

◎◎ 亚运体育丛书

张彩珍 主编

体育史话



王大平 凡 红 编著

学普及出版社

YUSHIHUA

YUNTIVUCONGSHU

主 编 的 话

作为一种具有广泛基础的社会活动，体育对于人类的体格、思想、感情、行为所产生的深刻影响渐为人知，体育在现代社会生活中的多元功能已博得越来越多的人赏识。无论是在设备简易的运动场上，还是在灯火辉煌的体育馆内；无论是在晨光曦微的公园，还是在古槐荫下的庭院，体育运动都以它的多姿多彩和无穷魅力吸引着各色各样的人群投身其中，或健身，或竞技，或休闲，或康复。人们在各自的选择中享受着参与的乐趣，寻求着拼搏的艰辛，寄托着成功的期望，开拓着活跃的生命。

竞赛是体育运动最鲜明的特点，大型国际竞赛更是现代体育大厦的重要支柱。90年代第一秋是北京，即将燃起象征亚细亚“团结、友谊、进步”的圣火，迎来第十一届亚洲运动会的召开。举国上下争相为亚运会的成功出策献力，添彩增光。科学普及出版社适时推出这套《亚运体育丛书》，意在传播体育知识与锻炼方法，介绍提高运动技术水平的科学手段，指导观众提高欣赏能力，既是迎接亚运会的胜利召开，也是对我国体育事业发展的积极贡献。

体育运动的实践呼唤着科学理论的指导。这套丛书就是适应体育运动发展的需要，适应人们日益增长的文化体育生活的需要而组织编写的。丛书共分七册，其中包括谈古论今的《体育史话》，现代生活中极具吸引力的《健美体育》，为参加体育运动的不同群体撰写的《少年训练向导》、《现代体育与女性》、《残疾人体育》、《医疗体育》以及介绍不同竞技

项目的特点和魅力的《体育欣赏名人谈》。

体育是一门包含自然科学与社会科学的综合科学、交叉科学。这套丛书运用社会学、心理学、美学、医学、训练学、生物力学等多学科知识，对体育的心理功能、生物功能、社会功能等，进行了由浅入深的理论阐述，对体育锻炼循序渐进的科学原则和常识，以及注意事项，也有丰富的经验之谈。

《体育史话》一书以漫话形式介绍了各个体育项目的源流、发展及各个时期体坛的重大事件，用编年的方法勾画了中国体育的发展轮廓；并介绍了我国主要的少数民族体育。

当今中华巾帼，既是家庭体育的组织者，又是当代体坛一支重要的方面军，这在《现代体育与女性》一书中得到验证。我国80年代兴起的健美热，特别是妇女从事健美运动，曾一度成为社会舆论的争论点。然而，随着时间的推移，无论是健美操或健美运动，都拥有越来越多的爱好者。《健美体育》从史学、美学、训练学等角度，透视健美体育的今昔和未来趋势，剖析仪表风度美与内涵气质美的联系，介绍不同对象的健美方法与特点，并阐明了坚持终生健美的必要性。《医疗体育》主要介绍医疗体育强身健体、防治疾病的知识，医疗体育的治疗原则，运动处方，疗效评定，以及各种疾病、创伤的体疗法。

《残疾人体育》主要向残疾人介绍锻炼的知识和比赛规则，阐述了给不幸身残者带来健康和幸福的体育功能，讴歌了我国残疾运动员在特殊奥运会等重大国际比赛中为国争光的功绩。相信它会鼓起残疾人战胜自我和战胜困难的勇气，增强他们生活的信心和乐趣。

在《少年训练向导》中，不仅具体指导少年选择适合自

己的运动项目，科学地进行早期训练，正确处理训练与文化学习的矛盾，从成功范例中汲取教益，而且漫谈体育竞赛的魅力和运动训练的甘苦，实事求是地介绍了攀登竞技体育高峰需要奉献与拼搏，也充满希望与诱惑。

在《体育欣赏名人谈》中，既有行家指点观赏比赛的门道，又有体育明星参赛实例的剖析；既有各项竞赛特点和比赛规则要点的介绍，又有高水平竞赛中呈现的人体美、运动美、竞技美的揭示，可以使读者在内行的指导下渐入佳境，在增长体育知识的同时得到美的享受。

今年正值鸦片战争 150 周年。回顾中国人民历经磨难，抗争不屈。终于推翻了“三座大山”，建设起社会主义的新中国，改变了旧中国贫穷衰弱的面貌，甩掉了“东来病夫”屈辱的称号，国家初步繁荣昌盛，并成为亚洲体育强国。在进一步改革开放中，中国体育界将向建设世界体育强国的宏伟目标迈出更加雄劲的步伐，体育事业将向新的广度和高度发展。它将日益广泛地渗透到社会生活的各个领域，逐步转移到依靠科技进步的轨道上，越来越成为人民健康、科学、文明的生活方式的重要内容，成为造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义建设者与接班人的重要手段。

