

张晓燕 孙亮 著

饮食与健身



球类运动
水上运动
十八般武艺
饮食方法与养生
食疗与食忌
辟谷服饵

汉唐流风

中国古代生活习俗面面观



王赛时 张书学 主编
山东友谊出版社



前 言

每当我们打开历史的图卷，都会被那些丰富多彩又警世感人的史实所吸引，不自觉地沉醉于传统文明的博大精深之中。然而，潜心古籍的历史学家们大都在有限的范围内去研究这些文明遗产，固着于帝王将相、人物传奇、典章制度和兴衰大举，很少有人去探讨百姓大众的平淡生活和日常际遇。纵使有人深挖细究有关吃穿用住、乡言土俗的流变脉络，也不为自标高深的史界所推崇，似乎生活中的家常琐事不登大雅之堂。孰不知，历史的构成并不完全取决于朝代兴替、制度礼规之类的上层建筑，也不局限于土地田亩、州郡建置的基本框架，就在人们的温饱生存和邻际交往之间，历史才更加展示它那丰富的内涵和文明的深度。所以，我们组织了一批历史学者，专门就古代生活的点点滴滴进行复原式的描述，从日常生活的细节着眼，从民风时俗的流变入手，力求为现代人提供一些遥远陌生但又贴近生活的话题，也使人们对我国文明积淀有更为直观的了解。

鉴于此意，山东友谊出版社重点推出《汉唐流风——中国古代生活面面观》一套小书，谨把《衣食住行》、《吃喝玩乐》、《礼尚往来》、《养生健身》、《巫卜祈禳》和《市井百态》等六类内容，奉献给广大读者。相信这些反映民众生活的题材有益于历史知识的传播，能够唤起大多数读者的兴趣。

历史科学虽然深奥，需要专家学者历代不懈地去追溯探研，但更有必要让广大读者从中吸取有益的营养，提高鉴赏的水平。可以这样说，只有厚积薄发、深入浅出的历史读物才能担负普及于民的使命，为历史开拓更为广泛的现实领域。但愿这套小书能给读者以知识的补添和趣味的享受，激发大家对历史的爱好。

我们相信，拨开历史的迷雾，找出通向远古的栈道，人们会惊喜地发现，除了艰难奥涩的史学台阶之外，还有许多平浅易懂、趣意盎然的透视之窗。通过这样的窗口，那遥远神秘的古国风貌、历涉千载的民俗流变、一举一动的百姓姿态，都会完整地出现在今人面前，向您述说生活常事所组成的历史文化。

王赛时

1999年7月于济南

1999/7/10

目 录

体 育 篇

第一章 球类运动

- 一、蹴鞠/1
- 二、马球/6
- 三、木射、步打和捶丸/14

第二章 水上运动

- 一、游泳/17
- 二、竞渡/21

第三章 平地运动

- 一、跑步与跳跃/27
- 二、投掷与举重/30
- 三、拔河/35
- 四、马术/38

习 武 篇

第一章 徒手习武

- 一、拳术/44
- 二、摔跤/50

第二章 器械习武

- 一、射箭/55

- 二、弹打/60
- 三、剑术/63
- 四、十八般武艺/67

第三章 各种功夫

- 一、硬功/72
- 二、轻功/77
- 三、斗兽/80
- 四、马上武艺/84

养生篇

第一章 养生之道

- 一、养生追求/89
- 二、养神/93
- 三、导引/97
- 四、吐纳行气/102

第二章 饮食起居与养生

- 一、饮食方法与养生/107
- 二、饮食种类与养生/113
- 三、食疗与食忌/118
- 四、起居与养生/123

第三章 辟谷服饵

- 一、辟谷/129
- 二、服丹石/134
- 三、服草木/137

——体育篇——

第一章 球类运动

我国古代的球类运动有着悠久的历史 and 完备的体系。早在先秦时期，人们就发明了足球，盛唐时代又增加了马球、步打球和地滚球。这些球类活动始终引发着人们健身娱乐的兴趣，并且通过各种各样的比赛而发展到竞技层次，成为全社会关注的焦点。在这些体育运动中，先民们那种勇猛刚毅的精神和灵巧敏捷的风姿，都通过这圆圆的小球而展现得淋漓尽致。当我们把这几种古老的球类运动再现于世人面前时，不能不被我国博大精深的文明传统而深深打动。

