



7月26日至8月11日,第33届夏季奥运会在法国巴黎举行。中国体育健儿厉兵秣马,蓄势待发,将再写辉煌。中国古代虽然没有奥运会,但类似足球、跳水、摔跤、射箭等奥运项目的运动,在我国古籍中都能找到踪影。

## 蹴鞠 现代足球的“老祖宗”

足球是当今世界第一大体育运动,它源于我国古代蹴鞠已被国际足联认可。蹴鞠又名蹋鞠,“蹴”“蹋”意为踢,“鞠”为球,连在一起即踢球之意。

蹴鞠相传是黄帝发明的军事训练项目,西汉刘向《别录》有言,“蹴鞠,黄帝作,盖因嬉戏以练武士”,通过踢球锻炼士兵的腿部力量。考古学家推测,黄帝时期的足球极有可能是石球。黄河流域山西、陕西、河南的新石器时代遗址中,出土很多直径3~6厘米、磨制光滑的石球,在一定程度上印证了黄帝军队踢石球的推测。

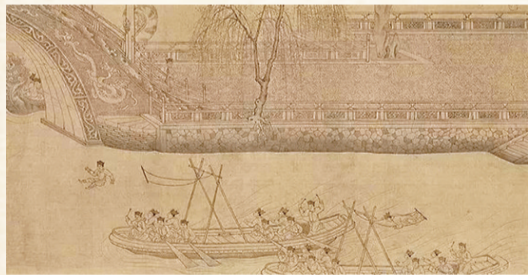
后来,“鞠”演变成用动物皮毛缝制、中间填充毛发的皮球,方便人们踢动,蹴鞠运动也开始从军营走进民间。战国时期,各国大城市流行蹴鞠。《战国策》中苏秦有言,齐国“临淄甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者”。

据《西京杂记》载,刘邦父亲刘太公自幼“斗鸡、蹴鞠,以此为欢”。西汉建立后父以子贵成为太上皇,搬进九重深宫,闷闷不乐。刘邦就在长安城东营建新丰城,让父亲当年好友在新丰陪其斗鸡、蹴鞠,颐养天年。

唐代“鞠”制作技术得到改良,球壳从两片皮合成改为八片坚皮缝制,形状更圆;球里面开始有“内胆”,用动物尿脬做成,“虚气闭而吹之”,成为充气球,球体更轻,可以踢得更高更远,王维有“蹴鞠屡过飞鸟上”诗句。蹴鞠由此摆脱了军事训练色彩,成为民间喜闻乐见的运动项目。唐代还有女子蹴鞠,不求踢进球门,而以踢出花样为能事,俗称“白打”。

两宋“鞠”从八片坚皮缝制发展成“十二片香皮砌成”且“不漏线角”,重量“正重十二两”,外形“硬凑十分圆”。工艺的改进促进了球技的发展,出现了高俅、柳三复等凭借高超球技获得官位的蹴鞠高手。

## 弄潮、水秋千 古人玩水花样多



原始社会渔猎时期,华夏先民依山傍水而居,上山打猎,下水捕鱼,在与水的长期接触中逐渐学会了游泳。《诗经·谷风》有“就其深矣,方之舟之;就其浅矣,泳之游之”的诗句,意即过深水要乘舟坐船,过浅水游泳即可。游是浮游,泳则是潜泳,当时人们已经具有潜泳技能。

《晏子春秋》记录齐国勇士古冶子的潜泳技艺高超,能“潜行逆流百步,顺流九里”。故宫博物院收藏的战国时期“宴乐渔猎攻战纹图壶”上,有蛙人潜入水中战斗的场景,潜泳者扬臂蹬足,奋力游动,极似现代自由泳泳姿。

能在大江大河中搏击风浪的游泳好手,被人们尊称为弄潮儿。唐人李益曾作诗《江南曲》:“早知潮有信,嫁与弄潮儿”。

宋代时期,弄潮有极大的发展。据吴做《钱塘观潮记》记载,南宋将每年农历八月十八日定为观潮节,参加的弄潮者不仅能在城内竖立旗帜,供市民们“打赏请客”,还会根据水平高低获得酬劳。

# 古代国人花样玩转奥运项目



摔跤作为世界上最古老的体育项目之一,以其独特的魅力传袭至今,中国古代称之为“角抵”“相扑”等,最初是训练士兵的一项作战技能,后来逐渐演变为具有观赏性、娱乐性和竞技性的民间表演。

