



歌舞  
共娱

# 体育古项

体育运动与古老项目

肖东发◎主编 王进军◎编著



蹴鞠是我国古老的体育运动，它在古代有直接对抗、间接对抗和白打三种形式，后来方法得到了创新；角抵是我国体育文化的重要组成部分，也是我国最古老的体育项目之一；马球是人骑在马背上用长柄球槌拍击木球的运动，在唐代非常盛行；举鼎经历了汉唐时期的举生活工具，特制木、铁、石等举重器阶段，在民间非常流行……



中国出版集团



现代出版社

中华精神家园

歌舞共娱

# 体育古项

体育运动与古老项目

肖东发 主编 王进军 编著



中国出版集团



现代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

体育古项 / 王进军编著. — 北京: 现代出版社,  
2014. 7

ISBN 978-7-5143-2461-7

I. ①体… II. ①王… III. ①传统体育项目—介绍—  
中国 IV. ①G85

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第165068号

---

## 体育古项：体育运动与古老项目

---

主 编：肖东发

作 者：王进军

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-2461-7

定 价：29.80元

---

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

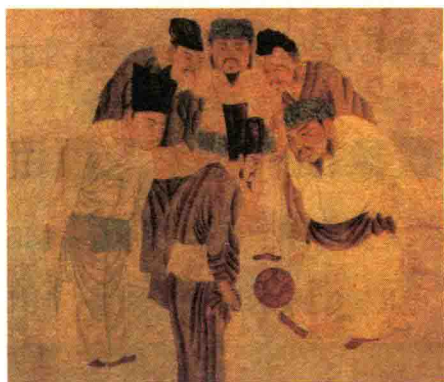
总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



