



# 中国十大国粹, 你知道几个?

中国十大国粹, 作为中华文化的瑰宝, 承载着深厚的历史底蕴和艺术魅力。  
星报综合



## 1. 京剧

京剧是中国传统的戏曲艺术之一, 起源于清代乾隆年间的四大徽班进京。如今, 京剧以其精湛的表演技艺、丰富的剧情内容和独特的音乐唱腔受到当代人的喜爱。



## 6. 剪纸

剪纸起源于汉代以前, 当时的人们用纸剪出各种形象来装饰门窗或作为节日的喜庆用品。剪纸的载体多样, 包括纸张、金银箔、树皮等, 通过剪刀或刻刀剪出各种图案, 如窗花、门笺等。如今在老年艺术学校和儿童兴趣班上都会开展剪纸的相关课程。



## 2. 瓷器

中国是瓷器的故乡, 早在商代时期就已经出现了原始瓷器。随着时间的推移, 中国的瓷器制作技艺逐渐发展壮大, 并形成了多种流派和风格, 包括青花瓷、釉里红等。如今, 中国陶瓷在传统上不断创新, 吸收了许多现代艺术, 创作出了许多具有时代特色的作品。



## 7. 汉服

汉服, 传承至今已有数千年历史。秦汉时期男子服饰简约实用, 女子服饰华美。唐代男子服饰以圆领袍、幞头为主; 女子服饰则包括裙子、衫、褙子等。如今, 汉服逐渐成为一种新的热潮, 融入了年轻一代的生活中, 形成了汉服特有的爱好圈。



## 3. 刺绣

刺绣起源于古代民间妇女的纺织活动, 她们在织物上绣出各种图案来装饰衣物或作为礼品赠送亲友。刺绣的题材广泛, 包括花鸟鱼虫、山水人物等, 通过绣线的色彩和纹理变化, 展现出丰富的视觉效果和艺术美感。



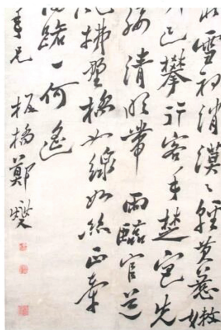
## 8. 中医

中医的起源可以追溯到原始社会时期, 当时人们通过长期的医疗实践逐渐积累了丰富的医疗知识和经验。随着社会的发展, 中医逐渐形成了自己独特的理论体系和实践方法, 包括针灸、推拿、中药等多种治疗手段。



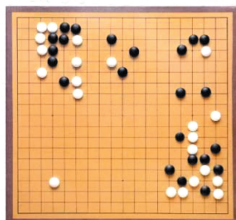
## 4. 茶道

自唐代起, 茶道逐渐超越了单纯的饮茶习俗范畴, 演化为一种蕴含深厚文化底蕴的活动。茶道注重礼仪和心境的修养, 通过泡茶、品茶的过程, 达到修身养性、陶冶情操的目的。现代茶道更多的是与各种形式的茶叶文化节等活动关联, 推广当地茶叶品牌和文化传承。



## 9. 书法

中国的书法艺术始于汉字的产生阶段, 可以追溯到黄河中游的仰韶文化时期, 距今已有数千年的历史。近年来, 许多学校将书法纳入素质教育课程, 开设书法兴趣班, 培养孩子们对汉字之美的感悟和书写能力。



## 5. 围棋

围棋, 起源于中国, 至今已有四千多年的历史, 据先秦典籍《世本》记载, “尧造围棋, 丹朱善之”, 这虽然可能是传说, 但反映了围棋在中国古代的高度文化价值。如今, 围棋作为策略性棋类游戏, 在青少年中越来越受欢迎, 形成了围棋特有的爱好圈。



## 10. 武术

武术起源于中国原始社会的生产和生产劳动中, 人们为了生存和自卫, 逐渐形成了各种格斗技能。随着社会的发展, 武术逐渐演变为一种集健身、防身、修身养性为一体的文化形式。