

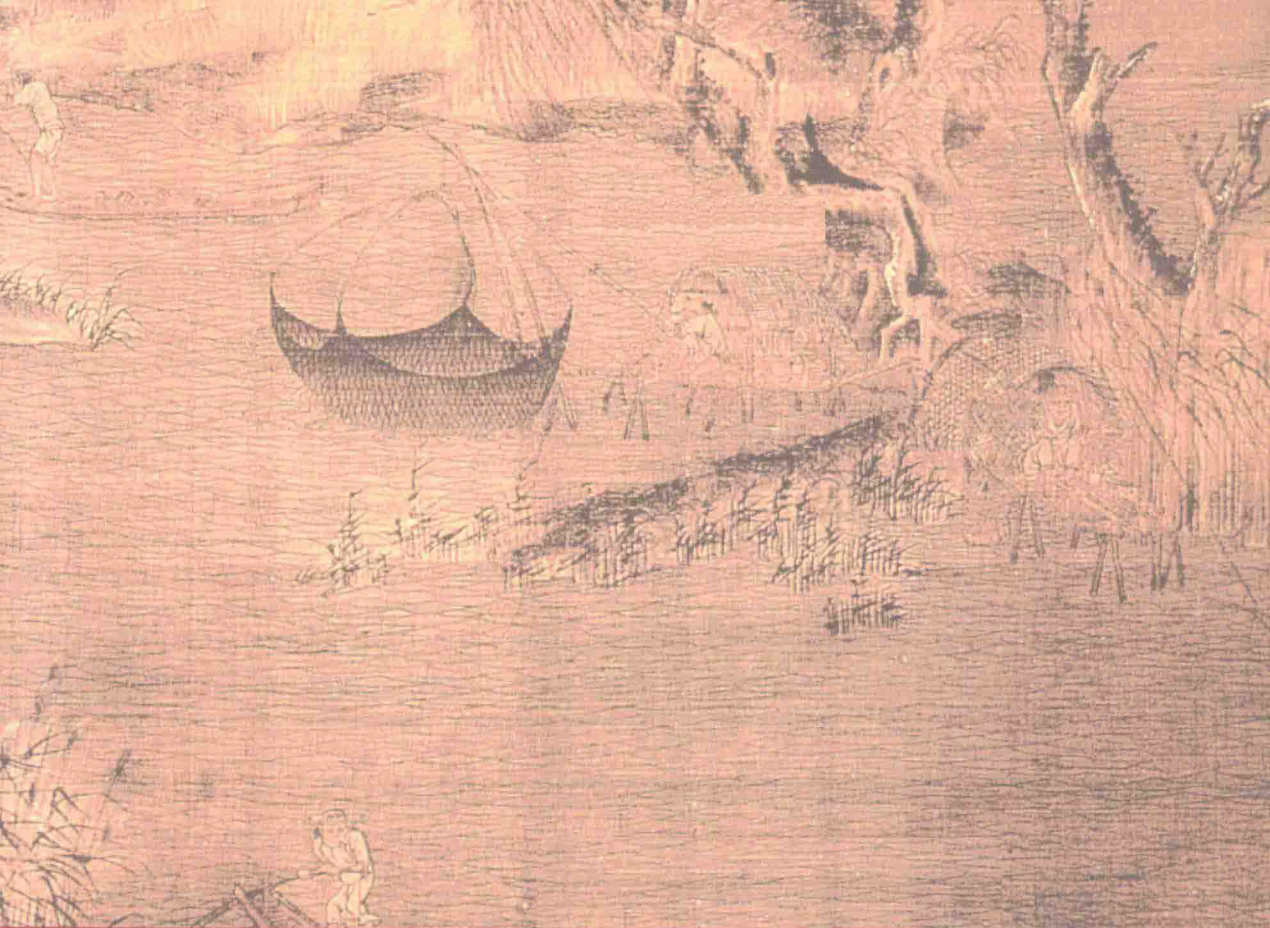
中国传统文化通识教育

柳斌题签 

刘冰 主编

中国首部传统文化通识类教育书籍



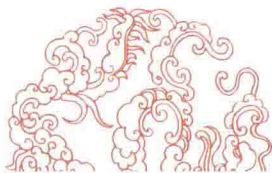


中国传统文化通识教育

柳斌题签

刘冰主编

中国首部传统文化通识类教育书籍



图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统文化通识教育 / 刘冰主编. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.12

ISBN 978-7-5581-6464-4

I. ①中… II. ①刘… III. ①中华文化—教材 IV. ①K203

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第013253号

中国传统文化通识教育

主 编 刘 冰
责任编辑 齐 琳 史俊南
责任校对 王 飞
封面设计 邢海燕
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 320千字
印 张 16.75
版 次 2019年2月第1版
印 次 2019年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司
电 话 总编办: 010—63109269
发行部: 010—85173824
印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

