

<<传统生活智慧图文大百科>>

图书基本信息

书名：<<传统生活智慧图文大百科>>

13位ISBN编号：9787802203662

10位ISBN编号：780220366X

出版时间：2009-5

出版时间：中国画报出版社

作者：夏毅榕，赵h 编著

页数：421

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>

## <<传统生活智慧图文大百科>>

### 内容概要

**最全面的古代文化常识** 本书从小到日常的梳洗打扮、衣着用度、市井饮食，大到礼仪节庆、婚丧嫁娶、科举仕途、宗教信仰，涵盖了古代社会的人生百态。

**作者参考了近千本古代典籍，以2000个问答归纳总结，尽览古代文化精髓。**

**最实用的先辈生活智慧** 书中关于传统风水、养生、美食、服饰、茶道种种，皆为今日我们不可缺少的生活智慧。

**最快速地积淀人文底蕴** 琴棋书画、诗词歌赋、宗教礼俗、民间禁忌.....轻松了解古代真实生活，快速汲取传统文化精华。

## 作者简介

夏毅榕，中国古代史副教授，致力于文化史和商务文化研究。

书籍目录

第一章 拾掇闲雅：解密古人的日常生活 盥洗，看妙计无数 001 古人洗脸都用哪些物品？

- 002 古人用哪些盆清洗面部？
- 003 古人就餐前怎样洗手？
- 004 古人怎样清洁口腔？
- 005 没有口腔清新剂怎样做到吐气如兰？
- 006 古代流行的健齿法是怎样的？
- 007 手纸出现以前如厕怎么办？
- 008 古人都使用怎样的溺器？
- 009 古人如何安排沐浴的时间？
- 010 古人盥洗室有哪些令人惊异的沐浴用品？
- 011 古人使用的“浴缸”是怎样的？
- 012 爱足护足有哪些秘诀？
- 013 胡须，古代男子怎样对付它们？
- 014 古代女子清洗衣物都用哪些洗涤剂？
- 015 古代女子怎样度过生理期？
- 016 先秦时代的人们怎样去除身体角质？
- 017 古人怎样对付耳朵里的秽物？
- 018 身上有跳蚤和虱子，古人如何去除？
- 019 古代女子如何清除脸上的毛发？
- 020 如果患上腋臭，古人怎样对付？

把镜，妆扮以悦容 001 唐代的高档梳妆台是怎样的？

- 002 古代女子有哪些梳妆用具？
- 003 屏风在古人的卧室中有哪些妙用？
- 004 古人梳妆何时有了玻璃镜？
- 005 古代女子怎样涂抹“口红”？
- 006 古人都用怎样的梳篦？
- 007 古代女子用什么工具画眉？
- 008 古代女子对镜贴的“花黄”是什么？
- 009 古代女子怎样用头巾来束发？
- 010 古代女子怎样处理鬓发？
- 011 古代男子对镜子的态度如何？
- 012 古代女子怎样穿耳？
- 013 古代女子是如何使用宝镊的？
- 014 先秦时期的女子都戴什么项链？
- 015 古代男子是怎样化妆的？
- 016 盛世大唐有哪些令人叹为观止的铜镜？
- 017 唐代时尚的妆容是什么？
- 018 唐代女子有哪些发式？
- 019 隋唐女子怎样修饰自己的指甲？
- 020 大辽“髻发”到底是怎样的？

庖厨，毕竟盘飧不可无 001 在古代，厨房有哪些风水讲究？

- 002 哪些人须远离厨房？
- 003 先秦时期的人们都用哪些炊具？
- 004 假如炊具生锈，古人通常怎么处理？
- 005 古人厨房里的饮用水从哪里来？

## &lt;&lt;传统生活智慧图文大百科&gt;&gt;

- 006 没有火柴人们怎么生火？
- 007 古人烹饪使用什么食用油？
- 008 唐人烹饪都有哪些必备的调味料？
- 009 古人如何制作甜味的调料品？
- 010 古人何时开始使用筷子？
- 011 在古代，人们使用筷子时会注意哪些细节？
- 012 先秦时期，人们都使用哪些类别的食器？
- 013 在古代，人们通常怎样清洁碗具？
- 014 古代厨房中的刀具质地如何？
- 015 古人怎样使刀具保持锋利？
- 016 古人怎样令食物保持新鲜？
- 017 古人怎样用面粉制作主食？
- 018 唐人加工处理“严食”、“酷食”和“雅食”时有哪些讲究？
- 019 宋人怎样加工处理蔬菜？
- 020 宋人怎样食用水果？

