

《何以中国：考古里的万年中国史》，上海广播电视台出品，世纪文景·上海人民出版社2026年1月出版。

# 何以中国：多元一体 和合共生

王小柔



何尊，其内底铭文中，铸有目前见到的最早的、以文字书写的“中国”之名。陕西宝鸡贾村镇出土，宝鸡青铜器博物院藏。



里的图片能清晰看到，大汶口文化的彩陶纹饰，在长江流域的遗址里能找到相似的模样，红山玉料的来源，竟远在千里之外的昆仑。

没有车马的年代，先民们靠着双脚，翻山越岭，让文化在交流中碰撞，让认同在联结中生根。良渚古城的出现，让人震撼。在《史记》里，找不到关于良渚的只言片语，考古学家们挖出来的，是一个距今五千年的“超级王国”。层层相连的水利系统，能驯服汹涌的河流，滋养万亩稻田，细密精巧的玉琮玉璧，刻着统一的神人兽面纹，背后是一套严密的神权体系和治理模式。这哪里是原始的部落，分明是有完整治理能力的早期国家。

考古不再是冷冰冰的瓶瓶罐罐，而是一双能穿透时光的眼睛，让我们看到了文字背后的鲜活历史，让沉默的文物，慢慢开口讲述自己的故事。

就像三星堆，在《殷商》的篇章里，它和殷墟并置在一起，那些造型诡谲的青铜神树，纵目面具，和殷墟庄重的青铜礼器风格迥异，却同样承载着古人对宇宙、对神灵的思考。考古发现告诉我们，在商文明的辐射下，成都平原上，还有这样一个独树一帜的青铜文明，它和中原交流互鉴，又保持着自己的鲜明特色。这也打破了我们一直以来的认知，中华文明从来不是单一起源于黄河流域的“一条溪流”，而是从一开始，就是多元的“江河汇流”，各地的文明像一条条溪流，在时光里相互交汇、彼此滋养，最终汇聚成奔腾的华夏江河。

120位一线考古历史学家，把“中华文明探源工程”“考古中国”两大国家级项目的前沿成果变成了我们能看懂的文字。赵辉、栾丰实、

陈星灿这些考古界的前辈，背后是数十年的田野考古，他们蹲在遗址里，扒开泥土，让那些沉睡的文物重现天地。

## 一群考古人的执着与用心

为了还原一个西坡聚落的场景，纪录片团队和图书创作团队一起，花了三个月的时间，小到一枚玉饰的纹路，大到古城的整体布局，都要以考古实证为依据，不敢有一丝一毫的马虎；为了拍一件文物的细节，摄影师要在博物馆里等最佳的光线，反复调整角度，只为了让读者和观众能看清文物上的每一道痕迹。

考古学的魅力，在于能让我们贴近历史的真实，可能是一个村落里的一间小屋，可能是一片简牍上的几个字，可能是一件陶器上的一道划痕，这些都是普通人的生活痕迹，也是文明最坚实的底色。

主创们说，他们从简牍残片里挖普通人的故事，从器物纹样里找文明交流的痕迹。于是我们能想象到，摇篮时代的先民，在田里种下稻种，在窑里烧着陶器，晚上坐在村落里，看着星空和家人聊天；星斗时代的工匠，拿着玉料，一点点雕刻，把对神灵的敬畏，以及自己的心意，刻进每一道纹路里；周代的百姓，在周原的沃土上耕耘，看着周王的礼乐，过着安稳的小日子。

这些琐碎的日常，没有被文字记载，却被泥土悄悄收藏。

## 发现文明的韧性

书里和纪录片里，都聊到了一个很核心的问

题：为什么中华文明能延续至今，而世界上其他的远古文明，大多都中断了？答案，就藏在“多元一体”这四个字里。

就像秦岭副教授在导读里说的，多元一体就像双螺旋结构，是中国历史的一体两面。从远古时代开始，我们的文明就是多元的，各地有各地的特色，各有各的精彩，却又在不断的交流中形成了共同的文化认同；而一体，就是这份刻在骨子里的共同认同，让我们在历史的长河里，不管遇到什么风雨，都能凝聚在一起，不曾分散。

周代的制度，就把这份智慧体现得淋漓尽致。周人取代商之后，没有靠武力征服一切，而是用分封制，把不同的族群纳入统一的政治秩序里。他们让鲁公伯禽在鲁国“变其俗、革其礼”，将周文化深深扎根，也让太公吕尚在齐国“精君臣之礼，依从当地习俗”，包容地方的特色，这种“和而不同”的治理方式，让不同的文化在周制的框架下，和谐共生，相互融合。

