

● 中华全景百卷书  
社会系列

17

# 中国体育

熊晓正

● 北京出版社

中华



# 中华全景百卷书

○ 社会系列  
中国体育

熊晓正

首都师范大学出版社

## 《中华全景百卷书》 编 委 会

顾 问:徐惟诚 袁宝华 于友先

任继愈 苏 星

总编委员会主任:李志坚

总编委员会副主任:何卓新 孙向东

总 编 委:范西峰 董蕴琦 李学谦

李 伟 朱述新 母庚才

李建华

编 委:(按姓氏笔划排序)

丁晓山 于振华 马艳平 王 红 王 伟

王 勉 王士平 王尔琪 王奇治 王品璋

王恩铭 王寅诚 王骊岭 区界名 石建英

卢云亭 田人隆 申先甲 刘 达 刘 彪

刘文彪 刘克明 刘树勇 刘振礼 刘俊华

刘峻襄 刘森财 成绶台 孙玉琴 孙彦钊

邢东风 李元华 李明伟 吕品田 吕金陵

朱立南 朱祖希 朱筱新 朱莱茵 朱深深

伍国栋 华林甫 向世陵 杨菊花 吴舜龄

宋志明 宋剑霞 忻汝平 汪家兴 张 正

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 张亚立 | 张兆裕 | 张则正 | 张鹏志 | 陈晓莉 |
| 陈绶祥 | 陆道中 | 武 力 | 武玉宇 | 赵艳霞 |
| 罗静文 | 周 亮 | 周育德 | 金启风 | 金奇康 |
| 金德年 | 金德厚 | 宗 时 | 空 宇 | 郑玉辉 |
| 郑进保 | 泽 昌 | 胡 洁 | 胡振宇 | 郝 旭 |
| 春 晖 | 钟 玉 | 郭文杰 | 郭积燕 | 郭素娟 |
| 袁济喜 | 夏继果 | 徐兆仁 | 徐庆全 | 钱 冶 |
| 唐 忠 | 梁占军 | 涂新峰 | 黄同华 | 曹革成 |
| 蒋 超 | 葛晨虹 | 鲁 葳 | 焦国成 | 曾令真 |
| 谢 军 | 郭爱红 | 裴仁君 | 熊晓正 | 戴瑞丰 |

※ ※ ※

总策划·总编辑:朱新民

执行总编辑:傅亿仲

副 总 编 辑:贺耀敏 恽鹏举 刘占昌

装 帧 设 计:王 晖 尚云波

编 辑 人 员:董凤举 曹革成 孙建庆

鲁 葳 戴瑞丰

## 主旋律的音符

### (总 序)

中华民族是富有爱国主义光荣传统的民族。在我国历史上,爱国主义历来是激励和鼓舞人民团结奋斗的一面伟大旗帜,是推动祖国社会历史前进的一种巨大力量,是各族人民共同的精神支柱。在新的历史条件下,继承和发扬爱国主义传统,对于振奋民族精神,凝聚全民族力量,为中华民族的振兴而奋斗,有着十分重要的意义。

江泽民等党和国家领导人多次强调,中共中央关于《爱国主义教育实施纲要》明确指出,要使爱国主义、集体主义、社会主义思想“成为全社会的主旋律”。爱国主义教育在社会主义意识形态中所处的重要地位,要求人们从确立社会“主旋律”的高度认识其重要性,把它作为社会主义精神文明建设的基础工程,作为引导人们确立正确理想、信念、人生观和价值观的共同基础。

《中华全景百卷书》是根据《爱国主义教育实施纲要》的精神而策划的。这是一套综合性强、品味高的爱国主义教育普及读物，是一所浓缩的爱国主义图书馆。它由100卷分10个系列构成。在明理、知事、动情、养成的四个环节上，用100幅色彩斑斓的图画，全景式地勾勒出祖国的古往今来和大好河山，用100个韵味浑厚的音符，合奏出爱国主义的主旋律。

《中华全景百卷书》是在北京市新闻出版局的指导下，由北京科技期刊出版集团总体策划，由100名专家分卷撰写而成，经首都出版界的共同努力，在建国45周年之际，呈现在广大读者面前。《中华全景百卷书》异彩纷呈，正所谓开卷有益。读了它，人们会感到做为中国人的自豪和骄傲；读了它，人们会感到做为当今中国人的使命与责任。

