



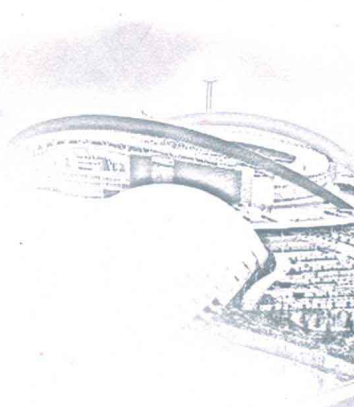
南·京·小·史·丛·书 (第1辑)

许慧玲 · 主编

南京体育小史

李惠芬 / 编著

东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

南京体育小史/李惠芬编著. —南京: 东南大学出版社, 2011. 9

(南京小史丛书/许慧玲主编. 第1辑)

ISBN 978-7-5641-3011-4

I. ①南… II. ①李… III. ①体育运动史—南京市 IV. ①G812.753.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 188038 号

出版发行: 东南大学出版社

社 址: 南京四牌楼 2 号 邮编: 210096

出 版 人: 江建中

网 址: <http://www.seupress.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 南京新洲印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/36

印 张: 12.75

字 数: 289 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5641-3011-4

定 价: 50.00 元(全 4 册)

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真):025-83792328

《南京小史丛书》编委会

主 任 许慧玲

副主任 王 崑 叶南客

主 编 叶南客

副主编 王道德 赵德兴(执行)

编 委 王道德 陈 如 李程骅

赵德兴 郁 华 荆小平

谭志云

序

许慧玲

南京是一个有着深厚历史文化底蕴的城市，迄今有近 2 500 年的建城史，450 多年的建都史，素有“六朝古都”、“十朝都会”之称，是中国著名的四大古城之一。

在实现南京基本现代化目标的新阶段，组织编写《南京小史丛书》，全面系统地向人民群众宣传介绍南京各个领域的悠久历史文化，是一件非常有意义的事情。

我们看到，随着南京社会的发展进步，更多群众渴望了解南京各个领域的历史，提升自己的精神文化生活水平和社会科学素质。在漫长的城市建设中，南京积淀了许多给予我们多方面思考的历史经验和教训。这些宝贵的精神财富，只有在全面阅读南京各个领域历史的过程中才能真正获得。在南京走向世界的过程中，外界也迫切希望更多地了解南京，为能参与到现代化的新南京建设中而感到自豪。南京的发展需要大力普及南京的历史文化知识，南京的发展需要更加充分地展

示南京的历史文化魅力。

用小史的形式来反映南京各个领域的历史，是这部丛书的一个特色。冯友兰先生曾说过：“小史者，非徒巨著之节略，姓名、学派之清单也。譬犹画图，小景之中，形神自足。”在以往介绍南京历史的著作中，不失有许多扛鼎之作，为人们提供了不可多得的精神文化大餐。然而，让南京的历史走到更多的人民群众之中，小史的编撰形式则是一种最佳的选择，有助于把学术化的研究成果有效转化为广大人民群众对社会历史的科学认识。

这部丛书的又一个特色是她着眼于全面系统地介绍南京的各个领域的历史。由于受社会环境氛围的影响，南京一些领域的历史重复编撰，而不少领域的历史却始终没有涉及，或者研究介绍得比较薄弱。《南京小史丛书》以一个个“专门史”系统介绍南京各个领域的历史知识，展现给读者一个综合完整的南京，弥补了这方面的不足。这部科普丛书是一个开放式架构，先期编撰提供给读者的有《南京建城小史》、《南京教育小史》、《南京科技小史》、《南京体育小史》、《南京佛教小史》、《南京卫生小史》、《南京文学小史》、《南京艺术小史》等，其他领域的南京小史将陆续与读者见面。

这部丛书还有一个鲜明的特色，是她着力适合人民大众的口味，对南京的历史进行通俗易懂

的解读。《南京小史丛书》对南京的各种历史现象进行精心研究,用通俗易懂的语言,把散落在历史各个角落的纷繁复杂的历史现象介绍给大众,让那些不是专门研究历史的广大群众也能有兴趣去读南京的历史,去品尝南京历史的酸甜苦辣,这是丛书作者们独具匠心的地方。丛书的这种写作手法,将大大吸引读者阅读南京历史的兴趣,对于南京历史知识的普及传播必将起到很大的推动作用。

