

曲小锋 罗平 白永恒 主编

# 民族传统 体育研究

MINZUCHUANTONGTIYUYANJIU



中国商务出版社



# 民族传统 体育研究

MINZUCHUANTONGTIVUYANJIU

主 编：曲小锋 罗 平 白永恒  
副主编：权黎明 张帮军 徐现峰  
曹雅琴 张 哲



中国商务出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

民族传统体育研究/曲小锋,罗平,白永恒主编. —北京:中国商务出版社,2007.11  
ISBN 978-7-80181-803-4

I. 民… II. ①曲…②罗…③白… III. 民族形式体育—研究—中国 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172198 号

民族传统体育研究  
曲小锋 罗平 白永恒 主编

中国商务出版社出版  
(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)  
邮政编码:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64295501

010-64266119

零售、邮购:010-64263201

网址:www.cctpress.com

Email:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限  
责任公司发行  
三河市铭浩彩色印装有限公司印刷  
787 毫米×1092 毫米 16 开本  
23.375 印张 628 千字  
2007 年 12 月第 1 版  
2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-803-4

G226

定价:28.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64212247

# 前 言

民族传统体育是我国民族文化的重要组成部分,具有鲜明的民族特色,具有广泛的群众基础。在社会主义现代化建设的新时期,发展民族传统体育,有着深远的意义和作用。发展民族地区体育事业、全面推行全民健身计划,就必须使民族传统体育科学化和生命科学中最先进的、现代化的知识理论结合起来。这样,它不仅代表着一个民族的进步,也体现出了文化创新,不致于使民族传统体育衰亡而成为历史陈迹,仅仅作为一种民族文化象征。

根据多年教学经验,结合科研成果,收集国内外较新资料,我们编写了这本《民族传统体育研究》。本书的内容、形式有以下特点:

第一,从民族学、文化学、民俗学等多个视角,在对中华民族传统体育进行客观的、较全面的、系统的分析研究的基础上,阐述了民族传统体育的概念、特点、内容与分类,以及民族传统体育的历史渊源,力求揭示民族传统体育的文化内涵,探讨了中华民族多元生态文化圈、经济文化类型、宗教、民俗等对民族传统体育文化的影响。

第二,养生保健理论观点新颖独特,将古老的传统养生思想和健身方法同现代科学理论有机地融合。内容涉及面广,包括民族传统体育养生的基本理论、观点、原则及效果评价;民族传统体育运动损伤、疾病的预防、处理及民族传统体育对不同人群的保健作用等。通过本书的学习与自身实践,可以祛病强身、延年益寿、开发思维、拓宽知识面,并受到民族传统文化的熏陶和教育,激发爱国主义热情。

第三,突出学生的选择性和实用性。着眼于对促进学生健康实际效果的考虑,我们总结了以往教材编写的成功经验,力求使教学内容丰富多彩,为学生提供较大的选择空间,同时强调教材的实用性,体现了“以人为本”的教育理念。

第四,体现民族特色。将少数民族传统体育知识列入本教材,介绍了少数民族传统体育的概念、特点及锻炼价值,同时介绍了少数民族传统体育运动的锻炼方法,弘扬了我国的民族传统体育文化,体现了时代性、民族性和中国特色。

全书由曲小锋、罗平、白永恒担任主编,权黎明、张帮军、徐现峰、曹雅琴、张哲担任副主编。其具体分工如下:

第一章,第二章,第四章,第七章:曲小锋(汕头大学);第三章,第五章第一节(基本动作、组合动作):罗平(宜宾学院);第六章第六节、第九节至第二十节:白永恒(西安铁路职业技术学院);第五章第一节(运动概述、基本功、初级长拳),第五章第二节至第四节:权黎明(山西师范大学);第五章第一节(24式太极拳),第六章第三节至第四节:张帮军(华南农业大学珠江学院);第五章第一节(五禽戏、八段锦、易筋经),第六章第一节至第二节、第五节:徐现峰(河南科技学院);第八章:曹雅琴(陕西交通职业技术学院);第六章第七节至第八节:张哲(包头轻工职业技术学院)。全书由曲小锋、罗平、白永恒统稿。

由于在借鉴、传承、探索中出版此书,不妥之处恳请读者批评指正。

编者

2007年9月

# 目 录

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>第一章 民族传统体育概述</b> .....      | 1   |
| 第一节 民族传统体育的内容和分类.....          | 1   |
| 第二节 民族传统体育的功能与价值.....          | 2   |
| 第三节 民族传统体育的发展历程.....           | 5   |
| <b>第二章 民族传统体育养生理论</b> .....    | 20  |
| 第一节 民族传统体育养生概述 .....           | 20  |
| 第二节 民族传统体育养生观 .....            | 20  |
| 第三节 民族传统体育养生的理论基础 .....        | 21  |
| 第四节 民族传统体育养生原则及效果评价 .....      | 25  |
| <b>第三章 民族传统体育保健原理</b> .....    | 28  |
| 第一节 运动性疾病 .....                | 28  |
| 第二节 民族传统体育运动损伤的预防和处理 .....     | 38  |
| 第三节 民族传统体育运动损伤的处理 .....        | 41  |
| 第四节 民族传统体育在不同人群保健中的作用 .....    | 64  |
| <b>第四章 民族传统体育的教学与训练</b> .....  | 79  |
| 第一节 民族传统体育的教学特点 .....          | 79  |
| 第二节 民族传统体育的教学方法 .....          | 80  |
| 第三节 民族传统体育的训练与提高 .....         | 83  |
| <b>第五章 民族传统体育的几大瑰宝</b> .....   | 89  |
| 第一节 武 术 .....                  | 89  |
| 第二节 舞 龙.....                   | 152 |
| 第三节 舞 狮.....                   | 157 |
| 第四节 龙 舟.....                   | 162 |
| <b>第六章 百姓身边的民族传统体育活动</b> ..... | 166 |
| 第一节 拔 河.....                   | 166 |
| 第二节 跳 绳.....                   | 170 |
| 第三节 跳皮筋.....                   | 180 |
| 第四节 转悠悠.....                   | 195 |
| 第五节 打陀螺.....                   | 197 |
| 第六节 放风筝.....                   | 203 |
| 第七节 秋 千.....                   | 208 |
| 第八节 爬 杆.....                   | 220 |
| 第九节 高 跷.....                   | 223 |
| 第十节 扭秧歌.....                   | 227 |
| 第十一节 抛绣球.....                  | 228 |
| 第十二节 抛沙袋.....                  | 230 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 第十三节 射 箭                 | 234        |
| 第十四节 弹 弓                 | 240        |
| 第十五节 木 球                 | 246        |
| 第十六节 毽 球                 | 249        |
| 第十七节 珍珠球                 | 257        |
| 第十八节 斗 鸡                 | 262        |
| 第十九节 赛 马                 | 263        |
| 第二十节 狩 猎                 | 267        |
| <b>第七章 鲜为人知的民族传统体育文化</b> | <b>274</b> |
| 第一节 蹴 球                  | 274        |
| 第二节 押 加                  | 279        |
| 第三节 打布鲁                  | 281        |
| 第四节 叼 羊                  | 285        |
| 第五节 倒拉牛                  | 288        |
| 第六节 赶老窖                  | 292        |
| 第七节 朵 加                  | 297        |
| 第八节 顶罐走                  | 301        |
| 第九节 踩寸子                  | 303        |
| 第十节 北 嘎                  | 305        |
| 第十一节 抓俘虏                 | 310        |
| 第十二节 跳骆驼                 | 315        |
| 第十三节 甩石蛋                 | 319        |
| 第十四节 赛威呼                 | 322        |
| 第十五节 双飞舞                 | 327        |
| <b>第八章 民族传统体育游戏</b>      | <b>333</b> |
| 第一节 走的游戏                 | 333        |
| 第二节 跑的游戏                 | 336        |
| 第三节 跳的游戏                 | 339        |
| 第四节 投的游戏                 | 344        |
| 第五节 球的游戏                 | 348        |
| 第六节 冰雪游戏                 | 351        |
| 第七节 对抗游戏                 | 354        |
| 第八节 民间流传游戏               | 359        |
| <b>参考文献</b>              | <b>367</b> |

