

中国传统文化启蒙读本(一)

从“小”学文化

曹辉 编著



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press



中国传统文化启蒙读本(一)

从“小”学文化

曹辉 编著



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press

内 容 提 要

本书是弘扬中国传统文化的少儿读物。全书共有三十篇短文。每篇短文都从小处着眼，从孩子身边接触到的小事、小物入手，围绕中国传统文化进行选材，旁征博引，内容涉及历史、文学、艺术、科技、中医、民间风俗等多方面。本书由北京的小学一线骨干教师执笔编写，主题贴近孩子生活，孩子们阅读后能从身边的事物中学习传统文化。短文中大量引用古诗文和成语，注重语言的积累。体裁新颖，符合小学生阅读习惯，并配有阅读延伸，可以激发孩子自主阅读的兴趣。

本书适合小学中高年级的学生及相关教师阅读，也可以为教师组织开展阅读活动提供参考。

图书在版编目（CIP）数据

从“小”学文化 / 曹辉 编著. —北京：冶金工业出版社，2016.1
（中国传统文化启蒙读本）
ISBN 978-7-5024-7176-7

I. ①从… II. ①曹… III. ①中华文化—小学—课外读物
IV. ①G624.203

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第318184号

出版人 谭学余

地 址 北京市东城区嵩祝院北巷39号 邮编 100009 电话 (010) 64027926

网 址 www.cn mip.com.cn 电子信箱 yjcb s@cn mip.com.cn

责任编辑 任静波 美术编辑 吕欣童 版式设计 吕欣童 孙跃红

责任校对 卿文春 责任印制 牛晓波

ISBN 978-7-5024-7176-7

冶金工业出版社出版发行；各地新华书店经销；北京博海升彩色印刷有限公司印刷

2016年1月第1版，2016年1月第1次印刷

160mm×239mm；8.75印张；119千字；129页

29.00元

冶金工业出版社 投稿电话 (010) 64027932 投稿信箱 tougao@cn mip.com.cn

冶金工业出版社营销中心 电话 (010) 64044283 传真 (010) 64027893

冶金书店 地址 北京市东四西大街46号(100010) 电话 (010) 65289081(兼传真)

冶金工业出版社天猫旗舰店 yjgycbs.tmall.com

（本书如有印装质量问题，本社营销中心负责退换）



序

中国有着五千年悠久的历史文化，有着数百代人积淀下来的传统美德，如孝顺父母、尊老爱幼、礼貌待人、诚实守信、友善和睦、勤劳节俭等。可是随着物质生活水平的不断提高，这些美德与文化正受着西方文化的挑战与冲击。加之与教学上的“主科”相比，传统文化教育容易被教师与家长忽视，伴随传统文化的传统美德也被日益淡化，一些孩子养成饭来张口、衣来伸手、蛮横任性、自私自利、花钱大手大脚、以自我为中心等不良习惯。如此这般，今日的学生日后焉能成为国家的栋梁之材？！中国人历来是重视读书的，在商务印书馆的涵芬楼里，挂有张元济先生的一副对联：“数百年旧家无非积德，第一件好事还是读书”。读书可以明理立志、培养道德情操。孩子们要从小抓起，多读一点书，多读一点关于中国传统文化的书很有必要。

曹辉老师长期奋斗在教育一线，有着丰富的教学经验，了解孩子们的所学、所需，知道孩子们的阅读水平及兴趣所在。更为可贵的是，她把弘扬中国传统文化作为自己的重要使命，将传统文化渗透在语文教学的方方面面，在三尺讲台上，为培养有中国文化底蕴的一代新人而不断耕耘着。这种让民族文化薪火相传的初衷让吾辈倍感欣慰。

曹辉老师的这套《中国传统文化启蒙读本》，从孩子的视角出发，对其生活中喜闻乐见的主题挖掘文化内涵，帮助学生积淀中国传统文化常识，积累古诗文，从而有助于增强学生对语言的理解与表达。孩子们在阅读此书的同时还会强烈地感受到中国传统文化的特有魅力，从而爱上祖国的文化，为自己是中国人而自豪。



不精通自己的，如何吸纳外来的？不晓过去，焉知未来？只有充分了解本国的传统文化，长大以后才能以开放的心态吸纳外来文化的精髓，具有全球化视野和尊重文化多样性的胸怀，这是新时代对未来人才的要求。

俗话说：越是民族的，越是世界的。我相信，通过对本套书的阅读，孩子们不但能丰富自己的文化底蕴，加深对祖国传统文化的认同，还能在自主阅读、自主探究中更多学习到做人的道理，对提升自己的道德水平亦大有裨益。希望国人都来关注本国的文化，关注孩子们对传统文化的继承与发展，让我们的孩子都具有我们中国的独特气质与文化素养。少年智则国智，少年强则国强，让我们共同托起孩子们的文化强国梦。

王守仁

2014.12.26.



