



中华文化精要丛书

Zhonghua Wenhua Jingyao Congshu

主 编 ◎ 汪石满



中国体育



安徽教育出版社

中华文化精要丛书

Zhonghua Wenhua Jingyao Congshu

主 编 ◎ 汪石满

中 国 体 育

王 濂 ◎ 著



图书在版编目(CIP)数据

中国体育/王濂著. —合肥:安徽教育出版社,

2003.10

(中华文化精要丛书/汪石满主编)

ISBN 7-5336-3468-3

I. 中... II. 王... III. 体育运动史—中国—通俗
读物 IV. G812.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第091880号

责任编辑:武常春

装帧设计:包云鸪 朱 锦

技术编辑:李 松 王 琳

出版发行:安徽教育出版社(合肥市跃进路1号)

网 址:<http://www.ahep.com.cn>

经 销:新华书店

排 版:安徽飞腾彩色制版有限责任公司

印 刷:合肥义兴印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:4.875

字 数:100 000

版 次:2003年10月第1版 2003年12月第2次印刷

印 数:2 001—4 000

定 价:12.00元

发现印装质量问题,影响阅读,请与我社发行部联系调换

电 话:(0551)2651321

邮 编:230061

中华文化精要丛书

编委会

主 编 汪石满

副主编 程必定 黄书元

编 委 张苏洲 李抗美

钱念孙 鲍康健

总 序

汪石满

中华文化是世界上最古老的文化之一，也是世界上惟一绵延不绝、一直持续发展的文化。世界四大文明古国中的其他三个——埃及、巴比伦、印度都由于种种原因，在历史演进的过程中而中断衰歇了，颇能引起人们“黄鹤一去不复返，白云千载空悠悠”的慨叹。可是，作为世界文明古国之一的中国，其文化虽然在漫长发展过程中历经内忧外患，但从未发生过毁灭性的中断：在学术上，先秦诸子、两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学、清代朴学；在文学上，诗经、楚辞、汉赋、魏晋诗文、唐诗、宋词、元曲、明清小说，真可谓峰峦叠出，代有高峰。这种悠久、有序、完整的文化发展现象，在世界文化发展史上是独一无二的奇迹。在新时期，中华文化继续得到发扬光大。中华文化以其独特的体系和价值，对人类文明的发展和进步在过去发挥了重要作用，在今天仍然产生着广泛的影响。

2000年10月，我与安徽出版界的同志一起参加德国法兰克福书展。在数万种琳琅满目的图书中，介绍和研究中国文化的书籍却寥寥无几，这与中国作为历史悠久并生机勃勃的文化大国的地位很不相称。特别是在我国申奥成功、加入世界贸易组织的今天，在全球经济文化联系越来越密切的情况下，我们要充分吸收外国文化

成果，同时要注重把我国优秀文化成果介绍到国外去，让世界更多地了解中国，这也是我们宣传文化工作的一项重要任务。为此，我向学术界和出版界的同志提议，并共同策划、编写、出版了这套“中华文化精要丛书”。其目的在于：一方面让国内读者了解中华文化的伟大成就，增强民族自信心和自豪感，提高文化素养；另一方面帮助国外读者认识辉煌灿烂的中国文化，扩大中国和中华文化在国际上的影响。

丛书按学科和事类分类，共24册，包括《中国历史》、《中国哲学》、《中国宗教》、《中国伦理道德》、《中国法律》、《中国诗歌》、《中国散文小说》、《中国美术》、《中国戏曲》、《中国音乐舞蹈》、《中国经济》、《中国科学技术》、《中医中药》、《中国教育》、《中国建筑》、《中国体育》、《中国姓氏》、《中国民族》、《中国民俗》、《中国婚姻家庭》、《中国饮食文化》、《中国传媒》、《中国语言文字》、《中国风景名胜》等。丛书名为“精要”，意在用通俗易懂的语言，简洁精当的阐释，并配以若干精美图片，把中华五千年文明中最基本、最精华的部分，图文并茂地介绍给国内外读者。