# 第一章 民族传统体育概述

## 第一节 民族传统体育的内容和分类

民族传统体育内容丰富,形式多样,风格各异。据1990年《中华民族传统体育志》统计,我国已搜集到55个少数民族的676项传统项目,汉族的301项民间体育项目。对民族传统体育内容进行科学、系统的分类,有利于我们更为全面、准确地认识民族传统体育。

分类是科学研究不可缺少的手段,分类亦称归类,即根据事物的同和异把事物集合成类的过程。它不仅是民族传统体育文化比较研究的基础,而且也是民族传统体育项目内容的框架。民族传统体育项目在总体格局上具有多元性,在地域分布上具有广阔性,在社会发展方面具有不平衡性,因而对民族传统体育项目进行分类是一个较为复杂的问题。其分类的方法可按照性质、作用和功能、地域分布、民族以及项目特点等为依据,归纳成不同的类别。主要有以下几种分类的方法:

### 一、按民族传统体育的性质与作用进行分类

#### (一)娱乐类

这类民族传统体育项目富有趣味性,轻松愉快,其目的是休闲娱乐。它大致包括棋艺、踢打、投掷、托举、舞蹈等项目,其中棋艺主要指各民族棋类项目,以启迪智力为主,如象棋、围棋、藏棋等;踢打有踢毽子、打飞棒、踢沙包等;投掷有抛绣球、投火把、丢花包、抛沙袋;托举通常以托举器物或负重为主,如掷子、举皮袋、抱石头等;舞蹈有接龙舞、跳芦笙、耍火龙、打棍、跳桌等。

#### (二)竞技类

是指按竞赛规则规定的比赛场地、器械以及其他特定的条件进行智力、体力、技术、战术等方面的竞赛,如珍珠球、秋千、押加、木球、蹴球、抢花炮、毽球、龙舟、打陀螺、民族式摔跤、武术、马术、射弩、踩高跷这14个民族传统体育均被列为全国民运会的正式比赛项目。有单人和集体项目,可分为体能、竞速、命中、制胜、技艺等各种类型。

#### (三)健身养生类

主要目的是为了养生、健身、康复和预防疾病。项目多样,如导引、太极拳、气功等,动作一般比较简单、轻缓,强度不大,长期坚持锻炼,可达到预防疾病、增进健康的目的。

### 二、按运动项目的形式与特点进行分类

根据现代体育运动的形式和特点,可将民族传统体育项目分为跑跳投类、球类、水上项目、射击、骑术、武艺、舞蹈和游戏等。其中跑跳投项目有跑火把、雪地走、跳板、跳马、投沙袋、掷石、丢花包等;球类项目有木球、珍珠球、叉草球、蹴球、毽球等;水上项目有龙舟竞渡、划竹排、赛皮筏等;射

击项目有射弩、步射、射箭等;骑术项目有赛马、刁羊、姑娘追、赛牦牛等;武艺项目有打棍、顶杠、摔跤、斗力、各族武术等;舞蹈项目有跳竹竿、跳花鼓、跳火绳、皮筋、踢毽子、跳房子、跳绳、东巴跳等;游戏项目有秋千、跳绳、斗鸡、打手毽等。

## 三、按不同的民族所开展的项目进行分类

中国共有 56 个民族,每一个民族都形成了具有本民族特色和反映本民族文化的传统体育活  
动,有的项目起源于本民族,有的是在历史发展过程中由外族传入,但在本民族中融合流传至今。  
由于我国民族众多,形成了大聚居、小杂居的现象,有的项目在多个民族中开展;有的项目则为一个  
民族所仅有,众多民族在相当大的范围内难以完全趋同。因此,按不同民族开展的项目进行分类,  
有助于我们了解这一民族所开展的体育项目,区分其特点。

## 四、按地域进行分类

我国地域辽阔,各区域的自然地理环境、经济类型、社会历史和文化、生产和生活方式、风俗习  
惯、民族心理等存在差异,使各区域民族体育有着不同的特色,为了从整体上把握民族传统体育概  
貌及地域性特征,可按照我国地域分布情况分为东北内蒙古、西北、西南、中东南四大区域,以便对  
各区域民族开展的传统体育项目进行分类。

以上几种分类方法各有其特点和局限,在具体实践过程中,可根据研究的目的和任务,采用不  
同的分类方法,以利于展示民族传统体育内容的广博性,使我们更全面、更深刻地认识民族传统体  
育,把握其发展的基本规律。

