第一章　黄河文明的生命序曲 …… (1)
一、大河从青藏高原走来 …… (2)
二、大河的生命孕育 …… (8)
三、大河依恋的黄土高原 …… (12)
四、与大河同步成长的远古人类 …… (15)
第二章　黄河文明的本源 …… (21)
一、一脉相承的人类文明中心 …… (22)
二、聪明的“贾湖人” …… (25)
三、华族与世界最早的彩陶 …… (28)
四、大米、小米、麦子 …… (32)
五、龙崇拜与星相图 …… (35)
六、姜寨聚落—西山古城—陶寺宫殿 …… (38)
七、铸鼎塬与铜石并用时期 …… (43)
八、传说中的黄河远古英雄 …… (47)
第三章　走向大一统 …… (55)
一、文明火种集聚中原 …… (56)
二、华夏第一王朝的建立 …… (59)
三、“天价”甲骨 …… (65)
四、“文王拘而演《周易》” …… (69)
五、百家争鸣的主旋律 …… (74)
六、民族发展与姓氏文化 …… (79)

七、华夏、中国的称谓与中原 …… (84)
第四章　辉煌到衰落 …… (88)
一、再看秦始皇陵 …… (89)
二、通西域，飘向西方的“丝绸带” …… (93)
三、盛唐时期长安人的社会生活 …… (99)
四、佛教、道教与理学 …… (103)
五、文化重心的南移 …… (109)
六“文字狱”与妇女缠足 …… (113)
第五章　神州城市与都邑 …… (119)
一、龙山古城叹兴衰 …… (120)
二、黄河水畔城市群 …… (123)
三、从市井到集镇 …… (127)
四、连绵的六大古都 …… (131)
五、商品经济看汉、唐 …… (136)
六、极盛都会说东京 …… (140)
七、黄河聚落、城市的覆灭与再生 …… (143)
八、繁盛一时的晋商文化 …… (148)
第六章　璀璨的科技成果 …… (153)
一、战国编钟演奏“LONG LONG AGO”（多年以前） …… (154)
二、黄河人的天文地理和计算数学 …… (159)
三、靠地靠天更靠人的黄土农耕 …… (164)
四、皇天后土的医术和医书 …… (167)
五、四大发明的精粹：造纸术与印刷术 …… (171)
第七章　汉语汉字　诗史书画 …… (176)
一、美妙的汉语语音 …… (177)
二、中华文明“最为重要”的标志 …… (181)

三、毛笔与史、书、画 …… (187)
四、《诗经》与“诗之国” …… (191)
五、柿园壁画、敦煌飞天、手工剪纸 …… (195)
第八章　黄河水利与黄河文化 …… (200)
一、大禹治水开启黄河水利先声 …… (201)
二、封建国家　治河为先 …… (206)
三、灌溉水利推进了农业文明 …… (213)
四、中原的稻作与黄河淤灌 …… (219)
五、沟通全国的航运工程 …… (222)
六、传统文化精髓之一的“水”义 …… (225)
结　　语 …… (230)
后　　记 …… (239)
参考文献 …… (242)