## 足球鼻祖——蹴鞠游戏

先秦时蹴鞠的起源传说 002

秦汉时蹴鞠的蓬勃发展 008

唐代蹴鞠形制的改进 022

宋元时蹴鞠达到了鼎盛 033

明清时蹴鞠由盛转衰 046



## 相扑前身——角抵运动

056 先秦角抵的起源与发展

064 汉魏时期角抵活动的兴盛

078 隋唐角抵活动的新发展

089 宋元时期角抵的起起落落

107 明清宴会上的角抵表演





## 骑兵训练——马球活动

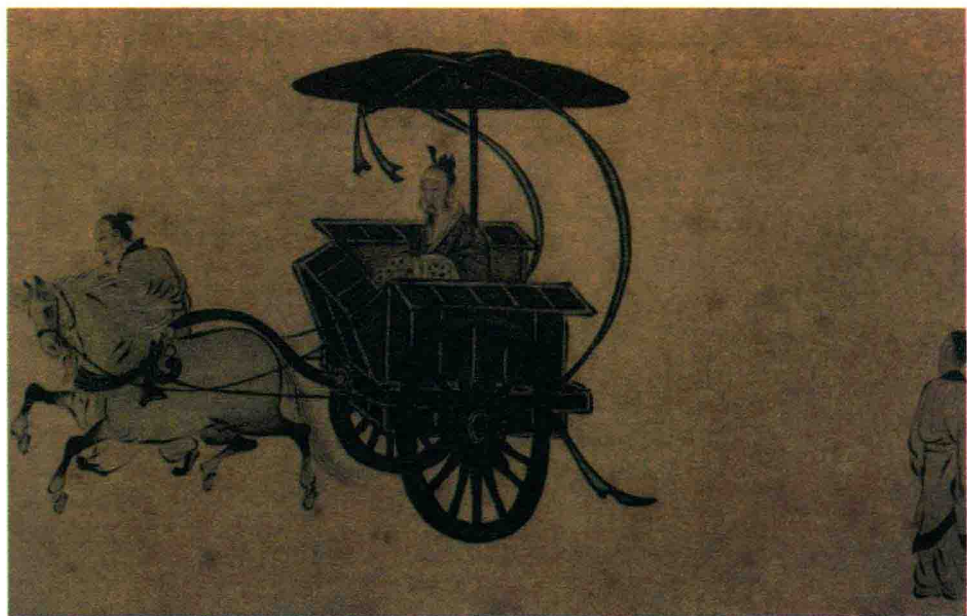
古代马球的起源与兴盛 120

五代以后马球的逐步衰落 137

## 力量象征——举鼎项目

先秦时期的举鼎与翘关 146

汉唐举鼎的发展与兴盛 151



## 尚武之风——古代骑术

156 田忌赛马与先秦骑术盛行

162 古代的骑术与马球马戏



足球鼻祖

# 蹴鞠游戏

蹴鞠又叫“蹋鞠”、“蹴球”、“蹴圆”、“筑球”和“踢圆”等，“蹴”就是用脚踢，“鞠”就是皮制的球，因此，“蹴鞠”连在一起就是用脚踢球的意思。

蹴鞠是我国一项古老的体育运动，它有直接对抗、间接对抗和白打三种形式。

蹴鞠的起因可能是为了锻炼人们的腿部力量，它属于古代军事训练的项目。

但是后来人们通过实践发展和逐步改进，蹴鞠的游戏方法也得到了创新，这也使人们感到蹴鞠是一种很好的娱乐活动。



# 先秦时蹴鞠的起源传说

002

体育古项

公元前307年，那是我国古代的战国时期，赵国的君主赵武灵王想进行改革，他推行一种叫作“胡服骑射”的做法。

武灵王计划使赵国人都学会骑马射箭，这样就能让赵国的国力更



■ 胡服骑射塑像

加强大了，所以他经常带着他的亲信们骑马到城外去，他每天或是出城打猎，或是指导百姓们骑马射箭，很是忙碌。

有一天，赵武灵王带着他的随从们来到一片树林里，他看到林中有一只肥壮的野兔。赵武灵王想检验一下随从们的骑射和围堵野兔的能力，便大声

喊道：“都给我上，我要抓活的！”

随从们纷纷策马扬鞭，兵分四路去追赶野兔了。不想野兔在惊吓之中，横冲直窜，竟然从随从们的马蹄下逃走了。

赵武灵王急忙喊道：“快下马！都给我追！”随从们便匆匆下马，他们追赶围堵着野兔，偶尔能接近野兔时，便扑上去抓。

但是野兔非常灵活，随从们根本扑不到。于是，有机灵的随从便开始用脚去踢野兔，但最后他们仍然是一无所获，抓不到野兔。



赵武灵王雕像

众人摇头叹息，赵武灵王也是闷闷不乐的。旁边一个谋士突然眼前一亮，他上前献计说：“大王，这种围堵踢打野兔的游戏非常有趣，我们不妨用个东西来代替兔子，让随从们好好练练身手，这样的话他们即便不出宫门，也可以天天锻炼了。”

赵武灵王觉得这个主意非常好，他不禁喊道：“好主意！那这件事就交给你全权负责吧！”

