

Unit One Mountains and Rivers

Text 1

Key to Exercise I

1. B 2. C 3. B 4. B 5. B

Key to Exercise II

Owing to the peculiar terrain, the climate of the Yellow Mountain is marked by a vertical change, and the vertical distribution of vegetation is also distinctive: plants on the summit, on the middle levels and at the foot belong to the frigid, temperate and subtropical zones respectively. There are more than 1,500 species of plants, of which trees comprise one third. The Yellow Mountain also provides the natural habitat for a wide variety of fauna.

参考译文

第一节 泰山

泰山位于中国山东省泰安市北部,具有深厚的历史文化底蕴。最高峰是玉帝峰,据说高达1 532.7米。

泰山地理位置优越,水热资源丰富,属温带半湿润季风气候。泰山具有较高的历史地位与文化地位。在古代,泰山是一个位于黄河下游的发达地区,同时也是东夷文化的中心。泰山地区人类存在的痕迹可以追溯到旧石器时代。该地区的人类居住区可以从新石器时代起得到证实。在此期间,两种文化出现在泰山附近,南方的大汶口文化和北方的龙山文化。更重要地是,它是齐鲁的中心,其交通条件比较优越。泰山处于中原至山东半岛的铁路汇合的关键位置。这种优越的条件使得泰山位居中国五岳之首。

在古代,皇帝在登基后的第一件事就是爬泰山,以祈求天地或祖先。据说历朝历代的72位皇帝曾来此朝拜。这些特殊的仪式和祭祀使得这座山广为人知。此外,许多诗人和文人墨客也来此游览,以获得灵感。宏伟的庙宇、众多的石刻和石碑是这些参观者来此的重要见证。同时泰山也在佛教和道教的发展中发挥了重要作用。

泰山是一个文物和艺术品的自然博物馆,其中王母泉、红门宫、中天门、碧霞祠就是很好的例子。石刻包括经石峪《金刚经》、秦泰山刻石和摩崖刻石。

除了历史文物外,泰山还拥有独特的自然景观。高耸的山峰、深邃的深谷、壮观的瀑布、迷人的岩石和数百年的松柏树,让游客流连忘返。泰山四大奇观为泰山日出、晚霞夕照、云海玉盘、黄河金带。错过这四个奇观将是一件很可惜的事情。

游客可以乘坐巴士到达中天门,然后从那里乘坐缆车直达山顶。相同的距离步行需

要两个半到六个小时。

登山路线分为东西两路,东线更受游客欢迎,从红门进入,沿途要攀登 7 200 级石阶,登山者会经过万仙楼、罗汉崖和斗母宫。西线游客较少,风景虽然会更优美,但文化遗产较少。

Text 2

Key to Exercise I

1. C 2. C 3. C 4. A 5. A

Key to Exercise II

Mount Lu is located in the northern part of Jiangxi Province, to the south of the Yangtze River and northwest of the Poyang Lake. According to records, it has a history of more than 2, 000 years. The scenic area, which covers 302 square kilometers, boasts 16 natural wonders, 474 scenic spots and 171 peaks. The highest peak, the Dahanyang Peak, is 1,474 meters above sea level. The scenery in Lushan Scenic Area is breathtaking.

参考译文

第二节 华 山

华山位于陕西东部,属于秦岭东段,从远处望去,宛如一朵花,故名华山。华山又称太华山,古时被称为西岳,现位于陕西省境内,海拔 2 160 米。在中国,有五大名山。东岳位于山东,南岳位于湖南,西岳位于陕西,北岳位于山西,中岳位于河南。华山是中国重要的国家级风景名胜区之一,以陡峭险峻的山峰而闻名。

早在公元前 2 世纪,就有一座被称为西岳庙的道教寺庙。与成为朝圣之地的泰山不同,华山由于登峰不便,只有皇室成员和当地人前去朝拜,很少有其他地区的朝拜者。华山还是追求长生不老人士的理想之地,因为那里生长着许多中草药,其中一些特效药享有盛名。北天师道的创始人寇谦之(365—448)在那里得到启示,陈抟(920—989)也在华山西峰隐居度过了余生。在 12 世纪 30 年代,山上的所有寺庙都由道教全真派控制。1998 年,华山管理委员会同意将大部分山寺交给中国道教协会。这是为了保护环境,因为道士和尼姑的存在阻止了偷猎者和伐木者。

有三条路线通往华山北峰(1 614 米),华山北峰是五座主要山峰中最低的。最受欢迎的是华山峪的传统路线,最初是在公元 3 世纪至 4 世纪发展起来的,并逐渐扩大,盛于唐代。从华山村到北峰 6 公里。皇甫峪(黄神谷,以公元前 8 世纪生活在这个峡谷中的隐士黄芦子的名字命名)的一条新路线沿着缆车前往北峰,它实际上是唐代之前的古道,但后来已经陷入失修状态。这条小径现在被称为“智取华山路线”,并于 2000 年初得到修复。缆车系统站建在该路线的起点和终点旁边。2013 年,第二条缆车线开往西峰。

无论是道教、佛教还是其他地方,华山历来都是隐士的隐居之所,只有意志坚定或是

“得道”之人才能进入山区。随着人口的流动和经济的繁荣,中国人,特别是学生们开始在上世纪 80 年代游览华山以挑战自己的勇气和毅力。

Text 3

Key to Exercise I

1. A 2. A 3. C 4. D 5. B

Key to Exercise II

The Yellow River ranks the third longest in Asia and the sixth longest in the world. The word “yellow” describes the perennial color of the muddy water. The Yellow River, one of several rivers for Chinese people to live on, originates from Qinghai province, flows through nine provincial-level administrative regions, and finally pours into the Bohai Sea. The river basin is not only the birth place of ancient Chinese civilization, but also the most prosperous region in the early history of China. However, due to the frequent devastating floods, it has caused many disasters. In the past few decades, the government has taken various measures to prevent disasters.

参考译文

第三节 黄 河

黄河是我国第二长河,是世界第六长河,全长 5 464 公里。“黄河”这一名词的首次出现是在西汉时期(公元前 206 年—公元 9 年)所著的《汉书》里。之所以称之为“黄河”是因为其下游浑浊的黄褐色的河水。黄色来自于悬浮在河水中的黄土。

黄河的源头在玉树藏族自治州东部边缘的巴颜喀拉山区。源头的支流汇入了青海省巴颜喀拉山区高洛格县西侧的扎陵湖和鄂陵湖。在与甘肃交界的若尔盖盆地中,黄河向西北,然后向东北方向环流,之后流向南方,形成了“鄂尔多斯高原”。它一路向东穿过华北平原到达渤海湾。流域面积 75 万 2 443 平方公里,为 1.4 亿人提供了饮用水和灌溉用水。黄河流经现在的七个省和两个自治区,即(从西到东)青海、四川、甘肃、宁夏、内蒙古、陕西、山西、河南、山东。黄河目前的主要流经城市有兰州、银川、乌海、包头、洛阳、郑州、开封、济南。目前,黄河的河口位于山东省的东营市。这条河一般分为三个流经地区。这些地区大致位于青藏高原东北部、鄂尔多斯高原和华北平原。

黄河中游从内蒙古托克托县河口到河南郑州。本段全长 1 206 公里,流域面积 34.4 万平方公里,占流域总面积的 45.7%。该段全长海拔落差为 890 米。中游有 30 条支流,在此阶段水流增加 43.5%。中游河流的泥沙占 92%。

黄河下游从河南郑州到入海口,全长 786 公里。这条河被限制在一条倾斜的河道上。它向东北方向流动,流经华北平原,最后注入渤海。黄河下游的盆地面积只有 2.3 万平方公里。几乎所有向南流动的河流都注入淮河,而向北方流动的河流则注入海河。下游河段海拔的总落差为 93.6 米。

Text 4

Key to Exercise I

1. C 2. A 3. D 4. B 5. D

Key to Exercise II

The Yangtze River is the longest river in Asia and the third longest in the world. It flows through a wide array of ecosystems and is habitat to several endemic and endangered species. The Yangtze River irrigates one-fifth of the land area of China. Its river basin is home to one-third of the country's population. The Yangtze plays a major role in the history, culture and economy of China. The Yangtze River Delta generates as much as 20% of China's GDP. For thousands of years, the river has been used for water supply, transportation and industrial production. The largest hydro-electric power station in the world is located in the River.

参考译文

第四节 长 江

长江是中国也是亚洲的第一长河,还是世界第三长河,仅次于非洲的尼罗河与南美洲的亚马逊河。长江全长约 6 380 公里,从源头青海省向东流入中国东海。它被一些人认为是中国南北的分界线,尽管地理学家普遍认为秦岭淮河线是地理区划的官方分界线。长江是中国最大的河流,在历史上、文化上和经济上对我国都很重要。河上的一座水坝,长江三峡大坝是世界上最大的水力发电站。

长江的别称“扬子江”起源于隋代,“扬子江”本是长江下游河段的名称,特别是指扬州和镇江之间的河段。这个名字来自于古代的扬子津,意为扬子渡口。由于这是西方传教士和商人最先听到的名字,“扬子江”(the Yangtze River)在英语中也就代表了整个长江。

这条河发源于青藏高原东部的几条支流,其中两个通常被称为“源头”。长江的正源是沱沱河,它位于唐古拉山的格尔丹东山脉以西的冰川底部。

这些支流汇入河流,然后向东穿过青海,向南延伸到四川和西藏交界处的一个深谷,到达云南。在这个山谷中,这条河流的海拔从 5 000 米以上下降到 1 000 米以下。

它在宜宾市进入四川盆地。在四川盆地,几条强大的支流注入长江,大大增加了其水容量。然后,它穿过与重庆市和湖北接壤的巫山,形成了著名的长江三峡。宜昌市位于三峡的东部,是长江平原上的第一个城市。

进入湖北后,许多湖泊也注入长江。这些湖泊中最大的是洞庭湖,它位于湖南和湖北交界处,是湖南大部分河流的出口。在武汉有长江最大的支流汉江,它将其北部盆地的水带到山西。

在江西省的北端,鄱阳湖,作为中国最大的淡水湖,汇入河流。这条河流经安徽和江

苏两省,无数条较小的湖泊和河流注入其中,最后到达上海的东海。

中国 5 个主要淡水湖中有 4 个流入长江。传统上,长江上游指从宜宾市到宜昌市这一部分;中游指从宜昌市到湖口县,在湖口县地段鄱阳湖流入长江;下游从湖口县开始直至上海。

Unit Two Traditional Festivals

Text 1

Key to Exercise I

1. B 2. C 3. D 4. A 5. C

Key to Exercise II

In China, the Spring Festival is one of the most significant and lively ancient festivals, which symbolizes unity, prosperity and new hopes for the future. It is recorded that the custom of celebrating the Spring Festival has lasted for more than 4,000 years. As a multi-ethnic country, different nationalities in China have various ways of celebrating the Spring Festival. However, wherever in China, people will have a family reunion during the festival, eating Niangao, dumplings and various hearty meals, decorating the houses with lanterns and festoons, setting off firecrackers and blessing each other.

参考译文

第一节 春 节

春节,也称为中国新年,有超过 4 000 年的历史。对于中国人来说,它是最盛大和最重要的节日。春节是一个合家团聚的传统节日,类似于西方人的圣诞节。

春节起源于商朝,又称过年。传说“年”是一种凶猛的怪兽,长年深居海底,每到除夕才爬上岸吞食牲畜伤害人命。年害怕红色、火光和炸响,因此人们用红色装饰房子并燃放鞭炮来驱除它,这就演变成了现在的春节庆祝活动。

春节前,家家户户都要彻底打扫房屋,采买年货。房子里挂上红灯笼,贴上红对联、红福字和红剪纸;城市街道也被红色的灯笼照亮;许多人穿着红色衣服。因为在中国文化中,红色是幸福、财富和繁荣的象征,可以辟邪,带来好运。

在农历除夕的团圆饭上,南方人会吃年糕,而北方人通常吃饺子。饺子是用面粉做的,有各种不同的馅料,它是春节期间最重要的食物。因为饺子的形状像元宝,人们除夕夜吃饺子期望给来年带来财运。

除夕夜人们通常会熬夜守岁迎接新年,这种习俗可以追溯到南北朝时期。古时候在

团圆饭之后,家人围坐在火炉边谈天等待农历新年的到来,而现在他们大都观看中央电视台的春节晚会。

节日期间的一项重要活动就是走亲访友来表达对彼此的祝福。在古代,年轻人必须在农历新年的第一天给长辈磕头,现在大都以拜年的方式送上美好的祝愿;而长辈则会给晚辈红包来表达心意。

放鞭炮庆祝春节的习俗可以追溯到 2 000 年前的“年兽”传说,当时人们把竹子扔进火里来驱赶年兽。火药发明之后,鞭炮取代了竹子。因为鞭炮容易引发火灾,很多地方都实行禁放或限放。

庙会是中国农历新年的另一个传统活动。虽然最初是一种与寺庙有关的祭拜形式,但现在的庙会更像是热闹的嘉年华,可以看到很多传统的文化表演,如抖空竹、传统魔术、木偶戏等。

现在,中国以外越来越多的国家也开始庆祝春节。六分之一的世界人口都过春节。在圣诞节这种西方节日之外,中国春节的欢乐气氛使许多国家人民的生活更加丰富多彩。

Text 2

Key to Exercise I

1. C 2. B 3. A 4. C 5. D

Key to Exercise II

The Dragon Boat Festival is one of Chinese traditional festivals. It's on the fifth day of the fifth lunar month. It is known as one of the four major traditional festivals of the Han nationality together with the Spring Festival, the Qingming Festival and the Mid-Autumn Festival. A number of theories exist about its origins, but the best accepted one is that it's for memorizing the famous patriotic poet Qu Yuan. On this day, people have the customs of eating Zongzi (rice dumpling), racing dragon boats and drinking realgar wine, etc. In 2008, it was recognized as a public holiday in China for the first time which can not only help spread this traditional culture but also meet the need of people.

