

百年中国

百年中国社会图谱

BAI NIAN ZHONG GUO SHE HUI TU PU

从「东亚病夫」 到体育强国

高翠◎编著



诠释中国人的强国梦，梦想成真。内容有：屈辱的称谓，近代西方体育的输入，有竞技无成果的民国体育，“发展体育运动，增强人民体质”，重返奥林匹克大家庭，步入辉煌等。图片真实生动，引人入胜。

四川出版集团 四川人民出版社

百年中国社会图谱 费孝通题



从“东亚病夫” 到体育强国

高 翠 编著

 四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

从“东亚病夫”到体育强国 / 高翠编著.
—成都: 四川人民出版社, 2014.2
(百年中国社会图谱)
ISBN 978-7-220-08942-8

I. ①从… II. ①高… III. ①体育运动史—中国—近现代—通俗读物 IV. ①G812.95

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196578号

百年中国社会图谱 从“东亚病夫”到体育强国

高翠 编著

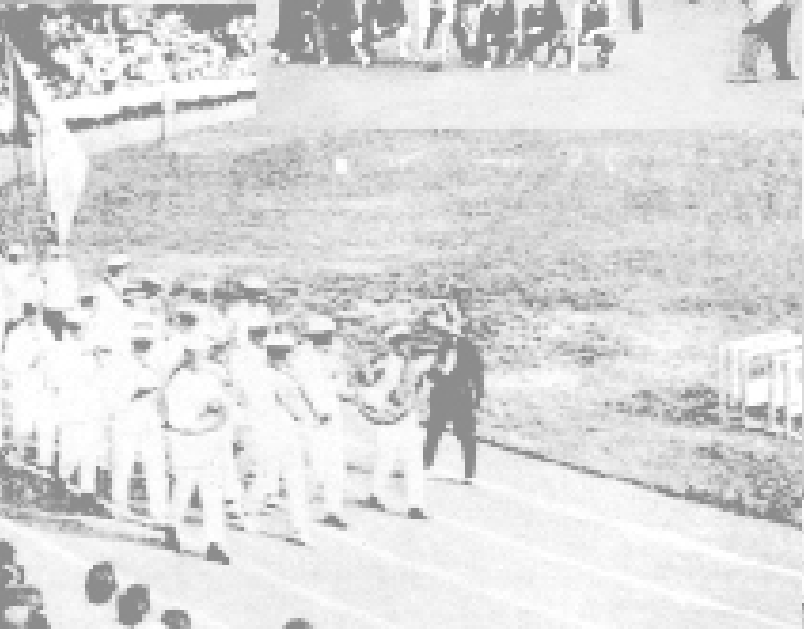
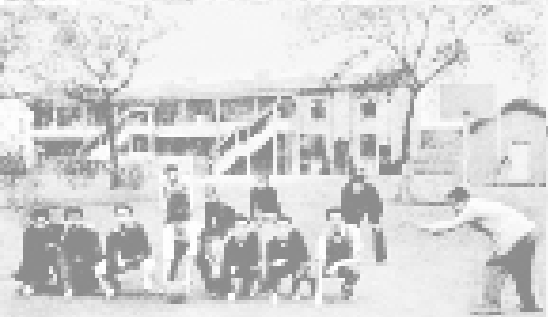
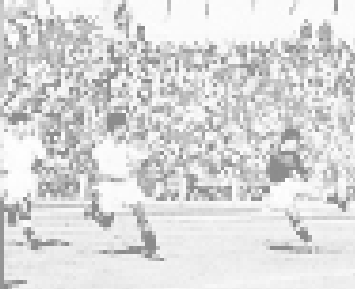
CONG DONGYA BINGFU DAO TIYU QIANGGUO

责任编辑	李洪烈
装帧设计	戴雨虹
责任校对	徐 英
责任印制	李 剑
出版发行	四川人民出版社(成都槐树街2号)
网 址	http://www.scpph.com
E-mail	sichuanrmcbs@sina.com
新浪微博	@四川人民出版社官博
发行部业务电话	(028) 86259457 86259453
防盗版举报电话	(028) 86259457
制 作	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	170mm×240mm
印 张	12.5
插 图	420幅
字 数	200千字
版 次	2014年2月第1版
印 次	2014年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-220-08942-8
定 价	20.00元