ISBN 978-7-5581-6464-4 定价: 68.00 元

版权所有 侵权必究



编委会名单

顾 问：韩安荣

主 编：刘 冰

副主编：刘伯洪

成 员：谢志龙 张 霞 张 瑜

郭偌羽 任 槐 刘伯君

代清清



前言

文化是民族的血脉，是人们的精神家园。文化自信是更基本、更深层、更持久的力量。中华文化独一无二的理念，智慧、气度、神韵、增添了中华民族内心深处的自信和自豪。而我们中华民族复兴和文化自信最大的要求就是中国优秀传统文化的传承和熏习。

传统文化是我们生活中息息相关的，融入我们生活的，我们享受它而不自知的。在社会实践中，大家非常希望传统文化能实际落地执行。但现实的问题是，因为西方文化的侵蚀及其它种种原因，传统文化没落断代严重、师资匮乏，理论不一，观点相异，导致没有办法体系化实施。加之社会认知的缺失和偏见，传统文化推进容易被误解，诸如迷信、封建、与时代脱转、复古复辟等观点，导致传统文化传承推进难上难。

基于以上背景因素，本着求大则存小异和为优秀传统文化传承正本溯源的基础想法，我们以中国传统文化二十四节气为导入点，将天时变化、地理物候、自然变化、人文民俗、饮食文化及习惯、本地文化、国学（经、史、子集）、国艺（琴、棋、书、画、茶）、国术（医术、武术）等传统文化有效的体系串联。我们将当下文化传播中的割裂化、碎片化、扁平化、极端化等问题通过此套体系有效的系统化、层次化、生活化、立体化将传统文化整体展现，旨在培养具有中国文化底蕴的国际视野人才。