古人云：知天下事，读五车书。

我们说：读百卷书，激爱国情！

## 目 录

### 源远流长 风格独异

- 中国古代体育巡礼 ..... (1)  
从“尚武”到“修身”
- 古代学校体育的演变 ..... (2)  
从“除疾”到“致寿”
- 古代养生的发展 ..... (6)  
从“便器械”到“习手足”
- 古代武艺的演进 ..... (13)  
从“讲武之礼”到“角抵百戏”
- 古代竞技活动的演进 ..... (22)  
“阴阳和而万物生”的寿夭观
- 古代体育的保健理论 ..... (26)  
经世致用,乐以发和的价值选择
- 古代体育的伦理学基础 ..... (32)

### 艰难选择 磋砣岁月

- 中国近代体育掠影 ..... (37)  
“东亚病夫”的由来 ..... (37)  
悲壮的觉醒 ..... (40)

|                   |      |
|-------------------|------|
| “师夷之长技以制夷” .....  | (43) |
| “西人之所以强不在兵” ..... | (45) |
| 寻求体育的“真义” .....   | (47) |
| 建设民族体育的本位 .....   | (53) |
| 走向社会的校际运动会 .....  | (60) |
| 远东运动会的诞生 .....    | (64) |
| “收回体育权” .....     | (67) |
| 远东运动会的解体 .....    | (73) |
| 一个民族的奥运情结 .....   | (77) |

### 自强不息 高歌猛进

|                      |       |
|----------------------|-------|
| ——新中国体育综览 .....      | (85)  |
| 数代人的追求 .....         | (85)  |
| 人民的事业 .....          | (87)  |
| 五星红旗升起在奥运村 .....     | (91)  |
| 中国需要世界,但更需要尊严.....   | (94)  |
| 满园春色与出墙红杏 .....      | (96)  |
| “新运会”——一个庄严的警告.....  | (100) |
| 面向世界的调整.....         | (104) |
| 称雄亚洲体坛.....          | (106) |
| 挡不住的潮流.....          | (109) |
| 重返洛杉矶.....           | (111) |
| ’90 北京——亚细亚的盛典 ..... | (114) |
| 遮不住的辉煌 .....         | (117) |



## 源远流长 风格各异 ——中国古代体育巡礼

今天,当我们习惯于以西方体育文化传统为基础的现代体育运动,并以此为唯一的体育模式的时候,我们常常忽略了我们民族的体育文化传统。而当我们以现代人的眼光,将视野转向那遥远的古代世界时,我们禁不住被华夏民族传统体育文化所震撼。

距今约 5000 年左右,中华民族就摆脱了野蛮状态而迈入了文明的门槛,中国体育也开始了自己的历史进程。在自给自足的农耕经济与专制统一的政治局面所提供的文化氛围中,中华民族曾以其博大的胸怀,恢宏的气魄,吸收外来体育文化,在民族文化冲突与交融的过程中,经历长期的发展,形成了独具特色的华夏民族体育。

源远流长的历史,丰富多彩的内容与形式,独特而深邃的理论基础,使中国古代体育在世界体育历史的演进中独树一帜。当西方体育文化正经历着中世纪禁欲主义的蹂躏时,华夏民族体育文

化曾照亮过世界体育的历史进程；当西方古代体育文化寻求进入新世纪的途径时，华夏民族体育文化的西播，成为西方体育文化挣脱宗教架锁的批判武器之一；当现代人类被身心疾病弄得束手无策的时候，华夏民族传统体育理论与方式，为解决现代工业化社会有关人类身心健康，提供了可供选择的良方。华夏体育文化以其与西方体育文化相异的发展模式与发展道路，使世界古代体育的历史演进呈现出源同而流歧的发展格局。

让我们穿越那时间的隧道，去感受那久远的文化，去领略那独特的理论，为开发经数千年积蓄的“富矿”，作一次历史的巡礼。

## 从“尚武”到“修身” ——古代学校体育的演变

在我国古人类遗址中，我们曾发掘出大量旧石器时期的石球，并于山西朔县峙峪村，发现距今约二万八千年的石箭头。这标志着至迟在旧石器时期中晚期，我国远祖就发明并使用了复合工具。复合工具的使用，对人类体能与技能都提出了更高的要求，掌握生产、生活技能的活动也日渐从生产过程中分离出来而形成专门的社会活动。体育运动的原型——游戏，正是从这种脱离生产实践

而模仿生产过程的活动中生发出来。只要我们将半坡女孩墓葬中的石球同丁村出土的石球相比较,就可以从石球形制的变化所反映出的功能嬗移——由生产工具转化为游戏用具,作出以上判断。这从遍布我国黄河上下,长江南北的崖画中便可获得早期人类进行身体练习的形象而确切的证据。而这些传授生产、生活技能的活动与场所,便是我们今天称之为教育或学校的渊源。