参考译文

第二节 端午节

端午节是起源于中国南方的一个传统节日,有着 2 000 多年的历史,最初是古人使用草药来祛病防疫的节日。端午节起源说法众多,其中以纪念屈原说影响最为广泛。屈原是战国时期的伟大诗人,于农历五月初五投江而死,人们在这一天用各种方式来纪念他。春秋名臣伍子胥和东汉孝女曹娥也在这一天去世,所以有些地区在端午期间也会去纪念他们。

屈原,是战国七雄之一的楚国的一位大臣,他忧国忧民,却遭馋去职,被赶出都城,流

放到沅、湘流域。在流放中,他写下了《离骚》等不朽诗篇,被认为是中国历史上最伟大的爱国诗人之一。后来,屈原不忍看到自己的祖国被秦国侵略和征服,于农历五月五日抱石投汨罗江身死。此后,在每年的五月初五,人们都以各种活动来纪念爱国诗人屈原。

在中国,许多特定的日子里都会有一些传统习俗和活动,赛龙舟和吃粽子就是端午节的主要习俗。而且大多数中国节日都是通过吃特定的食物来庆祝的,端午节也不例外。粽子是端午节的特殊食物,用芦苇叶把糯米包裹成金字塔形来做成,还有各种各样的馅料。在中国北方,人们喜欢用枣子做馅,而南方多用豆沙、鲜肉或蛋黄。如今,粽子已经成为一种常见的食物,在超市里很容易找到。然而,一些家庭仍然保留着在节日里包粽子的传统。

赛龙舟也是这个节日的一大亮点。龙舟之所以得名,是因为船头和船尾的形状很像中国传统的龙。每支龙舟队都奋力用桨划水,以期比其他队伍先到达终点。一名队员坐在船的前面敲鼓,以鼓舞士气,并确保桨手的动作保持一致。传说,这种比赛的起源是在屈原投江后人们争相划船去救他。现在它已经变成了一个运动项目,不仅在中国,而且在日本、越南和英国都会举行。

在端午节的时候,还有一个非常重要的习俗:在门框上挂菖蒲和艾草。菖蒲和艾草都能散发出驱除害虫的香气。同时,人们也会用这些植物来做花环佩戴,因为他们相信这样可以防止昆虫叮咬,并对健康有益。在其他一些地区,为了庆祝端午节,人们还会喝雄黄酒,佩戴用香草、草药、雄黄和花瓣填充的香包,并且系五色丝线编成的手环,以预防疾病和消除厄运。

Text 3

Key to Exercise I

1. C 2. A 3. B 4. C 5. A

Key to Exercise II

On the day of Mid-autumn Festival, eating mooncakes can be traced back to the Southern Song Dynasty (1127 - 1279 BC), even though, at that time, the mooncakes were not round. Chinese mooncakes are small baked cakes, made with a variety of fillings like salted duck eggs, bean paste, lotus seeds, fruit, and sometimes even meat. A cup of Chinese tea or wine along with mooncakes is a match made in heaven. One of the interesting Mid-autumn Festival customs is hanging up lanterns, made from bamboo strips shaped like fruit and birds. Every year, lantern carnivals and exhibitions are held in parks and other public places.

参考译文

第三节 中秋节

中秋节是我国仅次于春节的第二大传统节日,在农历八月十五日庆祝。在那天夜晚

月亮看起来是最圆最明亮的,最有吸引力,因此中国诗人喜欢将它作为他们诗歌中最受欢迎的主题,例如,苏轼在 1076 年中秋时撰写的《水调歌头》表达了作者对长期分离的兄弟的渴望,享有盛名。每当节日即将来临,基本上所有的中国人都会背诵其中的几句诗:“但愿人长久,千里共婵娟”。

在中秋节的那天,为了家庭团聚,在自己父母家中的女性必须回到她们的婆婆家。对于那些远离家乡的人来说,当他们凝视天空中的满月时,他们的心中充满了乡愁。明亮的满月是家庭团聚的象征,提醒人们他们的家乡和亲人。赏月是一种古老的传统,可以追溯到周朝(公元前 500 年左右),当时人们举行仪式来迎接满月。在节日期间,家庭成员不论离家有多远,都会尽力回家并与父母和大家庭聚会。传统的做法是大家共享美妙的一餐。吃月饼的传统可以追溯到南宋(公元前 1127—1279 年),尽管当时的月饼并不是圆的。中国月饼是小型的烘焙的蛋糕,用各种馅料制成,如咸鸭蛋、豆沙、莲子、水果,有时甚至是肉。一杯中国茶或酒与月饼一起食用简直是天作之合。

有趣的中秋节习俗之一是挂灯笼,灯笼用竹条制成,形状或像水果或像鸟儿。每年都会公园等公共场所举办灯笼嘉年华会和展览会,展示五颜六色的、各种图案和风格的灯笼。

据中国民间故事介绍,仙女嫦娥和她的玉兔生活在月宫里,“嫦娥奔月”是每一个家庭都众所周知的。中秋节的月亮提醒着我们中国人这个传说。

据说在遥远的古代,十个太阳同时出现在天空中。他们烧焦了大地,晒干了海洋。人们难以生存。奇迹般的弓箭手后羿对遇难的平民百姓表示同情。他一举射下了九个太阳,只留下一个来照射大地。一位道士向后羿提供了灵丹妙药来表示他对人们所做贡献的感谢。但是,后羿妻子嫦娥对此灵丹妙药非常好奇,有一天趁他不在家时就把它拿出来吞了下去。随即她发现自己飞向了月宫。在月宫里,她吐出了药丸,结果药丸变成了一只玉兔。嫦娥孤独地生活在广寒宫里,她很孤单,很想念她的丈夫,因此她让玉兔在月桂树下整日整夜地捣制药物,以便在她服完以后可以重新回到人间。

由于这个和嫦娥奔月相关的浪漫爱情故事,月亮对于中国人来说是相当有吸引力的。据记载,在宋代,为了欣赏一轮明月,“高官和贵族聚集在自己的亭子里,而老百姓则互相争执着在酒馆里赏月。”

在一些地方,女性甚至在中秋节的晚上向月女神献祭。对月亮的崇拜使人们相信月亮被赋予决定人类婚姻命运的权利。因此,一些未婚的年轻女性甚至在中秋节点蜡烛、烧香,为的是祈祷一桩美满的婚姻。

Text 4

Key to Exercise I

1. B 2. A 3. B 4. C 5. D

Key to Exercise II

A Riverside Scene at Qingming Festival is 25.5 centimeters wide and 525 centimeters long. In the painting, the painter had captured the natural scenes and daily

life of people of the capital during the Qingming Festival in the Northern Song Dynasty. The painting is rich in content with a large number of humans, trees, animals, canines, buildings and boats. The painting is considered as a national treasure for its very high historic and artistic values.

参考译文

第四节 清明节

清明节一般是公历四月初,是中国的一个传统节日,清明节前天气逐渐回暖,雨水也开始增多。清明节也叫寒食节,这其中有一个典故:大约两千年前的春秋时期,晋文公在外流亡十年之久才登上王位。凡是为国家做出了巨大贡献的人,晋文公都授予其头衔和领地,介子推就是其中的一员,但他拒绝受赏,并与母亲一同隐居绵山。晋文公派人去山中搜寻,可是没有结果。最后他命人放火烧山,逼出介子推。大火三日才熄,介子推和他的母亲被发现靠在柳树上已经死去。晋文公非常伤心,命人将他们母子葬于绵山,并下令介子推的忌日那天不许生火,所以人们只能吃冷食。这就是“寒食节”的来历。

自秦汉起,人们开始在清明节这一天去祭祖扫墓、悼念逝者,所以清明节又称“扫墓节”。扫墓包括清除杂草和尘土,在坟前摆上供品并将纸钱焚化。

清明是我国二十四节气之一,它既是节气又是节日,不但有祭奠的肃穆和踏青的欢愉,还是我们中华民族十分珍贵的非物质文化遗产。清明节,按阳历来说,在每年的4月4日至6日之间,正是春光明媚的时节,大自然处处呈现出勃勃生机。这时也正是人们春游的好时节,所以古人去踏青并开展各种风俗体育活动。踏青又叫春游。古时叫探春、寻春等。三月清明,春回大地,自然界到处呈现一派生机勃勃的景象,正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

蹴鞠是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。鞠类似于今天的足球,球皮用皮革做成,球内用羽毛塞紧。蹴鞠,就是用脚去踢球。相传它是黄帝发明的,最初目的是用来训练武士。

清明节一直是古代艺术家频繁使用的创作主题。宋代的张择端创作了中国最著名的传世画作之一——《清明上河图》。其绢本现藏于北京故宫博物院。《清明上河图》宽25.5厘米,长525厘米。画卷里描绘了清明时节北宋都城的自然风光和人们的日常生活。《清明上河图》内容丰富,绘有大量的人物、树木、动物、车辆、建筑和船只。因其具有非常高的历史价值和艺术价值,《清明上河图》被视为国宝。

Unit Three Food and Culinary

Text 1

Key to Exercise I

1. C 2. D 3. A 4. C 5. B

Key to Exercise II

China is a country with a time-honored civilization and a land of ceremony and decorum. Whenever guests pay a visit, it is necessary to make and serve tea to them. Before serving tea, you may ask them for their preferences as to what kind tea they fancy and serve them the tea in the most appropriate teacups. Snacks, sweets and other dishes may be served at tea time to complement the fragrance of the tea and to allay one's hunger. Chinese people love tea, which formed the foundation of the Chinese tea ceremony with its ethnic characteristics, the art of tea, tea drinking customs and the unique Chinese tea culture. Chinese tea culture has specific content, and a strong national character, which has made it globally famous. During its development Chinese culture continues to spread to neighboring countries and influence their food culture.

参考译文

第一节 茶 道

茶,这一美妙的饮品原产地在中国,大约在四千多年前,中国人就开始有饮茶的习惯了。唐代时,日本僧人从中国引入茶种,与同时引入的禅宗思想相结合,形成了闻名世界的日本茶道。17世纪时,荷兰人将中国人饮茶的习惯带到欧洲,进而形成了欧洲人喝茶的传统。尤其在英国,下午茶的风俗由此而生。英文中茶叶译为“tea”,就是中国福建方言茶的音译。茶,是中国人对世界的重要贡献。

几千年来,茶一直是中国人最喜爱的饮品。中国人将饮茶当作一门艺术,里面的学问很大;茶味很淡,意蕴悠长。中国人喝茶,一看水,二看茶,三看茶具,四看火。

中国茶道中,有四观的说法,即观看色、香、味、形。

一观色。不同的茶有不同的颜色。红茶、绿茶、青茶(主要指乌龙茶)、白茶(有白色茸毛的茶叶)、黑茶(如普洱茶),颜色不同,在煮茶中,对色又有不同的要求。

如绿茶讲究新鲜,以春茶为佳,明前茶(清明之前采摘)和雨前茶(谷雨之前采摘)最受宠爱。这些早春的茶叶鲜嫩可人,青绿中透出茸茸的黄意,用透明的玻璃杯冲泡最佳。乌龙茶色泽凝重深幽,茶汤厚,用茶壶冲泡,倒出的茶水颜色金黄。

二观香。好茶应有特殊的清香。中国人喝茶有三受的说法:一是鼻受,茶一入盅,凑前一嗅,香溢扑鼻,未饮即领受其香气;二是舌受,茶一入口即合唇,香味如从口中溢出;三是心受,好的茶叶余香满口,清气拂拂,如入心中,使人久久难忘。

三观味。说到茶味,懂茶的人最重苦味。茶本来就有淡淡涩涩的苦味,喝了茶,品着苦味,慢慢喝去,尝出甜来,正所谓苦后甘来。

四观形。喝茶要看形。尤其是绿茶。雨前的龙井茶,嫩嫩的叶子,从云雾中摘来,在白色的茶盏中,水一冲泡,朵朵直立,然后芽尖又慢慢展开,待舒展之后,又徐徐下沉,摇曳生姿。又如六安瓜片,叶子外缘,弯中微翘,就像一片瓜子,色泽宝绿润亮,冲泡杯中,形如金色莲花,形状很美,历来受到人们的推崇。

好的茶叶是色香味形的合一,需要人们慢慢地品尝,所以人们说是“品茶”而不说喝茶,慢慢地享用,急不得。

Text 2

Key to Exercise I

1. C 2. C 3. B 4. D 5. A

Key to Exercise II

The Chinese like to say that they will eat anything except a table with four legs. This shows how much the Chinese like the good food. Indeed, Chinese cuisine is delicious, and as famous and popular as French and Italian food. Chinese food is noted not only for its diversity, but also for its elegance in color, smell, taste and shape. Thanks to China's vast territory and diversity in its produce, climate and lifestyle, the flavor of food is quite different from place to place, bringing about different kinds of cuisine with unique local flavors.