目录

01 立春

立春的由来	1
立春三候	2
立春习俗	4
立春与生活	5
立春与国学	7
立春与国艺	9

04 春分

春分的由来	34
春分三候	35
春分习俗	37
春分与生活	38
春分与国学	40
春分与国艺	42

02 雨水

雨水的由来	12
雨水三候	13
雨水习俗	15
雨水与生活	17
雨水与国学	19
雨水与国艺	21

05 清明

清明的由来	44
清明三候	45
清明习俗	47
清明与生活	49
清明与国学	51
清明与国艺	53

03 惊蛰

惊蛰的由来	23
惊蛰三候	24
惊蛰习俗	27
惊蛰与生活	28
惊蛰与国学	30
惊蛰与国艺	32

06 谷雨

谷雨的由来	55
谷雨三候	56
谷雨习俗	58
谷雨与生活	59
谷雨与国学	61
谷雨与国艺	63



07 立夏

立夏的由来	65
立夏三候	66
立夏习俗	68
立夏与生活	69
立夏与国学	71
立夏与国艺	73

08 小满

小满的由来	76
小满三候	77
小满习俗	79
小满与生活	80
小满与国学	82
小满与国艺	84

09 芒种

芒种的由来	86
芒种三候	87
芒种习俗	89
芒种与生活	91
芒种与国学	93
芒种与国艺	95

10 夏至

夏至的由来	97
夏至三候	98
夏至习俗	100
夏至与生活	102
夏至与国学	104
夏至与国艺	106

11 小暑

小暑的由来	109
小暑三候	110
小暑习俗	112
小暑与生活	113
小暑与国学	115
小暑与国艺	117

12 大暑

大暑的由来	119
大暑三候	120
大暑习俗	122
大暑与生活	123
大暑与国学	125
大暑与国艺	127

13 立秋

立秋的由来	129
立秋三候	130
立秋习俗	132
立秋与生活	134
立秋与国学	136
立秋与国艺	138

14 处暑

处暑的由来	141
处暑三候	142
处暑习俗	144
处暑与生活	146
处暑与国学	148
处暑与国艺	150

15 白露

白露的由来	152
白露三候	153
白露习俗	155
白露与生活	156
白露与国学	158
白露与国艺	160

16 秋分

秋分的由来	162
秋分三候	163
秋分习俗	165
秋分与生活	167
秋分与国学	169
秋分与国艺	171

17 寒露

寒露的由来	173
寒露三候	174
寒露习俗	176
寒露与生活	177
寒露与国学	179
寒露与国艺	181

18 霜降

霜降的由来	183
霜降三候	184
霜降习俗	186
霜降与生活	187
霜降与国学	189
霜降与国艺	191

秋收：秋季，暑散气清，草木茂盛。万物丰登，在这一时期收获果实。



19 立冬

立冬的由来	193
立冬三候	194
立冬习俗	196
立冬与生活	197
立冬与国学	199
立冬与国艺	201

20 小雪

小雪的由来	204
小雪三候	205
小雪习俗	207
小雪与生活	209
小雪与国学	211
小雪与国艺	213

21 大雪

大雪的由来	215
大雪三候	216
大雪习俗	218
大雪与生活	219
大雪与国学	221
大雪与国艺	223

22 冬至

冬至的由来	225
冬至三候	226
冬至习俗	228
冬至与生活	230
冬至与国学	232
冬至与国艺	234

23 小寒

小寒的由来	236
小寒三候	237
小寒习俗	239
小寒与生活	240
小寒与国学	242
小寒与国艺	244

24 大寒

大寒的由来	246
大寒三候	247
大寒习俗	249
大寒与生活	251
大寒与国学	253
大寒与国艺	255

立春



立春的由来

立春是农历二十四节气中的第一个节气，为四时开端，故名立春。“立”为开始之意，立春代表春季的开始，每年公历2月4日前后，太阳位于黄经315°时，为立春节气。

《月令七十二候集解》：“立春，正月节。立，建始也，五行之气往者过来者续于此，而春木之气始至，故谓之立也，立夏秋冬同。”



《月令七十二候集解》旧本题：“元吴澄撰”。

《礼记》有《月令》篇，亦记载四时气候特征。

先秦史籍《逸周书·时训解》亦详细描述七十二候。五日为候，三候为气，六气为时，四时为岁，一年二十四节气共七十二候。各候均有一个物候现象相应，称候应，七十二候应的依次变化，反映了我国一年中气候变化的一般情况。

立春三候

初候：东风解冻

冻结于冬，遇春风而解散。不曰春，而曰东者，《吕氏春秋》曰：东方属木，木，火母也。然气温，故解冻。

东风解冻：立春时节，天气开始逐渐变暖，带着暖意的东风吹向大地，大地的冰雪逐渐开始融化，东风为我们开启了春天的大门。



二候：蛰虫始振

蛰藏也，振动也，密藏之虫因气至而皆苏动之矣。

蛰虫始振：蛰虫指藏在泥土中冬眠的虫子；振，即动也。冬眠的虫子感受到季节的变化，已有了从冬眠中苏醒的征兆。由于天气尚寒，时机未到，还未出来，但是破土而出的日子已经不远了。

三候：鱼陟负冰

陟，升也。

鱼陟负冰：陟，就是上升的意思。河里的冰开始融化，鱼儿因为水温渐暖，开始到水面上游动，但水中仍有未完全融解的碎冰片，在岸上观看，就如同鱼儿背负着冰块在水中游动。



立春与自然变化



望春花

- 一候迎春花
- 二候樱桃花
- 三候望春花



樱桃花

根据农历节气，从小寒到谷雨，共八气，一百二十日。每气五天，一气又分三候，每五天一候，八气共二十四候，每候应一种花开。



迎春花



立春习俗

咬春

立春日，无论贵贱，家家须咬食生萝卜、新鲜蔬菜或春饼，叫作“咬春”。民间认为，咬春可免疥疾，解除春困，又有迎春祈求丰收之意。

打春

“打春”指的是“打春牛”。在古代，农业是立国之本，所以古人对其非常重视，而牛又是完成农事的重要牲畜之一。立春到来，意味着各种农事也将纷沓而至。“打春牛”意思是打去春牛的懒惰，令其做好准备，勤于农活，迎来一年的丰收。

在宋代，所打之“牛”为真牛。《东京梦华录》：“立春前一日，开封府进春牛入禁中”“官吏各具彩杖击牛”

后来，所用之牛逐渐演变为“纸牛”或“泥牛”，取其象征意义。



煨春

煨春，俗称吃春茶，浙江温州地区有烧食春茶的习俗。立春日，人们将红豆（方言，“豆”与“大”音同）、红枣、柑橘（“柑”与“官”，“橘”与“吉”音同）、桂花（“桂”与“贵”音同）、红糖合煮，煨得烂熟，谓之“春茶”。民间认为，食春茶，可明目益智，又取其吉祥富贵之意。



春节

春节，中国四大传统节日之一，是传统上的农历新年。春节俗称“年节”，传统名称为新年、大年、新岁，但口头上又称度岁、庆新岁、过年。中国人过春节至少已有 4000 年的历史。在民间，传统意义上的春节是指从腊月的腊祭或腊月二十三、二十四的祭灶，一直到正月十九。广义上的春节从除夕到正月十五（上元节）新年才算结束。春节期间有扫尘、贴春联、守岁、吃团年饭、点爆竹、拜年等习俗。还有吃元宵、逛灯会、给压岁钱等民俗活动。