我相信，这套丛书的出版，能受到广大读者的喜爱，也希望各界读者提出宝贵意见。

2002年8月28日

目 录



一 中国古代体育

步射与骑射	2
养生健身	10
武 术	18
棋类活动	24
古代摔跤	32
古代足球	37

二 中国近现代体育

近现代体育的发端	42
学校体育	44
体育竞赛	50
民间体育	57

三 中国当代体育

攀登高峰	68
群众体育	111
体育改革	138

后记	147
----------	-----



一 中国古代体育

中国古代体育萌芽于原始社会。那时的人类为了生活和自卫,在生产实践中,不断提高奔跑、跳跃、攀登、投掷和游水的技能,在不断改造自然的同时也改造着自己。随着社会的发展,这些技能在不断变化的活动方式中得到丰富和完善,即形成了早期的体育形态。

中国古代体育是中华文明的一部分,有其悠久的历史。春秋战国时期,铁器的出现和应用,推动了农业、手工业和商业的发展,也促进了科学文化和体育的发展。这时体育项目中的骑马射箭、摔跤拳搏、举鼎投掷等,不仅运用于军事训练之中,有些还被纳入学校教育的必修科目。孔子、荀子、墨子在教育学生时,都将骑射列为主要内容之一。此时,在城市居民中,一些健身娱乐性的体育活动如蹴鞠、围棋、养生气功也开始出现,并迅速发展。

早在两千多年前,中国人就已经意识到,进行有规律的呼吸吐纳和适当的肢体活动可以养生健身,而且认识到生命和健康在于运动的道理,从而创编了一系列的养生术和健身操。东汉名医华佗创编的“五禽戏”,以及后来出现的“八段锦”、“易筋经”等健身方法,因其在实际运用中之有效,所以流传至今,仍为人们借鉴运用,在医疗体育方面发挥了有益的作用。

从总体来看,魏晋南北朝时期,战争频繁,社会动乱不安,对各项体育活动的发展十分不利。而到了唐代,疆域辽阔,国富民强,经济文化繁荣。在这样有利的历史背景下,社会呈现出全面兴盛的局面,各项体育活动均有所发展和创新。武艺、球类、养生健身、摔跤、棋类等项活动基本在这一时期定型,体育活动深入到社



会的各个阶层。因为社会开明,球类活动、围棋、摔跤、射箭等活动也有妇女参加。在唐代,体育活动的对外交往也在前代的基础上有了较大的发展。这一时期,相扑、围棋传入日本并很快流行开来。独具特色的中国武术因其军事价值和健身价值历代均受到人们的广泛喜爱。明清之际,在抵御外侮和不间断的农民战争中,武术得到空前的发展,并逐渐流传到海外。

中国古代体育在生产活动中发端,其后在发展中逐渐形成军事体育、娱乐体育和健身体育三种类别。这三个方面的体育运动方法和内容密切联系,互有交叉,手段和方法不同,核心目的只有一个,那就是强身健体。

步射与骑射

早在原始社会晚期,人们就开始在狩猎中使用弓箭。其后随着社会的发展、部落间的兼并和朝代的更迭而不断爆发战争,弓箭自然作为一种兵器被用于作战之中。在使用的过程中,弓箭的



蹲射图壁画



制作技术和使用技术水平不断提高,又有了骑马射箭、弩射、弹射和戈射。骑射和弩射的射程与威力都更甚于步射。在冷兵器时代,步射与骑射在人们的生活和军事活动中承担了重要的作用。这种作用贯穿于中国古代历史的全过程。

据考古发现,早在一万七千多年前的新石器时期,人们就开始制作弓箭用于狩猎。在弓箭被发明之前,古人以手掷、矛石或棒来获取猎物,后来由于看到被攀援的动物压弯的树枝猛然弹起而受到启发,于是制作出了弓,箭矢则是手中之矛的改造。在中国古籍中,有许多关于弓箭的记载,其中流传很广的神话故事“后羿射日”中说,尧时天上有十个太阳,晒枯了庄稼,晒死了草木,于是尧命善使弓箭的羿射掉了九个太阳,以致万民皆喜,羿也成了为民除害的英雄。羿还是传说中弓箭的发明者。