参考译文

第二节 八大菜系

因为中国幅员辽阔、人口众多,中国菜包括各种各样不同的风味。它们特有的烹调技术和菜肴又各具特色,而且各地有自己的特色菜。中国菜就是所有地方菜的集合。

中国菜肴有许多流派。其中最有影响和代表性的也为社会所公认的有:鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等菜系,即人们常说的中国“八大菜系”。

鲁菜是山东菜的总称,主要由济南、胶东地方菜和孔府菜组成。胶东派擅长炒、炸、煎、熘、蒸;口味以鲜夺人,偏于清淡。济南派则以汤著称,辅以爆、炒、烧、炸,菜品以清、鲜、脆、嫩见长。名菜有清蒸海参、糖醋黄河鲤鱼、德州扒鸡等。

鲁菜受到“孔府菜”的影响。孔府菜以味、香、色和形而著名。最著名的孔府菜有玛瑙海参、虾披玉带和八仙过海。鲁菜自汉唐起成为“北菜”主角,至现代仿膳仍有鲁菜特色。

川菜是世界上最著名的中国菜系之一,所用的调味品既复杂多样,又富有特色;尤其是号称“三椒”的花椒、胡椒、辣椒,“三香”的葱、姜、蒜等的使用频率及数量之多,远非其他菜系能相比。川菜有“七滋八味”之说,“七滋”指甜、酸、麻、辣、苦、香、咸;“八味”即是鱼香、酸辣、椒麻、怪味、麻辣、红油、姜汁、家常。烹调方法共有 38 种之多,故国际烹饪界有“食在中国,味在四川”之说。名菜有回锅肉、宫保鸡丁、干煸鱼翅、鱼香肉丝等 300 多种。

粤菜是广东菜的总称,由广州、潮州、东江三种地方菜组成。粤菜配料多,讲究鲜、嫩、爽、滑。以烹制海鲜见长,汤类、素菜、甜菜最具特色。刀工精细,口味清纯。东江菜又名客家菜,菜品多用肉类,极少水产,主料突出,讲究香浓,下油重,味偏咸,以砂锅菜见长,有独特的乡土风味。名菜有烤乳猪、冻肉、冬瓜盅、大良炒牛奶等。粤菜源于西汉,现今名播中外,有“吃在广州”之说。

闽菜是福建菜的总称,以福州、厦门、泉州等地方菜发展而成,烹调方法以清汤、干炸、爆炒为主,调味常用红糟,偏重甜酸,尤其讲究调汤。名菜有:佛跳墙、醉糟鸡、糟汁氽海蚌、雪花鸡、菊花鲈鱼球等。

苏菜系即江苏地方风味菜,由苏锡菜、南京菜和淮扬菜组成,擅长炖、焖、蒸、烧、炒;其菜肴注重造型,讲究美观,色调绚丽。名菜有叫花鸡、荷叶鸡、狮子头、松鼠桂鱼等。唐宋时,苏菜和浙菜同为“南食”两大台柱。

浙菜系以杭州、宁波、绍兴三种地方风味菜为代表,成名较早。烹调方法以爆、炒、烩、炸为主,清鲜爽脆;宁波菜以“咸鲜合一”,蒸、烧、炖制海鲜见长,讲求嫩、软、滑;注重大汤大水,保持原汁原味。绍兴菜擅长烹饪河鲜、家禽,入口香酥绵糯,富有乡村风味。名菜有西湖醋鱼、东坡肉、家乡南肉、荷叶粉蒸肉、西湖莼菜汤、龙井虾仁、杭州煨鸡等。

湘菜系即湖南菜,以湘江、洞庭湖区和湘西山区等地方菜发展而成。手法以熏、蒸、干炒为主,重酸辣。其制作精细,用料广泛,品种繁多,其特色是油多、色浓,讲究实惠。名菜有东安子鸡、红煨鱼翅、腊味合蒸、面包全鸭、油辣冬笋尖、板栗烧菜心、五元神仙鸡、麻辣仔鸡等。

安徽菜简称为徽菜,是安徽菜的总称,也是中国八大菜系之一,以徽州菜为主要特色,兼有淮南、沿江及淮北特色。皖菜注重烹饪过程的细节以及对烹饪原料的精心选择。在烹调技艺上擅长炒、炖、蒸、煎、重油、重色、重火工。徽菜起于汉唐,盛于明清。其名菜有火腿甲鱼、红烧果子狸、无为熏鸡、黄山炖鸽等。其中“火腿炖甲鱼”又名“清炖马蹄鳖”,是徽菜中最古老的传统名菜。

Text 3

Key to Exercise I

1. B 2. C 3. A 4. D 5. B

Key to Exercise II

The Chinese way of eating with chopsticks is unique in the world. The recorded history of chopsticks started more than three thousand years ago. Chopsticks were named *zhu* in ancient Chinese. They look deceptively simple to use, but possess multifarious functions, such as clamping, turning over, lifting up, raking, stirring, scooping, poking, tearing, and so on. Chopsticks were taken as an auspicious mascot by ordinary people in ancient China. For example, the partial tone of chopsticks is often used by people as a metaphor at weddings to indicate a blessing or benediction for the couple to have a baby soon. Unlike using a knife and fork or one's own hands, a pair of chopsticks also implies the meaning of "Harmony is what matters". Chopsticks are highly praised by Westerners as a hallmark of ancient oriental civilization.

参考译文

第三节 中国筷子

与其他民族一样,中国最初的食用方法也是“以手捧饭”,也就是用手抓,或用手撕。至于使用筷子、叉、刀、匙等进餐用具,则都是较晚的方法。其中,筷子是中国进餐习俗中的一绝,至今已有数千年的历史。筷子是日常生活中经常用到的一种进餐用具,也是中国人进餐时的必备用具。

中国是筷子的发源地,筷子也是汉民族的一项伟大发明,古代称为“箸”,今俗称筷子。中国人什么时候开始使用筷子进餐的,已经无从查起。最初的记载是在2000年前所编辑的一本叫做《礼记》的书中。我国使用筷子的历史可以追溯到商代,以筷进餐在中国至少有3000年的历史了。根据考古资料的证明,在远古时代,汉族先民已懂得用树枝和竹枝夹取食物。先秦时期称筷子为“挟”,秦汉时期叫“箸”。古人十分讲究忌讳,因“箸”与“住”字谐音,“住”有停止之意,乃不吉利之语,所以就反其意而称之为“筷”。到底是谁发明了筷子没有确切的答案。但是关于筷子的由来,这里有几个民间传说。最著名的就是:苏妲己为取悦商纣王,发明了玉筷;大禹治水,为了节省时间,从滚烫的热锅里夹取食物而发明了筷子。

筷子可以用许多材料制作,如竹筷、木筷、金筷、银筷、象牙筷、锡筷、塑料筷等等。其形或下圆上方、或上下全圆。有的镶有彩色图案或书法用以装饰。现在中国家庭使用的普通筷子多以木头或竹子制成,宴会通常使用象牙筷子,古代皇宫和贵族则使用金筷。

在古代中国,筷子不仅仅是把食物送到口中的餐具,它被赋予了重要的内涵和“能”与“不能”的规矩。北宋时,一个叫唐肃的官员陪皇帝进膳,他不了解用餐时使用筷子的礼制,在皇帝还没吃完时,他就把筷子横放在桌子上,表示他不想再吃了。结果这位官员被发配边疆。在古代的饮食礼仪中,筷子使用方法的禁忌有十多种。比如,不能将筷子竖直插入饭菜或饭碗中,因为这代表为死人上坟。在餐桌上不要用筷子敲打或推动碗盘,也不要将筷子当叉子使用。在夹菜时,不可从一个盘子到另一个盘子拿不定主意的移动,或者在盘子上把自己的筷子与别人的筷子相交叉。在用餐过程中,筷子暂时不用应竖直搁在专用的筷子架、食碟或调羹上,一般应放在右侧。许多用筷子的禁忌如今已变成人们普遍认同的习俗,大多沿用至今。

谈到中国的筷子和西方的刀叉,学者们对此还做过一些追根溯源的研究。有人认为,中国是农耕民族,食物以植物为主,用筷子适宜取食;而西方是游牧民族,以肉食为主,刀叉就来得更方便。也有人认为中国是农业社会,工业发展晚,木筷正是这种情形的产物;而西方是工业化社会,金属制品做餐具是其必然。无论如何,中国人用筷子,西方人用刀叉是特定文化的产物。中国文化推崇集体主义,崇尚共有、融合;西方文化崇尚个体。体现在吃饭的方式上就是筷子和刀叉的不同。中国人实行合餐制,用餐的人在同一个盘中取食,用筷子可以限制个别人大量取食。如此一来,既保留了集体主义的形态,又限制了个人主义。西方人就简单一些,每个人吃自己盘里的食物,吃法没有什么严格的限制。

Text 4

Key to Exercise I

1. D 2. C 3. B 4. A 5. D

Key to Exercise II

Loved by people of all nationalities in China, the mooncake is a traditional festival specialty. On the Mid-autumn Festival, people eat mooncakes while they are enjoying the moon. A round mooncake is shared by the whole family, symbolizing the reunion of the family members. The custom of eating mooncakes can date back to the Tang Dynasty when the mooncakes were eaten as a royal sacrifice on the Mid-autumn Day. It became a diet custom for the whole nation in the Ming and Qing Dynasties. Now, mooncakes are of numerous kinds, with different flavors in various regions. Among them, mooncakes of Cantonese-style and Beijing-style are widely popular.

参考译文

第四节 月 饼

中秋节吃月饼就像圣诞节吃碎肉馅饼一样,是必不可少的。中秋节是中国第二大传统节日,月饼是人们在中秋节常吃的一种零食/甜点,传说月饼是月神嫦娥做的,因而称之为月饼。在中秋节前后,人们在走亲访友时将月饼作为馈赠亲友的礼物。市面上的月饼有各种不同的口味。

每年农历八月十五,圆月当空,是中国传统的中秋佳节。“圆”对于中国人来说意味着团圆。因此,中秋节也是一个合家团圆的节日。这一天,子女会回到父母身边,甚至远在他乡的游子,也会不远万里回到故乡看望自己的亲人。中秋节的传统食品是月饼(一种以糖、油、芝麻、核桃仁、咸蛋黄、火腿等为馅料的糕点)。在中国神话故事中,月宫中住着嫦娥、玉兔以及砍树人吴刚。古时候的中秋节,人们会在月下摆设香案,向善良的嫦娥祈求吉祥平安。现如今,向嫦娥、玉兔致意的习俗已经淡漠了,但是每年的月饼都在改进。在距离中秋节还有一个月时,各种各样的月饼就开始销售了,其中不乏一些美味可口的高质量月饼。中秋节期间来中国的海外宾朋可千万不要错过品尝。2008年,中秋节被确立为法定节假日。

中秋节吃月饼的习俗始于唐朝的一个神话故事,说的是当时地球被10个太阳包围着。有一天10个太阳同时出现在天空中,巨大的热量几乎把地球烤焦了。幸亏一位名叫后羿的神箭手射下了9个太阳,地球才被保住。为了奖励后羿,王母娘娘赐给后羿一种长生不老药,但是王母娘娘警告他必须正当使用。然而后羿没有理会王母娘娘的警告,他被名利冲昏了头脑,变成了一个暴君。后羿美丽的妻子嫦娥对他的暴行再也不能袖手旁观,于是她偷走了后羿的长生不老药,飞到月亮上逃避后羿的狂怒。后羿十分爱他那美丽的妻子,不忍心将她射下来。自此他每天无不想念嫦娥,天天对着天上的月亮看。为了纪念自己的妻子,他在院子里摆上了香桌,并放上她最爱吃的甜饼和一些水果。后来,这些甜

饼就演化成了现在的月饼,月饼被看作是祭祀月神嫦娥的供品。

中秋节月饼是中国的传统食品,月饼是圆的,象征团聚,反映了人们渴求家庭团聚。月饼不但好吃,上面往往还有月宫、蟾兔、嫦娥奔月等图案,常会把人们带到神话传说中的美妙世界里。

Unit Four Garments and Accessories

Text 1

Key to Exercise I

1. A 2. C 3. D 4. C 5. A

Key to Exercise II

The Tang Dynasty was the most thriving, prosperous, splendid and glorious period in ancient China. As a result, the traditional clothing worn by the Chinese is called “The Tang suit”. Actually, “The Tang suit” is not the clothing of the Tang Dynasty. Its origin can be traced back to the Qing Dynasty, evolving from Magua. The Tang suit is made in different colors, the most common are red, dark blue, gold and black. One common design is the usage of Chinese characters to convey blessing and longevity. Today, there are still many people who would wear the Tang suit during traditional festivals.