前言

中国有着悠久的历史 and 五千年灿烂的文明。我们何其有幸，虽经历国家政权的数次更替及大大小小无数的战争，但由于使用这个特殊表意文字——汉字的缘故，我们中华民族的传统文化从未中断、一脉相承。薪尽火传，传承传统文化的责任终于落到了我们这一代人的肩上。在这个被花花绿绿的电子产品、铺天盖地的娱乐信息充斥下的时代，三十而立的我们，同时也是教育工作者的我们，应该为孩子们做些什么呢？

我们来听听孩子们的心声吧：“童话书我看得太多了”“历史书翻来覆去说的都是那些人、那些事，没意思”。是啊，真正适合孩子们看的传统文化书籍实在是太少了！现有的书大多太过严肃，讲得一板一眼，和中学的历史课本差不多，好奇心强的小孩子哪里会爱看呢？而一些适合小孩子看的文章又多是散见于各个名家的散文集子中。于是，我斗胆仗着自己在小学一线从教多年的经验，把孩子们喜闻乐见的阅读资料组织起来，因而有了这套《中国传统文化启蒙读本》，《从“小”学文化》是第一册。

本书共有三十篇小短文，每篇短文选取的主题尽可能地贴近孩子的生活，从小处着眼，这样更能写得深、说得透。题目力求新颖，以便于激发孩子自主阅读的兴趣。本书紧紧围绕中国传统文化进行选材，旁征博引，内容涉及历史、文学、科技、艺术、中医、民间风俗等多方面，力求丰富多彩。在材料的组织方面，每篇文章篇幅短小，尽可能使用孩子的语言来表达，以降低阅读难度。阅读的过程不仅是掌握文化知识的过程，更是语言学习的过程。我在每篇文章中大量引用了古诗文、成语，注重语言的积累，可以为孩子们今后的古文学习起到提前渗透的作用。每篇短文都配有多幅精美的插图，直观、形象，有助



于读者对文章的理解，既适合孩子的年龄特征，同时又可以培养孩子审美情趣。文章中的一些生词在文后都有注释，既有助于孩子扫清阅读障碍，同时又可以进行语言积累。语言的积累是为了语言的运用，在传承文化的同时，本书还注重了语言的使用，每篇文章都有阅读延伸部分，通过“读一读”“说一说”“写一写”，不但能够激发孩子继续阅读同类文章的兴趣，而且锻炼了孩子语言表达的能力，使听、说、读、写有机地结合在一起。考虑到这层目的，这本小书若能作为学校的校本读物，有时间在课上让孩子们读一读、说一说、写一写，或者与班级读书会、辩论会等结合起来，想必能发挥更大的作用。

本书是写给孩子们看的，尤其适合于小学中高年级的学生。把孩子们的心吸引过来，让他们多了解一些中国的传统文化、积累优美的语言（尤其是诗词、成语）是我的初衷。感谢邓小平之女邓林先生对此书的关注与肯定。邓先生有着深厚的家学渊源和丰厚的文化底蕴，虽身为享誉画坛的大家，却对小学传统文化的启蒙教育有着深切的期盼与关怀。我定不负先生的厚望，继续在三尺讲台上探索、实践，并将教研的成果陆续编纂成册，以便更多的小读者能尽早接触适合他们年龄段的传统文化。身为教育者，同时更是受教者，在探索的同时我深深地体会到“教学相长”的益处。感谢可爱的孩子们，他们课堂上的兴奋笑容是对我莫大的鼓励。我会继续和他们一道学习、成长。传统文化这个题材实在是太大了，小小的一个我能力有限，谨以此书抛砖引玉，希望社会上的有识之士都来关注中华民族的文化传承问题，为孩子们多写一些有关传统文化的读物，让中国的传统文化继续在新一代的中国人身上传承下去。

在本书的编纂过程中，作者参阅了一些文化学者的著作和其他相关资料，在此对这些前辈深表敬佩与感谢。由于本人的知识积累和水平有限，书中难免有不足之处，敬请读者阅后提出宝贵意见。