■ 著作权所有· 违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028)86259453





编者的话

21世纪，人类在电脑网络及宇宙技术为标志的高科技驱使下，以前所未有的速度向前飞驰，发展之快令人瞠目。相较而言，过去几千年人类文明的发展就显得过于舒缓，以至渐渐为人们所忽视或淡忘，当肯德基、麦当劳、可口可乐大行其道的时候，人们还能享受传统美食吗？当人们西服革履，身着时装出现在交际场合时，还推崇长袍马褂、草履布衣吗？当人们居住在钢筋水泥构筑的楼厦丛林中，还怀念茅舍毡房吗？当汽车在高速公路上飞驰、飞机在天空翱翔、巨轮在海洋畅游的时候，人们还记得车马舟桥吗？当洲际导弹与反导防卫体系相互对峙的时候，人们还会使用大刀长矛吗？当流行歌曲、电脑游戏、推特、微博风靡全球的时候，人们还懂得琴棋书画吗？当“更快、更高、更强”的现代奥林匹克运动迅猛发展的时候，人们还记得古代奥林匹克的场景吗？这些所有逝去的东西，似乎离我们很远，其实却很近。那些看似简陋、远离现代文明的生活，其实也充满了欢乐与情趣。展现在读者面前的这部丛书，就如同一幅徐徐展开的画卷，揭开了百余年来中华民族社会生活的巨大变迁。

黑格尔在《历史哲学讲演录》中曾阐明了他对史学层次和功能的看法。黑格尔认为，历史的第一层次是白描性历史，主要回答过去“是什么”；第二层次是反思性历史，主要回答过去“为什么”；第三层次是哲学性历史，主要回答将来“干什么”。在黑格尔看来，历史研究的层次越高，它的功能价值和时代意义也越大。然而不可否认的是，“白描”是一切认知和研究的基础。它不仅最广泛，最通俗，而且最具体、最形象、也最生动。“白描”是普及的历史，它要求雅俗共赏，喜闻乐见。这部丛书，就是为广大青少年朋友所“白描”的。知识性、趣味性和生动性是作者们努力追求的目标。

丰富的人类发展足迹需要丰富的展现手段。以往人们对历史的描述多是单调手法和单一层次的。从殷商甲骨到金石篆刻，从木牍竹简到笔墨书册，我们可统称之为雕刻的历史，或“墨书”的历史。面对汗牛充栋的典籍，人们只能从史家的笔端，从字里行间想象和感悟人

类那激流奔荡的进程。我们的眼睛只能看到方方正正的汉字，却看不到如诗如画、可歌可泣的场景。绘画和雕塑是我们了解历史的又一方式，可称之为“描绘”的历史。但我们眼睛看到的只是美术家的感悟之作，是艺术化的历史。它与真实之间究竟有多大的距离呢？近代科学技术的创新，影像技术的发展，为人类忠实再现已逝的社会场景提供了坚实的物质保障。百余年来，人们留下了大量照片，真实反映了前辈们的日常生活。可称之为“拍摄”的历史。然而这些实照或尘封于博物馆、像册，或零散于各种资料、报刊，普通读者很难一睹真容，窥视全貌。“墨书”的历史似乎成为描述历史最为主要的模式。近年以来，窄范围、单视角、小标题的“老照片”题材已逐渐成为学人和出版界关注的热点，一些“连环画”式的书册也接踵刊出。但是纵贯百余年，横辟多层面，集墨书、绘画、拍摄等手法于一身，图文并茂的“多媒体”丛书却还少见。

这部丛书，就是我们基于上述理念奉献给广大青少年读者的真挚礼物。它具有广泛的适应性；它谈古论今，顾盼多面，分门别类，详述概说，具有一定的系统性和知识性；它采用多角度、多画面手法，因而更具有可读性和趣味性。捧书阅览，读者不仅可以了解先辈们百余年来的日常生活，还能明了当今社会的发展根基，体味中华民族悠久而绚丽的文化传统，凭添对生活的热爱，激发开拓进取的信心。