到了夏商时期,弓箭开始用于统治阶级的练兵习武中。奴隶主阶级为了训练武士,设立了专门教习射箭的机构“习射御”。“射”即是射箭,“御”则是驾驭马车。春秋之前的战争中,军队多用驾驭四匹马拉的战车作战,并以战车组成战阵。在“习射御”里,以“射”和“御”为主要训练内容。“射”和“御”既可用于军事,也可通过练习强健体魄。

那时,每个男子都要学会射艺,精湛的射艺甚至可以成就一生的事业。男孩子一出生,就会被亲朋祝愿,希望他将来学好射艺,到了十五六岁时,则要被送到“习射御”,开始接受正规的射、御训练。那时人们望子成龙的标志之一就是希望儿子将来能掌握良好的射艺。

当时,“习射御”教习的射法有五种,名曰“五射”。这五种练习射箭的方法从练习拉弓开始到弯弓如满月,从一支箭单射到将三支箭夹于三指间,相继连发,还有抬臂即能以正确的方法将箭射出的快速射箭法。这些在实践中总结出的射箭方法给后人习射提供了一定的依据。

西周时期将习射定为“六艺”教育的内容之一。在当时等级分明的“礼制”之下,射箭活动也被制定出繁琐的“射礼”。这一



方面使射箭活动因得到统治阶级的重视而更为普及,另一方面也使射箭活动逐渐走向形式化。

在中国古代,射艺深深渗入了儒家文化之中。孔子、墨子、荀子在教育学生时,都将射箭列为主要科目之一。在练习射艺、提高技能的同时,很注重对学生道德观念的培养。当时规定,犯有过失的人是不能参加射礼活动的。

当时的射礼按等级分为四种:大射、宾射、燕射、乡射。四种射礼各有定规,所用的弓、箭、靶也不相同。周代凡举行盛大祭祀活动之前都有大射之典,参加者为各方诸侯。行大射之礼时场面十分隆重,有司仪主持,裁判阅靶,并有乐师奏乐。参加者每人射四箭。竞赛胜出者得到的荣誉是可以同天子共同参加祭祀典礼。宾射是诸侯朝拜天子时陪同天子射箭的活动。燕射则是帝王与群臣饮宴、娱乐时所进行的射箭活动。而乡射,顾名思义,是乡村集镇上普通百姓都可以参加的射箭活动。乡射活动有两种,一种是乡里学校的学生举行结业典礼时所进行的射箭活动,由乡大夫主持,箭法优异的学生在这种场合都以展示技艺为荣;另一种是每年春秋两季学校举行的射箭比赛,类似于现在学校举行的春秋季节运动会,附近的百姓都可以去观看。这种乡射活动对推动民间射箭的发展促进较大。但总的来说,周代的射礼由于等级森严,礼节繁琐,以后逐渐消失了。

如果说夏商周时的射艺多用于狩猎和射礼,那么春秋战国时期各诸侯国间频繁的战争,则直接推动了这项与军事有关的体育活动的发展。由于战争的需要,许多国君都以重赏和提高武士地位的办法来鼓励射箭,把训练优秀的军事人才放在重要的位置。当时魏国宰相李悝为了鼓励民众习射,曾制定《习射令》,以法令的形式来倡导射箭活动。

骑在马上射箭在西周初年即已出现。马上射箭对技术的要求比步射更高,作为一种军事技术,更需要平时的训练。春秋战国时的军队除了平时的训练以外,有时还将大规模的田猎活动作为骑射的实战演习,要求军士们不仅要有高超的骑术,能在各种复杂



的地形中纵横驰骋,还要能在纵马飞驰中搭弓射箭。

当时赵国的第六个国君赵武灵王,他在位时胡人常来骚扰,邻近的小国中山国也不断向赵国挑衅。但当时的赵国军队却不善骑射。赵武灵王为了提高部队的作战能力,决心实行军事改革,让军士们脱下长袍铠甲,弃用战车,穿胡人服装骑马作战,这就是流传至今的“胡服骑射”。经过一段时间的训练,赵国军队实力大增。没过多久,赵武灵王即打败中山国,将胡人击溃。