参考译文

第一节 唐 装

唐朝(公元618年—公元907年)是中国历史上政治、经济高度发达,文化、艺术蓬勃发展的时期。唐朝服饰选料精致、设计自然、优美典雅、装饰华美,在中国服装史上享有重要地位。盛唐时期国力强盛,与韩国、越南、日本、伊朗等国的贸易和文化交流日趋频繁,相互派遣使者并接受国外留学生,使得唐朝服饰受到西域文化和艺术的影响,逐渐形成一种特殊的开放浪漫的风格,但是在制式上仍然延续了汉朝(公元前206年—公元220年)和隋朝(公元581年—公元618年)。

唐朝服饰极大地影响了周边国家,比如日本和服采用了唐朝服饰经典的色彩,而韩服(韩国传统服饰)也继承了唐朝服饰的特色。唐朝服饰以丝绸为主,所以以柔软轻盈著称。在设计和装饰上大胆采用西域服饰的特点以此丰富了中国古代服饰文化。

唐朝是古代中国最繁荣昌盛、辉煌灿烂的时期,因此,中国人穿的传统服装就被称为“唐装”。实际上,“唐装”与唐朝没有关系。

唐装的起源可以追溯到清朝(公元1644年—公元1911年),它是从马褂演变而来的。

马褂是满族人骑马时所穿的服装,是一种圆领或立领、长度及胯的前开长袖短上衣,在清朝时被汉人所采用。在那时,穿马褂仅限于王公贵族,但到了近现代,最终成为了国民礼服。

现如今在中国,中山装、西服和唐装在很多场合都是男士的正式着装。唐装采用不同的颜色,最常见的是红色、藏蓝色、金色和黑色。唐装上一种常见的设计是使用汉字如“福”、“寿”来表达祝福和长寿。

到了 20 世纪 40 年代,“唐装”再次风靡中国。与古代的风格相比,袖子变得更长更宽,添加了内衬贴袋,前门襟处钉一排七粒盘扣,并有裤装与之配套。

2001 年 11 月,在中国上海举行的亚太经合组织峰会上,中国领导人为展示中国传统民族服装而穿的以丝绸刺绣为装饰的唐装,被称为“新唐装”。

Text 2

Key to Exercise I

1. C 2. A 3. B 4. A 5. D

Key to Exercise II

Han Chinese clothing is the traditional clothing of the Han Chinese. It's the significant cultural symbol of Chinese civilization, and it has had a long history for nearly 5,000 years since Chinese civilization originally began. Hanfu was regarded by the Han Chinese as a very important part of their culture. The wearing of appropriate styles of Hanfu clothing was an important part of courteous refined behaviour. Confucius considered Hanfu a very important part of Chinese ceremony and ritual and many of his quotations contain references to Hanfu clothing.

参考译文

第二节 汉 服

汉服是中国汉民族的传统服饰,是中华文明重要的文化象征。汉服自中华文明开端之时就已经存在,至今已有近 5 000 年的历史。中华文明又被称为“华夏”,“华”代表服饰之美,“夏”代表礼仪之大。汉服被汉族人民视为文化的重要组成部分,穿着得体的汉服被视为一种礼貌文雅行为。孔子的许多语录都提到了汉服,他认为汉服是中国传统仪式和重大庆典的不可或缺的组成部分。

然而清王朝建立后,推行“剃发易服”政策,使延续了 4 000 多年的汉服停滞了近 300 年。1911 年满清灭亡之后,满族服饰在西方服饰的影响下逐渐发生改变,而汉服却变得越来越不为人所知,自此汉民族便没有了自己的民族服装。

汉服运动,作为华夏文化复兴运动中积极的一部分,是自 2001 年以来中国发展起来的新传统主义和民族主义的社会运动。以青少年族群为主体的参与者重塑传统仪式反对外国精神侵略,扬华夏华裳,推广中华民族的传统文​​化进而反思并尽全力保护继承中国优

秀传统文化。

汉服的主要特点是交领右衽,包含礼服和常服两种。常服包括深衣(全身长袍)和襦裙(上身穿短衣、下身束裙的合称)等;礼服包括玄端(深色长袍,主要用于祭祀仪式和重大场合)和圆领衫(圆领长袍,主要用于官方或学术场合)。

一套完整的汉服由衣、袍、襦、衫、裙、裤组合而成。

由于邻国之间广泛的文化交流,许多亚洲国家的传统服饰都深受汉服的影响,如日本和服、越南奥黛、韩国韩服。与中国不同的是,传统的日本和韩国服饰并没有受到类似中国服饰变化的影响,几个世纪以来一直保持着不变,它们共同的特点保留了许多原始汉服的核心元素:右衽和宽袖。

Text 3

Key to Exercise I

1. D 2. B 3. B 4. A 5. D

Key to Exercise II

Cheongsam is one the typical and traditional costume for Chinese women. During the Qing Dynasty, the rulers forced the Han Chinese to change their traditional clothing into Manchu-style cheongsam, which was originally quite wide and loose. With the introduction of Western fashion, the style of cheongsam is constantly improved and innovated. The stylish and often tight-fitting cheongsam that is best known today was created in the 1920s in Shanghai. The modernized style of cheongsam was popularized among socialites and upper class women, which can display Chinese women's modesty, softness and beauty.

参考译文

第三节 旗 袍

旗袍,是中国女性传统服饰的代表,英语称其为 cheongsam。cheongsam 的意思是“长礼服”,对应的男款则是长衫。它由一种古老的满族服装演变而来,满族人称自己为“旗民”(即旗人),所以旗袍的名称便由此而来。

满族人在成为整个中国的统治者之前,旗袍的样式和结构都比较简单,不分上下,宽身直筒。旗袍的基本款式是圆领、大襟,袖头似马蹄的窄袖,左前带纽扣,四面开叉。清朝满族统治者进入中原以后,开始制定和统一衣冠,旗袍得以普及。那时,男性着长袍和汉服罩衫,女性穿旗袍。满族进入中原后,生活方式也经历很大改变,旗袍也随之发生变化。旗袍的袖口由紧窄变为宽松,低圆领变为较高的立领,以前厚重的毛皮改为轻便的棉布和丝绸,用色由朴素转为讲求花样和艳丽的色彩。

旗袍在上个世纪经历了巨大变化,变得风情万种,20 世纪早期的旗袍吸收了一些西方时装元素。现代化版本的旗袍能突显女性身材,在上流社会也很流行。随着西方时尚

的改变,基本的旗袍设计也改变了,引入高领无袖连衣裙、喇叭状的袖子,以及舞会礼服裙边上的黑色蕾丝花边。20世纪三四十年代是旗袍发展的全盛阶段,出现了丰富多样的面料和各种配件,最终形成了现代女性所穿的新式旗袍,奠定了旗袍在中国女性服装史上的经典地位。在此期间,无论年龄和社会地位如何,从年轻女学生到中国所有女性都穿旗袍,旗袍也成为出席社交场合和参与外交活动的正式服装。值得一提的是,旗袍曾被中华民国选为国家服装。之后,旗袍甚至传到了外国并且成为国外女性喜欢的服装。

20世纪中期,旗袍形式简化,逐渐形成了一种固定的样式:立领、长身收腰、低开衩,以织物图案代替了繁复装饰。旗袍的最大特点是它突显了女性的柔美身材。旗袍以其简洁的线条、灵动的色彩、优雅的风格和精良的面料表现了含蓄的东方美,也展现了女性的优雅和韵味。

在上世纪50年代到70年代,由于中国的反传统运动,旗袍被认为是古代的一种封建服饰,被禁止作为日常服饰。20世纪80年代以来,随着对中国传统文化的重新评价,中国大陆的人们又开始关注旗袍。在中国和世界其他国家的电影、选美比赛和时装表演中,旗袍越来越受欢迎。

近年来,中国的时装设计师们一直在尝试打造新的风格,使旗袍在继承了传统服饰的优点和特点的同时,能更适合现代生活。当然,无论是古典风格还是时尚设计,旗袍总能呈现出女性的魅力和优雅。

Text 4

Key to Exercise I

1. B 2. D 3. D 4. D 5. C

Key to Exercise II

Before the Western wedding gown was introduced into, Chinese brides got married in a traditional wedding dress which is basically around theme of good luck and happiness. Among diversified styles of traditional Chinese wedding dress Longfenggua is more simplified and is quite popular among Chinese couples these days. Patterned with dragon and phoenix, the Longfenggua is endowed with their auspicious meaning. Besides dragon and phoenix, five embroidered bats, with the meaning of five blessing arrival, also appear in Longfenggua. A whole set of traditional Chinese wedding dress also includes a covering veil and a special pair of wedding shoes. Traditionally, in the south of China, the bride's shoes must be embroidered with patterns of a turtle or a deer, which symbolizes blessing, happiness and longevity.

参考译文

第四节 结婚礼服

与西方的结婚礼服不同,中国有自己独特的结婚礼服。它必不可少的元素是龙、凤、

红色、金色,这些被认为能带来好运和幸福。中国的婚纱和装饰的主要颜色是鲜艳的红色,代表着中国文化中幸福、活力、生命和喜庆,是中国传统、神圣的颜色。在中国的婚礼上,红色也被认为是能够驱魔辟邪的吉利之物。中国北方传统的结婚礼服通常是旗袍,上面绣着精美的金银图案。中国南方的新娘喜欢穿两件套服装:裙褂,上衣和裙子都是宽松的款式,鲜艳的红色象征着喜事的吉祥,裙褂通常会有大面积的绣花,并装饰有颜色鲜艳的丝线、珍珠和彩色亮片。因为裙褂通常绣着精美的龙凤图案,所以现在也被称为龙凤褂。中国文化中的龙代表男性,而凤凰代表女性。龙凤同骑,象征着新娘和新郎阴阳的完美平衡。当然,中国古时候,龙凤是皇帝和皇后的象征,所以民众是不允许将龙凤图案穿于身上的。对于新郎的服饰来说,长袍礼服一直是最经典的服装,要么用简单的红色,要么用典型的中国元素装饰,在不同的朝代中会有些许变化。

另一传统的中国婚礼服装是凤冠霞帔,凤冠,字面意思就是带着凤凰的头冠,是中国古代妇女最尊贵的配饰,通常镶嵌着大量的珠宝。最初,凤冠是皇后出席重要的场合时佩戴的王冠。而霞帔与凤冠构成整套装束,显示皇后的地位和权力。明清时期,这种装束在民间流行,通常是有钱有势的大户人家,将其作为女儿的嫁服。凤冠霞帔也被认为是最经典、最具代表性的中国婚礼服饰。

传统的婚礼中,中国新娘的礼服还会配有盖头。盖头是一件方形的红色丝绸,通常绣有牡丹或凤凰图案。这一传统背后的含义是,人们相信一件红色的面纱可以赶走不吉利的东西,同时也能掩饰新娘的紧张和脸红。在传统的中国婚礼上,新娘应该全程遮着盖头。直到婚礼结束,新郎才能挑下盖头,而在古代,这时是新郎第一次目睹新娘的芳容。

尽管穿着西式婚纱和黑色西装在中国很受欢迎,但许多新人还是会选择穿传统中式礼服作为结婚仪式上的第二套服装或在婚宴时换上中式礼服。大多数新娘选择在敬茶仪式上穿着传统的中式礼服,因为这与传统的仪式能更完美地融合在一起。

Unit Five Folk Arts and Crafts

Text 1

Key to Exercise I

1. D 2. A 3. C 4. D 5. B

Key to Exercise II

As an important school of the “Chinese four famous embroideries”, Su Embroidery has a long history of over 2,600 years. It is celebrated for its elegant colors, exquisite skills, and especially for its two-sided pieces with the patterns of cats. The eyes of the cats on either side of the same silk show different but lifelike colors. Besides, Su Embroidery combines the traditional skills with the techniques of sketches, oil

paintings from Western countries, giving the handicrafts a three-dimensional sense and effect. The embroidery items display a wide range of themes from flowers, birds, mountains, rivers, animals to characters, and all are of practical and ornamental uses. With the constant creativity, Su Embroidery is displaying its boundless vitality in the world.