现在，我们郑重地将它推荐给热心的青少年朋友。也许它挂一漏万，难免瑕疵，但却是我们心血的结晶。读者会评判它的优劣，市场会检验它的成败。我们能做的，唯有改进和期待。

编者

2013年9月

从“东亚病夫”到体育强国

目录

第一章 鸦片摧残了中国人的体质

- 2 一、独具特色的中国古代体育
- 8 二、鸦片摧残了中国人的体质

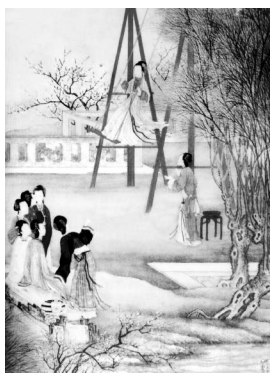
第二章 近代西方体育的输入

- 16 一、近代西方竞技体育项目的输入
- 22 二、传统体育的继承与发展
- 28 三、近代学校体育的出现

第三章 日益走向正规的近代体育

- 34 一、新式体育教学和新式体育学校的出现
- 39 二、中华全国体育协会成立
- 40 三、体育运动会的兴起
- 46 四、武术的革新





第四章 有竞技无成果的体育

- 50 一、社会体育的初步实施
- 56 二、学校体育的规范化与童子军训练
- 57 三、竞技体育的广泛开展
- 65 四、旧中国在奥运赛场无成果
- 72 五、政府统管武术和传统体育的持续发展
- 79 六、红色体育的兴起