后来那个谋士便想到用一个软软的布包来代替野兔，后来他为了让布包能够让人踢得更加顺利，他又将布包改成了圆形。于是，最早的蹴鞠便在我国先秦时期诞生了。

当然，蹴鞠的起源不仅仅这一个传说，还有另外两种说法。曾经有人认为，早在上古时期，我国便出

**胡服骑射** 是指在战国时期，赵国君主赵武灵王所推行的一种制度，仿效匈奴军队的装备，令全国民众穿胡服，采取胡人的短衣、长裤服式，挽弓骑马练习射箭，乃中国军事史上一大突破。自此以后，骑兵才真正出现于我国历史。



■ 蹴鞠雕塑

现了蹴鞠运动。

根据人们口口相传的神话传说，上古时期的黄帝为了扩充军队，他需要公开招聘大量有才能和有本事的人来替他出战沙场。但是因为人太多了，黄帝需要有一个好的选拔方式。

于是黄帝便想出了用一个圆球让士兵们去争抢踢打，这样就可以轻而易举发现其中优秀的士兵了，而这一方法也延续到后来士兵们日常训练的科目里了。

西汉著名文学家刘向在《战国策》上记载了一些蹴鞠活动开展的情况，而刘向却认为蹴鞠的起源还要更早一些。刘向在他所著的《别录》中写道：

蹴鞠，传言黄帝所作，所以练武士知有材也。

文中的黄帝是上古时期传说中的部落首领，已经有五千多年的历史了，当时还没有文字记载，所有的社会文化和故事，都是古人们口口相传遗留下来的。

后来，考古工作者在黄河流域新石器时代的遗址中，发掘出很多磨制得非常光滑的石球。显然，这个地区正是当年黄帝部落游牧的地区。这石球与黄帝的

**黄帝** 又名轩辕帝，中华民族的始祖，我国远古时期部落联盟首领。他播种百谷草木，大力发展生产，始制衣冠，建造舟车，发明指南针，定算数，制音律，创医学等，在此期间还有了文字。因为在他的统治时期，我国的土地是黄色的，所以又称他为黄帝。

传说刚好吻合。所以说，黄帝是有可能创造出简单的踢石球的活动。

蹴鞠，在我国古代的史籍上也叫做“蹋鞠”，后来唐代的颜师古在他所著的《汉书注》中记载：

鞠是用皮做成，中间塞以毛发，成为圆球，用脚蹴蹋以为戏乐。

关于蹴鞠，最早的记载是在西汉著名文学家刘向所编写的《战国策》一书中。此书记载，苏秦自从当了赵国丞相，他为了联络齐国与赵国共同抵抗秦国，他便去求见齐宣王。

苏秦对齐宣王说：“齐国是一个大国，有数十万军队，仅临淄这一个城市就有七万户，人民富庶殷实，都喜欢吹竽、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠。像齐国这样的富强国家，又怎么能俯首听命于秦国呢？”

因此，早在先秦齐宣王时期，也就是公元前300年左右，就已经有了蹴鞠这项运动，所以蹴鞠在我国已经有了2300多年的历史了。

这段文献说明，早在战国时期的齐国临淄城中，就已经较为广泛地开展了蹴鞠活动。刘向在他所著的《战国策》中

《战国策》一部国别体史书，主要记述了战国时期纵横家们的政治主张和谋士策略，展示了战国时代的历史特点和社会风貌，是研究战国历史的重要典籍。作者是西汉时期著名学者刘向，这部书是先秦历史时期散文成就最高，影响最大的著作之一。

青花童子蹴鞠图 盖



《考工记》春秋时期记述齐国官营手工业各工种规范和制造工艺的文献。这部著作记述了齐国关于手工业各个工种的工艺规范，书中保留有先秦大量手工业生产技术和工艺美术资料，记载了一系列生产管理和营建制度。它在一定程度上反映了当时的思想观念，对后人研究春秋时期的工艺文化提供了很大的便利。

的原文是：

临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博踏鞠者。

这里是说，当时的政治家苏秦来齐国游说齐宣王联合抗秦，他感叹齐国首都临淄的居民生活富裕欢乐，人们都经常参加各种娱乐活动，而蹴鞠在当地是深受批准的项目之一。还有，蹴鞠和吹拉弹唱等高雅艺术一样，都是当时深入人心的体育项目。

所以人们认为，蹴鞠起源于春秋齐桓公时期，蹴鞠最早应该是齐国训练军队的一个运动项目，后来逐渐传入民间。因为蹴鞠的娱乐性和对抗性逐渐被民间接受，所以蹴鞠就开始流行开来了。

但是根据文献记载，蹴鞠真正在经济较为发达的市井上出现，则是在战国早期的齐宣王时代。

古籍《战国策》



在春秋战国时期，齐国的临淄城作为当时最大的商业城市，它也成了——一个手工业重镇。

根据古代佚名著作的书籍《考工记》中记载，当时临淄的皮革业十分发达，缝纫行业也十分繁荣，这也为蹴鞠的生产提供了一定的可能性。



因此，蹴鞠这项体育运动在先秦时期的齐国民间已经十分普及了，并且这项体育活动已经开始从北方地区逐渐向南方地区推广了。

其中最主要的就是，蹴鞠从只有军队训练转到民间娱乐的逐步普及过程，才是这项活动发展史上最重要的方面。

## 阅读链接

唐代的文学家颜师古提到了先秦时期的蹴鞠形制，他说：“鞠，以韦为之，中实以物。”