一 蹴鞠

蹴鞠，又叫蹋鞠、蹶鞠、蹴球。“蹴”就是用脚踢的意思，“鞠”指球。相传蹴鞠是由黄帝发明的。早在四千多年前，黄

帝部落和蚩尤部落之间发生了一场激烈的战争，最后，战争以蚩尤部落的失败而告终。黄帝部落为了庆祝胜利，便将蚩尤的胃塞满毛发，做成球让士兵们踢。虽然这只是一个古老的传说，但说明我国的足球运动始源甚早。

至晚在春秋战国时期，蹴鞠已经成为一项十分普遍的体育运动，受到社会各界的重视。在齐、燕、赵等诸侯国，蹴鞠格外风行。齐国都城临淄中的居民几乎都把斗鸡、蹴鞠、走狗、六博当作必不可少的消遣方式，其中蹴鞠的拥戴者最为众多。值得注意的是，当时的“鞠”都是实心球，球内塞有柔软物质，外表由皮革制成，这种球比较耐用，但弹性较差。

到了汉代，蹴鞠活动受到上流社会的极大宠爱。西汉初年，刘邦打败项羽当上了皇帝后，把他的父亲也接到了长安。按理说，这位身享荣华富贵的太上皇应该高兴才是，可他却整日闷闷不乐。刘邦十分纳闷，便跑去问个中缘由，一问才知，原来这位太上皇平日喜欢在市井中与屠夫、小商贩们一起斗鸡、蹴鞠，而现在没有了这些娱乐活动，又怎能高兴得起来？于是，刘邦就专门在长安附近选了块地，按照他家乡的模样建造房屋和街区，并将家乡丰邑的邻居及父亲的玩伴全部迁到这里，取名新丰。从此，这位太上皇可以像往日一样踢球取乐了。

如果说汉以前的蹴鞠活动具有较多的娱乐性质，那么，到了汉代，足球强身健体的特性就显得格外突出。

首先，汉代的蹴鞠演变成一种重要的练兵手段。当时，北方的匈奴十分强盛，严重威胁了汉朝边境，为了对付擅长骑马的匈奴人，汉朝组织了自己的骑兵队。可是，骑兵由于长时间地以一种姿势骑在马上，易于疲劳；而且当时马具还

很不完备，士兵们经常是腰酸腿麻。在这种情况下，蹴鞠自然而然成了一种很好的练兵手段和伸展活动。它既能增强士兵们的体力及灵活性，又加强了彼此间配合的默契。西汉名将霍去病，就是一名蹴鞠爱好者。他奉命戍边，就经常与士兵们一起踢球，练兵的同时还可以娱乐。

其次，汉代蹴鞠比赛逐渐走向正规化。汉代皇室中的蹴鞠比赛规模很大，有专门的球场，叫“鞠城”，四周有围墙和看台。球场东西两侧，各设有六个“鞠室”，即球门。由于当时的鞠是实心球，只能在地上滚来滚去，因此，所谓的球门只是在地上挖的坑。比赛分两队进行，双方各有十二名队员参赛，以踢进“鞠室”的球数多少决定胜负。东汉的李尤写过一篇《鞠城铭》，描述了当时的一些比赛情况：在四周围着方墙的球场中有圆圆的球，这就好比天圆地方、阴阳相对。球场两端有月状式的地穴球门，两两相对，一边六个。参赛队设有队长，比赛设有裁判及固定的比赛规则，因此不会由于关系的亲疏而偏袒任何一方。当然，一般平民百姓的蹴鞠活动没有这么好的条件，他们只能在路旁街巷中踢着玩而已。

唐朝时，由于马球的高速兴起，人们对球类运动的兴趣转向了马球，因此蹴鞠活动就稍显低沉。但由于蹴鞠相对比较安全平稳，又不拘场地，因而还是获得了很多人的垂爱。尤其到了寒食清明之际，人们都要到户外游玩，顺便开展蹴鞠活动。

值得注意的是，唐代的鞠由实心球变成了充气球，这种球的球皮由八块皮革缝制而成，其内壁还有一个用动物的膀胱充气做成的球胆，这种球的弹性比实心球要好得多，既可以在地面滚踢，又能够在空中高踢。韦庄诗云：“永日迢迢