第五章 竞技体育的历史性突破

- 88 一、学校体育的改造
- 92 二、群众体育的兴起
- 103 三、竞技体育的历史性突破
- 116 四、为独立自主外交服务的对外体育交往

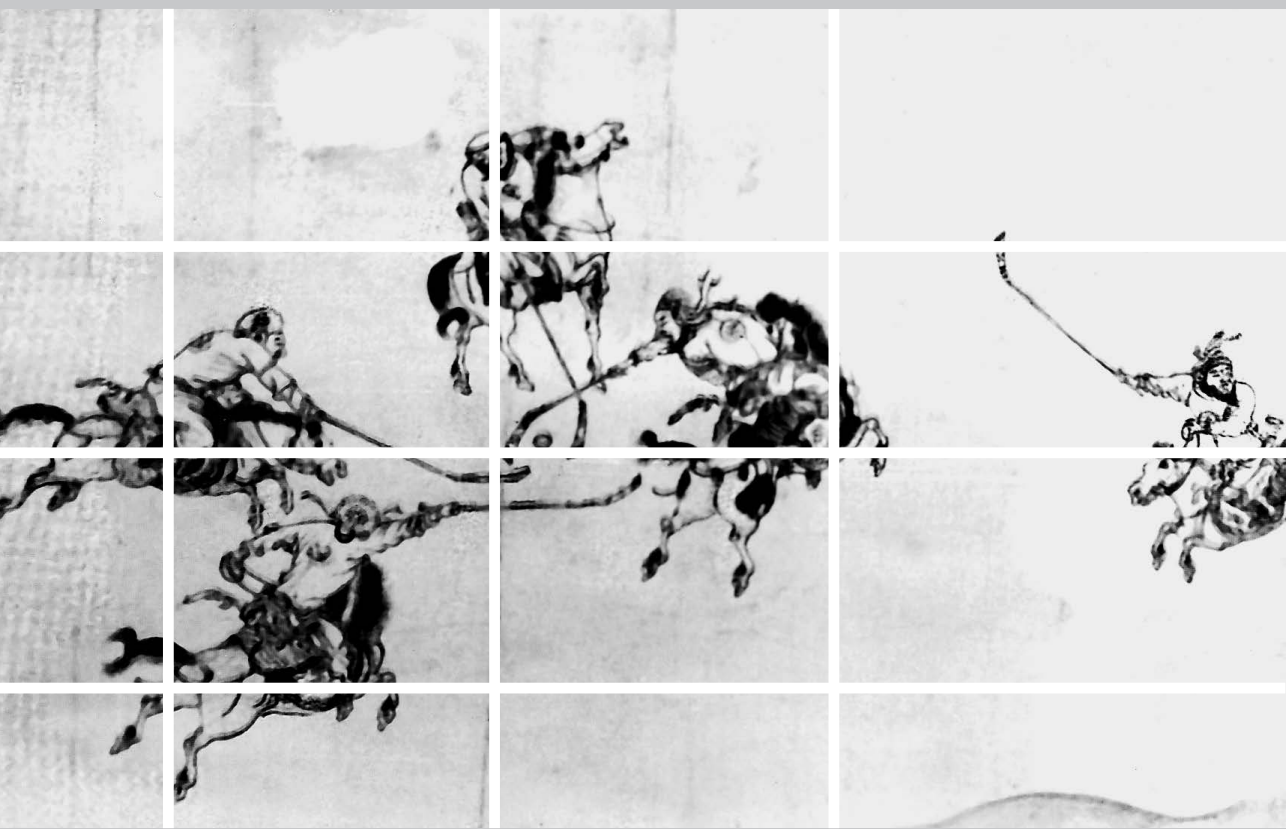
第六章 重返奥林匹克大家庭

- 122 一、加大体育基础设施的建设
- 124 二、学校体育的新气象
- 127 三、群众体育蓬勃开展
- 140 四、重返奥林匹克大家庭

第七章 “强国梦”的实现

- 144 一、赶超世界的竞技体育
- 184 二、全面参与国际体育事务

后 记





第一章

鸦片摧残了 中国人的体质

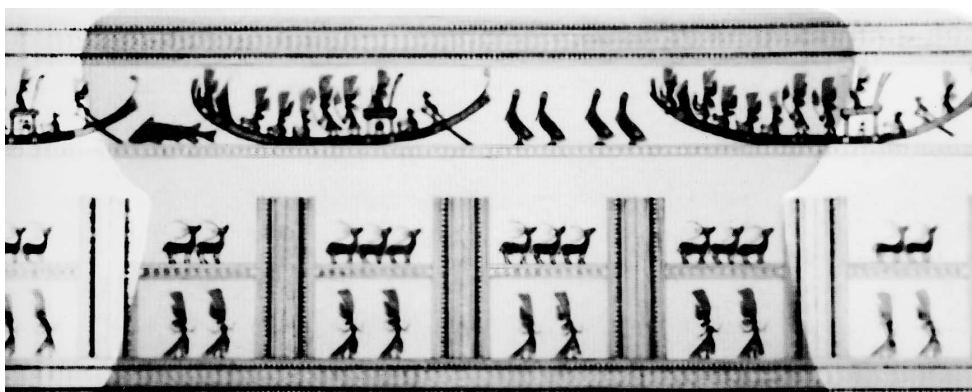
一、独具特色的中国古代体育

体育是指为了增强体质和获得增强体质的技能而进行的训练。中国古代没有“体育”一词，但把体质训练寓于打猎、礼仪、舞蹈和军事技能以及休闲娱乐之中的社会现象却由来已久，十分普遍。从现今考古发掘的文物和相关的图文记载中，可以领略到我们的先辈为了增强体质而开展的多样性、广泛性和独具民族特色的各项活动的概貌。

其实，西方国家对体育的认识也是16~18世纪才趋于一致的。身体健康有益于心智发展的理念得到认同。因而于1799年在哥本哈根建立了有史以来的第一个健身房，从而使获得强体质的技能训练和体育教育得以普遍展开，蓬勃发展，进而极大地提高了西方国家国民的身体素质。