根据这段文献记载，先秦时期的蹴鞠是人们利用皮革加以简单缝制的，并且用一些毛发等松软的物品填充在里面，做成一个球的形状。

当然，这些资料都反映出，至少从我国战国末期开始，就已经有了蹴鞠这项体育活动，同时有了蹴鞠这个正式的名字。

## 秦汉时蹴鞠的蓬勃发展

008

体育古项

体育运动与古项项目



那是西汉的建元初期，汉武帝刘彻当时还不满16岁。因为汉武帝刘彻年龄还小，当时是由皇太后窦氏执掌朝政的，文武百官都听从皇太后窦氏的话，却不把小皇帝刘彻放在眼里。

刘彻为此很是忧心，他既不想得罪皇太后窦氏，同时又希望自己能够在文武百官中建立威信，他便整日冥思苦想，终于想找一个两全其美的解决办法。

因为皇太后窦氏非常喜欢看蹴鞠比赛，她经常让小皇帝刘彻下诏令宫外市井中的少年进宫踢蹴鞠给她看。刘彻不敢违背太后的意愿，他听从了



清代古画《蹴鞠图》

皇太后窦氏的懿旨，下诏把那帮少年招进皇宫踢蹴鞠。可是那群大臣们不仅不反对，相反还说很多好听的话来奉承皇太后。

太尉田蚡说：“看蹴鞠比赛可以让皇太后变得年轻漂亮，皇太后应该多看看，这样有益于皇太后的身体健康。”

丞相窦婴说：“皇上以蹴鞠孝敬皇太后，自古以来没有哪一位天子的孝心能胜过当今圣上的了。”

大臣董贤也说：“蹴鞠是古传的技艺，我们理应将它发扬光大。”

汉武帝刘彻对这些话很是反感，他知道这班人是在拍马屁，为的只是讨好皇太后。

这一天是农历正月十五，正是元宵佳节之日，皇太后窦氏由小皇帝刘彻陪着来到玄武门，窦婴、田蚡等大臣们分列两侧。

**田蚡** 西汉著名丞相，他是孝景王皇后的胞弟，他天资聪明，很有口才。后来他的同母异父的姐姐生下了太子刘彻后，他开始飞黄腾达。公元前140年，刘彻登基为汉武帝，他被封为武安侯，五年后又当了丞相，位高权重。

董贤（前22年～前1年），西汉著名大臣。他是西汉御史董恭的儿子，是一个美男子。他初任太子舍人，两年后，董贤在殿下传奏时，汉哀帝见到他后，被他的仪貌所吸引，于是招他上前谈话，由此受到宠爱。董贤得宠以后，又拜他为黄门郎，后拜为大司马。

玄武门前的场中，两队市井的蹴鞠者正在卖力地踢着，皇太后窦氏看得十分高兴。小皇帝刘彻灵机一动，他想到了一个好办法，能让自己既在百官中建立威信，同时又可以令皇太后窦氏高兴。

刘彻等场内的蹴鞠对抗赛结束以后，他把大臣窦婴、田蚡和董贤等10位老臣叫上前来，他问道：“你们也很喜欢蹴鞠吗？”

大家齐声答道：“喜欢！”

汉武帝说：“既然你们都喜欢，朕就命你们上场进行蹴鞠表演，也让皇太后开开心。”

窦婴等大臣们心中暗暗叫苦，他们却无可奈何，只能听命上场去比赛了。汉武帝把这10位老臣分为两帮，使窦婴和田蚡各带领4人对抗蹴鞠，自己则作为裁判官。

这些老臣年纪都在50岁以上，最大已经60多岁了，而且他们根本不会踢蹴鞠，再加上他们的体质又差，还穿着朝服，哪里跑得动？

不一会儿，不是这个跌倒，就是那个摔跤，一个个就只剩下气喘吁吁的份儿了。最后，窦婴、田蚡等几个年长者，都已经累得趴在地上一动不动了。

皇太后窦氏看着这些老臣在场上磕磕绊绊的样子，她的眼泪都快笑出来了。最后皇太后实在笑累了，她又看到几个老臣都趴

■ 古画蹴鞠图