# 第二节 民族传统体育的功能与价值

民族传统体育作为一种文化形态,它是一个民族经济、政治、教育、科学、文化相互作用、相互渗  
透、同步发展的产物。在不同的历史时期有着不同的社会价值和功能,作为一项体育运动,它能够  
满足个体和社会的需要。随着人类社会的发展和民族文化的相互交融与渗透,其功能已经向着多  
元化的方向发展,具备了多重的社会功能和实用价值。主要表现在健身功能、娱乐功能、教育功能、  
整合功能等方面。

## 一、强身健体、延年益寿,表现出强身、修身养性的功能

民族传统体育项目主要来自于人们的生产、生活方式中,与身体活动有着密切联系,它要求人  
们直接参与运动,在娱乐身心的运动中逐步改善民族体质,提高各民族人民健康水平。因此,强身  
健体就成为其主要的功能之一,通过参与运动锻炼能促进有机体的生长发育,提高运动能力,改善  
和提高中枢神经系统的机能,调节人的心理,提高人体对环境的适应能力。

在我国少数民族运动会中开展的 14 个竞技项目,如木球、珍珠球、蹴球、毽球、押加、秋千、抢花  
炮、射弩、马术、武术、龙舟、打陀螺等对身体素质有着较高的要求,能全面提高身体的各项机能。但  
是像拔河、打手毽、跳绳、跳皮筋、爬杆、荡秋千等,以及其他具有民族特色的各种娱乐游戏类项目作  
为健身的手段更适合广大群众进行锻炼,经常参与这些运动,可以增强体质,达到强体健身的目的。

民族传统体育不仅可以强身健体,而且还可以修身养性,促进身心全面发展,提高生命质量。  
联合国计划署在《人类发展报告》中指出:“人类发展是一个提高人们生存机会的过程,从总体上说,



健康、长寿、接受良好教育和生活幸福美满是人类发展的基本标志。”倡导娱乐、健康第一,通过愉快而健康的身体活动来提高人们的生活质量,是现代体育发展的新趋势,而民族传统体育中的“导引养生术”、“五禽戏”、“八段锦”、“太极拳”等是人们健身与修身养性的最好方法和最具实效性的健身运动。民族传统体育为全民健身活动的开展提供了丰富多彩的练习形式和方法,展现了无限的发展空间,它与全民健身活动的统一,是民族文化与体育文化发展的价值回归。

## 二、融自娱自乐、沟通情感、谐和气氛为一体,表现出愉悦身心的功能

民族传统体育是一种以娱乐身心为主要目的的活动,它着重于人的身心需要和情感愿望的满足,不以高超复杂的技艺对应大众,而是以自娱自乐的消遣性与游戏性的活动方式迎合大众,使人们在这些娱乐性的活动中,直接得到令人愉快的情感挥发。从简单易行、随意性较强的项目,到技艺精巧、有规则要求的竞技,从因时因地、自由灵活的娱乐嬉耍,到配合岁时节令的民族体育,不仅把民族体育融合于宗教礼仪、生产劳动、欢度佳节、喜庆丰收之中,而且还将民族体育与文化艺术形式、民族舞蹈等融合在一起,使民族传统体育活动的娱乐性体现得更加充分。

民族传统体育活动以其独特的魅力和积极健康的文化娱乐方式以及观赏性吸引着更多的人参与,并成为人们休闲生活中的重要内容之一。一次体育活动的举办,往往成为民族的盛会,如2003年第7届全国少数民族运动会在宁夏回族自治区银川举行,共有34个代表团,参赛人数近万,规模之大,真可谓是民族情感和文化交流的盛会。又如蒙古族的“那达慕”盛会和土家族在正月初三至十五举行的摆手舞,气氛非常热烈;苗族的划龙舟和壮、黎、侗、布依等族的打铜鼓,伴以歌、载以舞,表演各种动作,风格突出,具有浓郁的民族特色和欢乐气氛。还有民间游戏活动的内容也非常丰富,元宵观灯、舞狮子、舞龙、踩高跷、跑旱船、扭秧歌等难以计数。这些游戏活动在流传演变过程不断丰富发展,形成了独特的风格和娱乐形式。民众以观赏此类文娱、体育表演而取乐,不仅拓宽了社会交往,增进相互间情感交流,而且使人们形成了积极向上、乐观开朗的心理状态。其他如拔河、秋千、打手毬等也都具有相当的娱乐成分,深受人们的喜爱。

随着社会的迅速发展,生活节奏的不断加快,人们承受的生理和心理负荷愈加沉重,为了解除精神的紧张和身心的疲劳,通过参加各种民族体育活动的锻炼,获得一种精神上的享受和超越自然的感觉,达到愉悦身心的目的。民族传统体育有自娱和他娱的功能,是一种“快乐体育”,在现代生活中发挥着重要作用,它以突出娱乐性作为主要目的,并用快乐身心的方式增进健康。

## 三、通过口传身授,结合竞技、游戏等身体活动方式,表现出教育、文化传承的功能

体育运动本身是一种很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛而深刻的。在我们的现实生活中,体育教育往往能够影响人们的价值观、伦理道德观、审美观以及人们的行为模式。

在我国民族传统体育从产生到发展始终与教育有着密切的联系,它作为教育的内容和手段,在历史发展的过程中发挥了积极而重要的作用。民族传统体育在人类的早期教育中,是通过娱乐游戏、舞蹈等身体活动的方式来实现的,在没有文字和书本的时代,教育主要靠口传心授、模仿等达到传授知识的目的,它具有早期启蒙的功能。据《中国古代教育史》载:“人们除了在生产实践、劳动活动中受教育外,又在政治、经济和文体活动中受教育,他们利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号等进行教育。”西周时“礼、乐、射、御、书、数”六艺成为学校教授的内容;春秋末期教育家孔子将“礼、乐、射、御”等与体育有关的内容列入了教育的范围;唐代创立了武举制,武举科考试,设有骑射、步