编著者

2015年11月8日



目 录

此“豆”吃不得	1
从剪头发说起	4
“疯狂”的石头	9
古代的度量衡	15
古人吃糖吗?	19
吉利话儿	22
几种特别的衣裳	26
箭与剑	30
句读	35
马年说马	40
民间玩具	45
强大的“九”	49
司晨	53
四合院中的花花草草	57
万能的手	62
先花后叶	66
现在几点啦	70
寻找古代表示最短时间的词	75
一别西风又一年	78
一夫当关、万夫莫开	83
衣·裳	87
有趣的菜名	91
有趣的中国古代家具名	95
又爱又恨的“闲”	99




鱼，我所欲也	103
云想衣裳花想容	108
中国的“大”	113
中国的咸菜	118
中国红	121
醉里乾坤大，壶中日月长	125





此“豆”吃不得

豆不就是黄豆、绿豆、红豆、豌豆、蚕豆之类的豆子嘛，怎么还会有吃不得的豆？确实有。在我国先秦时期，也就是在秦始皇统一中国之前，豆指的是一种盛放食物的器具，如同现在碗、碟的用途一样。

最早出现的豆是陶制的。之后，根据制作材料的不同，又出现了铜豆、竹豆、木豆等。豆的形状很像一个有着细柄的圆托盘，有的有盖，有的没有。“豆”字本身是一个象形字，甲骨文的豆字写法是，像一个高脚器皿，内部的一横表示器皿中的食物，上面的一横表示盖子，下面的两竖表示豆的柄，底下的一横表示豆的底部。豆这个字经过了三千多年的字形演化，变化并不大。

甲骨文	金文	篆文	隶书	楷书	行书	草书	标准宋体
							
甲 1613	豆初基	说文解字	武威简	魏真卿	王羲之	李世民	印刷字库

“豆”的字形演变

在古代，俎（zǔ）和豆都是祭祀（sì）^[1]用的器皿，俎豆这两个字连用表示祭祀。《三字经》里有一句“昔孟母，择邻处”，讲的是“孟母三迁”的故事。孟子小时候住的地方在坟墓的附近，他经常在坟地里玩耍，模仿大人的丧葬行为，孟子的母亲认为这样的环境不利于孩子的成长，于是就带着孟子搬迁到市场附近住下来。可是，孟子又模仿着市场中大人的样子玩起商人做买卖的游戏来，于是孟母又搬迁到



青铜豆

学馆旁边住下来。此时的孟子有了什么变化呢？史书上记载“其嬉（xī）游乃设俎豆，揖（yī）让进退”，孟子以模仿祭祀礼仪作为自己的游戏内容，渐渐地，他待人接物也变得彬彬有礼^[2]了，孟母这才放心地定居下来。

相对于鼎（dǐng）来说，豆的体积算是小的，因此它不仅可以用于祭祀，也是日常生活的必需品。古人的宴饮不

像今天的聚餐那样，大家在一个盘子里夹菜，古时候是分餐制，根据身份、地位、年龄等不同，每人享有不同的待遇，摆在面前的菜肴份数有多有少，因此每个人面前摆放的豆的数量也不同。《礼记·礼器》中有这样的记载：“天子之豆二十有六，诸公十有六，诸侯十有二，上大夫八，下大夫六”，豆的多少体现了身份、地位的差别。使用豆的多少还与年龄有关，尊重优待老人是我国的优秀传统，《礼记·乡饮酒》中记载：“六十者三豆，七十者四豆，八十者五豆，九十者六豆，所以明养老也。”由此可以看出，老人的年龄越大，摆放的豆的数量越多，也就是菜肴的份数越多，表现了人们对高龄老人的一种格外尊重。



词语注释

[1] 祭祀：旧俗备供品向神佛或祖先行礼，表示崇敬并求保佑。

[2] 彬彬有礼：形容文雅有礼貌的样子。



阅读延伸

1. “豆”字是一个象形字。象形字来自于图画文字，是一种最原始的造字方法。我们学过的象形字有很多，比如日、月、马、鱼、门等。你还知道哪些汉字是象形字？请你写一写。



2. 在古代，豆是一种盛放食物的容器，这样的容器还有哪些？请你读一读下面的文字吧。

鼎是用来煮肉和盛肉的。古代煮肉时，会把猪、牛、羊切成几大块，或者整只煮，因此鼎都非常大，以圆腹三足的比较常见。鼎在古代还是国家和权力的象征，与此有关的成语有“三足鼎立”“一言九鼎”“问鼎中原”等。