参考译文

第一节 刺 绣

刺绣,又称“针活”,是一项历史悠久、技艺精湛的中国传统手工技艺。按照设计的花样,绣工以针穿线,在不同的织物(如丝绸,棉织布)上运用多种针法刺缀纹样或文字,这样就创作出了一副精美的刺品。

作为中国传统文化艺术的重要组成部分,中国刺绣作品装饰性强,色彩丰富,风格独树一帜。它的主要特征是图案工整娟秀,配色清新高雅,针法丰富,绣工细腻。其中有的绣品使用的丝线要劈成七八十份,比头发还细。刺绣作品题材广泛,内容丰富,包括花草虫鱼、山水人物、神话传说等等。不同主题用于不同场合表达不同含义:航行中的帆船预示成功、松与鹤代表长寿、神仙则是祈求新年好运、龙与凤象征荣华富贵。一件优秀的刺绣作品往往要耗时数月完成。有些大师精品甚至达到无法分辨是画还是绣的境界。

中国刺绣始于3 000多年前的商周时期。战国时期,刺绣已经发展成熟,并用于服装和装饰。到了唐朝,刺绣已经不仅用于生活实用品,也表现于书法、绘画等艺术欣赏品。这一转变,标志着刺绣已经逐渐脱离织物装饰而成为相对独立的艺术欣赏品。宋代技艺高超的绣工纷纷出现,绣品生产培训和管理制度也应运而生。明朝城乡地区都出现了绣坊,普通民间妇女也在绣品中充分展示了自己的勤劳与智慧。

经过长期的积累和发展,刺绣在清朝达到了全盛时期,并形成了具有地方特色的不同绣种,包括后来享誉中外的四大名绣(江苏省的苏绣、湖南省的湘绣、广东省的粤绣和四川省的蜀绣)。其中,“苏绣猫”和“湘绣虎”是两种流派的代表作。粤绣作品中常见凤凰、孔雀和荔枝等亚热带主题。四川自古以来丝织业发达,极大地带动了当地蜀绣的发展。

除了四大名绣,生活在不同地域环境中的少数民族也发展了各具特色的刺绣技艺。这些刺绣工艺品充分展示了不同民族语言、宗教信仰、节日风俗和审美情趣。举例来说,西部的游牧民族喜爱夸张的造型和粗狂的线条,从而展示出豪放、自由和乐观的民族气质,这与江南柔美雅致的刺绣风格形成鲜明的对比。在中国西南部的苗族和瑶族村寨中,勤劳智慧的劳动妇女发明了各种针法和图案来美化民族服饰。这些图案鲜明、构思精巧的刺绣作品既来自于真实生活,也源于神话传说,并广泛应用于婚丧嫁娶等仪式中。

中国刺绣继承了独特的传统技艺,孕育出具有丰富文化内涵的优秀艺术作品。时光飞逝,艺术永存!

Text 2

Key to Exercise I

1. B 2. C 3. D 4. D 5. A

Key to Exercise II

Gaomi lies in the southeastern part of Shandong Province, and it is crowned as “the hometown of paper-cutting” in China. According to the record, a large number of residents in the south of Yangtze River immigrated to Gaomi during the Ming Dynasty, which made great impact on the local paper-cutting. Therefore, the works in Gaomi bear a unique style that perfectly integrates the delicacy in the south and brightness in the north. Besides, the paper-cutting of Gaomi features a wide variety of themes, including flowers, animals, human figures, etc. Without sketching, skilled craftsmen could directly cut vivid images out of paper. They demonstrate their extraordinary talents and the love of life through their works.

参考译文

第二节 剪 纸

剪纸是由中国人民创造并培育的一项最古老、最受欢迎的民间艺术之一。顾名思义,借助于一把剪刀或刻刀,在普通的纸上镂刻出变化多端,颜色鲜艳的图案,这就是 2009 年被联合国教科文组织列为非物质文化遗产的剪纸艺术。它充分反映了中国人民的文化价值观和审美情趣。

剪纸艺术可以追溯到东汉时期(公元 2 世纪),因为东汉的蔡伦发明了造纸术。当时人们发现这种材料造价低廉,易于剪切,便在纸上镂空图案来借物寓意,抒发感情。一千多年来,劳动人民(以女性为主)或照着实物模拟,或发挥想象创作,彼此临摹,互相传授,逐渐把这项娱乐休闲活动发展成多种风格的剪纸艺术,并将这种传统技艺代代相传到今天。

剪纸作为传统的装饰形式,与中国人的日常生活有着密切的联系,作品主题包括花草、动物、人物、中国字和神话传说等各个方面。这些工艺品图案丰富,寓意富贵吉祥,其中常见的窗花是中国农村最普及的美化居室环境的手段。窗花有圆形、方形、菱形或条形,可以是单幅,也可为多幅或成套。此外,剪纸作品还经常用在佳节或喜庆场合。例如,大红“喜”字代表幸福美满,必须贴在新婚夫妇的大门上;胖乎乎的孩子拥抱鱼的图案表示收获财富,年年有鱼(余);而喜鹊立于梅花枝头象征着美好春天的到来。

中国地域辽阔、民族众多,这使得各地中国民间剪纸具有鲜明的地域特色。在艺术风格上,中国北方造型简单自然,线条粗狂;而在南方,它更精巧细腻,优美纤秀。除此之外,剪纸的用色丰富多样,有红、黄、金、白、绿和蓝等色。其中红色是剪纸中用得最多的,它象征吉祥、喜庆,常用于婚嫁、添丁、开业等。但是,主要生活在东北地区的满族人民崇尚的是白色。这是因为过去满族人以狩猎为生,他们身着白色服装能更好地掩护自己,不容易被森林中野兽发现。因此,沈阳故宫门口悬挂的就是白底“门神”剪纸,而不是汉族更喜欢的红色。

如今,剪纸艺术被国外友人誉为“中国魔剪”。剪纸已经成为一个文化使者,沟通着中

国和世界其他国家之间的交流。

Text 3

Key to Exercise I

1. D 2. D 3. C 4. D 5. A

Key to Exercise II

The Chinese knot is a typical and traditional hand-woven decoration in China. In Chinese language, “jie (a knot)” means reunion, amity, peace, love, etc., so a Chinese knot is often used to express good wishes. Each knot is usually woven with only one silk cord or rope, and named according to its shape and symbolic meaning. The Chinese knot is both practical and decorative, fully reflecting the charm of Chinese culture.

参考译文

第三节 中国结

中国结源于远古时期,又称盘长结,每一个结都是从头到尾用一根红绳编织而成。将结用于装饰衣物或作为装饰物挂在墙壁和天花板上已有很长一段历史。熟练工匠打出来的结极为精巧、工艺复杂,常常是旅游伴手礼的不二之选。中国结是用一根细线或绳子编织而成的结,形状复杂多样,并且每一种形状都有其各自的象征意义。现在中国结常被用作室内装饰、一些特殊场合的赠礼或衣服上的配件。

大多数结是双层的和对称的,有两条绳子从顶部进入,从底部出来。每一种结都是以它的形状或它所承载的象征意义来命名的。工匠可以使用各种颜色,但他们通常只选深红色,因为在中国文化中红色代表好运。

中国人在使用文字之前,最初是通过打结来记录和传递信息的。人们发现了距今10万年前的—种编织工具,它很可能就是用于打结和解结。在古代文献中也曾提到过绳结,但是人们是从什么时候开始赋予绳结—定的象征意义、又是怎样把它们编织成艺术品的,迄今仍不得而知。

据记载,在唐代(618—907年)绳结就被用于艺术装饰,用来表达思想和传递感情。唐朝当时是覆盖了现代中国大部分地区的一个大帝国,因而传统的艺术形式作为文化的一部分被传承了下来。

汉语中的“绳”字的发音,同表达“灵”“神”“生命”等意义的字发音相近。因此,“结”具有了某种精神上的意义,用来表示崇拜。

汉语中“结”这个字本身与许多强化它的象征意义的词语有关,例如,“团结”“结婚”“结果”。所以,送给新婚夫妻的结就包含所有这些含义,同时也有“早生贵子”之意。

中国结具有丰富的象征意义,因此被当作礼物送人或在家中代代相传时,便具有了情感价值。例如,无论是古代还是现在,情侣们都会用结作为信物来传递爱情。在婚礼上

人们赠送或者使用“真爱结”和“双喜结”来祝福新婚夫妇彼此相爱、白头到老。

结除了是一种寓意深厚的礼物和传递信息的媒介，还是中国传统服装的配件和幸运符。它们代替纽扣或木钉来紧固传统服装。现在，丝绸被广泛用于制作这些服装上的结。结也可以用来制作珠宝首饰，如戒指、耳环、手镯和项链等，这种独具创意的工艺品很受消费者青睐。

Text 4

Key to Exercise I

1. A 2. C 3. B 4. D 5. C

Key to Exercise II

Clay figurine is one of the old folk arts in China. Its history can date back to the Neolithic Period. With clay as raw material, clay figurines are made manually into various images of humans, flowers, birds, insects fish, etc., among which the most famous are those by Clay Figurine Zhang. Delicate and vivid, his clay figurines are rich in regional customs. With the development of China's tourism industry, clay figurines have become popular souvenirs, favored by tourists from all over the world.

参考译文

第四节 泥 塑

中国是世界上最早使用粘土制作塑像的国家之一。考古证据表明，这一艺术始于一万多年前的新石器时代。虽然泥塑最初是一种原始的艺术形式，但它在唐朝发展到了非常高的水平，部分原因是人们需要为佛教寺庙建造塑像。

没有人确切知道史前时期的泥塑是如何使用的。有些人认为他们具有宗教和仪式上的意义。汉代中国人主要把泥塑用于墓葬。佛教传入中国后，对泥塑的需求呈指数级增长。如今，泥塑这一摆件深受中外游客的欢迎，人们为其漂亮的设计和可爱的表情所吸引。

大多数的泥塑造型都有几百年的历史。它们是在中国不同地区发展起来的，有自己独特的特点。其中，最有名的可能是天津的“泥人张”和无锡的惠山泥塑。

“泥人张”是具有 180 年历史的著名泥塑品牌，始于晚清时期，由一位名叫张明善的陶艺大师创立。他的许多泥塑作品都是以小说和戏剧中的人物为基础创作而成的。

据说他的泥塑技巧高超到甚至可以在交谈中将说话对象做成一个既漂亮又栩栩如生的泥人塑像。他的泥塑是至高无上的艺术品，人物姿势优美、表情生动，以至于有些人说，当他们欣赏这些泥塑作品时，仿佛能感受到它们的生命。

“泥人张”可以在他的艺术创作中达到如此的高度，是因为他喜欢观察。现在，许多继承了他手艺的工匠们仍在为世界各地的人制作精美的“泥人张”作品。

惠山泥塑来自江苏无锡。惠山是无锡的一座山，400 年来，居住在这座山周围的人们一直在制作精美的泥塑。在其鼎盛时期，在这个地区有 200 多家泥塑手工作坊。它们不

仅为普通人制作泥塑,也为政府官员甚至皇室成员制作泥塑。

清代最著名的两个人物——乾隆皇帝和慈禧太后都喜欢惠山泥塑。这种风格的泥塑非常受欢迎,因为它们有生动的表情和非常可爱的造型。有一个著名的造型叫做“大阿福”,是两个胖乎乎的孩子,一个男孩和一个女孩,每个孩子都抱着一只小狮子。这个造型设计被用来制作成了1992年中国国际旅游年的官方吉祥物。

其他著名的泥塑包括陕西的风翔泥塑、河北的白沟泥塑、山东的高密泥塑、河南的怀阳泥塑等。

中国的泥塑通常是用细腻的粘土制成的。一些具有地方风格的泥塑,比如风翔泥塑,是由当地生产的粘土做成的。每种风格的泥塑作品都有自己的生产方法。但一般来说,泥塑制作过程包括塑身、成型、烧制、烘干和抛光。有些泥塑是用机器制作的,但是,一般认为手工制作的泥塑质量是最好的。

Unit Six Folk Customs and Habits

Text 1

Key to Exercise I

1. D 2. B 3. A 4. A 5. C

Key to Exercise II

Traditional Chinese wedding is the essence of Chinese culture. Chinese ancestors believed that dusk was the luckiest time in a day, so they held the wedding at dusk. Chinese are fond of red color and regard red as the symbol of happiness, success, luck, loyalty and prosperity. Therefore, in traditional Chinese weddings, the main color is red. There are red candles, red ribbons, red flowers as well as the red dress and shoes worn by the bride. The food the bride eats has a cultural significance, too. The bride usually has red dates, peanuts, longans and melon seeds, the symbolic meaning of which is evident in the Chinese pronunciation of these four foods. When pronounced together, it sounds like “zao sheng gui zi (Have a lovely baby soon.)”.