射、举重等项目;宋代的“武学”,明代的“武备”课堂,都把武技作为教育的内容;近代,以武术为主体的民族体育被列为学校体育课程;进入现代以后,民族传统体育在学校教育中得到了前所未有的发展,一些高等院校为民族体育专业的学生开设了武术、八段锦、五禽戏等课程,同时摔跤、围棋等也作为民族体育项目进行教学。另外,骑竹马、跳山羊等被编入幼儿园和小学的体育课,还有一些传统体育项目如秋千、毽球、木球、蹴鞠等被一些地区列为课外的体育锻炼项目。把民族传统体育的教学融入学校体育教育中,丰富和充实教学内容,激发和调动了学生参与练习的积极性,可以培养坚强的意志品质和团结、合作、勇敢的精神,继承和发扬中华民族谦虚、善良的传统美德。民族传统体育也是培养民族认同感和民族精神的有效方式,在文化传承的过程中,充分体现着自身的教育价值。

### 四、发展民族传统体育,促进社会经济发展,提高经济实用价值

民族传统体育的活动内容大多与生产、生活方式关系密切,它以经济活动方式为基础。民族传统体育资源丰富,呈现出地域性、主体性、广泛性分布的特点,利用民族传统体育资源建立本地域特色经济,对推进民族地区经济的发展有着特殊的作用。开展民族传统体育可以加速体育产业的发展,如建立民族体育竞赛表演市场、健身娱乐市场、民族体育用品市场等,组织精彩的民族传统体育项目的比赛活动,宣传广告和电视转播,取得一定的经济效益;拓展人们文化教育体育消费和健身娱乐消费的空间,提升和丰富民族传统文化,满足人们日益增长的健康消费需求;建立生产与民族体育服饰、活动器材等有关的经济实体,促进民族体育用品的制造与销售。另外,还可以把具有区域民族特色的民族体育与旅游有机地结合在一起,作为体育旅游资源来开发,拉动区域性整体经济的发展,使经济效益和社会效益得到更好的体现。

### 五、培养认同感和民族精神,增强凝聚力,表现出整合的功能

在民族发展过程中,随着时代与社会的变迁、民族之间的融合,民族产生时所具有的共同地域及血缘关系、文化等都可能发生不同的变化,人们对一个民族存在和发展的态度就构成了民族的认同。民族传统体育活动起到使本群体、本民族认同的作用。如每年端午节举行的龙舟竞渡,其发生基础是龙图腾崇拜的遗存形式,但在其传承过程中,增加了纪念屈原这一受人们敬佩的人物内容,由于屈原是一位凝聚着中国传统伦理道德和价值观念的著名历史人物,使得子子孙孙的认同感得以更好地实现,使人们产生强烈的民族自豪感和自信心,从一个侧面增加了民族的向心力、凝聚力和号召力。又如舞龙、舞狮、踩高跷、赛马、拔河、斗牛、摔跤等活动,多是以集体为参赛单位,参与者除具有强烈的竞争心外,还有着集体荣誉感。因此,通过参加集体性的民族传统体育运动,培养了团结、协作精神,使人们的群体意识得到加强,对增强民族认同感和凝聚力起到重要的作用。它以极大的吸引力、聚合力,使成员的态度和行为在存在个体差异的前提下,集聚于一定的文化运动轨道,整合为一个普通文化现象的运动态势。

民族传统体育作为一种文化载体,起着民族间相互联系和交流的桥梁与纽带作用。新中国成立后,党和政府对民族工作高度重视,为加强民族间体育文化交流,先后举办了7届全国少数民族传统体育运动会,比赛规模、参赛人员日益扩大,各民族欢聚一堂,既振奋了民族精神,促进了民族团结,又大大地推动了民族事业的发展和繁荣。进入新的世纪,中华民族正在实现伟大的复兴,作为一个统一多民族的社会主义国家,如果没有民族地区生产力的解放和发展,就不可能取得有中国特色的社会主义现代化建设的全面胜利。因此,加快民族地区体育事业的发展,大力开展民族传统体育活动,对加强民族团结、政治统一,实现富民、兴边、康体、强国、睦邻具有十分重要的意义。可



见,民族传统体育对促进社会的进步,仍然发挥着重要的功能和作用。

## 第三节 民族传统体育的发展历程

### 一、民族传统体育的起源

民族传统体育是伴随着人类社会的发展而萌生的。新石器时代,人类的生产方式开始由渔猎、采集向畜牧和农耕过渡。到了父系氏族社会时期,出现了专门的手工业与经常性的商品交换,生产力不断提高,剩余产品增多;后期出现了私有制和阶级划分,爆发了部落之间的原始战争,有了原始的文化、艺术和宗教信仰(图腾崇拜、祖先崇拜和祭祀活动),原始教育也由直接的劳动技能的传授,发展成以模拟劳动动作和发展身体素质为目的的“身体练习”。

#### (一) 民族传统体育萌发于生产劳动

原始体育的萌生与生产劳动是分不开的。20世纪70年代,考古工作者在山西阳高许家窑文化遗址中,挖掘出了古人类化石和数以万计的石器。值得我们注意的是,在这个距今至少10万年的文化遗址中,有1500多枚大小不一的石球。据专家们考证,这些石球是当时许家窑人狩猎所用的最有力的投掷武器。后来,由于弓箭等先进工具的发明,人们猎取野兽的能力逐渐提高,很少再需要用到石球这种笨重的工具。于是石球的功能便开始向娱乐性转化,扔石球的目的不再是为了击伤或击倒野兽,而只是为了消遣,增加一些欢乐的情趣。在距今4~5万年前的西安半坡人文化遗址中发现的三个石球,它们被放置在一个三四岁小孩的墓葬中,距今约有7000年的历史。很显然,这些石球已经不仅是狩猎的工具和保卫自身安全的武器,而且也是一种游戏的工具。

弓箭是狩猎民族的又一主要工具。据古籍记载,原始人可能是通过发现桑柘一类树木的弹力而制成了弓箭,“乌号弓者,柘桑之林,枝条畅茂,乌登其上,下垂着地。乌适飞来,后从拨杀,取以为弓,因名乌号耳”(东汉,应劭《风俗通义·卷二·封泰山禅梁父》,中华书局《四部备要》),因而,古代良弓亦称“乌号”。它的发明是原始狩猎时代的一件大事,恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一书中明确指出:“弓箭对于蒙昧时代,正如铁剑对于野蛮时代和火器对于文明时代一样,乃是决定性的武器。”发明了弓箭以后,狩猎的效率就有了很大提高。后来,当人们学会种植庄稼和饲养牲畜的时候,狩猎也不像以前那样重要了,人们弯弓射箭已不再是为了射得野兽饱腹充饥,而是为了显示射箭技艺。于是,具有体育性质的射箭活动出现了。