这一时期,频繁的战争促使军士们射艺水平不断提高,并出现了一些善射的名将。如楚国的养由基,他射箭的力量大,准确性高,在距杨树百步之外去射小小的叶片,可以百发百中。后来的成语“百步穿杨”说的就是这个故事。

战国时期,除了弓箭以外,人们还创造了弩。弩弓形体粗重,它的制作比一般的弓箭制作复杂。弩箭的发射要先将箭矢固定搭在弦上,以弩牙钩住弦,发射时扣动扳机将箭射出。由于借助了机械的力量,弩发射出的箭矢力量更大,射距更远,也更有威力。但在行军作战时,弩不如弓箭使用灵活。战国时韩国的军士善于射弩,而且可以连发。有四种质地优良的弩弓,射程均可达到六百步以外,它们分别为溪子、少府、时力、距来。

秦朝时,秦始皇实行文化暴政,禁止人民习射练武,秦朝射艺活动曾一度基本停止。至秦末汉初,豪族割据,连年混战,因战争的需要,又推动了这项军事体育的发展。从秦始皇陵出土的庞大的兵马俑群可以看出,当时军士所使用的武器中有很多是弓和弩。而汉时因抗击匈奴和长期防御的需要,统治者要求凡男子都要掌握使用弓、弩、剑、矛的武艺。基层最小的官吏亭长上任时也要对其射艺进行考察,作为任职资格的标准之一。

到了东汉时期,弩射在战争中有了较大的发展。当时弩机有木弩机、铜弩机。较为轻巧的弩机可以用手开张,而以木、铜结合制作的弩机比较粗重,则要以足开张,并需要很强的腰腿力量。在四川郫县出土的一只蜀汉铜弩机,需要270千克的力量才能开张发矢。弩在战争中主要用于防守,有单发、连发。在抗击匈奴的战



争中,弩箭曾发挥很大的威力。

三国时,诸葛亮曾对弩进行了较大的改进,作战时可以做到十只弩机同时连续发射十支箭矢,这种密集的火力大大提高了兵器的杀伤力。当时善于使弩的武士可以连续射出十矢,发发皆中目标。

秦汉三国时期的射箭有礼射、战射和兵射三种类型。由于礼射不属于武艺的范畴,只是一种典礼的形式,而且过程繁琐,因此秦以后逐渐被废弃。战射、兵射则开展得十分普遍,出现了许多射艺精湛的名将,如汉代著名的“飞将军”李广。李广平时弓箭不离手边,他的射艺高超,并且艺高胆大,在战场上应敌时从不轻易发射箭矢,一定要等到敌人近在数十步之内,能够一箭中的,使敌人“应弦而倒”,他才会发射。一次,李广出猎,见草中有石,风吹草动,石在草中若隐若现。李广以为是一只老虎伏在草中,于是搭箭射去。由于力量过大,结果箭矢深深射入石中,至今传为佳话。另外,曹操可以“手射飞鸟”,曹丕六岁习射,八岁可以骑射,董卓可以“左右驰射”,吕布“营门射戟”等,都是人们所熟悉的典故。

汉时还出现了许多射法专著,如《汉书·艺文志》中有《逢门射法》二篇、《阴通成射法》十一篇、《李将军射法》三篇、《魏氏射法》六篇、《强弩将军王围射法》五篇、《望远连弩射法具》十五篇等。

南北朝时期战争频繁,少数民族骑兵大举入侵中原,步射与骑射受到空前的重视。这时的军队以骑兵为主,骑、步联合的新型战阵作为主要作战手段,不仅军队时常演练,甚至把民间的百姓也组织起来,由军队派人指导训练。

这时的射艺不仅用于军事,还被作为一种竞赛的项目。据记载,北魏时曾举行过射箭比赛,每每比赛,优胜者的姓名就被刻在银质奖杯上作为永久纪念。南北朝时期,梁武帝曾派使节去北地,听说北人武艺高强,就想与其比试,于是先赛骑马,后赛射箭。结果梁人可以拉开一张硬弓,而北人可以将这样的弓两张叠在一起拉开。由此可见当时北人武艺胜于南方。北齐文宣帝还曾举办过



