第一图书网, tushu007.com

<<中华民族文化十六讲>>

图书基本信息

书名：<<中华民族文化十六讲>>

13位ISBN编号：9787544419192

10位ISBN编号：7544419193

出版时间：2008-12

出版时间：林樟杰 上海教育出版社 (2008-12出版)

作者：林樟杰 编

页数：49

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

广义的文化，是指人类在社会历史实践的过程中所获得的物质与精神的生产能力，以及由这种生产能力所创造的物质财富和精神财富的总和。
在这个意义上看，“中华民族文化”也是一个十分宽泛的概念。
从民族性来讲，它包括现今中国的五十六个民族，也包括历史上在中华大地上曾经存在过的更多的大大小小的民族；从地理范围来讲，它涵盖了当代中国主权所及的疆土，也影响着其他尊崇中华文化的人或人群所在的地域；从客观存在的形态上讲，它既有物质的、有形的、有声的种种形态，也有非物质的、无形的、无声的种种形态；从分布的社会层次上来讲，它又可分为宫廷文化、文人文化、民间文化；从涉及的民族生活领域来讲，就更加多样了，比如：语言文化、视听文化、制度文化、礼仪文化、思辨文化、宗教文化、习俗文化、商旅文化、工艺文化，等等，甚至可以再细化到饮食文化、服饰文化、建筑文化、园林文化、节庆文化，乃至瓷文化、玉文化、茶文化、壶文化，等等。
由此看来，要对中华民族文化作一个完整而系统的汇总，似乎是很困难的，因为它确实是源远流长、博大精深、绚丽多姿，是一个无限广阔的天地和无比丰富的宝库。
所以本书的“十六讲”，只能是择其要而叙，对读者起一个引领与导读的作用。
一个民族的“根”和“魂”，最终、最深刻地体现在文化上。
民族文化不仅具有鲜明的民族性、顽强的继承性，更具有强烈的震撼性和惊人的穿透性。
它显现于随处可感知的环境与氛围之中，更深入到民族每一个成员的骨子里、灵魂里，每时每刻、不知不觉地从他们的思想行为中表现出来。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《中华民族文化十六讲》旨在让大学生了解中华民族优秀的传统文化。
教材共分十六讲：陶瓷与玉器、诗文与典籍、儒家与道家、戏曲与歌舞、书法与丹青、琴韵与棋艺、饮食与服饰、古都与小镇、园林与建筑、民族与宗教、科举与官制、民俗与礼制、名山与大川、医学与武术、人口与疆域等。
教材图文并茂。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一讲 陶瓷与玉器第二讲 饮食与服饰第三讲 建筑与园林第四讲 古都与小镇第五讲 山川与行旅第六讲 歌舞与戏曲第七讲 礼俗与节庆第八讲 书法与丹青第九讲 琴韵与棋艺第十讲 养生与功法第十一讲 人口与疆域第十二讲 文字与音韵第十三讲 典籍与诗文第十四讲 儒家与道家第十五讲 官制与选官第十六讲 哲学与宗教后记

章节摘录

1. 茶的营养成分目前已经证实，茶叶有和人体健康关系密切的营养成分，主要有八类：（1）蛋白质、氨基酸类：目前已发现茶中的氨基酸有28种，其中以茶氨酸含量最高；其次是人体所必需的苏氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、谷氨酸、苯丙氨酸、异亮氨酸等。
（2）糖类、类脂类：据测定，中国茶中含葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、淀粉、纤维素等糖类，但能溶于水的仅占4%-5%，因此，茶叶属低热量原料，适合糖尿病患者饮用。
茶叶中还含有少量的脂肪。
（3）维生素类：茶叶中含有丰富的维生素类物质。
每100克茶叶中含B族维生素8-15毫克。
茶叶中的维生素含量与茶叶的老嫩度及茶类有关，如嫩茶比老茶含量高，绿茶比红茶含量高。
（4）矿物质：茶叶中含有大量的有机化合物，如钙、镁、磷、铁、钾、锌以及锰、氟、硒等。
（5）生物碱类：茶叶中的生物碱，主要有咖啡碱、茶碱和可可碱。
茶叶咖啡碱是一种强有力的中枢神经兴奋剂，饮茶不但能提高思维活动能力，对大脑皮层还具有兴奋作用。
（6）茶多酚类：茶叶中茶多酚的含量较高，约占茶叶干重的20%-35%。
茶多酚是一类以儿茶素为主体的多酚类化合物，其中以黄烷醇类化合物最为重要。
此外，还有花色苷类、黄烷酮类、黄酮醇类和酚酸类。
这类物质主要具有降血脂、降血糖、抗氧化、防衰老、抗辐射、杀菌消炎、抗癌、抗突变等作用。
（7）有机酸类：茶叶中含有多种有机酸，如草酸、苹果酸等，它们对维持体液起着一定的平衡作用。
（8）皂甙类：茶叶中含有茶叶皂甙，含量约为0.07%左右。
研究表明，茶叶皂甙具有抗炎症、抗癌、杀菌等多种功效。

后记

本书是为大学本科生开设“中华民族文化概论”课程而编写的。
“中华民族文化概论”将以通识教育课程的标准来建设，将为学生展现中华民族传统文化中一系列丰富多彩的内容，帮助学生提高理解民族文化的自觉意识和自立能力，不仅使受教育者形成对民族文化的认同感，而且形成对民族文化的鉴赏能力。
这样，通过民族文化的教育进行民族精神的教育，知古鉴今，继往开来，去进行更为有价值的民族精神的创造。

编辑推荐

《中华民族文化十六讲》由上海教育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com