传说中的“三皇五帝”时代学校的雏型就已出现了,叫“成均”又叫“庠”。它们是养老与兼施教育的机构。进入奴隶社会后,又增添了“序”和“校”两种专司教育的机构。夏代的学校已经是比较完备的军体性教育机构,商代已出现“大学”与“小学”两级教育,西周时,学校系统更为完备,学校分为“国学”与“乡学”两种,“国学”又分为小学、大学两级,按循序渐进的原则教授“礼、乐、射、御、书、数”六艺。

在“国之大事,惟祀与戎”的奴隶社会里,学校传授的知识主要是军事技能、祭祀知识与礼仪。其基本知识结构是按当时战争需要设计的,培养目标是合格的武士。“六艺”中,礼、书、数是伦理、道德、军事知识教育,乐是带有美育意味综合性教育,射、御是军事技能教育。学校设置有专门管理

与教授“乐”的乐师与舞师。按“十三舞勺(文舞),成童舞象(武舞,类似战阵演练),二十舞犬兽(大舞,关于祭祀与战阵演练的综合练习)顺序,教授祭祀与战阵演练的知识。射、御是在车战为主的奴隶制社会中必不可少的技能,是大学阶段的主要课程。周代时已形成了较为规范的“白矢、参连、剡注、襄天、井仪”五种基本射箭技术要求与“鸣和鸾、逐曲水、过君表、舞交衢、逐禽左”五种驾驱车马的基本技术。

据《周礼》规定,学校每年分别在春秋两季举行会考,称之为“春合诸学,秋合诸射”,“以考其艺进退之”。不论是“诸学”的检查,还是“诸射”的阅视,都是在一种竞赛条件下进行的竞技,或许可视之学校“运动会”。

伴随着由奴隶制社会向封建制社会过渡,控制在奴隶主手中官学驰废,出现了大量的私学。孔丘、墨翟、老子、鬼谷子、孙武、孟轲等聚徒讲学,或以文冗长,或以武为功,各有所长。“为政尚武”的武士教育,被文武并重、文武分途的教育所代替。具体教学内容也按“劳力”与“劳心”分为形而下的技能培养与形而上的知识传授。传说中的太豆、造文、甘绳、飞卫、袁公、越女等,或传授驾驭,或教授射技,或传授技击,其技能与相应的体能培养日渐

专业化而成为一种职业训练,奠定了整个古代社会技能培养的基本模式。专业技术培养职业化推动了技能训练的发展,驾车、射箭、操舟、击剑等技术练习,都分别提炼出了技术要点,产生了技术训练理论。这一时期对于基本技术训练与体能训练的关系、技术训练与心理训练的关系、一般身体训练与专项素质的关系等等都有不少理论总结。

秦灭六国后,曾严禁私学,“以吏为师”,施行政教合一的教育制度。汉承秦制,但改革了教育体制,于公元前 124 年重新设置了政教分离的官学——太学。太学以研究儒学、经学为内容,以造就儒家治术人才为目标,开创以经学取仕之风。官学中几乎完全排除了技能教学内容,形成了重文轻武的教学宗旨。

儒家教育思想中,虽然轻视技能、体能培养,但并不排斥身体修炼,而是主张将身体的养育纳入“修身、齐家、治国、平天下”的人格模式的发展轨迹中。他们所主张的“劳其筋骨”、“修心养性”的思想中对身体修炼与意志磨砺都有明确的要求。在儒家经典《乐记》、《学记》等书中,以及后来一些儒家大师的教学中都不乏“乐教”和学习与游艺相结合的思想。如孔夫子曰:“志于道,据于德,依于仁,游于艺”。朱熹解“游于艺”时说:“游者,玩物适

情之谓；艺，则礼乐之文，射御书数之法，皆至理所寓，而日用之不可阙也。……游艺，则小物不遗则动息有养”。其学习生活也并非仅仅是枯坐读经，也是准许“适情”的，只不过企图将这种活动规范于符合儒学道德要求的“雅戏”中而已。