无一事，隔街闻蹴气球声”，就反映了唐代普遍使用气球的情况。

气球的出现带来了足球比赛的变革。球门也由地穴式演变成了敞悬式。每逢蹴鞠之时，人们驰突喧阗，争相角逐，整个球场都会沸腾起来。技艺高超者可以带球“略地以丸走”，又能够一脚高踢，“乍凌空以月圆”，如同今天的足球比赛一样，每人都有进球的机会。

唐代蹴鞠除了在设有球门的场地上比赛之外，还可以选择任何空地进行玩耍，这种蹴鞠形式通称“白打”。王建《宫词》中有“寒食内人常白打”的诗句，指的便是宫女们随意踢球。“白打”不计胜负，只是相互传球对踢，有时以高踢为趣。《酉阳杂俎》记载张芬在福感寺踢球，能将气球踢到塔的一半的高度。《剧谈录》记载几名军中少年蹴鞠，一名妙龄女子在场外接球，顺势一脚，就踢了几丈之高。凡是高踢球者，大都意在显耀自己的脚力，这是唐代“白打”的基本脚法和技艺。

宋朝的蹴鞠达到了巅峰。比赛出现了多种制式，人们往往组队参加比赛，球队之中也有了比较明确的分工。在通常情况下，每队队员均分为三等。第一等是“毬头”，即主射手；第二等是“次毬头”，即副射手；第三等是一般队员。每队设毬头一人，次毬头二人，一般队员则多于此数。球门设在球场中央，并由两根高竿悬在空中，整个球门是一个长方形的丝网，正中有个大小约一尺左右的小洞，称为“风流眼”，只有将球踢入网内，才算得分。司马光诗：“东城丝网蹴红球”描写的就是这种球门。如果直接打过风流眼，能得高分。如果两队同攻一个球门，这便是单球门式的比赛，当时称为“筑球”。比赛开始后，一般先由三等队员盘球，然

后把球传给“次毬头”，“次毬头”再把球传给“毬头”，由“毬头”起脚射门。若不中，则轮到另一队以同样的方法比赛，最后以进球多少决定胜负。可以看出，宋代的蹴鞠比赛带有了更多的表演性质，参赛双方不再像以往那样直接交手，这就大大降低了比赛的激烈程度；另一方面，由于球门又高又小，若想进球，必须有极高的技术，这势必提高了蹴鞠运动的技巧性。蹴鞠比赛的这种变化，充分显示出宋以后的蹴鞠发展趋势：表演娱乐性的加强，对抗竞争性的减弱。

宋代蹴鞠的兴盛与普及，使得少数恃有足球特长的人由此而发迹。在这方面，大家最为熟悉的就是高俅了。他本是一个出身低贱之人，但就凭他那让“这气毬似膘胶粘在身上”的本事，深得宋徽宗的宠信，终于爬上了太尉的高职。

到了元代，蹴鞠仍然流行不辍。至顺本《事林广记》中保存了一幅完整的《蹴鞠图》，描绘的便是宋末元初上层贵族官僚踢球的情况。书中还同时记载了蹴鞠的规则和技术。在元代文人圈中，蹴鞠是一种高雅的活动，很多大文豪都能踢出一脚好球，如史称诗人张翥的专长便是“好蹴鞠，喜音乐”。戏剧家关汉卿就说自己“会蹴鞠”，在他的散曲和杂剧作品中，到处都是描写蹴鞠的运动场面，如越调《女校尉》专门描述女子足球，就全面点示了元代妇女的蹴鞠风气和精巧技艺，其中有“三抱巧失落，五花气从头”的专业打法，也有“踢打温柔”、“拽样嫩纽”的女性专用姿态，并且发出了“惟蹴鞠最风流”的由衷感叹。散曲家邓玉宾写过《仕女圆社气球双关》，讲述了当时流行的男子足球团社，很多都是妇女们喜爱的组织，她们“随圆社常将蹴鞠抱抛”，也就是说，每当男人们踢球的时候，总有一群热爱足球的女性围绕在四周，欢呼助兴，每当踢球出界，她们都会争相拾球，

