



《封神》质子团海报

不练肌肉不“举铁” 文豪健身自有一套

武将要练武，文人也同样要健身。不练肌肉不“举铁”，陆游和苏东坡这两位宋代文豪，健身各有妙招。

陆游爱长啸活到85岁

陆游是宋朝最高产的诗人，他一生当中至少写了两万首诗。

陆游之所以能写那么多诗，首先是因为他有才华，其次还因为他活得久。陆游活了八十五岁，这岁数搁到今天不足为奇，搁到古代就相当惊人了。陆游幼年多病，十几岁时参加科举考试，因为病体难支，还没写完就交卷退场了。年轻时身体这么差，陆游凭啥能活到那么大岁数呢？凭健身。

陆游是书生，本来手无缚鸡之力，中年以后去军营里当参谋，开始锻炼身体、学习武艺。到了晚年，陆游仍然坚持健身，不过这时候他的健身方式换成了长啸。何谓长啸？具体要领有三项：把身体完全打开；深呼吸，聚气；吹出节奏感，最好按照某个词牌的调子去吹，一口气吹半阙，两口气吹完整个词牌。

长啸有助于增强肺活量，有助于放松身心，保持好心情。陆游晚年买了艘小船，闲时泛舟镜湖，在船上长啸；早上起来，他坐在院子里长啸：“月淡星疏天欲晓，未妨清啸倚胡床”；晚上睡觉，他坐在床头长啸：“推枕中夜起，独效孙登啸”。

八十岁那年，有一个游方的医生向他请教保健秘诀，陆游说，读了那么多医书，用了那么多草药，发现最有奇效的还是长啸啊！

苏东坡每天跑5公里

苏东坡的健身方式则是长跑。在写给朋友程正辅的信中，苏东坡谈到自己的运动习惯：“晨兴疾趋必十里许，气损则缓之，气匀则振之，头足皆热，宣通畅适，久久行之，当自知其妙矣。”每天早上起来，一定要跑十里左右，气喘得受不了的时候就慢下来，缓过来以后再继续加速，跑得头上出汗，脚心发热，血脉流通，四肢舒畅，如此这般长期坚持，就能体会到其中的妙处。

作为一个没有经受过现代科学训练的传统文人，苏东坡对气功很迷信，早上长跑，晚上打坐。怎么打坐呢？双腿大盘，五心向天，眼观鼻，鼻观心，闭目内视，想象一股气在从丹田部位向上蹿，蹿到头顶再折回来。



南宋刘松年的《中兴四将图》(局部)中，岳飞(左二)就是经典的大肚形象



《封神》剧照

知多一点

古代质子那些事

电影《封神第一部》中，“质子团”除了因体魄雄壮、充满阳刚美，引起观众关注外，他们的身份也让人觉得好奇。

秦始皇也曾当过质子

“质子”，是中国古代的一种特殊人质。

质子外交是古代的一种重要的外交手段和策略。一般多见于小国对大国的臣服，以此来换取本国的安定和发展。当然，后期一些权势较大的异姓王或者诸侯也会送交质子于统治者，形成一种别样的信任。

自春秋起，帝王、军阀便将子女、妻子等近亲送往敌国当人质，秦昭襄王(秦始皇的曾祖父)、秦庄襄王(秦始皇的父亲)、秦始皇都当过质子。秦始皇嬴政就出生在赵国的质子府。

唐代不少留学生是质子 还负责宫廷保卫

当时间来到大唐，综合国力强盛的大唐，吸引着周围少数民族政权和国家。他们为了寻求庇护，纷纷遣子侄重臣入质。

有意思的是，唐代招留学生，就是源于质子制度。

唐太宗的身份，除了中原的天子，还有内亚的“天可汗”。作为“天可汗”，有权要求周边政权派质子入卫。唐朝对质子的待遇优厚，授予质子官职，有相应俸禄，日常生活由唐朝供给。质子在唐的名义是宿卫，负责宫廷保卫工作，且在重大朝会时充任仪仗。早期到唐朝的新罗留学生都是“宿卫学生”。“宿卫学生”必须出身贵族。“宿卫学生”较清闲，平时就在大学中读书。

当然，质子们没获得许可是不能回国的，除非有新的质子替换，或受到朝廷允许。

喜欢元朝的繁华生活 高丽质子赖着不回国

元朝时，还曾有质子因为喜欢繁华生活、躲清闲，连国王都不想当，就赖在中国不走的，他就是高丽忠宣王王璋。

王璋还是世子时，就经常留在中国，还迎娶了蒙古公主。当了国王后，他仍长期留在元朝，遥控指挥高丽大政。国王长期在外，为国家带来极大不便，因此，大臣们一再恳求王璋回国主政，他都置之不理。

