



随着《封神第一部:朝歌风云》的热映,电影中“质子团”的挺拔身姿和强健体格,为观众带来了一场“视觉盛宴”。

你可能以为,中国古代的战士和将军也像《封神》质子团那样,有着发达的肌肉,胸肌和腹肌紧致有力、线条清晰。

但事实果真如此吗?为什么古代画师描绘的战将,多是大腹便便“将军肚”的形象?



《封神》质子团海报

古代将军可不太想拥有?



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。

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,羸三日之粮,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“燕颔虎颈,飞而食肉,此万里侯相也”,大意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“燕颔虎颈”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《水浒画谱》中,“八十万禁军教头”林冲,同样也是挺着大肚腩的经典形象。

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。

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,其次还因为他活得太久。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,发现最有成效的还是长啸啊!

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”除了因健硕雄壮、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,纷纷遣子弟重臣入质。

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。质子们在唐的名义是宿卫,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,平时就在太学中读书。

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归国主政,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。