《述异记》记载,传说在5000年前的氏族部落时代,黄帝部落与蚩尤部落进行了一次大战。蚩尤部落“以角抵人,人莫能御”。这种用头冲撞的作战方式,就是“角抵”的最早起源。

秦始皇统一天下后,禁止民间私藏兵器,作为徒手相搏的角抵得到迅速发展,演变为融竞技与观赏、表演与游戏于一体的娱乐活动。《礼记·月令》中有“孟冬之月,天子乃命将帅讲武,习射、御、角力”的记载,

## 角抵 中国古典式摔跤运动

将角力与射箭、御车放在同等重要的地位。《史记·李斯列传》中记录“(秦)二世在甘泉,方作角抵、优俳观之”。可以看出,角抵活动在秦二世时期已逐渐演变为一种具有观赏性的娱乐表演活动。

两晋时期,角抵活动发生衍变,出现了一个新称谓,即“相扑”。“相扑”之名最早记录于晋代王隐《晋书》,“卿郡人不如颖川人相扑”“相扑下技,不足以别两国优劣”。

到了唐代,角抵日益兴盛,深受皇帝的喜爱。晚唐时,还专门设立了“角抵队”“相扑朋”,有宫廷角抵、军中角抵、民间角抵等。角抵还东传日本,后来发展为日本的“国技”相扑运动。

角抵在宋代风行大江南北,出现了“角抵社”“相扑社”等组织,首都汴京每年都举行一两次相扑比赛,甚至涌现出女子相扑。

“摔跤”一词则正式出现于清代,满人入主中原后,将满族式的布库与中原式的角抵相结合,使清代的摔跤运动得到空前的繁荣发展,也把这项运动推向了新的高潮。清廷设有专门管理角抵的机构,名叫“善扑营”,组成人员是专门挑选出来的八旗勇士,以角抵为职的人则称为“布库手”。在每年的腊月二十三,他们会在养心殿御前举行摔跤比赛。历史上著名的“康熙智擒鳌拜”事件中,辅佐康熙除掉鳌拜的年轻“布库”们,便是善扑营最初的成员。

## 射箭 中国古代君子的“必修课”



弓箭是先民狩猎捕鱼的工具,也是古代两军交战的武器。1963年,山西朔县峙峪村曾出土一件石镞(石质的箭头),迄今已28000年,说明旧石器时代晚期,我国境内的先人已经开始使用弓箭。

射箭在我国历史悠久,《礼记·正义》记载:“射之所起,起自黄帝。”商代晚期,射箭与音乐、舞蹈、礼仪、道德融为一体,形成了一种名为“射礼”的活动,强调以射御敌、以射选材、以射交流、以射育人。周代承袭商代的制度,射礼融入了贵族的教育体系,“射”在“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)中位居第三,不仅具有竞技功能,还兼有益智、育德、修身等教化目的,是选拔人才的重要标准之一。

魏晋南北朝时,射箭开始有了正式的竞赛。《北史·魏宗室传·常山王遵》记载,北魏孝武帝在洛阳华林园中曾举办“戏射”,百步之外,19名“运动员”对着一个悬着的银酒杯进行比赛,中矢者可获得酒杯,“奖杯”之名即由此而来。唐代武则天执政后,为选拔军事人才,朝廷专门设立了“武举制”,9项测试科目中,射箭占了5项,包括长蹠、马射、步射、平射和筒射。宋代,出现了以练武习射的“弓箭社”,河北一带曾有弓箭手3万多人。

明清时期,射箭盛行于朝野内外,成为一项兼具竞技和娱乐的比赛项目。清代的康熙和乾隆皇帝都精于射箭,每年秋季都要在木兰围场组织大规模的射猎活动,这也是皇帝检阅军队的一种形式。

由此可见,射箭运动,不仅蕴含了尚武精神,还是美好品德的体现。射箭过程中所必备的姿态、礼仪、心力、修养,都能充分磨炼射者的身心。

从蹴鞠场上的绿茵追逐到射礼中的箭靶凝视,从角抵的力量展示到水秋千的高超技艺……如果古人也办奥运会,想必也是一场举世瞩目的体育盛宴。

(综合中国青年报、北京青年报、西安日报、上观新闻等)

唐昊/制图