还想指出一点，这套丛书的出版，反映了我国体育科学的普及工作在向纵深发展。众多热心科普工作的园丁积极参与体坛的耕耘，必将促使体育百花园更加繁花似锦，日益成为人们塑造健康体型、焕发蓬勃朝气、培养高尚情操、锤炼坚强意志的一块圣地。

借这套丛书出版的机会，我向积极组织，悉心设计这套丛书编著工作的同志，向应邀参加丛书编著工作的专家、教授表示衷心的感谢。他们所付出的巨大努力和创造性劳动将

造福社会。同时，希望科普出版社能组织出版更多更好的体育科普书籍，为我国体育事业的发展做出更大的贡献。

亲爱的读者们，投入体育生活吧！让体育科普读物伴随你的生命之旅，放射出更大的光和热！

张彩珍

1990 年秋

序 言

在中国古代语汇中，原本没有“体育”这个词。该词系于19世纪末从日本引入。但这并不意味着中国古代没有体育，只是没有现代意义上的体育。现代体育是时代的产物。中国古代体育的内容非常广泛：有导引、舞蹈、蹴鞠、马球、捶丸、摔跤、射箭、武术、赛跑、游泳、棋艺和众多的节令娱乐项目（如重九登高、龙舟竞渡、元宵观灯等）。而且其中许多项目，至今还在民间广泛开展，甚至有些项目传到欧洲。中国古代丰富多彩的体育项目，基本上是按练武、养生、娱乐三条线索发展的。如射箭是练武的手段，而蹴鞠和马球，因有了军事和娱乐双重意义，在汉唐得到提倡。捶丸、围棋则纯属娱乐活动了。

18世纪末，西方近代体育作为西方文明的一个组成部分，随着洋人的商船和炮舰进入了古老的神州大地。虽然它们被斥为“蜚夷小邦”的“奇技淫巧”，但也被中国先进知识分子接受。只是他们将其作为富国强兵的重要手段，赋予其极强烈的军国主义色彩。但其间，也几度遭到传统文化的抗拒。及后几经磨难，直至20世纪中叶后，现代体育终于占领了中国体坛，完成了中国体育从古代到现代的伟大转变。

应当指出的是，在封建文化的重压下，中国体育有其独特、曲折的发展道路。春秋战国时期的百家争鸣，为古代体育多样化创造了条件；魏晋儒、道、释三教混流，冲击了传统人性，使养生、娱乐体育得以发展；汉唐雄厚的经济实力，也为体育开展创造了条件；元清初年少数民族文化的交

流，使传统体育又向前迈进了一步；而“五四”新文化运动，彻底批判了封建文化，又扫清了现代体育在中国广泛传播的障碍。等到西方的一些先进文化被中国人自觉或不自觉地接受，尤其于新中国成立后，现代体育才真正在中国大地落脚生根，并使中国体坛旧貌换新颜。

本书根据丰富的史料，以漫活形式介绍了各个项目的源流、发展及一些体坛重大事件。为了使读者对中国体育史有个完整的印象，我们还在少量篇幅中，用编年的方法，寥寥几笔勾画了中国体育的发展轮廓。并在书中介绍了我国主要少数民族的体育。希望本书能引起大家的兴趣。

作者

1989.7

目 录

现代足球运动的源头	1
古老的民间体育活动——拔河	4
导引养生术	6
唐代皇帝与马球	11
重九登高	17
古代弄潮儿	19
失传的弹棋	23
少林寺与少林功夫	24
是尧造围棋吗	30
投壶	33
古代医家是怎样保健养生的	37
十八般武艺	40
万里秋千习俗同	43
爬杆与耍幡	46
捶丸	50
古代女子摔跤	53
舞蹈	55
儒家养生主张	60
会挽雕弓如满月	63
角力·相扑·摔跤	66
冰嬉	73
象棋溯源	77
我国古代体育的向外传播与交流	80

道家养生观	83
龙舟竞渡	85
古代学校体育	90
舞狮·狮舞	94
古代长跑	96
元宵灯会	101
内家拳与太极拳	104
古人的健美	108
华佗与五禽戏	112
风筝	115
佛教与体育	119
我国的古代纸牌——叶子	122
古代棋戏——六博	124
古代田径	128
剑——百兵之君	130
踢毽子	133
原始时代的体育	135
先秦体育	139
古代体育的汉唐双峰	141
魏晋士族体育	145
宋元市民体育	148
明清体育	152
马背上的民族	156
新疆少数民族体育	159
高原上的赛跑	162
高山族的竿球及其他	165
能歌善舞的西南少数民族	168