战国时的《彩绘行图》，描绘了武士在疾驰的马车前奔跑的场面。



西汉反映龙舟竞渡的《龙舟竞渡铜鼓纹饰展开图》。（广西西林县普驮屯出土）



唐代的《弈棋图绢画》，反映弈棋当时已相当流行。（1972年新疆吐鲁番出土）



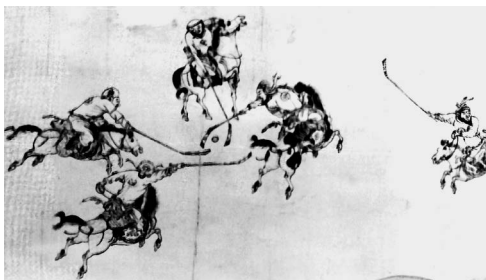
西汉模仿各种动物动作的导引图帛画。（局部）



反映五代时期射箭项目中的蹲射壁画。（莫高窟第345窟藏）



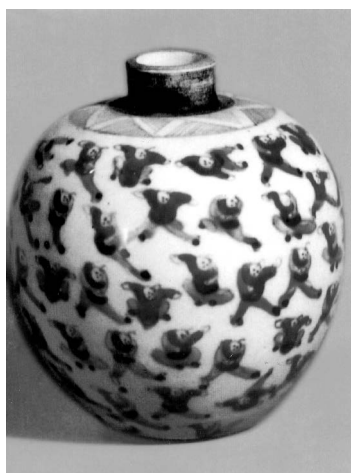
宋太祖蹴鞠图。



辽代马球比赛图。



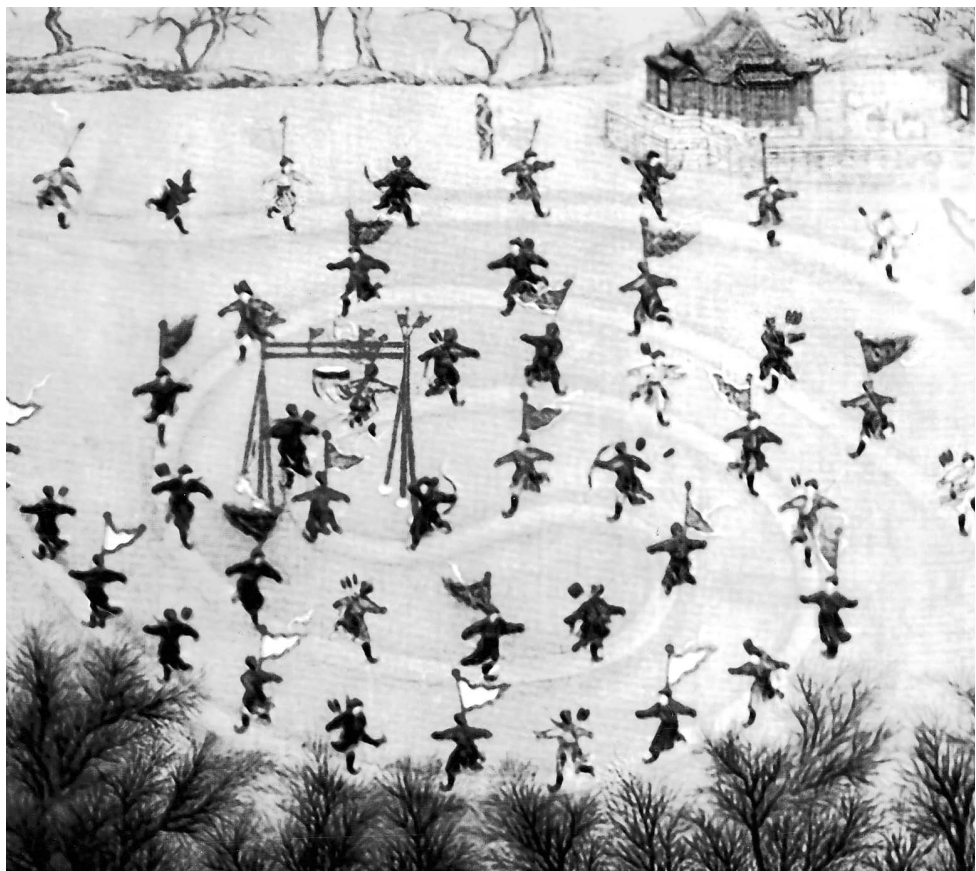
太原市崇善寺明朝的壁画反映枪术技击。



清朝青花瓷瓶反映当时丰富的拳术套路。（中国体育博物馆藏）



清朝布达拉宫《游泳图壁画》，描绘了游泳者各种游泳姿态。



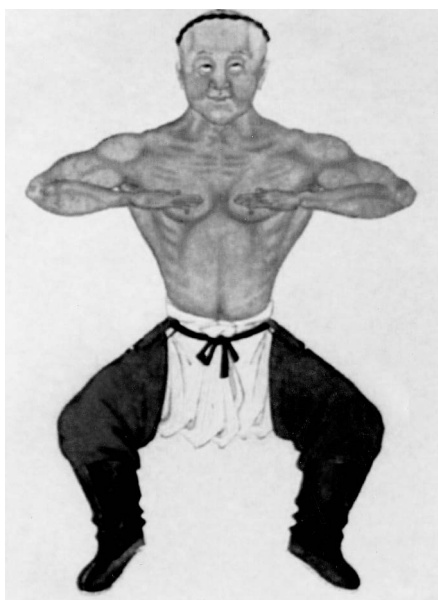
清朝的《冰嬉图》，表现花样滑冰场面。



清朝的《拖床冰嬉图》，描绘冰上运动。



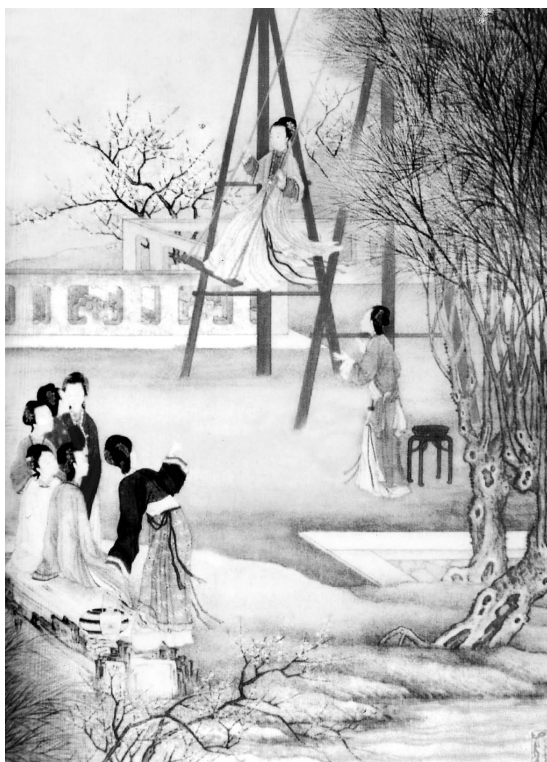
清朝的《双陆图》，描绘侍女玩双陆棋。（故宫博物院藏）



清朝《调气练外丹图示》之一。



清朝《传统仕女绘风筝》。(山东潍坊风筝博物馆藏)



清朝《月曼清游册》之二，描绘一仕女在曲栏旁荡秋千，其他仕女或坐或立观景。(故宫博物院藏)

二、鸦片摧残了中国人的体质