司母戊（wù）鼎

镬（huò）是专门煮肉的，也是大腹，圆形，但没有足。古代有一种酷刑，就是把人扔进镬里煮，称为“汤镬”。



“煮豆燃豆其，豆在釜（fǔ）中泣”是曹植《七步诗》中的句子。釜圆底而无足，是现在“锅”的前身。

簋（guǐ）是北京的一条著名的美食街。簋最初是用来盛放食物的，后来也用于盛放煮熟的饭食。簋的形状很像大碗，圆口、大腹。

西周铜簋

《论语》中记载了孔子赞扬颜回的话“一箪（dān）食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”其中的“箪”是竹制或苇制的器皿，常用来盛饭。





从剪头发说起

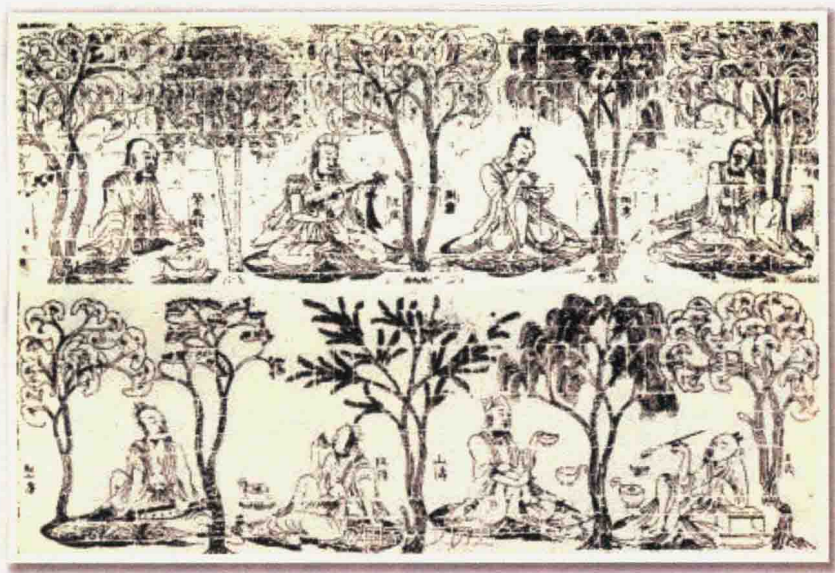
我国的习俗是正月不剪头，那什么时候剪头发最好呢？过了正月到二月初二这一天是我国传统民俗“龙抬头”的日子，民间认为这一天非常吉利，一直有“理发去旧”的风俗，因此这一天去理发店的人特别多。可是你知道吗，在古时候，无论是哪一天，人们都不敢轻易剪头发。

《孝经》里有一句话最为人们熟知，“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”因此汉族人无论男女都留长发终身不剪，这也就解释了为什么清初“留头不留发，留发不留头”的剃发令会激起汉族各阶层人士那么强烈的反对。古代曾有一种刑罚叫“髡(kūn)刑”，受罚的人要被强行剃光头发，这在当时是一种相当严厉的惩罚。把这种刑罚演绎(yì)得淋漓尽致的当属三国时期的曹操了。曹操带领军队讨伐张绣，正值麦子成熟的季节，他担心手下将士骑马踏坏麦田，引起百姓的不满，于是下令：“大小将校凡过麦田，但有践踏者，并皆斩首。”谁料他自己的马因为受惊，踩坏了一大片麦田。自己说过的话不能不算数呀，怎么办呢？曹操很狡猾，想到了“割发权代首”的好办法，当即割下了自己的一绺(liǔ)头发算是被砍了头，将大事化小，小事化了。并不是所有的民族都有像汉族那样蓄发的传统。《庄子·逍遥游》中记载，古代吴越一带的风俗是留短发，身上刺花纹，据说这是为了躲避水中的蛟(jiāo)龙。可当时的宋国商人却不了解越人的这种“断发文身”的文化差异，使得他们千里迢迢(tiáo)



贩卖到那里的假发无人问津^[1]，做了赔本的买卖。

如果人们不剪头发，任其生长，头发就会越长越长。怎么办呢？随着年龄的增长，到了某个特定时期，人们就会把头发盘起来。古代女子满十五岁时，会举行“笄(jī)礼”，将头发盘成发髻(jì)，“用笄贯之”，也就是在盘好的头发上插上簪子，这是成年的标志，表示该女子可以出嫁了。古代男子满二十岁时，会举行“冠(guān)礼”，把头发盘成发髻，然后再戴上冠(guān)，表示已经是成年人了。当然并不是所有的人都严守礼仪、束发戴冠，偏有个人离经叛道^[2]，披散着长发，比如魏晋时期的“竹林七贤”，他们在生活上不受世俗礼法的约束，我行我素，时常聚众在竹林里喝酒、纵歌，兴致高时甚至披发奔走，呈现出一种癫(diān)狂状态。“人生在世不称意，明朝(zhāo)散发弄扁舟”，披散着头发，驾一叶扁舟，随波逐流，能拥有这么潇洒的人生姿态的人非诗仙李白莫属。“头悬梁，锥刺股”的故事被用来形容学习的刻苦。能够把头发悬在屋顶的横梁上，也足见古人的头发之长。有人戏称：古往今来，头发最长的莫过于李白了，因为他曾在《秋浦歌》中说自己“白发三千丈”，单看这一句，