参考译文

第一节 中国的婚姻与婚礼

中国的婚俗是中国传统文化不可分割的一部分,它有五千多年的历史。中国婚俗尽管会因地区之异、朝代之别而有所不同,但是从宏观意义上讲,它们都反映了中国的传统文化。中国传统婚俗中有些元素也在时间的流逝中保持了相对稳固的地位,代代相袭,其中最为有名的是“三书六礼”。

一、三书

三书是指聘书、礼书和迎亲书，分别用于婚礼的不同阶段。

- 1) 聘书是订亲之书，是男女双方家庭之间正式缔结的婚约。
- 2) 礼书乃过礼之书，是礼物清单，当中详列礼物种类及数量。
- 3) 迎亲书即迎娶新娘之书。结婚当日(亲迎)接新娘过门时用。

二、六礼

自西周(公元前 1046—公元前 771)起，中国传统婚礼便一直采用六礼之俗。六礼指从议婚至完婚过程中的六种礼节，即纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎。这一复杂的婚俗表明了中国人对于婚姻的重视。

1) **纳采**。如果一个男子爱上了一位女子，男方家庭就会请求媒人带着礼物去女方家提亲。这些礼物分别代表着吉祥的寓意以及男方家庭的美好期愿。比如，最早的时候，纳采之礼为一只活雁，大雁象征男女双方之间的誓愿，因为大雁总是春来秋往，十分守时。后来，纳吉之礼变成了白鹅(象征一尘不染的贞洁)、胶漆(与“娇妻”谐音，象征和谐、爱慕)以及合欢(象征幸福)。

2) **问名**。询问女子的生辰八字，然后请求算命先生帮着挑选结婚的良辰吉日。

3) **纳吉**。如果这对男女的婚配是吉利的，男方家庭就会请说媒人带上礼物和一封聘书去女方家安排结婚的准备事项，然后双方家庭交换男子和女子的生辰八字作为订婚的证据。接下来，男方家庭筹备婚礼，而女方家庭则准备嫁妆，比如婚被、箱子、首饰、衣物、绸缎、杯盘等。一些富裕家庭甚至会用房屋和店铺作为女儿出嫁的嫁妆。

4) **纳征**。当婚礼之需准备就绪，男方家庭要向女方家庭呈送礼金和礼物。礼物的数量和种类都会被清晰地记录在礼书上面。

5) **请期**。男子家庭请求算命先生根据男女双方的生辰八字选择一个结婚的黄道吉日。距离婚礼还有几天的时候，女方家庭会将嫁妆送到男方家庭，这时会请一位年长且有威望的女士为新人铺床，在新床上放置各种糖果和水果等物，比如大红枣、龙眼、荔枝和红豆。在洞房之夜以前，谁也不能进入婚房，谁也不可触碰婚床。

6) **亲迎**。终于迎来了婚礼的高潮，即婚礼当天。这一天，新娘要穿着象征吉利的红色婚服，新郎也要穿上与新娘服装相匹配的婚服。

新娘离开生身父母家之前，要会向父母叩首致谢，感谢从小到大父母对自己的关爱。新郎也向岳父母鞠躬致敬。在婚车或者轿子离开女方家之前，新娘父母要泼洒一碗水和一碗米。这代表着女儿如同泼出去的水一样，再也不能退还回来了，并且祝福女儿日后吃喝富足。轿子或者车子一启动，新娘要从车窗或者轿窗中扔出一把扇子，以示将自己的坏脾气抛掷身后。

一到新郎的家，新娘需迈过一个火盆，以示烧掉晦气。然后，男女双方叩拜新郎父母、叩拜，进而夫妻对拜。拜完之后，新娘被送入洞房，婚礼到达高潮——婚宴。婚宴之后，亲戚朋友纷纷离去，同时会有同辈的朋友和亲戚留下来聚在婚房之中，指使新娘做各种游戏、表演节目等等，为婚礼增添更多的欢乐氛围。

Text 2

Key to Exercise I

1. A 2. D 3. D 4. A 5. B

Key to Exercise II

Chinese people have the custom of sticking up the New Year Pictures to celebrate the traditional New Year. This can be traced in the historical records of the Song Dynasty. The custom is particularly popular in the vast countryside. Upon the coming of the New Year, every household will be busy pasting colorful New Year Pictures or paper-cuts on their doors, windows and walls. Traditional New Year Pictures are characterized by scenes of prosperity depicted in simple, clear lines and brilliant colors. The themes expressed in New Year Pictures cover a wide range, but the messages all pictures convey are always good luck, festival atmosphere or other nice things in the wish of the people.

参考译文

第二节 年 画

在中国,年画是一种广受欢迎的版画。直到 20 世纪中叶,年画一直都是中国人最常用的家庭装饰元素。大多数的年画都是为了增添新年的欢庆氛围。年画大多主题积极、色彩明丽,能够在枯寂的隆冬时节为人们的生活带来一抹亮色。张贴在墙上,年画不易掉落,在过完春节之后依然能够给家庭带来一种精神勃发、人来人往、文气充足的节日氛围。

年画的雏形是一幅门神图,这幅图在唐朝十分盛行。后世,人们在年画中增添了更多的主题,比如美人、灶王、仕女和娃娃等。按照惯例,每当新年来临,家家户户都会用新的年画代替旧的年画,寓意“辞旧迎新”。

年画最早用于新年的节日装点,后又用于描绘世间百态。19 世纪,年画作为一种记录形式,进行了大规模生产、展览,让不识字的人们了解社会动态。这些年画通常采用普通中国人的视角描绘当时事件。

年画最为著名的产地是四川、天津、山东和四川。其中,天津杨柳青的年画被公认为最好。杨柳青年画最早生产于 1573 到 1620 年之间。

四川的年画大多产自绵竹。绵竹年画的绘画风格独树一帜,强调对称、完整、平衡、清晰与道德教化。绵竹年画始于宋朝初年,盛于明末清初。在其鼎盛时期,绵竹当地就有 300 多家手工作坊。同时,绵竹年画不仅行销中国各地,还销往印度、日本等国。

时过境迁,受当代艺术作品影响,许多人,尤其是城市人将年画视作传统过时的东西。同时,有人认为门神挂在家里太过狰狞,因此,他们更愿意张贴一些艺术性更强的画作。20 世纪 80 年代中期,绵竹年画的销量达到近 50 万幅,然而自 20 世纪 90 年代起,这个销量急转直下。

年画内容包罗万象,据统计,年画主题不下 2 000 种。但是,这些主题大致可以分为

四种主要类型：神仙与吉祥物，世俗生活，娃娃与美人以及故事与神话。

1. 神仙与吉祥物

这是年画最基本的主题。在早期的年画作品中，神仙是年画描绘的主要内容，占据了年画主题的很大比重。吉祥物类主题囊括了狮子、老虎、鹿、仙鹤、凤等祥鸟，荷花、牡丹等花，摇钱树、聚宝盆等象征财富的祥瑞事物，运用隐喻、象征、或者谐音等技巧，表达出人们对于追逐好运、幸福以及辟邪难等美好的愿望。

2. 世俗生活

民间艺人通过自己的亲眼观察与切身感受来表达现实的生活，这种主题的年画数量相对较少。这类主题包括人们感兴趣的生活场景，节日习俗，当前时事以及逸闻趣事等。

3. 娃娃和美人

这一主题的年画数量繁多，表达人们对于早生贵子、早日成家等美好愿望。

4. 故事与神话

该主题主要基于历史事件、民间故事、神话故事、传奇故事、笔记小说、戏剧故事等，其中戏剧故事占比最大。人们可以通过这类主题的年画作品掌握知识，接受传统教化。

Text 3

Key to Exercise I

1. B 2. D 3. A 4. C 5. A

Key to Exercise II

The dumplings are a common Chinese food which generally consists of minced meat and finely chopped vegetables wrapped into a thin and elastic piece of dough skin. The dumplings are usually boiled or steamed. When boiling dumplings, you put them one by one into the water and cover the pot. When steam comes out, add more cold water. When it boils again, add cold water a second time. When you see the dumplings floating in boiling water, you can put them in bowls or plates, get the chopsticks and be ready to eat. The dumplings remain to be a traditional dish eaten on Chinese New Year's Eve, and special family reunions. Extended family members may gather together to make dumplings, and they are often eaten for seeing off family members or friends.

参考译文

第三节 饺子

饺子是很受欢迎的中国传统美食，它在节日中的中国北方省份已经成为一种特色食品。在中国有一句流行的话说：“好吃不过饺子”。可以看出中国人非常喜欢饺子。

饺子有长达1800余年的历史。根据民间传说，饺子是中国最伟大的中医学家之一张仲景发明的。饺子原来被称为“娇耳”，因为它们被用来治疗人们冻伤的耳朵。当时的

饺子馅由各种馅料制成,如羊肉、辣椒和一些药材。之后,人们便开始做饺子。

饺子馅五花八门,蔬菜、肉类或者海鲜等都可以。无论什么馅料,包饺子技巧都需要精致,才能让饺子看起来更有吸引力。

饺子可以是圆形或月牙形,煮或煎均可。饺子馅可以是甜的或咸的;蔬菜馅的或者肉和蔬菜混合的。当然,饺子馅的种类之多可能令人眼花缭乱。

中国是一个幅员辽阔的国家,每个地区在包饺子甚至吃饺子方面都有很大差异。例如,饺子皮在北京和河北省的大部分地区都是用擀面杖制成的,而在山西省和内蒙古自治区的一些地方,饺子皮是用手压成的。

包饺子之前,首先将肉剁碎,然后加入盐、香油、酱油、生姜、葱、大白菜和味精。充分搅拌饺子料,必要时加两勺水。

在一个盆子里,慢慢加水。用手混合面粉并揉搓,形成柔软的面团,然后用毛巾盖住并搁置约一个小时。在面板上撒一些干面粉,把面揉成直径约5厘米的长条,然后将其切成小块。用手把每一小块面团按压成饺子皮。最后,把饺子皮放在手中,放入饺子馅,包裹成半月形并密封边缘。

下一步很简单。将饺子放入沸水中煮熟,即可食用。在吃之前,根据自己的口味,备好酱油、醋、香油或胡椒油作为佐料。

在中国吃饺子的方式也各不相同。一般来说,饺子是用清水煮的,然后捞出盛盘,根据个人喜好备好醋、酱油、大蒜或辣椒油。然而,在中国东北部的一些地区,饺子与豆粉制成的粉丝一起在肉汤中煮,并放在一起吃。

饺子是中国新年最重要的食物之一。因为饺子的形状和中国古代的金银锭相似,它们象征着财富。根据传统,家庭成员聚在一起在除夕包饺子。他们会把一些硬币藏在饺子里。吃到硬币的人在新的一年里会有好运。饺子在中国其他的节日里也很流行,所以它是中国文化或传统的一部分。

大多数中国人在很小的时候就开始包饺子了。包饺子确实是一项团队工作。通常家庭成员会加入其中。他们不仅知道怎么包饺子,而且还很擅长包饺子,尤其是做饺子皮,这是包饺子最难的环节。在中国,送别亲人或朋友的时候,通常会吃饺子。

Text 4

Key to Exercise I

1. C 2. B 3. D 4. A 5. C

Key to Exercise II

Setting off firecrackers is one of the most popular customs in the Spring Festival celebration. The crackles of firecrackers will burst reverberating across the heavens the moment the clock strikes twelve on New Year's Eve. Firecrackers are also set off when people pay New Year calls and offer New Year sacrifices to their ancestors. In the Song Dynasty, people began to set off firecrackers filled with gunpowder instead of

burning bamboo tubes on New Year's Eve. Now, firecrackers are set off more for heightening the festive air than for the original purpose.

参考译文

第四节 烟花

在中国,烟花爆竹也被称为“鞭炮”或“爆竹”,被广泛应用于各种场合,如节日、婚礼和商业开幕式。燃放烟花已成为中国的传统习俗,而使用最多的场合是欢庆春节。

作为中国民间文化不可缺少的一部分,烟花有着 2 000 多年的历史。烟花的前身是“爆竹”,用火烧竹子,使之爆裂发出响声。相传人们用这个简单的装置来避邪,驱赶鬼怪,因为鬼怪害怕响亮的声音、火和红色。

火药在唐朝被发明之后,来自湖南浏阳的李畋发明了一种把火药塞进竹筒里来发出更大响声的方法。他用鞭炮来驱赶野兽和鬼怪。因此,他被称为中国烟花之父。经历了宋朝的一系列改进之后,制作烟花的竹管被纸筒所取代。后来,人们把单个的小鞭炮用导火线连接起来,点燃之后,可以让这些鞭炮在很长一段时间内连续发出响声。这种鞭炮制作技术至今仍在沿用。

烟花种类繁多。根据燃放方式的不同,一般分为地面烟花、手持烟花、悬挂烟花、天空烟花、水烟花等,每一种又都可以进一步分为近百种。

李畋的家乡浏阳,盛产硝石和木炭,是烟花生产的中心。今天烟花的生产基地主要分布在湖南的浏阳和江西的萍乡。在附近的醴陵,人们也从事与鞭炮生产有关的工作,并将其作为他们的主要职业。在中国,烟花的全部供应都来自这些地区,同时大量的烟花也向外出口。

作为世界上烟花使用量最大的群体,中国人把烟花用在了许多娱乐和正式场合,比如春节、清明节、婚礼、葬礼、乔迁庆宴、店铺开业、项目开工和竣工等。

燃放烟花爆竹的传统在中国很普遍,但也存在很多问题。每年都有许多由鞭炮爆炸所引发的事故。例如,2015年7月12日,一家烟花制造工厂爆炸,造成21人死亡,数百人受伤。在春节期间,火灾频发,造成了不同程度的损失。此外,燃放烟花爆竹会导致严重的污染,尤其是空气污染。在春节期间,空气质量可能是全年最糟糕的。

近年来,对烟花的制造、销售和拥有以及个人使用等方面的法律限制越来越多。人们只能在指定的商店里购买,并在限定的时间范围内燃放烟花。这个禁令在农村地区比较宽松,所以有时候人们更愿意去农村过春节。

Unit Seven Traditional Chinese Literature

Text 1

Key to Exercise I

1. C 2. A 3. B 4. B 5. A

Key to Exercise II

Tang poetry refers to poetry written in the Tang Dynasty. Tang poetry is one of the most precious cultural heritages of the Chinese nation, and it is a pearl in the treasure-house of Chinese culture. At the same time it also has a great influence on the cultural development of many nations and countries in the world. It is of great significance and value for posterity to study the politics, conditions, customs and culture of the Tang Dynasty.