逝者如斯，为昼夜刻度 001 没有时钟，古人用什么工具计时？

002 在古代，人们是怎样划分时间的？

003 古人的时间安排都有规定吗？

004 古代的“宵禁”是怎么回事？

…… 荏苒春秋，看四季流转 温良恭俭，富而好礼之风 良辰美景，每逢佳节乐事多第二章 体味风华：描绘旧时衣冠的前世今生 衣裳，织绣千古风流 冠冕，彬彬之礼与服饰 饰物，装点生活和祈愿 履袜，形形色色的足衣 市井，曾经的时世妆 内衣，说不尽的衣香敛艳 服饰掌故，令人叹为观止第三章 品饮情趣：耐人寻味的饮食之道 餐花饮露，超凡出尘 袅袅酒香，絮絮酒话 凉爽，盛夏冰食水果 茶道，可玩可用可品 渊藪，玉馐羞珍美食 吆喝，曾经的市井五味 缅怀，远逝的食风食俗第四章 演绎美丽：古代女子的内闱传奇 谁最美？

那些奇怪的风尚 兰心蕙质，颜如玉 娇脸粉腮，巧手天成 美人体香，芬芳有术 耳畔，闪亮的钿环坠 柳腰，一握盈盈 雅戏，闺中以消长昼第五章 宜室宜家：拉开帷幔看古人的宅院 居家安室大有学问 营造技艺，匠心独运 令人讶异的古代宅院 乐土不思迁，安居有高招 家具，功能齐全的艺术典藏 园林，自然与人居的和谐第六章 执子之手：细数古人的婚恋事典 约会与择偶，月上到榜下 信物，凭此以缘定终身 婚前，也需奔波忙 隆重仪式，只为缔结良缘 洞房花烛，欢会忘寐 揭开古代家庭生活的面纱第七章 街巷俚趣：寻访缤纷的市井游娱 优哉游哉，且听戏看剧 身怀绝技的江湖艺人 健身竞技，风靡一时 角智玩意儿，变幻令人难测 赌博，争雄莫论先机 山水胜景，自在悠游第八章 童事童趣：漫话古代孩童的真实世界 解读古代的“素质” 养育 私塾：寸寸光阴皆似金 轻启书篋，墨香满室 课余，嬉戏斗智的时光 名门子弟的逸闻轶事 神童：才情与桎梏第九章 青青子衿：讲述古代读书人的苦乐生活 寒窗苦学，事事关心的岁月 秉烛夜读，仍然别具慧眼 从来分高不嫌多 腹有诗书气自华第十章 阅尽四苦：当古人面对老病死别 耄耋老人的幸福生活 祛病消疾，不惟医药 相逢湖海，众说医灵 药物，妙手偶得之 治身养性，那些奇思妙想 慎终追远，重生亦重死第十一章 行者无疆：快乐抑或艰难的旅程 车船舆乘，不可少 折柳惜别，问归期 青青旅社，何处寻 数字游戏，闲来算第十二章 唯灵是信：拾萃代代相传的信仰 禅为大宗，中国化的佛事 道法自然，民日用而不知 民间俗神，福佑千秋苍生 万物有灵，天地星辰山木 诸多凡人，身后可成神仙 鬼魂精怪，巫灵通天彻地第十三章 天生我材：那些不得不知道的行当 接生婆 风水师 算命先生 冰人第十四章 浮光掠影：追忆古代的城市生活片段 细民，于坊巷市井 在繁华都市，走街串巷 樊楼，夜深灯火之景 香水行，兰汤沐芳 青楼，醉于月下且忘归 租赁典押，不绝于耳之声

章节摘录

插图：第一章 拾掇闲雅：解密古人的日常生活 盥洗，看妙计无数001 古人洗脸都用哪些物品？

古人洗脸所用的物品既多种多样又都非常天然，如用皂荚、杏仁、鸡蛋清、蜂蜜等调制的凝团药皂，或者用绵软的浸泡过淘米水的冬瓜瓤白等。

而古代的一些女子喜欢用桃花和白酒调制“洗面液”擦脸，据说既可以清洁面部又可令肌肤红润。

此外，古时有人也经常使用米汁和茶水清洗面部，能在洁面的同时达到清爽去油的功效。

002 古人用哪些盆清洗面部？

先秦以前，贵族洗脸的器具是青铜制造的“盆”，平民百姓则使用陶盆之类的器具。

随着岁月的流逝，各种质地不同的铜盆渐渐成为普通百姓家里最常见的面盆。

当然，人们也可以根据自己的喜好以及家庭经济条件等选择陶制盆、木盆或有着精致纹饰的瓷盆，有时还搭配盆架使用，既美观又方便。

003 古人就餐前怎样洗手？

虽然没有方便的水龙头洗手，但早在西周时期，人们便已经形成进餐前洗手的卫生习惯。

因为那时筷子还没有为人们广泛接受，就餐时人们共用一个盛饭器，以手抓饭。

通常，人们把水盛在盘状的青铜器皿中，浇淋双手，洗净后用布巾擦拭。

有时为了避免水落地时四处飞溅，还会在地面上另放一个盘接水。

至于普通的老百姓则通常将葫芦一剖两半用以盛水洗手。

## <<传统生活智慧图文大百科>>

### 编辑推荐

《中国传统生活智慧图文大百科》是由中国画报出版社出版的。  
速览2000个传统生活智慧精华 积淀人文底蕴的最佳读本

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>