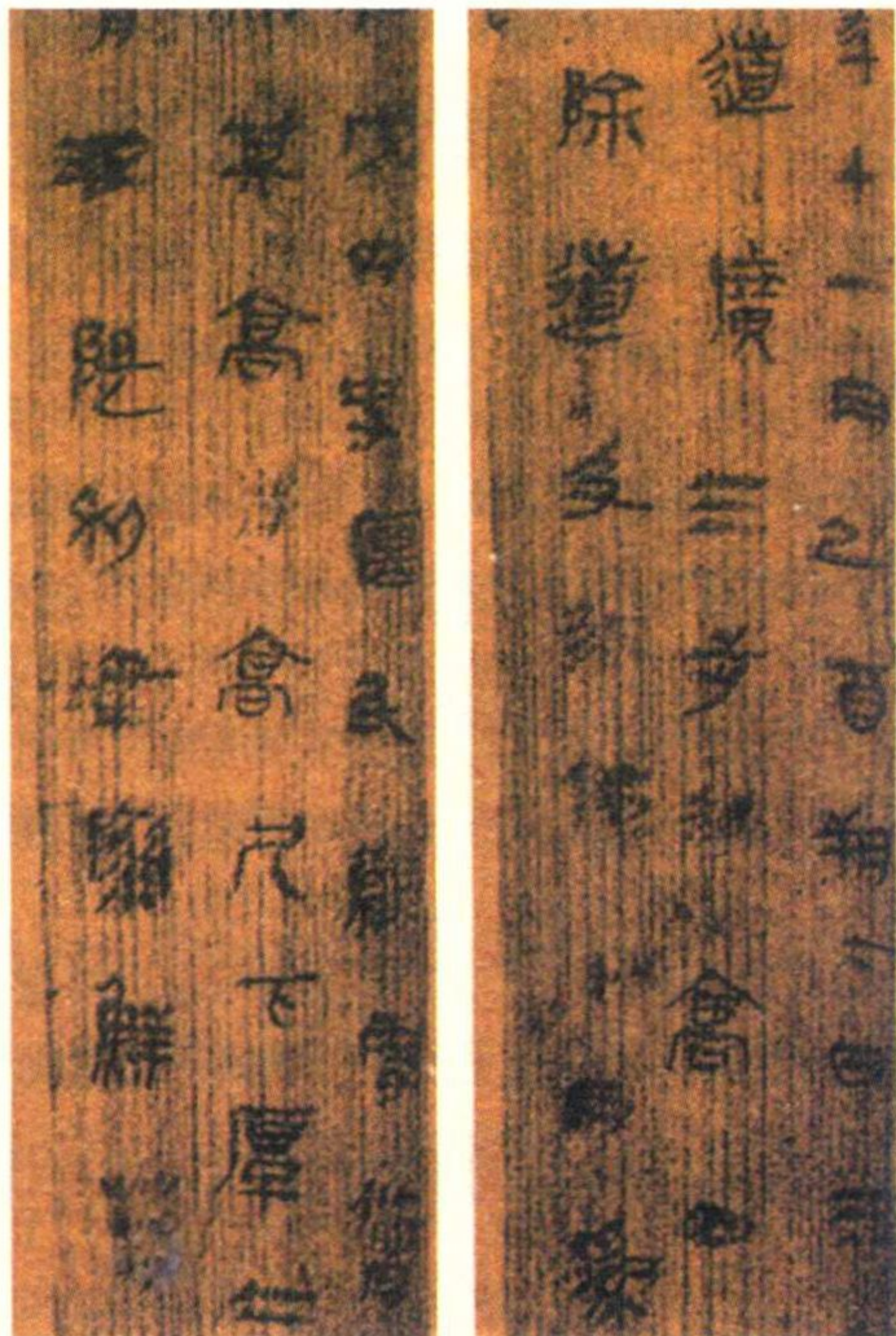
西周丰尊

的古朴之美，给观赏者一种“力”之美。

西周时期的青铜器，最初在造型和纹样等方面继承殷商传统，后来形成自己的面貌。虽然礼器仍是青铜器中的主要内容，但器类有新的变化。由于周王认为殷人嗜酒是亡国的主因之一，周初极力打击纵欲的恶习，反映在青铜礼器的组合上是酒器所占比重相对减少，食器占据重要位置。器物的整体造型和装饰纹样也发生变化，并且开始流行在礼器上铸长篇铭文的礼俗，有时铭文多达几百字，形成一篇文章，是后世探究西周史实的绝好资料。至于装饰纹样，已由晚商的过分繁缛趋于简约，兽面纹已简化而较富图案趣味，失去威严狰狞的色彩。只有鸟纹向华美发展。商晚期铜器装饰的一种小鸟纹，西周时已演变成回首、垂冠的大鸟纹，具有卷曲华丽的长尾。由于西周王朝勃兴与凤凰祥瑞传说有关，于是华美的凤凰纹成为西周青铜装饰的特征之一。

3. 造纸术

纸作为具有传递信息、传承文化等功能的重要材料，两千年来一直为人类历史的记录、科学技术和文化的发展、社会文明的进步发挥着不可替代的作用。中国先民发明的造纸术对人类文明所做的卓越贡献有目共睹。手工造纸的生产主要是将原料（麻、树皮、稻草、竹木等）洗净切碎，然后在碱性溶液中脱胶，除去色素和木素，再舂捣成浆呈泥膏状，最后用竹或丝制的网筛抄出一层纤维薄片，晾干或晒干、烘干即成纸张。



青川木牍



春秋竹简书

东汉时期，蔡伦在前人造纸术的基础上，发明和推广了新的造纸技术，改变了商代用甲骨，西周用青铜器，春秋用竹简、木牍、缣帛作为书写材料的历史，适应了汉代经济社会繁荣发展的新形势，为汉代文明的勃兴做出了重大贡献。

蔡伦用树皮、麻头、破布、渔网，经过挫、捣、抄、烘等一系列的工艺加工，制成植物纤维纸，这也是真正意义上的纸。元兴元年（105），蔡伦向汉和帝献纸，受到和帝赞誉，造纸术因此而广为天下知。蔡伦造的纸被称为“蔡侯纸”，公元105年则被认为是造纸术的发明年。

造纸术是震撼世界的发明，怛罗斯之战，则是改变世界书写史的一次战役。

唐玄宗天宝十年（751），由于阿拉伯帝国阿拔斯王朝（即黑衣大食）的多年挑衅，唐朝大将高仙芝率领数万唐朝精兵长途奔袭，在今哈萨