山西曲沃的晋侯墓地，组玉佩规范着君臣尊卑，却也藏着周人的道德观念；湖北随州的曾国，是文献里没记载的国家，却靠着考古发现，让我们看到它对周文化的继承，又有自己的地方改造。周人构建的“家国同构”，从此成了中华文明的核心底色，而这份多元一体的智慧，也成了文明最强大的韧性。不管时代如何变迁，各地的文化如何发展，那份刻在骨子里的共同认同，始终把我们联结在一起，让中华文明在时光里绵延不绝，生生不息。

从古国林立的多元，到秦汉一统的成熟，这本书循着纪录片的脉络，把万年文明的故事，讲得明明白白。二里头的广域王权，让文明从多元走向一体，打下了“中国”的雏形；殷商的甲骨文和青铜器，完善了文明的体系，让文字和礼制慢慢成形；周的礼乐和宗法，赋予了文明精神的内核，让“家国”与“天下”的理念深入人心；最终，秦汉的大一统，把这一切都凝聚起来，一个成熟的、有着共同文化认同的“中国”，就此形成。

读着读着，便会发现，万年的文明，从来不是遥远的过去，而是刻在我们骨子里的基因，融在我们的血脉里，深深影响着我们的今天。良渚先民治水的智慧，变成了今天我们建大坝、修水利的底气；何尊里“宅兹中国”的执念，变成了我们对国家统一的坚守；周人“平易近民”的理念，变成了今天“以人民为中心”的追求；而那份“多元一体”的智慧，也让今天的我们，依然懂得包容互鉴，携手同行。

历史从来不是割裂的，它像一条奔流不息的河，从万年之前流来，经过秦汉，经过唐宋，经过明清，一直流到今天，而我们就是河里的一滴水，带着历史的印记，继续向前。这本书和纪录片一起，不仅让我们看到了万年的文明长卷，更让我们读懂了自己。我们是谁，我们从何处来，而这份对根的认知，这份刻在骨子里的文明自信，也会让我们更清楚，我们要往何处去。

埋在泥土里的陶片、玉器、城垣，那些没被文字记载的岁月，用最温柔也最坚定的方式，告诉我们“中国何以成为中国”。这本由33支考古“国家队”珍贵一手资料写就的书，没有拗口的专业术语，没有枯燥的年代罗列，只是慢慢讲，细细说，把万年的时光，铺成了一幅我们能看懂、能触摸的文明长卷。读它的感觉，像跟着一位懂行又温柔的向导，走在时光的田埂上，一边看沿途的风景，一边听背后的故事，走着走着，就懂了我们脚下的这片土地，藏着多少不为人知的精彩。

我们总说“上下五千年”，这五个字像一枚印章，盖在中华文明的叙事扉页上。

近日，斩获第28届中国电视文艺最高奖“星光奖”、第29届上海电视节“白玉兰奖”最佳系列纪录片奖、豆瓣评分9.0、全平台播放量破亿的现象级考古历史纪录片《何以中国》官方衍生图书《何以中国：考古里的万年中国史》出版，是纪录片之外，对“万年中国史”的又一次深度诠释，也让这场跨越时空的考古文明盛宴，从荧幕走进纸质，成为可触可感、能反复品味的文字长卷。

很多人翻开这本书的第一页，都会好奇它和纪录片到底是什么关系，是不是把荧幕上的影像画面配上文字，简单复刻一遍？答案显然是否定的。纪录片以动态的影像、沉浸式的镜头语言，为我们打开了窥见万年文明的窗口，而那些沉睡的文物、遥远的遗址变得鲜活生动。而这本官方衍生图书，是基于纪录片的创作内核，结合百年考古前沿成果的一次深度再创作。它完整承袭了纪录片“长尺度、非线性、多重视角”的核心叙事逻辑，却又凭借文字的独特优势，弥补了影像的即时性，把纪录片里一闪而过的考古细节，未曾细说的学术考量、镜头背后的创作故事，都作了更细致的铺陈和深度解读。

纪录片里那些让人震撼的考古画面，在书中变成了400余幅从全国230余个考古遗址、博物馆及研究机构拍摄的高清彩图，让每一处文物细节都清晰可辨；江西仙人洞陶罐上先民捏塑的指痕、良渚古城水利系统的清晰脉络、何尊青铜上“宅兹中国”的铭文，都能在纸页上静静端详，比荧幕上的一闪而过更有回味。纪录片里被镜头带过的学术内核，在书中有了北京大学考古文博学院副教授秦岭万字导读的专业解析，从“为何要超越五千年叙事框架”到“南稻北粟如何影响文明走向”，再到“多元一体如何在史前奠定”，一个个关于文明的核心命题被娓娓道来。甚至纪录片创作背后那些鲜为人知的故事，也在书中通过十余位主创的学术访谈与创作手记一一展现，让我们看到荧幕之外，考古人与创作者们为了解答“何以中国”所作的思考、取舍与探索。