在出土文物中,还有原始社会后期的骨制鱼镖和鱼钩,说明捕鱼在当时已是经常性的活动,与之相应的投掷鱼镖、垂钓、游水等活动也已出现。

#### (二) 原始战争促进了民族传统体育的萌生

原始社会进入氏族公社阶段后期,我国已存在着华夏、东夷、南蛮、西戎、北狄五大民族集团,各民族集团内部或外部为了争夺生存空间或为了复仇就出现了原始的战争,这些原始的军事活动是促成民族传统体育萌芽的一个重要社会因素。

从有关战争的传说中,我们发现了传统体育萌发的一些具体情况。《管子·地数篇》载“葛芦之山,发而出水,金从之出,蚩尤受而制之,以为剑铠矛戟,是岁相兼者诸侯九”。(《诸子集成》第五册382页)《述异记》描写得更具体:“轩辕之初立也,有蚩尤兄弟七十二人……与轩辕斗,以角抵人,人

不能向,今冀州有乐名蚩尤戏。其民两两三三,头戴牛角而相抵。”(《百子全书》第七册,浙江人民出版社,1984年影印本)从这些传说中,我们可以看到角抵(后来的角力、相扑、摔跤等)最早起源于蚩尤,据说他还是铜兵器剑、矛、戟等的发明者。这些虽然不一定是历史的真实,但属于东夷民族集团英勇善战的蚩尤部落改进了原始兵器则是可能的。原始兵器往往是仿照兽角和鸟嘴的形状制成的,后来随着战争的频繁发生和规模的扩大,专门的武器就出现了,有石刀、石弹、石斧和石铲,以及石或骨制的标枪头及弓用的矢镞等。

战争的出现,促成了武器和战斗技能的演进,以及对战斗人员进行身体和军事技能的训练,蹴鞠最早便是为了训练将士,以提高战斗力而创造出来的。南朝梁人宗《荆楚岁时记》引刘向《别录》的“蹴鞠,黄帝所造,在练武士,本兵势也”。(中华书局《四部备要》)

## (三)原始宗教对民族传统体育萌发的影响

原始人类由于对自然现象的不理解和恐惧,认为万物是有灵的。原始宗教就是在万物有灵的观念上产生的,主要包括图腾崇拜、自然崇拜和祖先崇拜,以及在此基础上产生的原始巫术活动,其中图腾崇拜和原始巫术对民族传统体育产生了深远的影响。

世界各国古老民族在早期都普遍存在图腾崇拜这一原始宗教的信仰仪式,据古文献记载和考古研究所知,我国上古时期曾有鸟、蛙、蛇、熊、虎等多种图腾。据说,长江以南广大地区的赛龙舟活动,最初也是龙图腾崇拜的一种仪式。闻一多先生在《端午考》和《端午的历史教育》等文中认为,龙舟竞渡早在屈原之前就在古越族中盛行了。古越族人为表示他们是“龙子”,有“断发纹身”的习俗,还乘着刻画成龙形的独木舟在水中模仿龙的姿态进行竞渡。在我国各地的民间传统体育活动中,除了赛龙舟之外,舞龙灯、纸龙等都依稀可见龙图腾崇拜的影子。

原始人不能理解各种自然现象的客观规律及其因果关系,幻想自然界对人存在着一种不可见的影响,而人也可以采取相应的方式影响自然界和其他人。原始巫术就是在这样的基础上产生并流行的,其主要目的是通过一定的巫术形式来祈祷狩猎成功、庄稼丰收、家畜强壮多产等。拔河就是一种祈祷丰年的巫术活动,人们希望通过众人的拔河之力感应农作物,使之借助这种力量茁壮成长,从而获得丰收。

随着原始宗教信仰的出现,崇拜祭祀仪式也渐渐渗透到人们社会生活的各个角落,在生产劳动和日常生活中都要举行一定的祭祀。每遇重大祭日,其祭仪就更为盛大,而舞蹈是一切宗教祭奠的主要组成部分,它贯穿于宗教仪式的始终,从而促进了原始舞蹈中萌芽状态的民族传统体育的发展。此外,由于各个民族崇拜和祭祀的“神灵”不同,祭祀中所跳的舞也有所差别,譬如,自命为“虎族”的彝族,在祭祖时,人们仍要身披“虎衣”,在雄浑的锣鼓声中,模仿虎的动作,翩翩起舞。又如汉族的“傩舞”、傈僳族的“飞舞”、白族的“绕之灵”等都是祭祀中体育活动的事例。

## (四)民族传统体育在原始教育中的显现

原始教育最初尚未从生产劳动过程中分化出来,成为一种专门的活动,实际上,就是在生产劳动实践过程中进行简单的生产技能传授。到了氏族公社阶段以后,随着人类文明的发展,有了最早的文字(记事符号)、信仰、艺术和风俗习惯等观念,教育内容也相应地复杂了。此时,“氏族公社成员除在生产实践中受教育外,又在政治、宗教和艺术活动中受教育。他们参加选择领袖、讨论公共事务以及宗教等社会活动,利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号进行教育,利用神话与传说作为材料和手段”。(毛礼锐《中国古代教育史》14页)这时的教育是在劳动之外进行的,模拟化的劳动动作代替了劳动技能的直接传授,大量使用了人设计的各种动作和活动形式。



生活在我国东北黑龙江畔的鄂温克人,在新中国成立前夕还处在原始社会末期阶段,他们的一种习惯是“男子达到十几岁时,即开始跟随父兄学习狩猎技术,父亲有义务给新猎手准备一支猎枪,负责教育。这种教育,是通过游戏和体育来完成的”。由此可以推断出原始教育中包含着大量的体育内容,并且这些体育内容带有明显的地域性特征,这是由于散居在不同区域和环境下的各民族,需要掌握和学习不同的生产劳动技能与工具的使用,因而,各民族的原始教育便含有各自独特的传统体育内容。

## 二、古代民族传统体育的形成

夏朝建立,不仅标志着我国中原地区从部落状态发展为国家状态,也标志着人们共同体从氏族部落发展为民族。经过夏、商、周、春秋战国两千多年的统治,氏族部落内部和地区差别日益减小,逐渐凝聚核心——汉族最终得以确立,并成为我国当时居住区域最广、人数最多的民族。而此时,我国少数民族大多还未进入阶级社会,处于部落联盟的氏族公社阶段,生产力落后,经济不发达,社会文明的进步程度直接影响传统体育的形成与发展。因而,这一时期的汉族传统体育得到了快速发展,少数民族传统体育则处于缓慢的发展阶段。