中国人体质急转直下，是西方列强为了打开中国的大门，罪恶地向中国走私鸦片，并用武力强迫清政府签订丧权辱国不平等条约，从而使鸦片贸易合法化，导致了上至皇清国戚、高官显贵，八旗绿营兵丁、下至庶民百姓，吸毒成瘾，不能自拔、使国运陷入万仞不拔的深渊，使国人的体质遭五藏俱毁而不见血的摧残，自始蒙“东亚病夫”的屈辱称呼。

“东亚病夫”一词源起于“东方病夫”。从现有资料看，“东方病夫”一词最早出现于英国。1896年，《伦敦学校岁报》有专文论及“东方病夫”问题。同年10月17日由英国人在上海办的英文报《字林西报》转载。同年11月1日的第十四册《时务报》也转译了该文：

“夫中国——东方之病夫也，其麻木不仁久矣。然病根之深，自中日交战后。地球各国，始悉其虚实也。”这是迄今为止“东方病夫”一词的最早记载。

自《时务报》的译文刊出后，“东方病夫”一词便陆续在中国一些报纸杂志中出现，并引起强烈反响。同时，国人逐渐把“病夫”与中国国民体质联系起来。1901年7月，革命党人在东京出版的《国民报》第3期和第4期接连发表《东方病人》和《历史上有名之尚武国》等文，在论及西方和日本蔑称中国为“东方病夫”的同时，痛陈男吸鸦片女缠足造成“种弱国贫兵羸”的恶果，呼吁中国人要奋发图强，强国强种。1903年，陈天华在《警世钟》中写道：“耻！耻！耻！你看堂堂中国，岂不是自古四夷小国所称为天朝大国吗？为什么到于今，由头等国降为四等国呀！外洋人不骂为东方病夫，就骂为野蛮贱种，中国人到了外洋，连牛马也比不上。”由此文口气看来，当时中国人被“外洋人”污蔑为“东方病夫”是很普遍的。

1908年，我国著名体育家徐一冰在接办我国近代最早的体育专门学校——中国体操学校时，明确把“增强中华民族体质，洗刷‘东亚病夫’耻辱”作为“校训”。这是近代中国最早因“东亚病夫”之称而激起增强民族体质的呼声。