总之，秦汉以后的学校教育的重点与先秦时期学校教学重点相比，已发生了根本的变化。这一变化后形成的教育思想、教学内容、教学原则，终整个封建时代而未发生质变。

## 从“除疾”到“致寿”

### ——古代养生的发展

“养生”在古代是一个内涵十分广泛的概念，根据追求目标的差异，可分为医道、仕道、仙道三类不同实践类型。

在原始社会中，人类在长期生产、生存实践中积累了一些趋利避害的经验，并从中总结出了一些疗病去疾的方式。但这类经验大多掌握在“巫”的手中，属于巫术的一部分。商周时，巫医分业，医学保健有了较快的发展，对身心的养护日渐被人们所重视，长寿的思想也开始出现。《尚书·洪范》中提出的“五福”，第一福就是“寿”，第五福是与寿紧密相关的“考终命”（长寿善终，尽期天年）。可见

在商代,已将长寿视为最大的幸福。

长寿的观念促使人们去寻求长寿的途径,开始研究身心养护的方式与手段。《周礼》上针对四季多发病就提出了种种饮食起居卫生。春秋战国时,一方面对长寿和维护身心健康的研究有较大的发展,提出了许多健身与保健的原则。诸如“养备而动时,则天不能使之病;养略而动罕,则天不能使之全”、“依乎天理,因其自然”、“形要小劳,勿使大疲”等等。另一方面,追求长寿的观念与神仙思想结合起来,出现了所谓修炼成仙,长生不死的神仙家。战国时兴起的神仙方术,经秦汉统治者的提倡,曾盛极一时,秦皇、汉武都曾被神仙不死之药所惶惑。

神仙方术分为“神术”与“仙术”。战国至西汉中叶,“神术”主要表现为“召神劾鬼”之法;“仙术”则集中体现对“不死药”的企求。东汉以降,“神术”与“仙术”开始分流,“神术”与早期道教结合,在民间流行;“仙术”则适应长生不死的企盼,在统治阶层和仕大夫中得到提倡。随后,“仙术”的一部分被士大夫改造为养生保健术,另一部分则发展为道教的练养术。至此,养生便形成了医道、仙道与仕道三类不同的炼养模式。

医道:以追求长寿为目的,侧重于防病疗疾的

保持身心健康等方面的研究与实践。他们重视心理卫生的保健,提出了对行为特征的要求,一般称之为“养神”或“养性”,他们采用的身体练习方法,多具有较强的针对性,如治疗或防止某种疾患,疏导某部分的气血等。这类“养生”同古代医学有着非常密切的联系或交叉。

仙道:以追求长生不死为目标,形成了较为完备而神秘的养炼体系。在众多的养炼手段中,以外丹术与内丹术为基本特征而与医道分开仕道区别开来。仙道远不如医道同现实生活紧密结合,也不象仕道有众多的行为准则。他们的修炼往往远离尘世,其具体修炼方法,采取了隐晦玄虚的表述方式,有一套专门的术语系统,弄得深奥难懂。但其法式具体,一招一式、一呼一吸、某时某刻都有明确的要求。对气功、导引、食养等的发展,作出了十分重要的贡献。

仕道:主要指士大夫阶层为“治国,平天下”所进行的身体与心理的准备。它包括道德行为规范与身心意志的磨励两方面内容,故又称之为“养性”、“养心”或“养气”。仕道没有身的修炼体系,但却有明确的行为规范要求,只要是符合这一要求的任何活动都可以作为“修炼”方法。因此,仕道的修炼是广采博纳,其重点是在身体、意志的磨励与



道德情操的培养。

就狭义的养生而论,我国传统的练养方式大体可归纳为导引、行气、服食、房中四类。

“导引”一词始见于《庄子》“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟神,为寿而已。此导引之士,养形之人。”是一项以肢体活动为主,配合呼吸吐纳的运动方式。据传原始社会末期的“消肿舞”当属此类。先秦时,其术势较为简单,1973年从长沙马王堆三号西汉墓出土的一幅“导引图”,共有44个标有疗疾治病作用的单个动作图式,反映出导引术的发展。西汉时,官方还对导引术进行过分类辑录,在《汉书·艺文志》中尚保留有相关的篇目。东汉末,华佗创“五禽戏”,将导引术势推向一个新的发展阶段,完成了由单个术式向成套术式的演进,并标志着具有一般锻炼意义的导引术式的产生。到魏晋时期,葛洪对导引术作了新的解释,他主张将一切有利于防病除疾、强身保健的肢体活动都归于导引,而不拘泥于传统的形式;陶宏景则对传统套式进行了收集整理,著录于《养性延命录》中。隋朝太医巢元方编辑《诸病源候论》,针对各种疾病开列了“补养宣导法”。唐代名医孙思邈,吸纳古印度某些法式,编了适合老年的“腰痛导引法”。宋元以后,随着儒、道、释、医相渗透的发展趋势,导引