然后抛入场中。这种痴狂的举止决不亚于当今的女性球迷。

明朝时，蹴鞠又掀起了历史上的一个小高潮。从上流社会到下层贫民，嗜好足球者大有人在。《万历野获编》说京城中的王驹马、张缙师，在踢球方面都是一把好手，不亚于那些武林高手。《宛署杂记》记载北京有“八绝”，其中首推“踢球绝”郭从敬，他能够自颠一球，沿身前身后上下飞动，一整天也不会失误；还可以一脚颠踢好几个球，任凭几人围追抢截，都不会被抢走一个球。然而明人关注的焦点往往是女子足球。女性在蹴鞠场上特有风姿和美感，成为男性欣赏的对象。詹同就专门写诗歌咏女性蹴鞠，其中有“彭家女儿十六七，蹴鞠场中称第一。只今年已二十余，满身滚弄尤精极”的精彩描述；每当这位妙龄女子出来踢球的时候，都会出现“观者如山总惊叹”的场面。尤其到明末之际，几乎所有的文人都把注意力转移到擅长踢球的女性身上，以至于董元恺有“潜匿花阴去不回”之咏，陈维崧有“最怜小玉多能”的感情寄托。可以说，明朝末年，随着社会风气的换变，原本充溢刚阳之气的中华蹴鞠却成了娇柔纤弱的女性戏耍之事，这种运动也就难免走向低潮了。

二 马球

马球，又称“击鞠”、“击球”、“打球”，它是一种骑马持杖击球的体育活动。关于这项活动的起源问题，目前仍是众说纷纭。或说源于波斯，或说源于西藏，但不管马球究竟是怎样产生的，大家一致公认的是：唐代是马球的黄金时期。

马球是一种需要较为固定的场地运动，有一定质量和广

度的场地要求；参加者分两队进行比赛，人数不定；球场上设有球门，出场者人骑一马，手持一杖，共争一球，以入门为得筹，以得筹多少定赢输。唐代的这种马球运动，已经具备了严密的比赛规则和完整的运动程序，是当时水平最高的一个体育竞技项目。

马球必须骑马上场，所以参加者首先需要谙练骑术，只有在骑驭技能达到一定程度时，才有可能上场击球。骑术高明者，往往容易在场上发挥技艺，抢断来球。当然，参加球赛的马匹也须经过严格的选择和培训，好马良骥，也是打球取胜的起码资本。唐人描写马球赛，无不首先垂意良驹。《全唐诗》卷七〇八徐夔《尚书打球小骢步骤最奇因有所赠》高度颂咏了一匹打球善马，诗云：“善价千金未可论，燕王新寄小龙孙。逐将白日驰青汉，衔得流星入画门。步骤最能随手转，性灵多恐会人言。桃花雪点多虽贵，全假当场一顾恩”。在唐代，各地还要选择打球良马进献给朝廷，以备皇家球赛之用。

球，唐人亦称之为鞠，用硬木制成，如拳大小，呈圆型。唐人咏及球，均用“星”字来表示，这是因为“星”字体现了球的制型及其快速运转的形态。鱼玄机曾用“坚圆净滑一星流”来描述球。为了醒目，唐人还将球涂以色彩，故又有彩球、画球之称。

球杖亦名鞠杖，用竹木皮革精制而成，长数尺，头部稍弯，形成偃月型。球杖用来运球和击球，主要用前杆弯处的稍宽部位来拨打。与球相对，唐诗则把杖形容为“月”，“初月飞来画杖头”即是描写的球杖。

球场亦称鞠场，是打马球的专用场地，通常经过人工的修建，地面平坦整洁。球场平时有专人负责管理，并经常加

固维修，因此当时的球场铺设高级，保养精良。一些极度奢侈的王公贵族，不惜一切财力营建马球场，为了使其表面平坦光滑，甚至用油浇地来铺制。马球场不但铺设平整，其规模也不小。韩愈在他的一首诗中描述了当时的徐州马球场：宽阔的球场有千步之大，地面平坦如刀削一般；球场三面砌有矮墙，用以限隔行人和阻挡出界的球，剩下的一面自然就是入场之口了。球场四周还树立旗帜作为标志，并有击鼓者鸣鼓传号，激动士气，以增声威。除此之外，大部分球场还建有看台，供有关人士栖身观战。唐代都城长安是全国球场最多、最集中的地方。皇家的殿前宫后，苑内楼侧均修建了不少的球场。据史籍载，宫廷中的含光殿、麟德殿、清思殿、中和殿、飞龙院，以及左右神策军所在地，都设有球场。仅此一点，足可见唐代马球之盛行程度。