可以说，纪录片是用镜头带我们“看”万年中国，用画面带来直观的视觉冲击，让我们一眼看见文明的壮阔；这本书则是用文字和图片，带我们“读懂”万年中国，把镜头背后的考古实证清晰呈现，将学术逻辑与文明脉络讲深讲透。中华文明不止五千年，那些埋在华夏泥土里的陶片、玉器、城垣、稻种，早已在地下默默见证了长达万年的文明史话。

## 先见答案 再寻来路

这本书的叙事方式完全承袭了纪录片的巧

乔治·奥威尔说：“自传只有写了一些不光彩的事情时才可信。”拿奥威尔的话来查《脸的自传》这本书，会发现书中充斥着“丢脸”事件，多到令人不忍卒读。这部自传的作者露西·格雷利说：“我的脸代替了我这个人，而我消失不见了。”露西的脸如此独特，是因为美貌吗？恰恰相反，它是一张因疾病而残损的脸，处处遭到敌意和诽谤。

这是一段充满苦难的人生轨迹：露西9岁时，脸部被查出患有一种罕见的颌骨癌——尤文氏肉瘤，经过一场大手术后，她失去了三分之一下颌；10岁至13岁，被没完没了的放疗、化疗折磨，她“瘦得令人不忍直视”；16岁开始，直到这部自传出版，露西做过30多次面部修复手术，均以失败告终。除了身体的痛苦，更有社会污名对心灵造成的伤害。

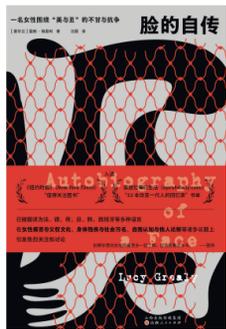
人类的天性是回避痛苦，不伤害自己受苦，也对他人的痛苦避之不及。露西患癌期间，病情被公开在一个志愿名单上，于是她收到大量陌生人的来信，这些信都表达了类似的想法，劝她多想些快乐的事情。露西的家人也不能做得更好，甚至露西要在家人面前学会得体地受苦，她的母亲坚持叫她不要哭。“人必须表现坚强。人也绝不能抱怨或挣扎。在任何情况下，都不能流露出恐惧，最为重要的铁律是，永远且绝对不能哭。”露西严格遵守这些信条，当她无法控制自己的泪水时，心中便会生出强烈的自责。

在病人面前只说冠冕堂皇的话，亲朋好友则不许病人悲观，这是人的通病，往往将病人推入孤立无援之中。苏珊·桑塔格说，“疾病是生命的阴影……我们都只乐于使用健康王国的护照”，又把某些痼疾当作禁忌，给它们加上臆想的污名。相反，露西“没有任何办法能够逃避痛苦”，但她有一种天赋，就是“拥有高强度强烈的‘自我意识’”。《我身体里的人造星星》的作者、爱尔兰女作家希内德·格里森如此评价《脸的自传》：“是唯一直接、专注、深刻地向我讲述身体疾病带来的自我意识的书。”

露西说：“我的疾病好像是世界为我披上的一条毯子，从外面只能看到一个难以分辨清楚的肿块。不知怎的，我学会了把那条毯子变成一个帐篷，在帐篷下面，我几乎愉快地安营扎寨起来。”帐篷里，有着她从生命荒芜之地采掘回来的珍宝，就是她在痛苦中“得到的回报，就是去理解这一切”。想象一下，一个人被流放到疾病王国

# 一张脸的自传

闫亮



《脸的自传》，[爱尔兰]露西·格雷利著，山西人民出版社2025年8月出版。

踽踽独行时，若遇见露西的帐篷，会得到多么大的安慰！如同《身栖两境》的作者苏莱卡·贾瓦德所说：“我在露西的文字里找到了慰藉……我开始把她的书称作我的‘患病女孩圣经’。”

露西的癌症被治愈了，这不啻一个医学奇迹，因为尤文氏肉瘤的存活率只有5%。但苦难没有结束，反而变得更加残酷，它来自社会污名。马上就要11岁的露西，发现自己开始遭到来自嘲和取笑，被叫作“光头”或“丑姑娘”。露西怀疑是不是哪里出了问题，她把问题归结在她因化疗掉光的头发上。她戴起了帽子，否则就拒绝出现在任何公共场合。但嘲笑仍在持续，有一天，露西对着镜子极其认真地审视，才发现她的下巴看起来太小。她又拿起一面化妆镜，调整角度，看到了自己的脸的轮廓，它不完整，陷了进去。一个想法让露西的意识，令她震惊：“我一直这样四处走动，根本没有意识到这对其他人而言是如此显而易见的东西。”顿时，深切的耻辱感吞噬了她。

