



“问鼎”第一人大概出现在西周

现在,很多人跑步是为了锻炼身体,对古人来说,跑步则多追求实用性。比如较早的时候,人类为了生存,既要不断地追逐猎物,又要躲避野兽的追捕,跑步是不可或缺的生存技能。

关于古人跑步的记载,可追溯到上古时期的夸父逐日。

先秦典籍《山海经》中,记述了“夸父逐日”的神话故事。追逐太阳的夸父,就像一位不停奔跑的悲情英雄,尽管他中途渴死,壮志未酬,却给后人留下了自强不息的巨人形象。

神话毕竟是神话,而西周早期的青铜铭文《令鼎》,短短70字,记述了有史可查的第一次赛跑:春日里,周王到郊外举行籍田礼,又安排了射箭等活动,然后返回王宫。他乘着马车飞驰,两个名字分别叫“令”和“奋”的护卫则跑步追随。周王心血来潮,就让他们比赛,说谁能比马车先跑回王宫,就“舍汝臣十家”,即赏赐他一批奴隶。

结果,令先跑回王宫,赢得了赏赐。令于是铸鼎纪念此事,就是“令鼎”,他或许是“问鼎”第一人。

学开车得先学跑步在“梅花桩”上训练

造父是周代著名的驾驭能手,他学驾车前就先学跑步。

周穆王曾经命造父驾车西巡,在昆仑山西王母处乐而忘返,结果有人反叛,造父驾八匹骏马,千里之程,一日而返。

据《列子·汤问》记载,造父跟随泰豆氏学驾车,泰豆氏告诉他,学驾车,要从学跑步开始。泰豆氏训练跑步的方法很独特,“立木为途,仅可容足;计步而置。履之而行。趣走往还,无跌失也。”这里的“趣”字,古同“趋”,意思是跑。据称,这是最早的梅花桩。



古人与跑步有关的操练

穿铠甲狂奔3个马拉松跑得快才能当好将士

古奥运会的项目,像摔跤、拳击、角力、赛马或是赛马车等,都和军事战争相关。中国古代,跑步同样广泛应用于军事训练。

据《中国体育通史》记载,早在夏、商、西周时期,统治者就很重视对武士的长跑训练,经常采取各种手段训练武士的长跑技能。

春秋时期,军队更加注重步兵的跑步训练,并且制定了相关的考核措施。《墨子·非攻》里有记载,说吴王阖闾为了练兵,命令将士们穿上厚重的铠甲,手持武器,奔跑三百里,完成者才能停下宿营。三百里,大约是跑了3个马拉松。

到了战国时,沿袭了这种做法,据《荀子·议兵》描述,魏国大将吴起,选拔士兵的标准是:全副武装,手握戈,身背弓,腰别剑,携带三天左右的干粮,然后半天时间跑完百里距离。完成长跑任务者,不仅会被录用,还将免除徭役税赋。重奖之下必有勇夫,魏国因此成为军事强国。

汉代“职业跑步者”健步如飞有“秘方”

汉代,则出现了“职业跑步者”,就是伍伯。据《后汉书》记载,东汉时官员出行,都有前导开路,伍伯就是前导的一种。他们动作敏捷,身形矫健,都是训练有素的长跑健将。

长期跑步的人都知道,想跑得更远、更快,离不开日复一日的艰苦训练,也免不了会有身体上的疲惫和伤痛。怎么克服这些呢?古人有办法。

在马王堆汉墓出土的帛书《养生方》中,有一篇是《疾行方》。《疾行方》中收录了一些提高长跑能力的“秘方”,包括药方和咒语等。想想看,伍伯们太累不想跑,或脚痛跑不动,按方服药或念念咒语,就能继续健步如飞,是不是挺神奇的?

头上绑根10米长绳跑得绳子都飞直了

当然,“秘方”可能只是心理作用,真正跑得快的人,除了练得刻苦,还要有天赋才行。

古代跑步有天赋的人,杨大眼算一个。他是北魏名将,当初之所以能得到提拔,就是因为跑得快。

据《魏书》等记载,北魏太和年间,孝文帝欲南伐,命尚书李冲选拔人才。杨大眼从小胆识过人,且有“跳走如飞”的本领。他找到李冲自荐,李冲见他没什么名气,就拒绝了。

关键时刻,杨大眼决定使出绝技。他对李冲说:“看来您不了解我,且让我为您献上一技。”说完,他拿出三丈长绳系在发髻上,然后拔腿狂奔,一时“绳直如矢,马驰不及”。三丈长(相当于现在的10米)的绳子,跑起来使之拉直成一条线,有估算称杨大眼的百米成绩在11秒左右。李冲看呆了,连呼:“自千载以来,未有逸才若此者也!”