南朝《竹林七贤与荣启期》模印砖画



真叫人无法理解，他笔下的庐山瀑布也不过是“飞流直下三千尺”，头发比瀑布还长这怎么可能？紧接着他在诗中道出了原因：“缘愁似个长”，因为忧愁就有那么长，用夸张白发之长来形容忧愁之深。忧愁使头发变白，虽说有夸张的成分，但还真有一夜愁白了头的人。春秋末期的伍子胥(xū)被楚平王下令悬赏捉拿，当他逃到了昭关时，因难以过关而一夜急白了头发，也多亏了他的满头白发，便于易容，经过了一番乔装改扮后，终于蒙混过了关。

头发那么长，不注意卫生怎么行？古人也确实勤洗头。古代称洗头为沐，称洗澡为浴。秦汉时，已形成了三日一沐、五日一浴的习俗。当时做官的人是不能每晚回家的，都要统一住在官衙。官府每隔五天放一天假，称为“休沐”，就是让这些人员回家搞个人卫生的。古人的头发长，洗一次可不容易。历史上的周公求贤若渴，为了能及时见到登门拜访的有识之士，即使是在洗头的时候也要握着湿漉漉的头发跑出来多次，这就是“一沐三握发”的故事。古人洗发用淘米水（古代称为潘汁）、胰(yí)子、澡豆、皂角等。富裕人家还有用鸡蛋清的，《红楼梦》中的丫鬟(huān)芳官的洗发用品清单里就有鸡蛋的记载。

古代女子不但重视头发的卫生、养护，还非常注重头发的修饰，希望借助头饰，把自己打扮得更漂亮。有钱人家的女子在出嫁时头上会戴着昂贵的凤冠，贫苦的百姓，像《白毛女》中的杨白劳，也要在过年时给自己的女儿买上二尺的红头绳。历史上以简朴而著称的女子



明朝孝端皇后的凤冠

当属东汉时梁鸿的妻子孟光了，她以粗布为裙，以荆枝作钗，从此后“拙荆”一词就成为了男人对自己妻子的谦称了。古时候的贵族妇女，常在祭祀大典时头戴一种像头巾式的装饰物，这种头饰被称为“巾帼(guó)”，它的样式比较宽大，类似男子戴的冠，由彩色的丝织品制成。有句俗语叫“巾



帼不让须眉”，巾帼指代女子，须眉指代男子。这句话的意思是女人不比男人差。我国历史上有很多巾帼英雄，如花木兰、穆桂英等，她们骑马打仗、号令千军、屡立奇功，一点儿也不比男子逊色。

女子以拥有一头乌黑油亮的长发为美。在爱护头发的女人中，慈禧太后算是最极端的一个。如果谁不小心梳断了慈禧的头发，说不定是要掉脑袋的。伺候慈禧梳头的太监李莲英，善于察言观色。他边给太后梳头，边讲笑话，以分散慈禧的注意力，即使掉了几根头发，李莲英也能悄悄装入袖筒，弄得神不知鬼不觉，就凭这手绝活，李莲英飞黄腾达，成了慈禧身边的红人。

我国很多少数民族都以长发为美。比如能歌善舞的佤（wǎ）族少女就习惯长发披肩，“甩发舞”是她们的传统舞蹈。说到维吾尔族的小姑娘，人们总会想起那一头美丽的小辫子，或几条，或十几条，或几十条，满头的小辫使得维吾尔族小姑娘看上去更加俏皮、可爱。



汉代头戴巾帼的
哺乳妇女陶俑



佤族姑娘的“甩发舞”



词语注释

[1] 无人问津：比喻没有人来探问、尝试或购买。

[2] 离经叛道：原指违反封建统治阶级所尊奉的经典和教条。现泛指背离占主导地位的理论或学说。离：背离，不遵守。



阅读延伸

1. 《长发妹》是侗（dòng）族的一个经典的民间故事。请你找来读一读吧。
2. 你知道有关花木兰、穆桂英这些巾帼英雄的故事吗？请你给大家讲一讲。