“体育”一词溯源	170
兵操的兴衰	174
“东亚病夫”一词的由来	178
倡导体育的先驱——秋瑾	180
《新青年》与近代体育	183
近代体育项目在中国的出现和传播	185
远东运动会	189
霍元甲与精武体育会	198
基督教青年会与中国近代体育	202
“美人鱼”杨秀琼	207
旧中国的七次全运会	211
中华全国体育协进会	219
虽败犹荣的奥运之行	222
一代球王李惠堂	227
爱国体育家刘长春	230
中西体育之争	233
瑞金“五卅”运动会	236
长征途中举行的一次独特的运动会	238
八路军“战斗篮球队”	242
延安“九一”运动会	245

现代足球运动的源头

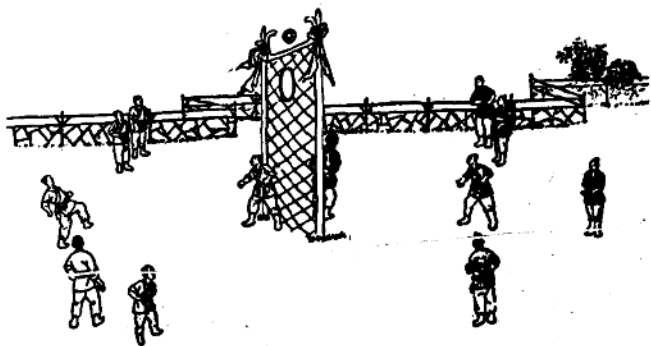
蹴鞠是我国古代的足球运动。蹴鞠又名“蹋鞠”、“踢球”、“蹴鞠”、“踢鞠”。“蹴”就是踢的意思，“鞠”就是球的意思。据汉朝刘向《别录》中记载：“蹴鞠者，传言黄帝所作。”黄帝作蹴鞠没有多少根据。现在多数说法是，蹴鞠起源于殷代的足球舞，根据是“少室石阙”上的舞蹈形象。另一说，蹴鞠的起源应是古代军中庆祝胜利时，战士们将动物的胃用东西填充起来，踢着玩。如果这个说法成立，蹴鞠的起源年代就更是一件无头案了。

目前对蹴鞠最早的记载见于《战国策·齐策》：“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”战国时盛行蹴鞠的还有楚国。后来，刘邦打天下作了皇帝后，他父亲刘太公当了太上皇。但老爷子整天在宫中闲住，闷闷不乐，因为宫中没有人陪他斗鸡、蹴鞠。刘邦便为他父亲找来一班家乡旧友、屠贩少年，陪太上皇玩。自刘邦将蹴鞠引进宫廷后，蹴鞠便在汉朝得到迅速发展。当时的许多王公、贵人、将领都是蹴鞠爱好者，富家亦有鞠室设备。如汉初名将霍去病，就是有名的蹴鞠爱好者，他在行军打仗时，还在营地建造鞠室（球场设备），并亲自下场参加比赛。汉朝蹴鞠热闹，绝不只是因为太上皇爱好，最重要的是，蹴鞠也是当时一种练兵的手段。汉朝刘向《别录》中讲“蹋鞠，兵势也，所以练武士，知有材也，皆因嬉戏而讲练之。”



蹴鞠(南阳汉画像石)

唐代的蹴鞠已经不再作为一种军事训练的手段了，但却对蹴鞠的发展作出了两大贡献。一是发明了“气球”，即内胆充气的球。唐以前的鞠是实心球。这一发明比英国人早了200多年。二是改进了球门。以前的球门称为“鞠室”，是一种笨重的建筑物，而这一时期的球门已是用两根竖立的竹杆，在上面挂了一张网。以两门两队进行对抗比赛，同现代足球已很相似。也有两队一个球门的踢法，即两队人分站在球门的两边，这种球门有点象现在的排球网，不同的是上面有一个大窟窿。比赛时，队员用各种有难度的姿势将球踢进洞里。



宋代蹴鞠示意图

这种比赛的对抗性要比两队两门踢法小得多了。到了宋朝，两门蹴鞠消失了，这无疑是个退步。宋朝的历代皇帝都很爱蹴鞠，《水浒》中那个高俅，原是个书僮，只因球技出色为宋徽宗宠幸，后来混到了宰相的位置。

唐代还是最早流行女子踢足球和儿童踢足球的朝代。

不论是女子或儿童蹴鞠，都同踢毽差不多，没有什么对抗性，称为“白打场户”。宋代的风流皇帝赵佶，还写过一首女子足球诗：

“韶光婉媚属清明，敞宴斯辰到穆清，
近密被宣争蹴鞠，两朋庭际角输赢。”