南京丰富多彩的城市历史是中国历史的重要组成部分,也是一定时期中国历史的缩影。《南京小史丛书》与读者见面了,这是一件值得庆贺的事情。这部丛书凝结了许多专家学者的心血和智慧,南京市委宣传部和市社科联为出版丛书提供了大力支持。感谢《南京小史丛书》为南京人民和所有希望全面了解南京历史的人们提供了一部简单而通俗的普及读物,同时也祝愿《南京小史丛书》能够成为一张充分反映南京悠久历史文化、深受广大人民群众喜爱的南京名片。

2011年8月

目 录

引言 / 1

一、古代体育的演变 / 4

（一）养生型体育 / 4

（二）军事型体育 / 11

（三）娱乐型体育 / 24

二、近代体育的发展 / 49

（一）西方体育运动的传入 / 50

（二）新式学校体育教育的开展 / 52

（三）女子体育教育的初兴 / 61

（四）竞技体育的开展 / 62

（五）体育团体与体育刊物 / 71

（六）传统体育的发展 / 73

三、当代体育的繁荣 / 76

（一）群众体育 / 76

（二）学校体育 / 82

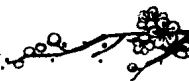
（三）竞技体育 / 88

（四）体育交流 / 95

（五）体育产业 / 98

参考文献 / 102

附录 / 104



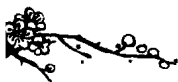
引 言

南京体育的历史由来已久。纵观其发展历程,大体可以分为古代传统体育的演变、近代西方体育的传入、当代体育的全面繁荣三个阶段。

古代社会,南京的体育往往与养生、军事、娱乐等活动结合在一起,形成了养生、棋类、竞渡、气功、风筝、登高等各种形式的体育活动,但没有形成自己独特的体系。

近代以来,随着西方体育的传入,南京的体育开始了其缓慢的近代化进程,由只具单一内容、形式的古代传统体育转变为包容传统体育和近代西方体育两种内容的新型体育,进入了西式体育与传统体育相辅相成的发展阶段。辛亥革命后,军国民主义^①

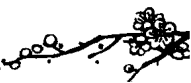
① 军国民体育思想从属于军国主义教育形式,它服务并完全服从于国家或战争的需要,目的在于培养具有军事技能的社会公民,因而在现实中突出地表现出工具性和军事性。与之相对,源于欧美国家的自然主义体育思想在人文主义教育理念的基础上,更加注重人自身的实际需要和自由发展,并具有与军国民体育思想相对立的教育目的、内容、实施方式和价值取向等。



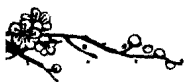
体育和兵操逐渐衰落,最终退出了历史舞台,西方自然主义体育思想逐渐成为学校体育改革的主导思想,田径和球类等竞技运动成为学校体育的主要内容;南京市成为最早开展体育师资培训工作的地区之一;随着全运会等在南京的成功举办,不同级别的体育竞赛初步制度化。1927年以后,作为民国首都,南京的体育运动走在全国前列。1929年《国民体育法》在南京颁布实施,使体育成为法律规定的权利和义务;“体育组”等专门管理体育的机构相继在南京成立,使体育成为大众日益关注的一项事业。近代以来,新体育的发展成为中国南京体育建设与成长的历史起点。

新中国成立后,南京的体育事业在为生产劳动和文化教育服务的同时,逐步成为精神文明建设的重要组成部分,尤其是进入21世纪后,南京的体育进入了蓬勃发展的新时期。群众体育蓬勃发展,体育设施建设突飞猛进,人民体质不断增强;竞技体育成绩斐然,体育明星不断涌现,国际国内赛事纷纷落户;学校体育迈上新台阶,不断焕发新的活力;体育交流日益频繁,南京影响日益扩大;体育产业生机盎然,成为国民经济发展的新亮点;体育管理、体育法治日趋完善,依法治体成为南京体育事业发展的制度保障。

2010年2月11日,国际奥委会第122届全会



在温哥华决定,将 2014 年第二届夏季青年奥林匹克运动会的承办权授予中国南京。我们相信,它的成功举办,必将给南京体育事业的发展带来新的辉煌。



一、古代体育的演变

南京体育的历史源远流长。虽然在南京的古代史上没有专门的“体育”一词,但体育活动早已存在并且具有十分丰富的内容。

早在五六十万年前,汤山猿人已在南京活动。当时的人类在生产劳动、日常生活中逐渐产生了走、跑、投掷、攀登、搏斗、跳跃、舞蹈等运动形式。这种人类自身的本能活动,便是体育活动的萌芽。