就这样,杨大眼被选为“军主”,不久升任统军。他随孝文帝南下征讨,表现得异常勇猛,屡立战功。

高力士的曾曾外祖父是有名的“飞毛腿”

除了北魏的杨大眼,隋时的麦铁杖也是有名的“飞毛腿”。

《隋书》中记载,麦铁杖祖籍广东,年轻时做贼,有力气,跑得也快。地方官将他俘获后,押送到南陈朝廷,让他负责给陈后主执伞。可是,麦铁杖本性难移,每天等陈后主一退朝,就连夜跑到50多公里外的南徐州偷东西,早上再跑回来,像没事儿人一样继续给陈后主执伞。次数多了,南徐州的人来告他,朝廷还不相信。

尚书蔡徵想了个办法,以百金悬赏,招募人到南徐州送一趟公文。麦铁杖不知是计,晚上送去,早上就回来了。罪名坐实后,陈后主怜其勇猛,不忍治罪,只将麦铁杖教训一顿,就让他回家了。

隋灭陈后,麦铁杖到了大将军杨素军中,后来得到隋炀帝的赏识。公元612年,隋炀帝亲征辽东,麦铁杖主动请缨当前锋,结果在渡辽河时战死。隋炀帝痛心不已,追赠麦铁杖为光禄大夫,封宿国公。

到了唐代,他的曾孙女嫁给潘州刺史冯君衡,生了三个儿子,其中最小的叫冯元一。冯元一后来入官,成为唐玄宗最宠信的宦官,并改了名字,叫高力士。

每天早上5公里像苏东坡一样跑吧

到了宋代,许多跑得快的人都进入邮驿行业,比如急脚递。也有人不用跑步谋生,而是将跑步当成养生法宝,比如苏东坡。

苏东坡一生常处逆境,却始终豁达,这与他长期坚持跑步有关。在给朋友程正辅的信中,他说自己“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”。

也许,正是每天早上跑步5公里,成就了“千古一人”的苏东坡。

元代超级马拉松6小时跑完90公里

在元代,出现了一种热门跑步项目“贵由赤”,在蒙古语里,就是疾步行走者的意思。

据《南村辍耕录》等记载,“贵由赤”长跑的距离是90公里,能抵两个全程马拉松,称得上中国古代超级马拉松。

“贵由赤”每年举办一次,参赛选手为禁卫军军人,要在三个时辰即现在的6小时内跑完90公里,沿途设置有饮水、食物补给站。取得前三名的,可以收获金银绸缎等贵重奖赏。另外不同的距离级别,设置了不同的赛跑奖品。

私奔的『奔』可不是『跑』的意思

古代说跑,常见的字有奔、走、趋。意思都是跑,但是有区别,《说文解字》注,“疾行曰趋,疾趋曰走”。至于奔,《说文解字》:“奔,走也”,本意还是跑。

一个题外话,男女私奔的“奔”,不是跑的意思。《尔雅》的解释是“凡嫁娶而礼不备,亦曰奔”。《周礼》说仲春之月“令会男女,奔者不禁”。仲春之月男女约会,不是禁止跑步,而是没钱好商量。

而要用一个字来说赛跑,更贴切的字是“逐”。甲骨文的“逐”字展示了一幅打猎的图景,后来逐字引申为“竞赛”,有了逐鹿中原的成语,天下都是赛场。

叫『马拉松』? 马拉松为何叫『马拉松』?

马拉松的起源,与一个故事有关。公元前490年,希波战争爆发,雅典人取得最终胜利。他们派一名叫做菲迪皮茨的士兵,把这个好消息传回雅典。菲迪皮茨人称“飞毛腿”,他一口气跑了40多公里,当到达雅典时,已经精疲力尽。菲迪皮茨刚说完“我们胜利了”,就倒下不省人事了,再也没能醒来。

为了纪念菲迪皮茨,1896年,在第一届现代奥运会上,设立了超长距离赛跑项目。当年菲迪皮茨所跑里程42.195公里,成了赛跑距离,希腊的一个地名“马拉松”,则作为这项比赛的名称。

(综合北京晚报、洛阳晚报、澎湃新闻、海南日报)