最后，连元仁宗都觉得王璋此举有悖常理，勒令他回国，但他还是找借口拖延不走。之后，干脆直接禅位给儿子王焘。

将军们的“肚肚” 也是“啤酒肚”？

那么，武力值高的人为什么会肚子大？也和今天人们的“啤酒肚”一样，是喝酒造成的吗？

在湖北云梦睡虎地发现的秦代简牍中，考古学家发现了有关秦兵在战前、战后大量饮酒的记载。这也好理解：酒可以缓解战士的恐惧，使得秦军的作战更加勇武，而战后饮酒庆功也在情理之中。

不过，饮酒并不只是秦人的习俗，古代士兵都有类似的习惯，更重要的是，秦将的“将军肚”，难道不会影响他们的战斗力吗？

古代将军的腹部并非完全由懒惰享乐的脂肪而堆成的“啤酒肚”，而是包裹着厚厚肌肉的“将军肚”。在古代战争中，军队长途行军对战将和士兵都是巨大的考验，这意味着军士必须有一定量的脂肪储备，否则体力续航很成问题。

战国时期魏国名将吴起所训练的精英士兵魏武卒，曾多次大破秦军这种“虎狼之师”，而在出战时，魏武卒需要“衣三属之甲，操十二石之弩，负矢五十，置戈其上，冠胄带剑，赢三日之粮，日中而趋百里”，意思是，魏武卒每当出战行军时要披上三层重甲，带上满弓拉力达到十二石的弩，手持长戟，腰悬铁剑，背五十只弩矢，带三天粮食，半天急行军一百里。这种级别的负重行军，没有大量脂肪作为能量储备，是难以想象的。

岳飞的“将军肚” 其实武力值满满

古代战将因为长期骑马，不仅需要足够的腰腹力量承受铠甲和武器的重量，还需要有一定的脂肪储备以应对长途行军的消耗。因此，《后汉书》在提到汉代名将班超时，将其描述为“燕颌虎颈，飞而食肉，此万里侯相也”，大意思是说班超脖子粗得像老虎，就暗指其身材魁梧，英伟不凡。

实际上，与“燕颌虎颈”相似，“虎背熊腰”“五大三粗”“牛高马大”“腰阔十围”等，都是古代军士理想的身材标准。考虑到行军打仗和近战格斗的实用性，这种身材虽然与“八块腹肌”相距甚远，却是中国古代画师描绘武将形象的“模板”。

在南宋刘松年的《中兴四将图》中，猛将岳飞就是经典的大肚形象。

不唯如此，这种武将“模板”还远隔重洋，影响到了东瀛等地。例如，在日本浮世绘版的《水浒传谱》中，“八十万禁军教头”林冲，同样也是挺着大肚脯的经典形象。

中国古代武将的“将军肚”，虽然与今天的“啤酒肚”看起来相似，但却是典型的“脂包肌”，是战斗力量性和持久性的代表。古代战士上战场是为了活命，与其说要练肌肉，可能更多需要锻炼的是力量。此外，古代士兵训练多以兵器和耐力训练为主，很难练出健美型肌肉，比较容易出现的反而是膀大腰圆的人。

古代将军可不太想拥有？ 质子团的肌肉

2 国家人文历史

北京青年报

北京晚报

秦兵马俑「肚子」微凸(新华社资料图)



古代画像里的将军 为何都是“大肚型男”？

关于中国人历史上是否欣赏“肌肉”，以及何时开始接受对“肌肉”的审美，一直以来都较难确定。目前留下的画像多为宋代及以后留下的，彼时，文臣日益被看重、着装更加保守，因此历史上名臣乃至君主的画像多为正襟危坐、清瘦儒雅的形象。这至少代表着统治者似乎不看重肌肉的线条。

不过，即使古人似乎并不崇拜肌肉线条的分化，古代画师为什么走向了另一个极端，把武将都画得大腹便便呢？“将军肚”的形象到底是怎么来的呢？

从中国历史时期的早期人体雕塑——兵马俑来看，更加注重刻画现实条件下的人体形象。秦始皇兵马俑群有一个神奇的规律：地位越高的兵俑，肚子越大。兵马俑的衣服是上片压着下片，但是到了高级军官的将军俑，由于肚子变大，衣服的上片已经压不住下片了，“将军肚”的说法也就由此而来。