

201. 清代统治者入关后推行的满族服饰，建立了一整套完整的服饰制度，男子以长袍马褂为主，女子以旗装旗鞋为主。
202. 儒家之礼讲究服饰要与仪容、言谈、举止相一致，不仅在礼仪活动中极为重要，日常生活中也很讲究，儒家提倡“约之以礼”，意为服饰不当就不符合礼的规范。
203. 我国礼仪最早可以追溯到夏朝。礼仪在发展过程中分为礼制和礼俗。
204. 礼仪的作用律己敬人，增强自我约束能力。
205. 汉服无论在文化艺术、诗词歌赋、琴棋书画、武术剑道、音乐舞蹈、品茗茶道等方面，都是最能与中华优秀传统文化相结合的服饰之一。
206. 汉服最主要的特色是交领右衽、袖宽且长、以绳带系结取代扣子，穿着汉服让人神态举止有含蓄内敛、端庄稳重、潇洒脱俗的气质与美感。
207. 汉服代表着中华民族优雅、博大的气质，古朴自然的审美情趣，及敬天礼佛、天人合一的文化内涵。
208. 汉服之美深衣宽大的衣袖呈圆弧状以应规，交领成矩以应方，代表“不依规矩不成方圆”；腰间的衣带象征着做人要平衡中正。
209. 《礼记》：“礼者，理也。”每天践行礼仪规范，不仅可以端正行为，而且可以反过来促进内心的修养，使德行内化。
210. 古人讲“礼乐教化”，是“寓教于礼”，就是把教育理念隐含在具体的礼仪形式之中。

211. 礼乐文明不仅可以帮助我们重塑民族形象，而且可以担当起中华文化领航者的角色，为东方文明走向世界作出更大贡献。
212. 摒弃旧礼中的贵贱之分，汲取礼乐文明的秩序、和谐理念，对于中国，对于世界，都具有现实意义。
213. “五伦”关系的和谐，需要“礼”作为润滑剂，才能做到“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，兄弟有序，朋友有信”。
214. 古代的首服也称“头衣”，泛指一切裹首之物，其用途不同，扎巾是为了便利，带帽是为了御寒，戴冠是为了尊重的装饰。
215. 我国古代帝王服饰和官服可分为礼服、公服两大类。礼服也称法服，用于祭祀和大典；公服又称常服，用于一般性正式场合。
216. “虚坐尽后，食坐尽前”是说：假如没有吃饭，椅子不要靠桌子太近；如果在吃饭，椅子不要离桌子太远，否则夹饭菜不方便。
217. “当食不叹”是指，大家在一起聚餐是一件很高兴的事情，不要在吃饭的时候唉声叹气的，搞得举座不欢。
218. “共食不饱”，与大家在一起吃饭的时候要先想着别人，不要总想着要先让自己吃饱。
219. “户开亦开，户阖亦阖。有后入者，阖而毋遂”是说：进门的时候门是什么样的，就让它保持那个状态，如果是开着的就让它开着，如果是合着的，后进门的人也要把门关上。如果后边还有人跟着要进来，关门时就要慢慢地而不可随即把门关上。

220. “质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子”，质朴胜过文雅，就显得粗野；文雅胜过质朴，就显得做作，只有内外兼修，文与质相得益彰，交相辉映，才是君子应有的风范。
221. “奉者当心，提者当带”，捧持物品，手的高度应与心齐平；提拎物品，手的高度应与腰带齐平。
222. “执轻如不克”，执持轻小物品，要像持重物、盈满之器那样谨慎。
223. 鞠躬也是一种肢体语言，就是把腰弯下来，向对方表示敬意。鞠躬是中国人表达敬意的传统礼节，历代相沿不绝。
224. “您”这个称呼是下对上的，是晚辈对长辈的称呼。在平辈之间，为了表示“自卑而敬人”的意思，把对方摆高一等，自己摆下一等，也可以用它来称呼对方。
225. 房里面有四个角，西南方的角叫奥，奥是主人坐的，离门比较远，不是一进门就能看到的，是房间里面最深、最重要的位置。在学问上登堂入室之后还有一个更高的层次，就是“深入堂奥”。
226. “居不主奥”，就是不要坐在主人坐的地方，每一家都有一个主人经常坐的位置，客人是不能坐的。
227. “坐不中席”就是不要一下子坐在正中间。中国人的席位不可以乱坐，两个人并坐，右为上，三个人并坐，中为上，右次之，左又次之，这都有讲究。
228. “行不中道”，在马路上走路时不要在中间走，要靠边走。