立春与生活

传统中医认为，春属木，与肝相应，因此，此时尤须注意养肝护肝。肝主疏泄，喜调达。故春季养生，要保持开阔豁达的心胸，逆之则伤肝。春天肝阳生发，而酸味入肝，有收敛之性，不利于阳气肝气的生发。因此，立春之后饮食应遵循“省酸增甘”的原则。此外，立春节气，阳气生发，为适应这一气候特点，需配合适度的运动，使春阳之气得以宣达。

立春之后，天气乍暖还寒，波动较大，须注意保暖事宜，北方地区及体弱多病人群尤须注意。古医书主张春时着衣宜“下厚上薄”，上衣可酌情减少，下身宁热勿冷，认为这样可有助涵养阳气。



水芹炒干丝

清肺热，养胃，利水。



首乌肝片

补肝肾，益精血，乌发明目。



珍珠三鲜汤

温中益气，补精填髓，清热除烦。

各地的饮食



春饼 北方



春卷 南方



春盘 中国大部

立春

(唐) 杜甫

春日春盘^①细生菜，忽忆两京^②梅发时。
盘出高门行白玉^③，菜传纤手送青丝。
巫峡寒江那对眼^④，杜陵远客^⑤不胜悲。
此身未知规定处，呼儿觅纸一题诗。

注释：

①春盘：古代习俗，立春日用蔬菜、水果、饼饵等装盘，馈送亲友，即为“春盘”。可参考习俗篇之“咬春”。 ②两京：即长安、洛阳两都。 ③白玉，指盘；青丝，指菜。 ④那对眼：那，通“挪”，挪动、移动；对眼，双眼。这一句的意思是说，目光随着巫峡的滚滚江流移动。 ⑤杜陵远客：诗人的自称。杜陵，即长安东南的杜县，汉宣帝在此建陵，称杜陵。杜子美的远祖杜预是京兆杜陵人，他本人又曾经在杜陵附近的少陵住过，因而经常自称为杜布衣、少陵野老、杜陵远客。

立春日

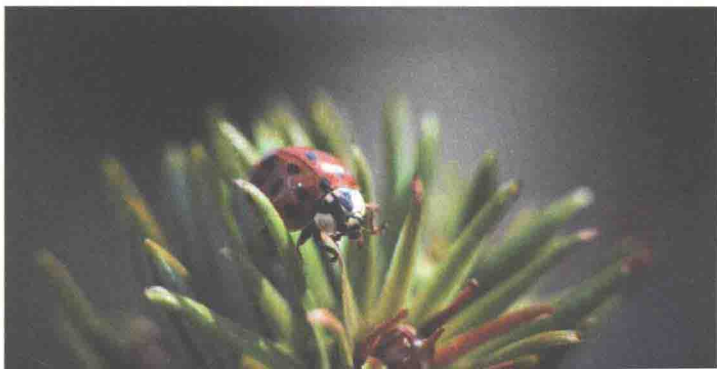
(宋) 陆游

江花江水每年同，春日春盘放手空。
天地无私生万物，山林有处著衰翁。
牛趋死地身无罪^①，梅发京华^②信不通。
数片飞飞犹腊雪，村邻相唤贺年丰。

注释：

①牛趋死地身无罪：可能指“打春牛”的习俗。

②京华：一指首都，如京华、京师，是京城之美称。因京城是文化、人才汇集之地，故称为京华。



经部

陆游的家国情怀

陆游生逢北宋灭亡之际，少年时即深受家庭爱国思想的熏陶，他不但是南宋著名的文学家和史学家，也是著名的爱国诗人。陆游一生致力于抗金斗争，一直希望能收复中原，虽然频遇挫折，却仍然未改变初衷，直到生命的最后时刻，他唯一放不下的不是名利和家业，而是内忧外患中的国家。临终前留下《示儿》，“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”这是他的遗志，在这个世界上，他唯一牵挂的就是“但悲不见九州同”，不能实现驱除金国，收复中原的愿望是他一生最大的遗憾。留下《示儿》嘱咐后人不忘初心，大宋子民必然要光复旧物的信念和对抗金事业具有必胜的信心。



天下之本在国，国之本在家，家之本在身。

——《孟子·离娄上》

史部

靖康之耻

靖康之耻又称靖康之乱、靖康之难、靖康之祸、靖康耻，是中国历史上的一次著名事件，发生于北宋宋钦宗靖康年间（1126~1127），因而得名。又因靖康元年为丙午年，亦称此事件为丙午之耻。

靖康二年四月，金军攻破东京（今开封），俘虏了宋徽宗、宋钦宗父子及大量赵氏皇族、后宫妃嫔与贵卿、朝臣等三千余人，押解北上，东京城中公私积蓄为之一空。靖康之耻导致了北宋的灭亡，深深刺痛了汉人的内心，南宋大将岳飞在《满江红》中写到：“靖康耻，犹未雪，臣子恨，何时灭！”