进入文明时代后,原始社会中那种融多种功能于一体的体育开始分化为军队的身体、技能训练,学校教育和民间游戏娱乐,以及养生等不同的形式。魏晋以来,“玄学”、“清谈”盛行,在道教和神仙思想影响下,很多上层知识分子对各种养生术深感兴趣,养生体育得到了极大发展,出现了葛洪、陶弘景等著名的养生专家;同时,随着城市的发展,市民体育活动勃兴,围棋、放风筝、登高、踩高跷等娱乐型体育得到了极大的发展。唐宋元时期,武举制的实行和武学的推广,促进了武术等军事体育活动的兴盛。明清时期,受当时政治、经济发展的影响,武术等体育活动得到了极大发展,产

生了“连中三元”的尹凤等九位武状元，民间还出现了《儒林外史》中金陵侠士凤鸣岐的原型——甘凤池；与此同时，竞渡、围棋等娱乐性体育活动也颇为盛行。

（一）养生型体育

1. 南京养生体育源流

“养生”意为“养护生命”，是产生于中国古代的追求健康和长寿的理论方法体系的总称。养生源起于华夏民族早期的生活实践，经夏、商、周三朝至春秋战国时期，逐渐形成了比较完整的思想、理论和方法体系。两汉至魏晋南北朝时期，在医学和宗教的共同推动下，发展成一个较成熟的养生学体系。中国传统养生学所包括的内容较多，一般而言，大致可分为导引行气（古代气功养生）、房中养生（古代性医学和性保健）、服食养生（通过饮食和药物来养生）、日常保健卫生等几大部分内容。古代的养生体育主要是指通过身心运动来追求健康长寿的思想、理论和实践体系，主要包括了导引、行气以及日常生活保健的一些内容。汉代至魏晋南北朝时期是中国古代养生思想和理论走向成熟的时期。这一时期，神仙信仰成为推动养生学发展的主要动力，汉末出现的道教也成为研究和实践各类养生术的宗教组织，养生学已形成独立的体系，出现了各种流派。据西晋养生家葛



洪《抱朴子·内篇》记载,这一时期的养生家形成了导引行气、房中、服食三大流派。^① 东汉以来,道教成为研究和推动养生学发展的主要文化集团。魏晋时期,在道教和神仙思想影响下,很多上层知识分子对各种养生术也深感兴趣。中国传统养生学中的重人贵生思想、形神兼养思想、众术合一思想等均定型于这一时期。

南京的气功源于南北朝时期,当时的气功养生家在继承中国古老的导引术、养生术的基础上,对气功养生在理论和实践上已有系统的发展,其根本目的是强身健体、防治疾病、益寿延年,代表人物有葛洪、陶弘景。

2. 体育养生代表人物

葛洪(283—363),东晋句容人(今属南京),战国以来神仙理论和神仙方术之集大成者。《抱朴子·内篇》是其代表作之一,在该书中,葛洪不但论证了神仙的存在,而且还详尽介绍了长生成仙的方法。葛洪虽以金丹为大道之重,但实际上仍以气法的修炼作为延年长生的基本功。他的养生主张和养生方法,一直受到后人的借鉴和继承。

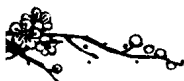
^① 郝勤主编:《体育史》,人民体育出版社2006年版,第215—217页。



葛洪（284—343），字稚川，自号抱朴子。晋丹阳郡句容（今江苏句容）人。因方士称号之号称，世称抱朴子。东晋道教道士、著名炼丹家、医药学家。葛洪是一位杰出的道教理论家。他继承并改造了早期道教的神仙理论，把神仙方术与儒家的伦理名教相混合，强调“欲求仙者，当以忠孝和顺仁信为本，若德行不修，而但务方术，终不得长生也”。并把这种儒家名教与道教的戒律融为一体，要求信徒严格遵行。葛洪把长生术作为一切方术的核心，为神仙道教奠定了宗教神学体系，构造了一个扶元复气的理论框架。经过葛洪的改造，理论化了的太阳神——南极仙翁道教尊神成为宇宙最大的道教神祇。