马球场的球门分为单球门与双球门两种。单球门设在球场南边，两队共击一门，谁进球谁得筹取胜；双球门则分设球场两端，双方各攻对方球门。当时的球门用两木托起，悬在半空，故想击球入门，必须用杖将球打起。技艺高超者，能够远射入门。张建封的诗句“齐观百步透短门，谁羨养由遥破的”，描写的就是远射进球。

马球分两队进行比赛，称为两朋。但是唐代马球比赛的人数是不固定的，就是两队之间，人数也不一定相等。《封氏闻见记》中所载唐与吐蕃的一场球赛，唐队出四人，但吐蕃队出了十人。

唐人打马球，有时要穿特制的球衣，以示与众不同。球衣旨在式样合身、颜色鲜明，能够在场上引动人们的视觉和兴趣。李贤墓马球图所画的打球人都穿着各色窄袖袍、黑靴，戴着幞头（古代男子用的一种头巾）。这便是典型的球

衣。

队员们上场之后，比赛开始了。要说明的一点就是马球比赛十分看重开场得胜的第一粒进球，当时称之为第一筹。这是提振士气、牵动全局的关键。因此，比赛从一开始就激烈万分。只听场边战鼓阵阵，场中马蹄飞扬，骑手们手持球杖，忽而俯身拨弄，忽而挥臂迎击；而那枚小小的彩球在空中穿梭跳跃，忽上忽下，忽左忽右，让人眼花缭乱，目不暇给。说是迟，那时快，只见那“坚圆净滑”的小彩球像流星一样直冲球门飞来，进了！这是比赛中最激动人心的时刻，破门者气昂百倍，沿场向观众致意，而观众则是欢声如雷，鼎沸叫好。

随着马球的兴盛与普及，唐代的马球技艺臻于完善，一代能手层出不穷。当时有个打球军将周宝，他那出神入化的击球技艺天下闻名。一次，他与一位相国在江南润州万花楼饮酒作乐，相国说：“在京城时，就久闻将军打球盛名，不知今天是否有幸见识一下？”周宝便命人牵来马，没来得及换下公服就驰骋于球场之中。只见那周宝怀挟彩球，挥击自如，得心应手。周围观看的人都赞叹道：“从未见过技艺如此高的球手。”

可是，对一名出色的马球手来讲，仅有良好的身体素质、熟练的骑马击球技术、快速的反应能力是不够的，他更要有勇往直前的冲劲。这是因为马球比赛允许自由冲撞，整个球场上充满了火药味，同时，不可避免地会造成危险与伤亡。上面提到的打球军将周宝，就因为打球而丧失一目，更有甚者，竟当场死在马下。于是，许多安重求稳之人，进谏上书，劝说人们躲避这种激烈运动。可是，这项为人们尤其是军人们所酷嗜的马球运动，又怎会因一纸上书而立即消

失？非但没有消失，唐代马球运动反而出现了一个奇特的现象：唐代帝王爱赏马球者日多。从太宗以后，中宗、睿宗、穆宗、玄宗、敬宗、宣宗、僖宗等都是出名的马球迷，他们除了喜爱观看球赛之外，有时还亲自披挂上阵，击球争夺。穆宗曾击球于麟德殿，敬宗曾击球于飞龙院。而且，诸帝视马球如“国球”，视比赛输赢为事关国体损益的大事。如中宗时吐蕃派使者到长安迎娶金城公主，中宗请客人到梨园亭观看马球比赛。那吐蕃人格外擅长马球运动，于是，在观看球赛的过程中，就要求与唐朝球手较量一下。比赛之初，吐蕃人充分发挥了他们在马球方面的高超技艺，使得唐朝队连连败北。中宗顿觉颜面无光，赶忙派当时的临淄王李隆基（即后来的唐玄宗）及其他三人上场与吐蕃队十人比赛。只见“玄宗东西驱突，风回电激，所向无前”，四人密切配合，使吐蕃队大败而归。由此可以看出唐代帝王对马球的酷爱程度，同时，也正是这种酷爱极大地推进了唐代马球的发展。

唐代马球运动的高涨，与军队中骑兵的强化训练有着直接的关系。由于马球运动有助于提高骑手们策马控驭的技艺和灵敏机智的反应能力，因此唐代军人把马球视为军事体育活动和练兵手段，处处寓演武于击球之中。张建封《打球歌》中就有“不能无事习蛇矛，闲就平场学使马。军中伎养骁智材，兢驰骏逸随我来”的吟咏。中唐以后，各藩镇军都拥有专备的军用鞠场，作为击球练兵之地。因此，唐代时，打球规模最壮观、次数最频繁、水平最高超的就是军队阶层。