### (一)战争的演进推动了民族传统体育的形成

进入阶级社会以后,汉族内部为争夺地盘、奴隶、猎获物,甚至王位继承权而战事不断,汉族与四方少数民族的战争也十分频繁,当时的北方多是游牧民族,骑马作战,随水草而居,他们的经济文化,相对于中原汉族差别较大,生活习惯也很不一致,加之北方民族有南移之趋势,所以矛盾就比较多,战争时常发生。到了春秋战国时期,随着阶级矛盾的日益尖锐,又爆发了奴隶起义和新兴地主阶级与奴隶主贵族的战争,以及诸侯兼并争霸。战争次数增多,战争规模扩大,作战方式演变,是整个奴隶制时代战争的主要特点。

从夏代到春秋战国,弓箭始终是战争中的主要武器。射箭成为主要的军事技艺之一,传授射箭技术、进行射箭训练成为一项十分重要的活动,传说夏时的后羿不但善射箭,而且善教射。到了西周时期,射箭被赋予了特殊的地位,发展迅速,对西周的成年男子来说,射不但是作战的必备手段,也是一种军事体育活动,具有敬德遵礼的性质,可用于进行道德方面的教育,也可用于维护奴隶主阶级的等级名分。

春秋战国时代,为了适应战争的需要,还发明了射程远、杀伤力强的弩射,《战国策·韩策一》说韩国的强弓劲弩,皆射六百步之外,“韩卒超足而射,百发不暇止;远者达胸,近者掩心”。由此可见,弩射是战争中有力的远射武器。

我国北方以狩猎为主的少数民族,射箭是猎取食物、防御野兽侵害的工具,也是运用于战场的军事武器,因而,他们的射箭技术精湛,不逊色于汉族;弓箭制造也十分精良,早在两三千年前就能造出工艺精细的弓箭。据记载,公元前11世纪的西周初年,满族人就曾向周王进献过“矢石弩”。这些具有先进造箭本领的少数民族,当时过着无城郭、耕地和不知礼仪、迁徙不定的游牧生活,当牧区水草丰茂的时候,他们满足于自己的草原生活,但是每当草枯水乏之际,饥饿使游牧人躁动起来,他们竞相南下劫夺,善骑战使他们来如飘风,去若闪电。以笨重的车战为主的中原农耕民族遭受了无数次的重创,发展骑兵已是势在必行。赵武灵王在总结历史经验和吸取胡人长处的基础上,首先建立了一支强大的骑兵部队,提倡“胡服骑射”,习练骑射蔚然成风。从此,骑马和射箭这两项古代的军事技能在汉族地区广泛开展起来。

## (二)文化的进步促进了民族传统体育的形成

进入奴隶制时代以后,就进入了中国古代文化的创建和初步发展阶段。首先出现了文字,促进了人类思维能力的增强,为教育的发展创造了条件,使教育进入了一个新阶段。同时,随着人类知识技能的日益广博,社会分工日细,对人才的要求也从文武兼备演变为专于文或专于武。到了春秋战国时代,出现了“百家争鸣”的学术繁荣景象,这些对我国民族传统体育的最终形成都起到了积极的推动作用。

### 1. 古代教育中包含的民族传统体育

人类最初的教育只是一些简单的生产技能和自卫本领的传授,到了奴隶制社会,教育的内容丰富了,出现了专门的体育教育场所和人员。据考古发现,商朝已出现了学校,当时称为庠或序,实行文武兼习的教育,但偏于武,在“习射”和“习武”中,以“习射”为主要内容。西周的学校教育比夏、商时有了较大发展,出现了以礼、乐、射、御、书、数为基本内容的“六艺”教学体系。其中有三项(射、御、乐)与体育有关。

到了战乱频生的春秋战国时代,教育中更是包含了大量的体育内容,从孔子、荀子、墨子的教育思想中便可以看到这一点,孔子指出:“有文事者必有武备。”(《史记·孔子世家》)教育弟子治国要“教民以战”“善人教民七年,亦可以即戎矣。”(《四书五经》中的《论语·子路》第78页)而荀子在《荀子·乐论》中指出了娱乐是人们不可缺少的生活内容,主张进行肢体运动来达到娱乐身心的目的。墨子更是一位注意培养弟子武艺技能与勇敢精神的教育家,在墨子的教育内容中,军事体育占有一定的地位。

### 2. 文武分途对民族传统体育的影响

殷商西周时期是“武士”的时代,武士属于贵族阶级,占有土地与农奴,他们主要受“六艺”教育,这种武士教育是文武结合而以武为主的。但随着社会的发展,这种“复合型”人才越来越不能满足社会对专门性人才的需要。于是,人们便根据自己的条件和专长,或偏于文,或偏于武,“文武分途”是历史发展的必然,是社会进步的表现,对民族传统体育的发展起到了良好的促进作用。专门从事武事活动的人,促进了武艺技术的发展和提高,出现了具有总结性的技击理论。例如,越女在与越王勾践谈论剑术时,提出了先静后动、静中求动、动静结合的道理,至今仍是武术理论的重要组成部分。

### 3. 学术繁荣为民族传统体育理论奠定了基础

春秋战国时期呈现的“百家争鸣”的繁荣局面,是我国古代学术文化空前发展的黄金时代,也是我国体育思想形成的重要时期。

春秋战国时代的哲学思想主要是对宗教性的“天”的动摇与否定,由重神轻民转变成重人贵生。老子与孔子分别从不同的思想体系对这种哲学观念做了表述。《老子》提出了“道”作为超越时空的本体,粉碎了“天”“上帝”等神秘宗教的传统。《道德经》提出了丰富的朴素辩证法思想,道家的哲学思想成了中国古代体育思想(如养生思想、武术思想)的重要根源。古代武术理论从对武术的本体的认识论到武术技击的方法论都与道家哲学有着不可分割的血肉联系。