参考译文

第一节 唐 诗

唐诗泛指创作于唐代的诗。唐代被视为中国旧诗最丰富的朝代,因此有“唐诗宋词”之说。大部分唐诗都收录在《全唐诗》,自唐朝开始,有关唐诗的选本不断涌现,而流传最广的当属蘅塘退士编选的《唐诗三百首》。按照时间顺序,唐诗的创作分为四个阶段:初唐、盛唐、中唐、晚唐。

唐代是我国古典诗歌发展的全盛时期。唐诗是我国优秀的文学遗产之一,也是全世界文学宝库中的一颗灿烂的明珠。尽管离现在已有一千多年了,但许多诗篇还是广为流传。

唐代的诗人特别多。李白、杜甫、白居易是世界闻名的伟大诗人,除他们之外,还有其他无数的诗人,像满天的星斗一般。这些诗人,今天知名的还有 2 300 多人。他们的作品,保存在《全唐诗》中的也还有 48 900 多首。

唐诗的题材非常广泛。有的从侧面反映当时社会的阶级状况和阶级矛盾,揭露了封建社会的黑暗;有的歌颂正义战争,抒发爱国思想;有的描绘祖国河山的壮丽多娇。此外,还有抒写个人抱负和遭遇的,有表达儿女爱慕之情的,有诉说朋友交情、人生悲欢的等等。

唐诗的形式是多种多样的。唐代的古体诗,主要有五言和七言两种。近体诗也有两种,一种是绝句,一种是律诗。绝句和律诗又各有五言和七言之不同。所以唐诗的基本形式基本上有这样六种:五言古体诗、七言古体诗、五言绝句、七言绝句、五言律诗、七言律诗。古体诗对音韵格律的要求比较宽松:一首之中,句数可多可少,篇章可长可短,韵脚可以转换。

近体诗对音韵格律的要求较严:一首诗的句数有限定,即绝句四句,律诗八句。每句诗中用字的平仄声,有一定的规律,韵脚不能转换。律诗还要求中间四句成为对仗。古体诗的风格是前代流传下来的,所以又叫古风。近体诗有严整的格律,所以有人又称它为格律诗。

唐诗的形式和风格是丰富多彩、推陈出新的。它不仅继承了汉魏民歌、乐府传统,并且大大发展了歌行体的样式;不仅继承了前代的五、七言古诗,并且发展为叙事言情的长篇巨制;不仅扩展了五言、七言形式的运用,还创造了风格特别优美整齐的近体诗。

Text 2

Key to Exercise I

1. D 2. B 3. C 4. D 5. B

Key to Exercise II

Song lyrics are another literary genre after Tang poetry, and it has the characteristics of both literature and music, which marks the highest achievement of literature in the Song Dynasty. It has both long and short sentences, which makes it easy to sing. To this day, it still edifies people's sentiment, and brings high artistic enjoyment to people.

参考译文

第二节 宋 词

词,是我国古代诗歌的一种。它始于梁代,形成于唐代而极盛于宋代。据《旧唐书》上记载:“自开元(唐玄宗年号)以来,歌者杂用胡夷里巷之曲。”由于音乐的广泛流传,当时的都市里有很多以演唱为生的优伶乐师,根据演唱和音乐节拍配合的需要,创作或改编出一些长短句参差的曲词,这便是最早的词了。从敦煌曲子词中也能够看出,民间产生的词比出自文人之笔的词要早几十年。

唐代,民间的词大都是反映爱情相思之类的题材,所以它在文人眼里是不登大雅之堂的。被视为诗余小道。只有注重汲取民歌艺术长处的人,如白居易、刘禹锡等人才写一些词,具有朴素自然的风格,洋溢着浓厚的生活气息。以脂粉气浓烈的浓辞艳句而驰名的温庭筠和五代“花间派”,在词发展史上有一定的地位。而南唐李后主被俘虏之后的词作则开拓一个新的深沉的艺术境界,给后世词客以强烈的感染。到了宋代,通过柳永和苏轼在创作上的重大突破,词在形式和内容上得到了巨大的发展。

词大体上可分类为婉约派和豪放派。婉约派的词,其风格是典雅委婉、曲尽情态;象柳永的“今宵酒醒何处?杨柳岸,晓风残月”;晏殊的“无可奈何花落去,似曾相识燕归来”;晏几道的“舞低杨柳楼心月,歌尽桃花扇底风”等名句,不愧是情景交融的抒情杰作,艺术上有可取之处。豪放词作是从苏轼开始的。他把词从娱宾遣兴的天地里解助出来,发展成独立的抒情艺术。山川胜迹、农舍风光、优游放怀、报国壮志,在他的笔下都成为词的题材,使词从花前月下走向了广阔的社会生活。

词大致可分小令(58字以内)、中调(59至90字)和长调(91字以上,最长的词达240字)。一首词,有的只一段,称为单调;有的分两段,称双调;有的分三段或四段,称三叠或四叠。

词有词牌。词牌的产生大体有以下几种情况:沿用古代乐府诗题或乐曲名称,如《六州歌头》;取名人诗词句中几个字,如《西江月》;据某一历史人物或典故,如《念奴娇》;还有名家自制的词牌。词发展到后来逐渐和音乐分离,而成为一种独立的文体。

Text 3

Key to Exercise I

1. D 2. B 3. D 4. A 5. C

Key to Exercise II

The Chinese literature had gone completely secular in the Ming and Qing Dynasties. In particular, the Ming-Qing novels achieved brilliant achievements. The Ming and Qing Dynasties were the golden age of Chinese classical novels. The Ming-Qing fiction is a colorful life scroll, which is a colorful social custom picture, becoming a beautiful movement of Chinese cultural history.

参考译文

第三节 明清小说

我国小说在魏晋南北朝时期初具规模,为明清小说的繁荣准备了条件。元末明初,在话本的基础上,产生了长篇章回小说《三国演义》《水浒传》《西游记》等。从明代开始,小说这种文学形式充分显示出其社会作用和文学价值,打破了正统诗文的垄断,在文学史上取得了与唐诗、宋词、元曲并列的地位。

到了清代,叙事艺术已趋向成熟和完美。先前那种故事式的作品已衍化为繁复的鸿篇巨制,其间有宏大精致的结构、引人入胜的情节、栩栩如生的人物、丰富多彩的语言、无微不至的描绘,文学的表现力达到了从未有过的完备。《红楼梦》的问世更是标志着中国古典文学走到了它的巅峰。因此,红楼梦和上段提到的三部小说,并称为我国古典小说四大名著。

明代文人创作的小说主要有短篇小说和长篇小说两大类。明代的小说按题材和思想内容,又可分为四类:即讲史小说、神魔小说、世情小说和公案小说等。清代小说基本是文人的创作,虽有历史、传说等素材的借鉴,但作品多取材于现实生活,较充分地体现了作者个人的意愿,在结构、叙述和描写人物各方面也多臻于成熟的境界。

从思想内涵和表现题材上来说,明清小说最大限度地包容了传统文化的精华。而且经过通俗易懂的详解后,传统文化竟以可感的形象和动人的故事而走进了千家万户。传统文化给明清小说提供了丰富的养料,而明清小说又将传统文化空前地发扬和丰富,在艺术形象和艺术细节上予以创造性的阐述。

就题材而言,明清小说可谓是包罗万象,空前丰富。明清小说全方位地展现了那个时代的社会关系和生活方式,表达了人们的喜怒哀乐和理想追求。叙事文学和通俗文学的特点使文学对社会生活的表现达到了前所未有的广度和深度。城市经济和市民阶层的凸起、新的价值观念和新的社会理想又给文学注入了新的思想内涵。

作为叙事文学的典范作品,明清小说在叙述方式和情节结构上的成就不同凡响。无论是章回体的长篇小说,还是精巧绵密的短篇作品,都各有千秋。历史演义和英雄传奇结构宏伟,能在尺幅之间舒展历史风云、饱览英雄人物、追寻历史进程。世情小说则脉络清

晰,精巧细密,逼真地反映现实生活,展示生活样貌。

就文学理念、文学形式和文学表现手法而言,明清小说以其完备和丰富性将叙事文学推向了极致。就其所表现的广阔的社会生活场景、丰硕的艺术创作成果和丰富的社会政治理想而言,明清小说无疑铸就了中国古典文学的最后的辉煌。

Text 4

Key to Exercise I

1. C 2. D 3. D 4. B 5. A

Key to Exercise II

To understand the Chinese culture, you have to know about the Chinese opera culture. In China, there are many kinds of local operas, among which Peking Opera is a representative one. As an independent opera form, Peking Opera was approximately born between 1840 and 1860. Peking opera originated from absorbing the essentials of other local operas. In Peking Opera there is a clear division of roles; the spoken parts are in Beijing dialect; and *huqin* is the main accompaniment instrument. Since Peking Opera has combined the cream of various local operas, it is enjoyed not only by Beijing audience, but also by people all over the country.

参考译文

第四节 中国戏曲

中国戏曲主要是由民间歌舞、说唱和滑稽戏三种不同艺术形式综合而成。它起源于原始歌舞,是一种历史悠久的综合舞台艺术形式。中国戏曲经过汉、唐到宋、金时代,形成了今天比较完整的戏曲艺术,由文学、音乐、舞蹈、美术、武术、杂技以及表演艺术综合而成,约有 360 多个种类。

中国的戏曲与希腊悲剧和喜剧、印度梵剧并称为世界三大古老的戏剧文化,经过长期的发展演变,逐步形成了以“京剧、豫剧、越剧、评剧、黄梅戏”五大戏曲剧种为核心的中华戏曲百花苑。

中国戏曲剧种种类繁多,据不完全统计,中国各民族地区地戏曲剧种约有 360 多种,传统剧目数以万计。其他比较著名的戏曲种类有:昆曲、粤剧、淮剧、川剧、秦腔、晋剧、汉剧、河北梆子、河南坠子、湘剧、湖南花鼓戏等。

京剧

提到中国戏曲,外国朋友可能会立即想到京剧,这对他们来说就等于中国的国剧一样。这也说明了京剧在中国乃至世界的影响力是多么巨大。

这种印象虽然不完全确切,但事实也的确如此:以中国文化和艺术为代表的京剧,无疑是中国的国粹。如果说武术被看作是“国家艺术”,京剧可以被看作是“国家戏剧”。

京剧大约闻名于 1840 的北京。然而,它的名字和发展却是以南方戏曲为基础的,所

以,京剧不仅在北方,在南方也很受欢迎。

和其他戏曲一样,京剧特别重视唱、念、做、打,这是观众评价和欣赏演出的四大标准。唱是指京剧的“唱腔”,包括曲调和歌词。唱腔以徽剧戏的“西皮”和汉剧的“二黄”为蓝本,被称为“皮黄”,其特点是声音洪亮、高亢、曲调柔和,具有中国民歌的温柔细腻。

根据角色的性别和年龄,男女演员使用不同的声音和唱腔。老年男性和女性角色以他们真正的声音唱,即他们的正常声音;年轻女性角色使用假嗓,比较尖细富有穿透力;中年男性使用上述两种声音。

除歌唱外,角色还必须演奏属于戏曲朗诵部分的“道白(口语表演)”。在古代中国,“白”就是“说”,分为“京白”和“韵白”。

前者意指以北京方言为基础的表演语言,但具有必要的艺术修饰、夸张和美化。后者的“韵白”,相比之下,结合了文言文和南方方言的某些发音,但又不同于日常生活中的发音,具有更强的节奏韵律。观看京剧时,这样判断:如果人物的发音听起来像标准的中文发音,那就是“京白”;否则便是“韵白”。

著名京剧表演艺术家梅兰芳

在京剧发展的过程中,众多有才华的演员创造了各种极富特色的演唱和表演技巧,并从他们的前辈和老师身上继承了优秀的传统技艺,创新和提升了京剧流派的发展。其中,最为有影响力的便是梅派,由近代著名京剧表演艺术家梅兰芳创立。在其多年的舞台表演中,他不断改进传统的唱腔、动作、声调、乐曲、服装和化妆,为京剧事业的改革和创新做出了卓越的贡献,他的经典剧目包括《游龙戏凤》、《贵妃醉酒》和《霸王别姬》等等。

Unit Eight Traditional Chinese Medicine

Text 1

Key to Exercise I

1. C 2. A 3. D 4. A 5. B

Key to Exercise II

In 1958, Mao Zedong pointed out, “TCM is a great treasure house, and we should spare no efforts to do the work regarding its excavation, collation, and improvement.” Today, TCM has become a valuable asset for mankind. In fighting against new diseases and when facing a lot of health problems, we hope to find good solutions from this treasure house.