为期七天的盛大骑射比赛,京师的妇女都可以前往参观。这一时期,射箭活动在妇女中也有所发展。

到了唐代,唐太宗李世民骁勇善战,武勇超群。他射箭好用“四羽大箭”,自称是“以弓矢定四方”。强大的军事力量是安邦定国的根本,同历代统治者一样,李世民也非常重视在军队中推行武艺训练,以提高部队的战斗力。他认为军队不强是国家不能抵御侵略的根本原因。他常常亲自率领将士习武,并对武艺超群者随时犒赏。他要求军队将骑术和射术列为考察将士的主要内容。盛唐之时,国力昌盛,天下繁荣太平,虽然没有大规模的战争,但统治者对军备仍然十分重视。武则天就创立了以武艺考试选拔军事人才的“武举制”,步射和骑射则是考试的主要内容。其后“武举制”一直延续到明清,考制与内容虽时有变更,但射术始终是武考中的主要科目。

唐代对弓箭的制作技术和结构规格有许多改良,弓有长弓、角弓等四种;弩有擘张弩、角弓弩等七种;箭有竹箭、木箭等四种。各种弓箭的结构不同,规格大小不同,使用方法也不同。除了用于军事作战的硬弓强弩以外,还有一些用于娱乐、竞赛的弓箭。这些弓箭制作较为精致,妇女和儿童使用的弓箭则较为小巧。端午节时,宫中的妇女喜欢将粉团置于盘中作为箭靶,互相比赛射技,以此游戏为乐。

唐代末年,战争再起,黄河、长江流域的许多百姓为了抵抗外侵、保卫家园,以村或乡为基础,自发地组织了一些“弓箭社”,这在河北一带非常广泛。“弓箭社”从每户选出一名男丁作为基本社员,自备弓箭和剑。他们“带弓而锄,佩剑而樵”,随时做好战斗的准备,一遇紧急情况,以击鼓为信号,随时可以集结起来共同御敌。北宋初年,统治者出于对辽、西夏作战的需要,对这类群众组织给予了鼓励和扶持,常派人前去进行训练指导。苏轼任定州知州时,认为“弓箭社”有益于军民联防,对其加以提倡。根据苏轼的调查统计,当时河北正定、保定一带有“弓箭社”五百多个,计三万多人。“弓箭社”战时集中起来保卫边境,抗击敌人,平时则



昼夜设岗,安排专人巡逻,对维护社会治安也起到了重要作用。

宋代,中国虽已发明了火药并有了火器,但初始的火器并不能取代弓箭的作用。宋代统治者仍十分重视射术,要求军队士兵不仅体魄强健,而且要能娴熟地使用各种兵器。宋时已有数人同发、一发可中数十人、射及数百步的床子弩,以及可以连续发射三箭的马黄弩等。宋时军队每年春秋两季都要进行大规模的军事演练,其中包括比试拉强弓、射箭与射弩。在训练过程中,手拉强弓、足蹬硬弩被作为训练力量的主要手段。体能与力量是整个军训的基础,因而格外受到重视。

宋代的军事考核项目中,有一项就是马上射箭。骑手在疾速奔驰的马上正面射三箭,背面射三箭,以射中数多少确定等级。步射与骑射的水平是宋代选拔军官的标准之一。王安石变法时,改革选举制度,设立学校培养文武官员。学生在校学习三年,每年春秋两季的考试,内容除兵法外,还包括步射与骑射,然后根据学员综合成绩决定是否录用。南宋则规定对学员进行武艺测试,合格后方可参加理论考试。

辽金元时,北方少数民族大多以游牧为生,骑马射箭是他们世代相传的谋生手段,不论男女,自幼即开始练习骑射,其后这种本领就伴随在他们一生的生活之中。每逢有重大节日,当地的百姓都要举行以骑马射箭为主要内容的竞技活动。当时每年农历三月三,契丹族都会有射兔比赛。赛前用木头雕刻一只兔子作为靶子,参加者在纵马飞驰中开弓射箭,先射中的骑手为优胜者,在欢呼声中接受众人的拥戴。