“近密”是指宫女，当然诗中描写的对象绝不只限于宫女。明末清初的诗人李渔也写过一首很精彩的女子足球诗：

“蹴鞠当场二月天，香风吹下两婵娟。

汗沾粉面花含露，尘拂峨眉柳带烟。
翠袖低垂笼玉简，红裙曳起露金莲。
几回踢去娇无语，恨煞长安美少年。”



男女一同蹴鞠

(湖南博物馆藏足球纹铜镜临摹图)

古老的民间体育活动——拔河

拔河是我国古老的民间体育活动之一，又称牵钩之戏。相传在战国时代已把它用于水战，秦汉以后又把它作为训练

军队的手段。《荆楚岁时记》讲：“立春之日为拖钩之戏，以绁作箴纆，相绢饰亘数里，鸣鼓牵之。”稍后，这项活动又变为祈求丰年的民间游戏。《隋书·地理志》载：“钩初发动，皆有鼓节，群噪歌谣，振惊远近，俗之：以此厌胜而至丰穰。”

拔河在唐时盛极一时，常作为宫中娱乐，中宗在位时曾组织过一次宫廷拔河比赛。据《全唐诗经》记载：“景龙四年正月……宴大明殿……三月一日清明幸黎园，命侍臣为拔河之戏。”《资治通鉴》也有记载：“景龙元年春元月……上御黎园球场，命文武三品以上抛球及分朋拔河。韦巨源、唐休璟衰老，随绳踣地，久不能起，上及皇后妃子临观大笑。”《景龙文馆记》对此记载更为详尽。清明节时，唐中宗到皇家球场，令侍臣举行拔河比赛。中宗令七位宰相、两位驸马为一方，称东朋。三位宰相、五位将军为另一方，称为西朋。东朋九人，西朋八人。东朋因是文官多一人。比赛结果，文官一方获胜。由于比赛相当耗费体力，加之都是三品以上的文官，所以白发鹤须的仆射韦巨源、少师唐休璟因年迈，随绳索跌倒在地，累得半天爬不起来，中宗及其后妃乐得乐不可支。

风流皇帝玄宗还专门作过一首拔河诗：“壮德恒鼓勇，拔拒抵长河，欲练英雄志，须明胜负多。”他还在御楼前多次举行规模盛大的拔河比赛，“挽者至千余人，喧呼动地，蕃客庶士，观者莫不震骇。”

当时拔河用的绳子，其“主绳长千尺”，两端分别系有小绳几百条，每条由一人牵拉。小绳千条，共千人同时牵拉。比赛时，大麻绳两头犹如扇子一样展开。双方面对面齐心协力牵拉，麻绳中竖一小旗，以河为界，过河为胜，“于是士必

登，器声振腾。”到紧张处，“大夫以上停胎而忘食，将军以下七虎阏而成雷。”这样的拔河比赛，其人数之多，规模之大，在今天看来，也是相当壮观的。



拔河图

导引养生术

早在我国奴隶制时期，人们便产生了长寿的观念，殷代巫祝书《尚书·洪范》所讲的“五福”中，第一福即是长寿。西周的文字中已出现了“万寿无疆”“如南山之寿”等字样。人们为了长寿、健康，创造了各种养生方法，导引便是其中主

要的方法之一。它是由肢体运动配合呼吸控制及按摩组成的，所以又叫导引行气。现在人们广泛流传的各种“气功”都是由古代导引补气术发展而来的。

导引术的历史悠久，传说在陶唐时代便创造出“宣導郁阏”，“通利关节”的舞蹈，这也可以看成是一种导引术。目的是通过肢体的活动，消除关节凝滞、肢体肿胀等疾病。古人除了通过肢体活动，祛病延年外，还特别注意生活卫生知识。孔子在《论语》中已经提到了不过量饮酒，不吃腐败食物，按时起居。传说《黄帝内经》是我国最古老的医学著作，其中就有“食饮有节，起居有常”的卫生知识。到了战国时代，《吕氏春秋》中则有“流水不腐，户枢不蠹”之句。这说明古人早已总结了肢体运动对增进身体健康的重要意义。在这种“动以养生”的观念指导下，人们创造了导引术。《庄子·刻意》篇对当时流行的导引术描述如下：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这里讲的导引，即古代气功，它包括肢体运动，呼吸方法及按摩等内容，既可治病，又能健身。“吐故纳新”是指呼出体内的浊气，吸进新鲜空气；“熊经鸟伸”是指配合这种呼吸的动作，象熊攀吊上树那样伸脖挺胸，象鸟高飞那样直颈伸腿。战国时已有不少以传习养生术为业的方士，导引之术已经有了雏形。现在天津历史博物馆收藏的《行气玉佩铭》简述了当时气功的行气过程及其作用，是研究先秦导引的重要资料：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天机春在上，地机春在下，顺则生，逆则死。”

顺则生逆则死