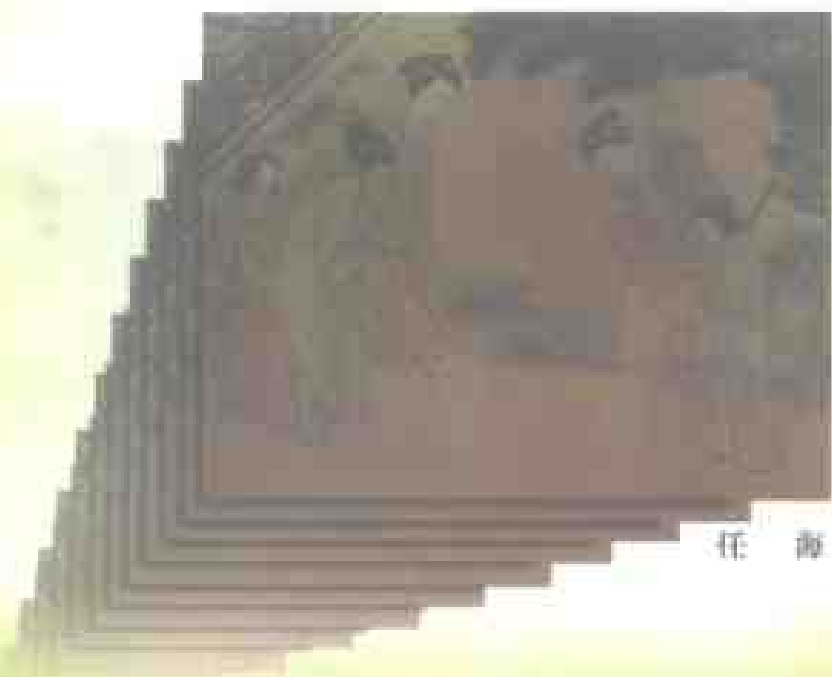


主编 任继愈

中国文化史知识丛书

中国 古代体育



任 海

商务印书馆



中国文化史
知识丛书

中国古代体育

任海

商务印书馆

1996年·北京

图书在版编目(CIP)数据

中国古代体育/任海著. —增订版. —北京:商务印书馆,
1996

(中国文化史知识丛书)

ISBN 7-100-02116-2

I. 中… II. 任… III. 古代体育—中国 IV.G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 07134 号

中国文化史知识丛书

ZHONGGUO GUDAI TIYU

中国古代体育

任海

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

新华书店总店北京发行所发行

中国科学院印刷厂印刷

ISBN 7-100-02116-2/G·267

1996 年 12 月第 1 版

开本 787×1092 1/32

1996 年 12 月北京第 1 次印刷

字数 88 千

印数 5 000 册

印张 6 1/2 插页 1

定价:12.30 元

《中国文化史知识丛书》

编辑委员会名单

主 编 任继愈

副主编 汤一介 焦树安 张明华

编 委 (按姓名汉语拼音字母排列)

戴念祖 郭齐东 葛剑雄

焦树安 金宜久 卢海鹰

欧阳中石 梁 朴 戚志芬

任继愈 沈心天 汤一介

王世茂 王兆春 吴良镛

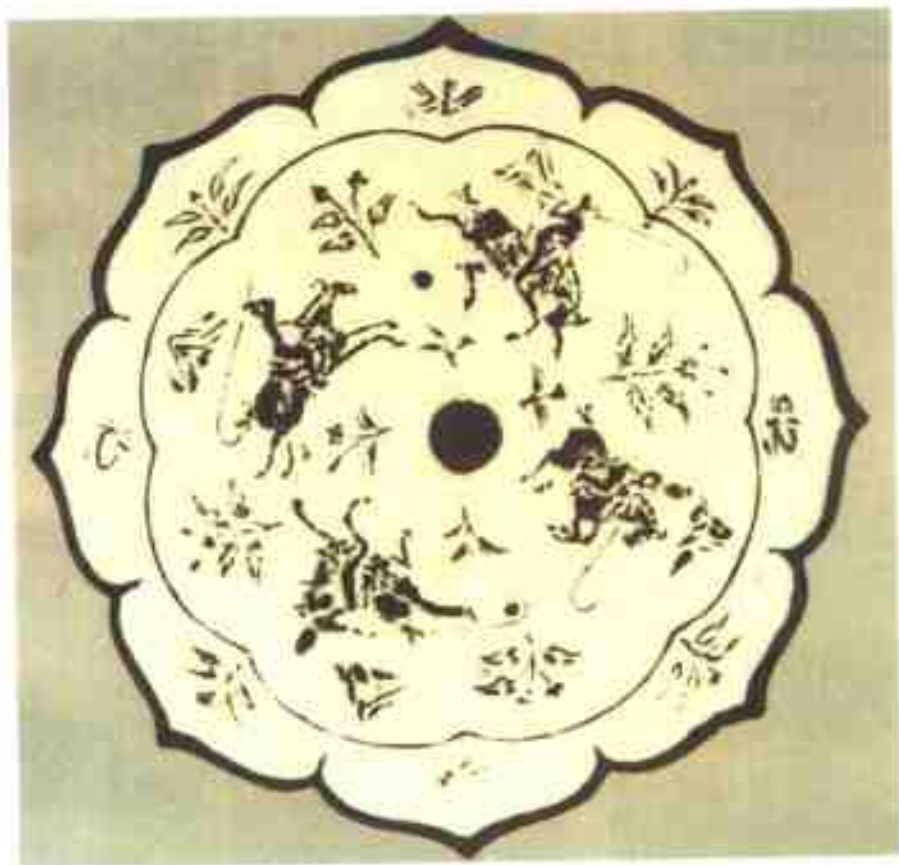
严汝娴 张国凤 张明华

赵 靖 赵匡华 郑殿华

周 强 朱光潜

常务编委 任继愈 焦树安 张明华

张国凤 郑殿华



唐代青銅圓鏡



唐代仕女图



汉代丝织品上的神话故事



洪水 (石钟山布景水彩画)