229. “立不中门”，不要在门中间站立，一是显得自大，二是会影响他人通过。
230. “奉者当心，提者当带”。“当”是对的意思，捧东西的时候，双手要对着心的地方，提东西的时候不要在地上拖着，手要在对着腰带的位置。
231. “执子之手，与子偕老”，握手揉进中国的礼仪元素，平辈之间握手伸出一只手即可，晚辈与长辈之间握手则要用两只手。
232. 按照中国的传统，尊长之间见面，陪同的年轻人应该站着，尊者坐，“侍立”。“侍”有侍奉的意思。“侍立”，一方面是表示不敢与尊长平起平坐，另一方面也含有恭候调遣、随时奔走效力的意思。如果得到师长允许而坐下，则称为“侍坐”。
233. 到 15 岁，开始学习“六艺”，六艺现多指“礼、乐、射、御、书、数”这六种技艺。
234. 春秋时期孔子开私学也授六艺，但此六艺即儒学六经，指《诗》、《书》、《礼》、《易》、《春秋》、《乐》。
235. 农历十二月三十日晚称除夕，家家在打扫一清的屋里，摆上丰盛的菜肴，全家团聚吃“年夜饭”。此夜大家通宵不眠，或喝酒聊天，或猜谜下棋，嬉戏游乐，谓之“守岁”。
236. 春节是中国最大的传统节日，古人又称元日、元旦、元正、新春、新正等。燃鞭炮、贴春联、挂年画、耍龙灯、舞狮子、拜年贺喜等习俗至今仍广为流行。

237. 立春又称“打春”，二十四节气之一，标志着春天的到来。立春有吃生萝卜、吃春饼、饮春酒、吃五辛盘的习俗。五辛盘又称“春盘”，是由葱、蒜、椒、姜、芥等五种辛辣调味品制成的就餐佐料。吃五辛盘的目的，是叫歇了一冬的人们赶紧醒来，开始春耕。
238. 农历正月十五是元宵节。又称上元节、元夜、灯节。元宵习俗有吃元宵、赏花灯、包饺子、闹年鼓、猜灯谜等。元宵即圆子，用糯米粉做成实心的或带馅的圆子，可带汤吃，也可炒吃、蒸吃。
239. 寒食节一般在每年清明节的前一天举行。节日里严禁烟火，只能吃寒食。有上坟、郊游、斗鸡子、荡秋千、打毯、牵钩（拔河）等习俗，因寒食与清明时间相近，后人便将寒食的风俗视为清明习俗之一。
240. 清明节是我国传统节日，是祭祖和扫墓的日子。又称“鬼节”、“冥节”。与七月十五、十月十五合称“三冥节”。其习俗有扫墓、踏青、荡秋千、放风筝、插柳戴花等。
241. 端午节为每年农历五月初五，又称端阳节、重午节、五月节等。习俗有喝雄黄酒、挂艾草、佩香袋、吃粽子、插花和菖蒲、斗百草、驱“五毒”等。一般认为，该节与纪念屈原有关。屈原忠而被黜，投水自尽，于是人们以吃粽子、赛龙舟等来悼念他。
242. 七夕节为每年农历七月七日，又名乞巧节、七巧节，其起源于对自然的崇拜及向织女星乞求智慧和巧艺，故称为“乞巧节”，仪式本身所具有的督促女子勤习女红，培养其生活能力的教育作

用；后被赋予了牛郎织女的传说，使其成为象征爱情的节日，现被认为是“中国情人节”。主要习俗有：穿针乞巧，喜蛛应巧、投针验巧、拜织女、吃巧果等。

243. 农历七月十五，又称“鬼节”，是个典型的祭奠亡灵的节日。这一天民间上坟祭祖，追荐亡灵。同时还要放河灯，使自己的祖先能够看到回家的路。

244. 中秋节为农历八月十五，又称月夕、秋节、仲秋节、团圆节，因时值旧历三秋之半，故名“中秋”。中秋节自古便有祭月、赏月、拜月、吃月饼、赏桂花、饮桂花酒等习俗。

245. 中国四大传统节日：春节、清明节、端午节、中秋节。

246. 重阳节为每年农历的九月九日，又称：老人节，登高节；九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳节。重阳节习俗有：出游赏景、登高望远、观赏菊花、遍插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

247. 2012年12月28日，全国人大常委会表决通过《老年人权益保障法》，法律明确规定每年农历九月初九（重阳节）为老年节。

249. 腊八节，为农历腊月初八，俗称“腊八”，又名“成道节”。腊八节，是用来祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的节日，后随着佛教的传入，此日又被解释为释迦牟尼的成道日。民间流传着吃“腊八粥”，泡腊八蒜的风俗。

250. 十二生肖与十二时辰的搭配为：子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。