孔子及先秦儒家的“仁学”思想对中国古代体育有深远影响,在儒家有关“礼治”的文献中,对古代体育的社会效能有不少论述。荀子的“人定胜天”及“动以养生”的观念是古代体育思想中对运动作用的正确认识的重要思想渊源。先秦的阴阳、五行学说是朴素的辩证法和唯物论,对中国古代文化有着极为广泛深远的影响,是构成中国古代体育思想的重要因素,也为民族传统体育理论的形成和



发展奠定了基础。

### (三)经济的发展为娱乐性传统体育活动创造了条件

到了奴隶社会以后,生产工具的改善和社会制度的更新,极大地促进了生产力的提高,经济日趋繁荣。一些较为简单的、娱乐性较强的传统体育迅速崛起,譬如龙舟竞渡、举重、秋千、飞鸢(风筝)等。这些传统体育活动,既让上层统治阶级喜好,也受到广大人民群众欢迎,在民间得以广泛开展。

有一些娱乐性较强的民族传统体育活动,早在奴隶时代以前就已经出现。但随着社会的变迁,它们从最初的生产劳动、宗教祭祀以及原始战争的母体中脱胎而出,演变成具有新的功能和意义的传统体育形式。譬如,龙舟竞渡在战国时期的荆楚大地被赋予了纪念屈原的意义,而在吴地则被赋予了纪念伍子胥的新内涵,成为民众津津乐道的一项传统的娱乐竞技体育活动。此外,在许多民族中广泛开展的风筝活动,最初被称为飞鸢、纸鸢,用于军事战争中刺探他国情报,随着社会的发展和人们对娱乐活动的需要,逐渐演变成为一项娱乐性的传统体育活动。战国时代民间还流行一种小球游戏“弄丸”,其玩法为抛接数个小球,这个古老的项目在今天的杂技表演中还常常看到。与此同时,某些原先流行于一隅的体育活动项目,也因战争等原因传入中原。秋千实际上就是一项起源于山戎地区民族中的游戏活动,齐桓公在北伐的战役中,看到了这个少数民族中有人踩在用两根绳子吊在半空的板子上,晃来荡去,显得十分轻捷矫健,于是就把这种游戏带回了齐国(《通俗篇》卷三十一引《古今艺术图》),并在汉族民众中得到开展。

总之,进入奴隶社会以后,特别是春秋战国时期,生产力提高,经济繁荣,人们的思想空前活跃,文化观念和文化需求也呈现出一种多元化的格局,为娱乐性的传统体育活动在当时的流行与发展创造了条件。

## 三、古代民族传统体育的兴盛

秦汉三国是我国历史上继往开来的重要发展时期,从思维方式、统治思想、政治制度到民风民俗、节日节令,都为中国后来的发展打下了坚实的基础。体育作为社会文化的重要组成部分,也同样适应新时代的要求,在继承先秦体育与引入外来体育的基础上有所扬弃,形成了后世体育发展的基本格局。

两晋南北朝时期的体育,无论在开展的项目方面,或是在发展的规模方面,与秦汉时期相比,都显得有些逊色。但玄学的兴起、少数民族的大量内迁,却给民族传统体育的发展带来了新突破,使这一时期的传统体育极具时代特征。

### (一)民族融合中的传统体育

秦王政统一六国,结束了自春秋战国以来五百余年四方民族与华夏民族之间及其内部的兼并纷争,在各族文化长期以来互相融合的基础上,以中原农耕时周秦文化为基本模式,采取向兼并地区大量移民的方式,向全国推广。汉取代秦而立,继续推行统一政策。同时,我国北方也建立了多民族的匈奴帝国。由此,我国多民族的统一国家最终得以确立,即北匈奴、南秦汉。在大一统的局面下,各民族的社会经济和文化迅速发展,各民族间的交往开始频繁起来。

西晋“永嘉之乱”之后,中国经历了空前广泛的民族大融合时期。原处西、北边境的匈奴、鲜卑、羯、氐、羌等民族先后进入黄河流域建立了政权,北方汉人大批南渡避乱,又引起了南方的民族变动。

持续的民族交往和融合,丰富了体育活动内容,促进了部分传统体育活动在各地传播,使一些地方性活动项目开始在全国各地开展。譬如,目前我国十几个民族中流行的摔跤运动,秦汉时期已经形成了3种不同风格的方式,当时称为角力、角抵、争跤。1975年湖北江陵凤凰山出土的漆绘木篋上所描绘的角力图,代表了一种风格,其特点是无固定抱法,可采用击、打、摔、拿等动作,相当于古希腊的摔跤。1955年陕西长安客省庄出土的角力纹透雕铜饰上的角力,代表了另一种风格,角力方法有固定搂抱的要求,即一手抱腰、一手抱腿,至今在维吾尔等少数民族中仍沿用这种摔跤方式。吉林集安洞沟出土的东汉时期高句丽角力图,也采取固定搂抱方式,但与客省庄角力者的抱法不同,采用双手搂住对方的腰,与后世相扑的抱法完全一样。

两晋南北朝时,原本是游牧民族的匈奴、鲜卑等少数民族入主中原后,骑马射箭仍然是为战争服务,仍然是与健身结合的军事体育项目,但后来受到中原文化的影响,骑马射箭常与汉族的传统节日结合在一起。三月三日是汉族的传统节日,远在西周时,每年三月的“上巳”日,女巫要在河边举行仪式,为人们除灾去病,这种仪式叫“祓禊”。自魏晋以后,祓禊的目的,不是专为祓除不祥,而是与游春相结合,追求健康和欢乐,因而,祓禊的内容,不再有什么礼仪,而是临水饮宴。这种起自上古礼仪的三月三日,在民族融合过程中,也成了少数民族的节日,只是活动内容变成了骑马射箭。

## (二)传统体育的娱乐色彩日趋浓厚

秦汉之前,许多传统体育活动是练兵的重要手段,或是祭礼的附庸品,功利性较强,娱乐性淡薄。秦始皇统一中国后,战乱结束,文化娱乐上的需要较为突出,人们开始更多地关注体育的娱乐性,特别是两晋南北朝玄学的兴起,又进一步冲击了礼教、军事对传统体育的束缚,使其更多地按照体育本身具有的娱乐性、竞技性特点发展。