毁谤造成的伤害，远比身体受苦更难应付。从16岁开始，露西长久地陷在情绪的挣扎之中。如果说自传的前半部分，基调是一串上扬的音符，露西就像一名勇敢地挣脱病痛深渊的幸存者，那么自传的后半部分，则转为大起大落的急促旋律，露西犹如惊涛骇浪里落难的小船。心态的反复变化与面部修复手术的持续失败有关，整形医生的乐观就和化疗后的假发一样，很难说是否带来了任何改善。但露西的孤独太强烈了，不被接纳的生活难以忍受，因此每次手术后醒来，无论照镜子让她感到多么绝望，她“还是会幸福推迟到下一次手术”。

2002年，露西去世。她活着时，脸的残缺使她不被接纳，现在她走了，阅读她的心灵，是让她完整地重新进入世界的方式。了解露西的故事，你会愿意成为她的朋友。健康和幸福并非理所当然，若有一天和痛苦相遇，希望我们可以不羞愧地面对露西，并从她的书中得到无尽的安慰。

王小柔

# 大雪满城 故乡自有来处

姚文健



《欢迎再来》，白嵩著，世纪文景·上海人民出版社2026年2月出版。

当东北文学的叙事常被贴上“衰败与悲情”的标签，老工业基地的故事总被裹挟于宏大的时代叙事中，纪录片导演白嵩的首部纪实文学《欢迎再来》以细腻笔触，把目光聚焦于辽宁鞍山灵山的街头巷尾，回溯一个普通东北家庭的百年历程。在大雪尘封的东北小城，“欢迎再来”四个字藏着东北人的无奈与期盼，也藏着每个游子心底最柔软的牵挂：无论走多远，生命总有一个来处，而家，永远是那抹挥之不去的温暖。

阔别家乡多年的白嵩与父亲，回到陌生的新中国第一台大马力履带式拖拉机的老工业基地鞍山灵山，照料94岁的爷爷，置办年货，走亲访友，也试图完成20年前未竟的心愿：买回爷爷的老房子。这趟归乡之旅，白嵩以纪录片导演独有的镜头感，将灵山的一景一物、家人的一言一语都化作文字的画面，从接机的候机楼到烧纸钱的公墓，从北出口的地道桥到大哥的“胡一饼”早餐店，从年夜饭的猜字谜到老屋的产权交割，一个个具体的场景，串联起一个家族的百年，也映照出东北老工业基地从辉煌到沉寂的往事。

大哥的“胡一饼”早餐店，是这部作品中最鲜活的意象之一。这个曾走上专业健美道路、做过别墅楼梯家装生意的东北汉子，在行业遇冷后，选择开一家早餐店，与母亲远赴山东拜师学焙饼，又在网上学包子馅料秘方，将五湖四海的面食精华揉进东北的清晨。

凌晨两点的灵山，零下18摄氏度的街头，大哥的身影是这座小城最早的光亮，他磨制新鲜豆浆，擀制大小统一的包子皮，烙制扎实的山东大饼，一句“那就得玩命啊，这才是小时候的味儿”，道尽了东北人的执念。

父亲最大的心愿，是买回爷爷的老房子，这份心愿，藏着对故土的执念，也藏着对“家”的渴望。大年初一，当父亲将收购房屋产权的钱分给大爷和二大爷，当老房子终于过户到父亲名下，那一刻，不仅是一个家庭的心愿达成，更是一次与故土的和解。

“欢迎再来”是灵山街头一面砖墙上的标语，带着东北人的无奈，又饱含着期盼。它注视着那些离开的人，在来与去之间循环往复；也见证着那些留守的，在故土完成圆满的人生旅程。在东北这片土地上，一代又一代人来了，又走了，无数的故事与岁月在黑色的土地上流转，在白色的大雪中静默，但那份对故土的执念、对家的热爱，却从未消失。

《欢迎再来》是一本关于“家”的书，一本关于“故乡”的书。白嵩以纪录片导演的镜头感，以纪实文学的真实感，将一个普通东北家庭的悲欢，与东北老工业基地的时代变迁交织在一起，让我们在大雪覆盖的灵山，看到了最真实的东北，看到了最温暖的亲情，看到了最坚韧的生命。那些关于故乡的记忆，那些关于家的温暖，是我们一生的铠甲，让我们在奔赴远方的路上，永远有勇气回头，永远有底气前行。