



# 古人游泳那些事儿



莫高窟壁画里的“潜水式飞天”

## 敦煌壁画“花样泳姿”炫技

游泳一词最早出现于《诗经·邶风·谷风》:“就其深矣,方之舟之。就其浅矣,泳之游之。”意思是遇到水深的地方,过河就用筏和船;河水清且浅,就游泳到对岸。可见,在距今3000多年前的周代就有了游泳,渡河、捉鱼必不可少。

敦煌壁画里,就有古人以花样泳姿酣畅快意的场景。

从壁画里可以发现,隋唐时期,泳姿就已经很丰富了,仰泳、潜游甚至自由泳,纷纷出现在壁画。再到宋元时期,游泳技能几乎已经实现了“全覆盖”。特别擅长游泳的人,则喜欢玩一些炫技的水上表演,赚一片叫好声。

敦煌研究院推出的文章提出,史前社会,人类的活动非常简单,主要围绕两大主题展开——求食和攻防。游泳这项活动最早出现,就与这两大主题密切相关。

远古时期,鱼虾是生活在河流沿岸的人们的主要食物,捕捞鱼虾自然成为他们的日常。为避免“洪水猛兽”可能对人类带来的伤害以及溺水的危险,他们模仿水陆两栖动物的姿态,尝试在水里游动,逐渐学会了游泳。

## 宋朝官员以黄金沉江训练水军“奇技”

满足了基本生存的人们,开始寻求扩张。这时战争出现了,而游泳还是一项军事技能。兵书《六韬·奇兵篇》中就把“越深水,渡江河”称为“奇技”。如若发生水战,擅长游泳这门“奇技”的兵将就显得尤为可贵。

公元前660年,齐桓公“北举事于孤竹离支(春秋时小国,现河北境内)”,又怕精通水性的越国(现扬州境内)水军乘虚偷袭,决定做好与越军进行水战的准备,在丞相管仲的指挥下,特意修了一个又大又深的水池让士兵练习游泳,能游的赏给千金,不能游的则罚交千金。这一招非常有效,士兵们个个努力学习游泳,后来在越军来犯时,齐国已训练出五万水军,果然大破越军。

宋朝训练水军的办法,与管仲所使用的方法有异曲同工之妙。赵善湘在任镇江知府时,教浮水军五百人,常以黄金沉江,探得者辄予之。

在攻战中,利用游泳传递情报的事迹也是屡见不鲜。《宋史·忠义传》记载,当时襄阳城被围困已久,张贵抵达襄阳后,“乃募二士能伏水中数日不食,使持蜡书赴郢求援”。元兵的封锁日益严密,将水路封锁了连续几十里,还“列撒星桩,虽鱼虾不得度”。二人碰到撒星桩就用锯子锯断,最后竟然到达了郢,交付了情报。

可见,游泳这项技能在古代军队中很受重视,不论是传递情报还是发动水战,用好擅泳者,便可以出其不意、攻其不备。

## 不会游泳岂敢上朝

不会游泳有时还可能会很麻烦。《唐两京城坊考》中记载,隋炀帝让人把大船串联在一起,在洛河上架了一座浮桥,叫作天津桥。

住在桥南的大臣们,踩着晃晃悠悠的浮桥去桥北上朝,汛期下暴雨,“洛水溢,浮桥辄坏”,上班如“搏命”,没有安全感,要是掉到河里可咋办?

后唐时期,天津桥改成了石桥,但依然时不时被洛水冲毁。后唐庄宗李存勖曾发紧急通告《以天津桥未通放朝参敕》:水患严重,百官坐船渡河时常有人被冲跑,故此朝廷放假,隔三天上朝一次即可。

## “水秋千”宋朝的花样跳水

由于游泳技能有着广泛的用途,由生产生活、军事需要渐渐发展成为一项体育活动。

汉魏时已有端午节举行游泳比赛的习俗。

宋朝时还发展出了“水秋千”这种观赏性的水上运动项目。在孟元老《东京梦华录》中,讲述了宋徽宗是如何组织“水秋千”表演的。

在每年3月20日左右,宋徽宗赵佶会带着自己的家人和大臣,前往金明池内的临水殿观龙船争标,“又有两画船,上立秋千,船尾百戏人上竿,左右军院虞候监教鼓笛相和,又一人上蹴秋千,将架(荡)平,筋斗掷身入水,谓之水秋千”。