### 1. 从军事训练项目转化而来的民族传统体育

春秋以来,部分军事训练项目逐渐从军事中分化出来,朝竞技、表演方向发展,“田忌赛马”不以进退周旋必中规矩的“五御”为务,而以竞赛速度为赌;项庄舞剑,其借口是“军中无戏乐,请以剑舞”,杀伐决斗的技艺,被转化为娱宾助兴的表演手段;特别是百戏(角抵戏)的产生,又包容了角力、举鼎、击剑、射箭、投石等有关身体训练形式与军事技巧。百戏脱胎于西周的“讲武之礼”,当时的“讲武之礼”本是一种以比赛形式进行的军事训练或军队检阅,丝毫没有娱乐的意义。到了秦二世时,才增加了杂技、舞蹈等内容,纳入了宫廷娱乐之中。两汉以来,其内容和形式又有了很大的发展。到东汉时已经成为一项内容庞杂的综合表演形式,以险、难、奇为特征而著称于世,表演者大多是经过严格训练的专职艺人。于是,这种“讲武之礼”便成为具有极强观赏性的娱乐活动了。

带有军事色彩的围棋,在汉代班固的《围棋赋》中就有“略观围棋兮,法于用兵”的说法,可见当时仍用军事的眼光来阐述围棋的一般原则和要领。到了南北朝时,在崇尚智巧的社会风气下,围棋迎来了发展的黄金期,弈棋人员,遍及社会各个阶层(包括政治家、军事家、文士名流和贵族子弟),为前代所少见;而对棋艺研究之精,对后世围棋发展影响之大,也是前代所莫及。这一时期,围棋高手辈出,且出现了评定围棋水平的“品位制”,以及专记棋艺的棋谱,并对原有棋制进行改革,确立了十九道的围棋棋盘,使围棋更加变化莫测,妙趣横生,更富于竞技性和娱乐性。

### 2. 来源于祭礼活动的民族传统体育

我国许多传统体育活动发生的基础原本是宗教祭礼仪式。如王充《论衡·明雩篇》记载,春秋时期鲁国有一种在暮春时举行的名为“雩祭”的求雨仪式,参加仪式的人要排队队伍,模仿龙出水的样子。春季缺雨,鲁地人模仿龙的形象舞于水中,含有表明自己是龙的后裔,请龙降雨滋润大地,使

谷物茁壮成长以降福于龙之子孙的意图。后世的舞龙灯等活动即源于此。秦汉三国以后,这些存在于祭礼活动中的传统体育,逐渐摆脱了宗教祭祀的束缚,与节令、节日结合在一起,游乐的气氛日渐浓重。据考证,纪念屈原或伍子胥的龙舟竞渡在东汉时就与“农历五月五日”的端午节结合在一起,在南北朝时更是成为全国性的节令活动。

### 3. 冲破礼教束缚的民族传统体育

汉代的田猎(打猎)活动基本上摆脱了“顺时讲武”的束缚,与其他娱乐活动联系在一起,发展成为一项重要的休闲娱乐活动。尽管不少儒生因“菟狩之礼”的变质而长叹,为“违时纵欲”的田猎而苦谏,其结果依然不能使田猎回复到演礼施仪的“先王之礼”,就连热衷于“礼教”的汉成帝也经不住驰骋山野所带来的身心欢娱的诱惑,未将田猎归入讲礼之类。

春秋战国时代,由于文武分途的出现,社会上兴起了大量的不会舞刀弄枪的文士,但他们也有参加体育活动的需要。因而,出现了从“射礼”演变而来的投壶活动,其烦琐、形式化与射礼完全一致,《礼记》有《投壶》一章,专记投壶之方法礼仪。汉魏间,投壶基本摆脱了原来那一套繁文缛节,进一步游戏化,并且花样翻新,仅从《投壶赋》中就可可见“络绎联翩,爱爱兔发,翻翻隼隼,不盈不缩,应壶顺入”的参连法,以及交叉投掷法、左右开弓法等。

### (三)棋类游戏的大发展

汉武帝采纳了董仲舒的意见,“罢黜百家,独尊儒术”。并在长安设置太学,开创了政教分离的官办学校教育。汉代官方学校的教育以“经学”或“辞赋”取代了先秦时期的“六艺”,基本上排除了有关身体技能的学习内容。

官方教育思想的改变,也影响了官僚成分的改变,汉初孝惠吕后时,“公卿皆武力有功之臣”的状况,开始被“公卿、大夫,士吏斌斌多文之士”的局面所取代,开了重文士、轻武夫的先河。“重文轻武”的观念与引以为荣的士大夫地位,影响了人们对体育活动的看法,深深地打上了“君子劳心,小人劳力”的印记。于是,社会上形成了“雅”“俗”两类不同的体育活动,其中有利于陶冶情操、修身养性的棋类游戏活动得到了王孙贵族和士大夫的喜爱。魏晋玄学的兴起,又进一步促进了这些“雅”体育向娱乐性、竞技性方向的发展。

汉成帝和魏文帝都是弹棋迷。三国时期在魏文帝曹丕的倡导下,朝臣名士无不争能,一时间掀起了“弹棋热”。曹丕和王粲等人还分别作过《弹棋赋》,称颂这种非常令人迷恋的游戏活动。先秦时期盛行的六博,到了汉代得到更广泛的传播,尤其在宫闱、王府和富豪之中特别盛行。汉景帝、汉宣帝、汉恒帝以及不少大臣,都是见诸记载的六博好手。汉代上流社会中还流行一种叫做“格五”的棋类游戏,它是在六博的基础上发展起来的,取消了用骰子掷彩的方式,靠行棋的技术来战胜对手,这样便同六博这种带有一定赌博性的游戏分野,成为汉代贵族和士大夫们喜爱的一种雅戏。樗蒲大约是在西汉时期从西域传入中原地区的,到了西晋以后,这种游戏已在皇帝和达官贵人中流行开来,晋武帝、宋武帝、周文帝以及桓温、王献之、颜师伯等人都擅长樗蒲。握槊流行于北朝,本是西北少数民族的游戏,后传入汉族贵族之中。双陆则盛行于南朝,它与握槊只不过是名称不同,流传地区不同,但形制是一样的。

## 四、古代民族传统体育的繁荣

隋唐在我国历史上是一个国力强盛、文化繁荣的时期,其文化从总体上来说呈现了一种恢宏壮阔、热烈昂扬的格调,这为隋唐传统体育的兴盛创造了良好的氛围。隋唐两代也正是依靠“稻米流脂粟米白,公私仓廩俱丰实”这样的物质基础,以及由此带来的“外户不闭”的社会环境,大力发展了