参考译文

第一节 中 医

在两千年的历史中,中医已经形成了一整套独特的诊断和治疗体系。中医理论主

要来源于实践,并在实践中不断充实和发展。早在 4 000 多年前,我们的祖先在与大自然及疾病的斗争中就创造了原始医学。人们在寻找食物的过程中,发现某些食物能够减轻或消除某些疾病,这就是应用中草药的起源。在烤火取暖时,发现用兽皮、树皮包上烧热的石头或沙土作局部取暖可以消除某些病痛,于是逐渐产生了热敷和灸法。在使用石器作为生产工具的过程中,发现人体某一部分受到刺伤后能解除另一部分的病痛,从而创造了运用砭石、骨针治疗疾病的方法,并在此基础上,发展为针刺疗法,并进一步形成经络学说。2 000 多年前,中国现存最早的中医理论专著《黄帝内经》问世,该书总结了在此之前的治疗经验和医学理论,结合当时其他自然科学的成就,对人体的生理、病理及疾病的诊断、预防和治疗,作了全面而系统地阐述,初步奠定了中医学的理论基础。

根据中国古代宇宙观,一切生命都是起源于阴阳的结合。两者之间的和谐使身体健康,而不和谐导致疾病。传统的中国药理学理论假设之一就是疾病是由于阴阳的内部失衡产生的,所以治疗方法是恢复和谐,中国传统的医生用针灸、草药和特殊食品来帮助纠正阴阳的不平衡,直到身体恢复到健康状态。另一假设是,各器官除了生理机能还有心理机能,并且身体的所有部分都是紧密相连的。透过中医的基础理论与认知方法,我们会看到中国古代哲学中的天人合一学说、阴阳学说、五行学说、精气学说等都是中医理论的基石。

整体观念和辩证论治是中医学的两大基本特点。整体就是指统一性和完整性。中医学非常重视人体本身的统一性、完整性以及与自然界的相互关系。人体本身是一个有机的整体,构成人体的各个组成部分是相互协调、相互影响的。同时,人体与外界自然环境有着不可分割的关系。这种内外环境的统一性、机体自身整体性的思想,称之为整体观念。辩证论治是中医认识和治疗疾病的基本原则。所谓辩证,就是分析、辨别、认识疾病的症候。论治就是根据辩证的结果确立相应的治疗法则。辩证是决定治疗的前提和依据;论治是治疗疾病的手段和方法,也是对辩证是否正确的检验。辩证和论治是诊治疾病过程中相互联系不可分割的两部分,是理论和实践相结合的体现。

因为其完整的理论框架、诊断方法、病理学、药理学和特殊的治疗方法——包括针灸疗法、呼吸疗法和按摩推拿等,中国传统医学是独一无二的。作为中国传统科学技术的代表和传统文化的结晶,中医是一个奇迹:在西方现代医学的冲击下,中医顽强地存活了下来,而且保持着旺盛的生命力。中医理论蕴含着中国古代的哲学思想对生命的理解与认识、对人与自然关系的认识、对正常人体与疾病的认识、对身心关系的认识等等,值得深入挖掘与整理。未来的世界仍然需要中医。利用中医的临床优势,发挥其简便易廉、起效又快又好的特色,战胜我们认识或不认识的疾病,造福全世界人民,是我们中医永远的使命。

Text 2

Key to Exercise I

1. D 2. A 3. C 4. D 5. D

Key to Exercise II

The meridians and collaterals are pathways along which qi and blood circulate

through the whole bodily areas. The Meridian-Collateral Theory is concerned with the physiological functions, pathological changes of the meridian-collateral system, and their relationships with internal organs. It is an important component of the theoretical system of TCM. And it is considered as a theoretical basis of all clinical subjects of TCM, especially that of acupuncture and moxibustion, massage, and qigong.

参考译文

第二节 中医的理论基础

中医是一套独特而全面的系统。它有着丰富的理论基础,其中包括阴阳五行说、经络学说、整体观念、恒动观念、辩证论治。通过学习阴阳五行说和经络学说,我们可以了解中医理论的精髓。通过掌握整体观念、恒动观念和辩证论治,我们可以理解中医治疗疾病的特点,进而发现中医内在的奥秘。

阴阳、五行是先秦哲学的两个名词。阴阳是两种相反相成的属性。中医认为,阴阳存在于人体每一个组织结构的内部和外部。当阴阳处于平衡状态时,人的身体是健康的。阴阳不平衡则是产生疾病的根源。五行即水、金、土、木、火。但是这不代表五种物质,而是五种属性。中医认为这五行分别代表着肝心脾肺肾。五行理论被用来说明人体脏腑器官之间相互依存、相互制约的关系。

经络学说认为人体的内部器官是由一个个通道连接起来的。气血经由这些通道循环流动。纵行的通道为经脉,横行的为络脉。这些通道也将人体与外界环境联系起来。经络一旦受阻,人们就会感到各种各样的不适,随之会呈现相应的症状和体征。通过这些症状,可以诊断体内的疾病。人们经常用针灸、推拿等方法调节经络气血的运行,以此来治疗躯体的疾病。

中医认为一切物质都处于一种永恒而无休止的运动之中,这是自然界的普遍规律。就人体而言,气不停地升降出入,血不停地在脉道循环,脏腑也以各自的形式在不停地运动。在疾病的发生发展过程中,随着健康气的上升,致病气的衰弱,人体的疾病得到改善和治愈。相反,致病气的增强,健康气的削弱,会导致人体的疾病恶化甚至死亡。因此,中医主张未病先防,既病防变。

整体观念是指统一性、完整性和联系性。中医认为人体本身就是一个有机整体,即构成人体的各种组织器官是相互依存、相互制约的。人体的生理状态和心理活动也相互影响。同时,人与外界环境也密切相关。中医认为局部的症状可能是全身问题的表现。因此,中医治病可能会“头疼医脚”。

辩证论治是一种认识和治疗疾病的特殊方法。对病辩证是指医生通过对患者望、闻、问、切四诊后获得的信息运用中医理论进行综合分析,辨明病因、性质、部位以及病情发展趋势。治是指根据不同的辩证结果,确定相应的治疗方法。

总之,中医始终以联系的、发展的、辩证的方法治疗疾病,从而保证了其临床疗效的优势。

Text 3

Key to Exercise I

1. D 2. C 3. C 4. B 5. C

Key to Exercise II

The *Compendium of Materia Medica* is written by Li Shizhen, a famous medical scientist in the Ming Dynasty. With almost 2 million Chinese characters, the book lists 1,892 kinds of medical substances. Besides Chinese herbal medicines, it includes animals and minerals used as medial substances. The *Compendium of Materia Medica* is regarded as the most complete medical book in the history of traditional Chinese medicine. Detailed introductions of all the medical substances are given in the book, including name, smell, appearance, etc. It has been translated into more than 20 languages and spreads all over the world. Even now it is still often used as a reference book in medicine.

参考译文

第三节 《本草纲目》

谈到经典医学著作,大家肯定会首先想到《本草纲目》。这是一部内容丰富、影响深远、集中药学之大成的巨著。作者为明代伟大的医药学家李时珍。它被达尔文誉为 16 世纪的“中国百科全书”。

《本草纲目》是我国中药史上最完整最全面的一部医学书籍,几乎列出了所有人们认为有医疗功效的植物、动物、矿物及其他物质。经过参阅 800 余部医学著作以及 30 年的实地考察学习,李时珍最终于 1578 年完成该书第一稿。《本草纲目》共五十二卷,开篇为目录及 1 160 幅手工插图,第一卷到第四卷是序例和用于治疗最常见疾病的药草清单,第五卷到第五十二卷是该书的主要部分,记载了 1 892 种不同种类的药物,其中 374 种是李自己新增加的。该书收录了约 11 096 首治疗普通疾病的方剂,其中 8 160 首由李时珍自己拟定或收集。全书近 200 万字,分为 16 部、60 类。每种药物分列释名、气味、主治、疗效和附方等。神农氏是我国神话中的一位伟人,他教会了人民农耕及使用草药,李时珍因这部医学著作和其他众多成就常被后人比作神农。

《本草纲目》改进了中药的分类方法,格式比较统一,叙述也比较科学和缜密,对提高动植物生物学分类的可靠性和科学价值也具有很大意义。该书纠正了前人对药物和疾病性质的很多错误理解。他还增加了很多新药,在某些药物中加入自己的发现。《本草纲目》是在与道教斗争中写成的,李时珍痛斥了道教“长生久视”的谎言,揭开了所谓“仙方”“神药”的秘密,从而戳穿了“羽化登仙”的骗术。

《本草纲目》不仅是一部药理学著作,还涉及生物学、化学、地理、矿物学、地质学、历史和天文学等方面内容。该书先后被翻译成 20 多种语言,在世界范围内广为流传。英国生

物学家达尔文在撰写进化论的著作《人类的由来》时,还引用了《本草纲目》中关于金鱼变色的论述作为科学论断的重要依据,可见这部著作的价值和影响之大。直至今日它仍作为一部重要的医学著作被刊印使用。

由于当时缺乏先进的科学技术,《本草纲目》中也包含一些错误信息。例如,铅是无毒;水獭都是雄性的;叶猿有十英尺高,脚朝后长。当它用上嘴唇遮住眼睛的时候,人们就可以抓到它。幸运的是,这些错误信息已经得到了纠正。我认为这正好证明人类的知识是一步步积累起来的。一代人的智慧是建立在前代人智慧的基础上的。正是这种积累才使得今天的我们可以享受到技术进步带来的实惠。

Text 4

Key to Exercise I

1. D 2. C 3. C 4. C 5. D

Key to Exercise II

Skiing is a favorite sport among Swiss. However, adults and the elder are prone to have degenerative changes in the bone and joint. Some patients could not continue their skiing because of the pain in waist and legs, and it is difficult to find a kind of Western medicine that is affective without adverse reactions in a long-term use. This pain in waist and legs may become chronic which troubles patients in their daily life and seriously affects the quality of life. In this case, TCM has shown significant clinical benefits. After the treatment by acupuncture and massage, or acupuncture with Chinese herbal medicine treatment, many patients' pain in waist and legs has eased and they can continue to go skiing.

参考译文

第四节 针 灸

针灸在中国已有几千年的历史,是治疗预防各种疾病的独特疗法。针灸疗法是中医的重要组成部分。针法是把毫针按一定穴位刺入患者体内,运用捻转与提插等针刺手法来治疗疾病;灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤,利用热的刺激来治疗疾病。针法和灸法常常一起运用来治疗各种疾病。针灸疗法因其简便快捷、效果突出而深受广大患者的喜爱。

经络学说是针灸学的理论基础,它是研究人体经络系统的循环分布、生理功能、病理变化及脏腑相互关系的一种理论学说。经络是经脉和络脉的总称,是人体运行气血的通路。腧穴是人体脏腑经络之气血输注于体表之处,是针灸或其他疗法接受外来刺激的作用点。经络联系着全身内外,当人体有病时,针灸体表的腧穴,通过作用于相关的经脉、脏腑、器官调整气血,就可以达到治疗各种疾病的目的。在病理情况下,经络系统功能发生变化,会呈现相应的症状和体征。通过这些表现,可以诊断体内脏腑疾病,而针灸疗法可

用来调整经络气血运行,从而治疗这些疾病。

中国古代有很多用针灸术为人治病的名医,像春秋时期的扁鹊、东汉时期的华佗等,他们治过不少疑难杂症,被誉为能使人起死回生的神医。公元 1027 年,宋代针灸医官王惟一设计铸造了两具针灸铜人模型,在铜人体上精细地刻了十二经脉和 354 个穴位,供人学习针灸时使用。这是中国最早的医用铜人模型,也是中国针灸教育事业上的一个创举。1958 年,我国成功实施了首例针刺麻醉手术。在此后的 20 年间针灸疗法风靡世界,有力地促进了针刺镇痛原理的研究,进而推动人们深入探究经络的本质。今天,古老的针灸术不但在中国广泛使用,而且还漂洋过海传到了全世界各个地方。在 2010 年,针灸被列入联合国非物质文化遗产名录。

针灸疗法临床适应范围十分广泛,许多疾病都可以应用针灸治疗,正如联合国世界卫生组织(WHO)所公布的,有 43 种疾病(实际不止此数)用针灸治疗会有较突出的疗效。这种疗法可用于治疗内外科、妇科和儿科疾病及发生在皮肤、口腔、眼、耳、鼻、喉的各种疾病。在治疗疼痛性疾病如头痛、腰腿痛等方面针灸疗法具有极大优势。甚至有些目前现代医学难以医治的病,使用针灸也能取得较好的效果。只需简单的工具,针灸操作起来非常简便。这种疗法免除了服药、注射的麻烦,节省了医药费用,还能避免某些药物可能带来的副作用,因而深受人们欢迎。

近年来,针灸得到了快速发展,以刺激穴位为基础的现代针灸系统正在世界范围内形成。各种类型的针灸设备和方法已开发使用,通过穴位进行诊断也越来越受欢迎。随着现代科技的发展,科学家们在解释针灸的原理、经络的本质和针刺麻醉上取得了很大的进步。很显然,随着未来对经络更多的科学发现,中国针灸疗法必将为人类的健康做出更多的贡献。