这种水秋千类似现在的跳水,但不是用跳板或跳台,而是用秋千板。水秋千架在船头上,表演的人借着秋千的摆动,摆到几乎与顶架的横木相平时,突然从秋千上腾空而起,在空中完成翻筋斗等各种动作,最后跳入水中。这是难度极大的跳水表演。因为秋千荡平只是一瞬间的事情,如果没有适时跳离,它就会往回荡,再脱手跳离就很危险了。



元代王振鹏所绘《龙池竞渡图》中的“水秋千”

## 文天祥在水中下盲棋与高手“战”到天昏地暗

古代许多文人都喜爱游泳。

南宋文天祥喜欢在水里游泳纳凉,他游泳与众不同,突出一个“文”字。每到暑天,他都约上“象棋九段高手”周子善,来到溪中游泳,并“于水面以意以枰,行奔决胜负,愈久愈乐,忘日早暮”。

只见他们在水中沉浮出没,翻转回旋,用水面作棋盘,全凭意象,下起了盲棋。两人在水中战个天昏地暗,以至于忘记了时间的存在。

科普一下

## 游泳运动员出场时为什么要穿羽绒服?

最近,在观看亚运会游泳比赛时,有观众发现,明明还是人均短袖短裤的季节,游泳运动员入场时却个个身穿羽绒服,游泳运动员汪顺更是“羽绒服+雪地靴”。

为什么游泳运动员在比赛入场时要穿羽绒服?

### 穿羽绒服真是为了保暖

事实上,游泳运动员入场穿羽绒服的原因很简单:保暖。但具体说来,却是大有学问。

北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩表示:“与其他项目不同,游泳比赛前,运动员需要先在专门的热身池热身。热身后,运动员体温上升,肌肉紧张,心肺功能被调动起来,更利于在比赛中发挥出最佳水平。”

而热身结束后,进场离等待正式开始还有较长的一段时间,加上游泳馆的温度只在22℃左右,比池水温度还低,如果只是穿比赛时的泳衣,或者披个薄外套,是无法保证维持最佳比赛状态的,特别是肌肉温度容易受到影响。

要知道,肌肉温度与体温不同,体温是指机体深部的平均温度,通常变化较小,保持在一个固定区间内;肌肉温度则是表层温度的一种,数值不够稳定,会明显受到外部环境的影响。

而肌肉温度合不合适,真的会决定一名游泳运动员在赛场上的发挥。这主要是因为,肌肉温度不同,其物理特性也会有所不同。简单理解为,肌肉具有黏滞性,当肌肉温度升高时,肌肉的黏滞性下降,伸展性和弹性升高;反之,肌肉黏滞性升高,伸展性和弹性下降。

英国南威尔士大学的力量与体能训练教授伊恩·杰弗里斯在《热身运动:优化运动表现与延长运动生涯的热身训练系统》一书中就有提到,伴随着热身中肌肉温度的升高,肌肉组织的弹性会明显增加,从而潜在加大了动作幅度,对后续游泳运动员运动速度的提升至关重要。

《运动解剖学》一书中提到,国外研究员赖特和约翰斯发现肌肉温度升高时其伸展性能提高,肌肉温度达到45℃时,伸展性约提高20%;当肌肉温度降低到20℃左右时,肌肉张力会减弱;当温度降到18℃时,伸展性下降10%~20%。

除此之外,肌肉温度还会影响肌肉力量。由此,想要游得更快更流畅,就得保持一定的肌肉温度,一件保暖性能好的衣服也就显得尤为重要。

### 泳池温度能不能高点?

既然温度低不利于发挥,那直接把泳池温度调高点行不行?那当然是不行的。泳池温度都是有限制的,根据国家公共场所卫生指标及限值要求(标准号:GB 37488-2019)规定,人工游泳池水温宜在23℃~30℃,而游泳场馆温度为池水温度±1℃。

而根据应用场景的不同(比赛、训练、娱乐、儿童等),人们还会在标准区间内设定较为具体的温度。具体来说,竞技游泳池(奥运会、国际泳联),25℃~28℃;室内恒温游泳池,24℃~27℃;儿童泳池,28℃~29℃;度假村(娱乐性质),27℃~29℃。

不难看出,无论怎么设定,泳池温度都与人体体温有着近10℃的温差,刚下水觉得冷也在所难免。但这样“微冷”的温度能让大家更好地游泳。

(综合齐鲁晚报、人民网、中新网、北京晚报、中国新闻周刊)