同女子蹴鞠一样，唐代也有女子马球运动。唐代的女子并没有在运动量大、危险性强的马球运动前畏缩不前，而是蹬蹬上马，奔驰在球场之间。红颜婀娜，倩影婆娑，大展健

美之姿。郭英义任剑南节度使时，在成都聚集了许多女人骑驴击球，以此为乐，而且还特制了驴鞍和球衣，一天就要耗费数万，十分奢侈。1981年9月，考古工作者在陕西临潼山的一座无名氏的唐墓室里，发现了四件小巧玲珑、造型生动的白陶彩绘打马球俑。俑马通高7厘米，骑者全是宫女形象，头挽茧形髻，身着异色紧身坎肩，左手挽缰，右手上扬，伏身向前作马上击球之势。这是迄今唯一发现的打球女子的真型雕塑。可见，马球运动对唐代妇女来说也充满着吸引力，以至红妆驰马击球者时有人在。

除女子外，文人儒生也喜爱马球运动，著名的“月灯阁球会”就是进士们专为庆祝新第者而举办的体育集会，在唐朝名噪一时，甚至受到打球军将们的嫉妒。乾符四年（公元877年），“月灯阁球会”举行之际，一些军将蔑视进士，他们来到球会现场，抢占球场，飞扬跋扈，不可一世。正在这时，新中进士刘覃气愤不过，请求出场比赛挫挫那些军将们的锐气。就只见刘覃持杖跨上马，冲着军将们作揖说：“新进士刘覃来奉陪大家打球，怎么样？”军将们见一文弱书生出场，毫不在意。比赛开始，只见那刘覃奔驰如电，在场中来回穿梭，那枚小球也跟随他在空中飞来飞去，场中的其他人根本无机会触碰到球，更别说射门了。场外观众都看得目瞪口呆，那些不可一世的军将们也如同泄了气的皮球，自知技不如人，灰溜溜地走了。可见，文人之中也不乏打球高手。

到了唐末，在一些割据政权的地域中，马球仍受到当权者的重视，并趋向奢侈和浮华。据《资治通鉴》载：唐昭宗时，吴王杨行密之子杨渥曾在夜间围绕马球场点了一圈大蜡烛，在烛光下进行马球比赛，一次就要耗费数万钱。就是在

后来的天下动荡、群雄争战的五代时期，马球运动仍不减盛唐之势。

有唐一代，马球高潮迭起，久盛不衰，无论何人，都对马球投之欣羡的目光和狂热的兴趣。鞠场鼓鸣，鞍马飞驰，月杖争击，彩球激射，紧张惊险的竞技比赛始终活跃着唐代体坛的气氛。哪里有马球比赛，哪里就有能手出现，哪里就有喝彩之声，这种风靡全国，峥嵘一代的体育活动在历史上留下了永远不泯的痕迹。

宋代的马球运动虽然不像唐朝那样热火朝天，但在比赛场面布署及竞赛规则方面更加完备。宋太宗曾指令由官方权威机构制定马球比赛制度，凡是正规的比赛都要按此制度进行。比赛场地的两端各设一个球门，球门仍用竖木托起，高丈余。每端球门之下，各设一名守门人，负责注视球是否破门而入；另有二人持小红旗，负责全场的裁判和计筹，每进一球，视为一筹，即在门架上插一面小红旗。陆游诗：“绿草满雉场，红旗植球门”，描写的就是进球插旗的场面。两队比赛先得三筹者，便获全胜。在比赛开始时，先由最尊贵者在中央场地上击出第一球，而后两队开始争夺，直到进球得筹，方为一轮。皇家马球比赛，皇帝总要象征性地击打第一球。宋代马球比赛，双方队员的人数必须相等。张公庠诗云：“夹城西畔小球场，彩仗弯弯人对行”便指这一点。有宋一代，马球比赛都是这样规范地进行。

与宋朝对峙的辽、金二朝，同样盛行马球活动。契丹人和女真人都擅长骑马，因而对这种马上运动投注了特殊的偏爱和极大的兴致。上至君主将相，下至普通骑手，人人能上马，个个会击球。凡是看到对抗激烈的马球比赛，辽国君主总会按捺不住，亲自策马冲入场中，与众人争夺。《辽史·圣