女真族人每年五月初五有射柳的风俗。每逢五月初五,在聚会的广场上插柳两行,每枝柳离地数寸处的皮被剥开,露出白木。比赛开始时气氛十分热烈,参赛者纵马飞奔,以无羽箭射柳,此时场外观者如云,场内则金鼓齐鸣,为武士们助威。这项竞赛要求参赛者在飞驰中射断柳枝后还要迅疾而至在断枝未落地前以手接住。这不仅需要射术高超,还需要参赛者有很好的骑术且身手协调敏捷。



蒙古族人每年岁末有“射草狗”的活动。每到岁末,他们将扎制的草狗用五彩彩缎点缀装饰好作为箭靶,放置在城墙下进行射箭比赛。从这些丰富多彩的活动中可以看出,骑马射箭已成为北方少数民族生活中不可或缺的一部分。

在没有战争的时候,统治者会以狩猎活动作为一种军事训练,通过狩猎来考察战士的骑射技能。

明朝的科举制度比唐宋更为完备,明太祖朱元璋颇具治国方略,主张官员须文武兼备。当时不仅武举考骑射,文考亦包括骑射的科目。当时所有学校除了学习四书五经外,都要设立骑射科目,并将其列为考试内容。如洪武三年的乡试分初试和复试,初试四书五经和策论,合格者方能参加十日后的复试,复试考骑、射、书、算、律等。洪武十五年,曾在全国范围内开展射箭选拔活动,选拔时射程由三十步逐渐增加至九十步,每人每项距离射四支箭。这种大规模的比赛选拔方式对提高射艺水平产生了很好的效果。由于科举考试骑射也是主要科目,当时不仅军中将士骑射娴熟,在儒生文臣中善于骑射的人也很多,许多进士出身的文官都有一身骑射的本领。这种风尚上行下效,也带动了民间的骑射活动,民间百姓善于骑射的人也十分普遍,而且不乏高手。明末农民领袖李自成即是一位骑术高超的射手,他可以在五十步外一箭射中刀柄。李自成所领导的农民起义军士兵大都精通骑马射箭,这种武艺使部队的战斗力大增,是起义军节节获胜的原因之一。明清时还出现了弹射,即以弓弩发射弹丸。有一种以牛筋为弦制成的弹弓,可连续发射 10 弹,又叫连珠弩。

到了清代,尽管火器有所发展,一些重炮开始用于战争,但骑射在作战中仍具有不可替代的作用。清满族素以狩猎为生并以骑射为本。清世祖入主中原后,战争渐弥,但狩猎活动从不间断。至康熙时期,将承德以北四百里的方圆一千三百余里的范围,划为清朝的皇家猎场,每年都要举行大规模的“木兰秋狝”。康熙帝认为,练习射箭并不会妨碍读书,当时科举考中的举人、进士都必须善于骑射,倘主考官不慎选中只能文不会武的举人、进士,当朝则



乾隆射箭油画挂屏

对主副考官一并惩处。到雍正时朝廷重申：本朝骑射精熟，历代罕有伦比，旗人不论少长贵贱，所有人都必须娴熟弓箭骑马。科举考试必须先试骑射，合格者方能参加笔试。清代不论公私学校，都设有骑射的课程。清朝统治者不仅对骑射大力提倡而且身体力行，康熙帝六十七岁时仍坚持到塞外行猎，他认为狩猎活动不仅可以练兵习武，随时做好抗击外侵的准备，而且可以通过骑射活动达到增强体质、锻炼意志和振奋精神的作用。乾隆帝一生爱好骑射，而且技艺高超。他曾在狩猎中一箭射中双鹿。长期不间断的行围狩猎活动使他身体健康，精力充沛，八十高龄时还能率军进行“木兰秋狝”。

清朝骑射虽然非常普及，但到了清朝末年，随着近代兵器的广泛应用，骑马射箭渐渐丧失其军事意义，不再具有实战的价值，其后只是作为一项人们喜爱的体育项目保存下来。至今全国和世界体育竞赛中，仍设有射箭项目。

养生健身

在中国古代，人们很早就有了长寿的观念。那时人们虽然期待长寿，但混沌之中认为一切都是命定的天数，人间的祸福寿命