葛洪还是一位杰出的医学家。他著有《抱朴子内篇》。书中收集了大量的药方，全书记载的药物种类很多，占全书的一半。书中包括了临床药理学。

葛洪认为，行气能健身，在众多的行气功法中，最为重要的是胎息法。“行气有数法焉……其大要者胎息而已。”所谓胎息法，即模仿胎儿在母体中的呼吸状态。行气不但可以“内以养身”，还能“外以却恶”。葛洪在《释滞》中介绍了许多用行气以“祛恶”的事例：“善用气者，嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为吾刀所伤，嘘之血即止，闻有毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在



百里之外,即时皆恋矣。”^①这种以吐纳行气、数息闭气、锻炼呼吸机能为特点的静功法,在汉晋时期十分流行。

葛洪的养生之道,在强调行气的同时,还继承和发展了前人导引养生的理论和方法。导引,是中国传统体育健身方法和体疗方法之一,是导气和引体相结合的功法。葛洪的导引方法,不拘泥于传统的导引术势,“不在于立名众物”,“或仰册,或俯仰,或行卧,或倚立,或服用,或旅步,或吟,或思,皆导引也”。导引的时间,也主张“不必每晨为之,但觉身有不理则行之”。葛洪的导引方法是对传统导引的一种革新,这有利于导引的普及和发展。葛洪在革新传统导引方法中,也注意继承先秦西汉时期以模仿动物活动形态为主要特征的导引术势,包括龙导、虎引、熊绣、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、猿据、兔惊。^②

陶弘景(456—536),南朝齐梁时期丹阳秣陵人(今南京),著名的道教思想家、药物学家和气功养生家,人称“山中宰相”。“年十岁,得葛洪《神仙传》,昼夜研寻,便有养生之志。”宋末,应宰相萧道

① 毕世明主编:《中国古代体育史》,北京体育学院出版社1990年版,第210页。

② 毕世明主编:《中国古代体育史》,北京体育学院出版社1990年版,第211页。

成之请，为诸王侍读；同时就学于兴市馆主孙游岳，研习道家上清经法、符图。后辞官退隐句曲山（今茅山）。“善辟谷导引之法，年逾八十而有壮容。”著有《肘后百一方》、《神农本草经集注》、《养性延命录》及《导引养生图》等书。



陶弘景《养性延命录》

《养性延命录》、《导引养生图》是我国古代重要的气功养生书籍。《养性延命录》一书辑录了“上自农黄已来，下及魏晋之际但有益于养生，乃无损于后患诸本”的养生理论和方法，保存了大量古代导引养生的资料。陶弘景十分重视“气”和“精”的保养，一生收集并修炼各种导引、按摩之



术,并创立了一套被后人称之为“六字吐气法”的服气法,“凡行气,以鼻内(纳)气,以口吐气。微而引之,名曰长息。内气有一,吐气有六。内气一者,谓吸也。吐气六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气也。”所谓“长息”,就是深呼吸。六字气法巧妙地利用吹、呼、嘘、呵、啼、咽六字发音的不同口型,牵动不同脏腑经络,使之气血畅通,祛病强身。陶弘景在《养性延命录》转引《服气经》称:“吹以去热,呼以去风,唏以去烦,呵以下气,嘘以散滞,咽以解极。”该吐气法功理完整,针对性强,易学易练,深受后人重视,广为流传。在《养性延命录》中,陶弘景还介绍了大量成套的动功,如导引七势、按摩八法、肢体运动八势等。这些运动包括啄齿、漱唾咽津、握固、按摩和肢体运动。另外,他还辑录了华佗的“五禽戏诀”。^①这是现存最早的关于华佗“五禽戏”动作的文字说明。

① “五禽戏诀”为:“虎戏者,四肢距地,前三掷,却二掷,长引腰,乍脚,仰天,即返距行,前、却各七过也。鹿戏者,四肢距地,引项反顾,左三右二,左右伸脚,伸缩亦三亦二也。熊戏者,正仰,以两手抱膝下,举头,左僻地七,右亦七,蹲地,以手左右托地。猿戏者,攀物自悬,伸缩身体,上下一七。以脚拘物自悬,左右七。手钩却立,按颈,各七。鸟戏者,双立手,翘一足,伸两臂,扬眉鼓力,右二七,坐伸脚,手挽足距各七,缩伸二臂各七也。”