

ZHONGGUO WENHUA BAIKE

中国文化百科

传统娱乐

全面感受中国文化
增强民族的自豪感



全景展现中华文化的博大形态 集中凸显灿烂文明的精深内涵

体育

古老体育项目

胡元斌 ◎ 编著 胡元斌 ◎ 丛书主编



汕头大学出版社



传统娱乐

中国文化百科

体育

古老体育项目

胡元斌 编著 胡元斌 丛书主编



汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育：古老体育项目 / 胡元斌编著. — 汕头：汕头大学出版社，2015. 1

(中国文化百科 / 胡元斌主编)

ISBN 978-7-5658-1530-0

I. ①体… II. ①胡… III. ①体育运动史—中国
IV. ①G812. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第310347号

体育：古老体育项目

TIYU: GULAO TIYU XIANGMU

编 著：胡元斌

丛书主编：胡元斌

责任编辑：邹 峰

封面设计：大华文苑

责任技编：黄东生

出版发行：汕头大学出版社

广东省汕头市大学路243号汕头大学校园内 邮政编码：515063

电 话：0754-82904613

印 刷：北京市俊峰印刷厂

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：7

字 数：50千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年2月第1次印刷

定 价：29.80元

ISBN 978-7-5658-1530-0

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A室 邮政编码/510075
电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有，翻版必究

如发现印装质量问题，请与承印厂联系退换



前言



中华文化也叫华夏文化、华夏文明，是中国各民族文化的总称，是中华文明在发展过程中汇集而成的一种反映民族特质和风貌的民族文化，是中华民族历史上各种物态文化、精神文化、行为文化等方面的总体表现。

中华文化是居住在中国地域内的中华民族及其祖先所创造的、为中华民族世世代代所继承发展的、具有鲜明民族特色而内涵博大精深的传统优良文化，历史十分悠久，流传非常广泛，在世界上拥有巨大的影响。

中华文化源远流长，最直接的源头是黄河文化与长江文化，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、兼收并蓄的中华文化。千百年来，中华文化薪火相传，一脉相承，是世界上唯一五千年绵延不绝从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力，这充分展现了中华文化顽强的生命力。

中华文化的顽强生命力，已经深深熔铸到我们的创造力和凝聚力中，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。

中华文化主要包括文明悠久的历史形态、持续发展的古代经济、特色鲜明的书法绘画、美轮美奂的古典工艺、异彩纷呈的文学艺术、欢乐祥和的歌舞娱乐、独具特色的语言文字、匠心独运的国宝器物、辉煌灿烂的科技发明、得天独厚的壮丽河山，等等，充分显示了中华民族厚重的文化底蕴和强大的民族凝聚力，风华独具，自成一体，规模宏大，底蕴悠远，具有永恒的生命力和传世价值。

在新的世纪，我们要实现中华民族的复兴，首先就要继承和发展五千年来的优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和令人自豪的文化遗产，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，向世界和未来发展展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采，实现我们伟大的“中国梦”。

习近平总书记说：“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。中华传统美德是中华文化精髓，蕴含着丰富的思想道德资源。不忘本来才能开辟未来，善于继承才能更好创新。对历史文化特别是先人传承下来的价值理念和道德规范，要坚持古为今用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，努力用中华民族创造的一切精神财富来以文化人、以文育人。”

为此，在有关部门和专家指导下，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《中国文化百科》。本套书包括了中国文化的各个方面，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强的系统性、广博性和规模性。

本套作品根据中华文化形态的结构模式，共分为10套，每套冠以具有丰富内涵的套书名。再以归类细分的形式或约定俗成的说法，每套分为10册，每册冠以别具深意的主标题书名和明确直观的副标题书名。每套自成体系，每册相互补充，横向开拓，纵向深入，全景式反映了整个中华文化的博大规模，凝聚性体现了整个中华文化的厚重精深，可以说是全面展现中华文化的大博览。因此，非常适合广大读者阅读和珍藏，也非常适合各级图书馆装备和陈列。



目录

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 007
- 唐代蹴鞠形制的改进 019
- 宋元时蹴鞠达到了鼎盛 029
- 明清时蹴鞠由盛转衰 042



角抵运动

先秦角抵的起源与发展 052

秦汉魏时期角抵运动的兴盛 059

隋唐角抵活动的新发展 071

宋元时期角抵的起起落落 081

明清宴会上的角抵表演 097





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。



先秦时蹴鞠的起源传说

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，他推行了一种叫作“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



加强大了。所以他经常带着他的亲信们骑马到城外去打猎，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。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。

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，当时还没有文字记载，所有的故事，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。这个地区正是当年黄帝部落游牧的地区，这

石球与黄帝的传说刚好吻合。所以说，黄帝是有可能创造出简单的踢石球的活动的。

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。这样富强的国家，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，六博蹋鞠者。

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。

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。

拓展阅读

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



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蹴鞠给她看。刘彻不敢违背太后的意愿，他听从了皇太后窦氏



的懿旨，下诏把那帮少年招进皇宫。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。

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，同时又可以让皇太后窦氏高兴。

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在了地上，便对汉武帝刘彻说：“皇儿，算了吧，这次就饶过他们吧！”

于是，汉武帝刘彻就停止了蹴鞠比赛。他这样戏耍了老臣一番后，再没有大臣敢违背他的意愿了，他在百官中也因此建立了独一无二的威信。

我国蹴鞠发展源远流长，其间在汉代有很多关于蹴鞠的轶闻，这些成为了蹴鞠史上的趣事，这些趣事大大丰富了蹴鞠运动的历史与文化内涵。



在西汉时期，项处是第一个因为蹴鞠而名垂史册的人。根据西汉著名文学家司马迁所著的《史记·扁鹊仓公列传》中记载，名医淳于意曾经为项处看过病，淳于意还叮嘱项处不要整日去玩蹴鞠，说这样会过度劳累的。但是项处不听，他仍然外出踢球。后来项处果然身染重病了。

秦汉时期的蹴鞠有3种基本形式，也就是直接对抗、间接对抗和白打。后来汉代著名学者李尤写了一篇《鞠城铭》，其中就记录和描述了当时人们玩蹴鞠的形式方法、裁判规则和道德规范等，这对后世蹴鞠的影响非常巨大。

到了西汉初年，蹴鞠也得到贵族阶层的喜爱。汉代文学家桓宽所写的《盐铁论》中说：

贵人之家，蹋鞠斗鸡，康庄驰逐，穷巷蹋鞠。