漢水排圖



杭州西湖边，杭州西湖边



杭州西湖边，杭州西湖边

鞦韆圖



秋千圖

编者献辞

DI58/10

中国是世界文明古国之一。古代世界曾经辉煌灿烂的文明国家，多数没有能够继续维持下去，有的中断了，有的随着文化重心的转移而转移到另外的地区。唯有中国这个国家，既古老又年轻。从原始社会到形成国家，有文字可考的历史有五千年以上。中国和中国文化屹立于世界之林，一脉相承，历久而弥新。

中国文化是个发展的、历史的范畴，具有包容性与持久性；除了时代差异外，尚有着地域与民族的差异性。它是在连绵几千年中，以华夏民族为主体的中华民族各地域文化（包括中原文化、齐鲁文化、荆楚文化、巴蜀文化、吴越文化、岭南文化、闽台文化等）和各民族文化（包括壮、满、蒙、回、藏等中国 56 个民族的文化）长期地、不断地交流、渗透、竞争和融合的结果。从这个意义上说，中国文化的发展是具体的、历史的，又是多地域、多民族、多层次的立体网络。中国文化是起源于上古贯穿到现在，在黄河、长江及

其周围地域形成并延续至今的中华民族共同的文化、共同的社会心理与习俗的结晶。

继承中国文化遗产，并不是对中国古代文化毫无选择地一概接受，而是要继承其优良传统，摒弃其封建糟粕。

今天中国正处在向现代化迈进的新时期。了解过去的优秀文化，正是为创造未来的新文化。这对于提高民族自尊心，增强民族凝聚力，有着极为重要的意义。青少年是国家的未来，民族的希望，对他们进行传统文化的教育，既是当务之急，又是长远的目标。要让中学生和具有中等文化程度的读者掌握中国文化史的基本知识，了解中国文化辉煌的历史，继承、发扬优良传统，为建设具有中国特色的社会主义新文化打下基础，这是一件宏伟的事业，也是我们编辑这部丛书的宗旨。

对文化层次较高的成年读者以至专家来说，个人的专业知识总归有限，本丛书对于成年人也不失为一种高品位的、可信赖的文化知识读物。

本丛书的前身有 110 个专题，涉及历史文化的各个方面，由商务印书馆、中共中央党校出版社、天津教育出版社、山东教育出版社联合出版。现由编委会对类目重新加以调整，确定了考

古、史地、思想、文化、教育、科技、军事、经济、文艺、体育十个门类，共 100 个专题，由商务印书馆独家出版。每个专题也由原先的五万多字扩大为八万字左右，内容更为丰富，叙述较前详备。希望这套丛书能多角度、多层次地反映中国文化的主流与特点，读者能够从中认识中国文化的基本面貌、了解中华民族的精神所系，这就是编者的最大愿望。

对于本丛书的批评及建议，我们将十分欢迎，力求使之趋于完善。

中国文化史知识丛书编辑委员会

一九九六年四月

中国文化史
知识丛书

目 录



ZHONG GUO
WEN HUA SHI
ZHI SHI
CONG SHU

前 言 1

一 古代球类活动 5

1 蹴鞠(足球) 7

2 击鞠(马球) 25

3 捶丸(高尔夫球) 38

4 木射 43

5 掌旋球 46

6 其他球戏 48

二 古代田径运动 53

三 古代游泳 73

四 古代滑冰 85

五 古代摔跤 93

六 古代举重 109

七 古代养生体育 119

目 录



1 导引术的发展	124
2 行气术的发展	138
八 季节性的民俗体育	153
1 春游	155
2 放风筝	159
3 荡秋千	164
4 龙舟竞渡	168
5 登高	175
6 拔河	177
7 秧歌	181
8 儿童体育游戏	183
九 中国古代体育的主要特点	191



前言

ZHONG GUO
WEN HUA SHI
ZHI SHI
CONG SHU

“体

育”一词是人类社会进入近代以后才出现的,但是体育现象则可以说是与人类社会同时诞生的。在世界上所有的古代文明中都有各种不同形式的体育。在非洲尼罗河下游的古代埃及,在中东幼发拉底河和底格里斯河流域的美索不达米亚平原,在南亚次大陆的印度河流域,在爱琴海、地中海地区,每一个古代文明都有着自己形式多样、风采各异的体育活动,都为后来世界体育的发展做出了重要的贡献,如被誉为西方体育源头的古代希腊、罗马,就有为今天人们所熟知的赛跑、跳远、掷铁饼、标枪、摔跤、拳击、五项全能等组成的“竞技运动”和持续了 1000 多年的古代奥林匹克运动会,一直到今天我们还能感到它那种绵长深远的影响。

作为世界古代文明发源地之一的中国,与古埃及、希腊、两河流域、印度一样,也有着灿烂