

鲍志萍
著

体育 知多少

中国体育巅峰时，
世界还一片寂静



在危机四伏的原始丛林中，一群古人在苦恼：

人还不如禽兽，不能高飞，不能疾奔，不能游水……

显然，人要想活着，要想适应生存，就必须使身体做出一些改变。

通过挖掘隐秘的故事，在妙趣横生中，掀开古代体育的神秘面纱。



体育 知多少

鲍志萍
著

中国体育巅峰时，世界还一片寂静



黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育知多少 / 鲍志萍著. --哈尔滨: 黑龙江
教育出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5316-7353-8

I. ①体… II. ①鲍… III. ①体育运动史-中国-青少年读物
IV. ①G812.9-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第059089号

体育知多少

TIYU ZHI DUOSHAO

作 者 鲍志萍
选题策划 彭剑飞
责任编辑 宋舒白 彭剑飞
装帧设计 琥珀视觉
责任校对 周维继

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司
新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>
公众微信 heilongjiangjiaoyu
E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

开 本 700 × 1000 1/16
印 张 14.5
字 数 168千字
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-7353-8
定 价 28.00元

前言 | PREFACE



原始人把兽皮制成圆形，塞以毛发，追球奔跑、踢踏。此乃蹴鞠之前身，古代足球，既能锻炼腿力、体力，又能畅快心情。这是一种娱乐体育。

战国人善于观察生物，发明了仿生物体操“熊经鸟伸”，一时模仿熊攀树，一时又模仿鸟展翅。这是一种养生体育。

南北朝的梁武帝，对弈不分时辰，“每从夜至旦不辍”。一次，他把对方熬得睁不开眼睛，竟趴在棋盘上睡着了。这是一种思维性的竞技体育。

明朝的少林寺僧人，多次抗击日本倭寇，致使倭寇一见他们，就慌忙躲避，害怕他们的棍法和拳法。这是一种武术体育。

清朝大将费古烈在一次驰援时，让士兵换上冰鞋，在嫩江冰面上疾驰，700里的路程只用一天一夜。这是一种军事体育。

体育的大致分类，不外乎于此。

“体育”，是一个外来语。它在100多年前远渡重洋来到中国。此前，中国人并不知“体育”二字。

尽管如此，我们的先人对体育项目却并不陌生。

人类最早认识体育，是从保护自身开始的。

在危险四伏的原始丛林中，一群古人苦恼地思考着：人还不如禽兽！

为什么呢？

因为人没有鸟的翅膀，不能高飞；人没有兽的四足，不能疾跑；人没有鱼的鳍鳃，不能游水……

显然，人要想活着，要想适应生存，就必须使身体做出一些改变。

如何改变呢？

原始人开始有意识地攀登，跳跃，速跑，游泳，潜水。在这个过程中，他们对抗野兽的能力增强了，在部落战争中更勇武有力了，体育也因此而源起了。

在苍茫的远古，原始人还发明了花样滑冰，深山中的戎人还发明了荡秋千。

他们还把滑冰、竞渡等应用到战争中。

这样一来，体育活动不仅具有了娱乐性，还具有了其他功能。这是人类文明的光斑在闪烁。

体育作为社会文化的一部分，与政治并行，与经济并行。

在唐宋之前，体育多为练兵，因而，风格猛烈，惊心动魄，极为震悚，运动员们常常冒着生命危险。

唐宋时期，社会繁盛，风气开放，体育多为消遣。皇帝也参加比赛，大臣也去拔河；还出现了女子马球手、女子蹴鞠手，盛极一时，异常火爆。

宋朝人对体育的认识，极为精当，认为“健体安身可美，喜笑化食堪夸，肥风瘦癯都罢”。在这种认识下，最早的“足球协会”问世了；最早的体育运动员商业演出诞生了。

宋朝以后，体育逐渐衰落，人的体质下降，社会风气变得文弱了。

当下，体育活动又被倡导，体育的功能和价值被深刻认识。因此，深入地了解古代发达的体育文化，是非常有必要的。

不知过去，无以知现在；不知过去，无以知将来。过去的事，就是故事，就是历史；还原历史，就是还原故事。《体育知多少》通过挖掘隐秘的故事，在妙趣横生中，掀开了历史的面纱。

鲍志萍

目 录|CONTENTS|



第一章——在远古，体育是这样的

- 谍报活动中的体育 / 002
- 驱傩：浩荡的越野接力 / 007
- 击壤：远距离的投掷运动 / 009
- 史前大洪水带来了什么 / 011

第二章——夏商周的军事体育

- 中国第一任皇帝的运动 / 016
- 因为锻炼而丢失了国家 / 018
- 古代赛车手造父 / 022
- 齐国修建人工游泳池 / 025
- 魏伋的自救：带伤跳跃 / 027
- 改变国家命运的箭术 / 031
- 围棋的竞技，智力的竞技 / 036
- 另类的体育老师 / 038
- 吴起的体能训练 / 040
- 从扭打“进化”出摔跤 / 042
- “兵圣”当上了场外教练 / 044
- 举重里的杀气 / 047
- 规矩地射箭与射箭的规矩 / 052
- 仿生物体操：不让肠子烂掉 / 054
- 贴身的角抵 / 057
- 投壶：射箭的变种 / 059
- 跑出的文明 / 062



第三章——秦汉，形成后世体育基本格局

- 单于的“魔鬼训练” / 070
- 汉代的职业足球运动员 / 073
- 摔出来的奇迹 / 076
- 霍去病：真正的球迷 / 079
- 《导引图》：全球第一个体操图解 / 082
- 世界上最早的杂技图 / 085
- 五禽戏：久远的健身术 / 087

第四章——魏晋南北朝的体育活动

- 诸葛亮的体育精神 / 092
- 杨大眼创百米11秒纪录 / 094
- 人有九品，棋有九品 / 097
- 南北朝的田径运动员 / 101
- 体育竞赛中第一枚奖杯 / 103
- 娱乐体育现高峰 / 106

第五章——隋唐：体育大交流

- 吃“生肉”的相扑手 / 110
- 传递军事机密的风箏 / 113
- 练力要怎么练 / 116
- 职业击剑手 / 120
- 皇宫中的拔河赛 / 125
- 唐朝最激烈的马球比赛 / 129
- 球场上的严重违规事件 / 136
- 没有棋盘的“盲棋” / 142
- 竞渡是为纪念谁 / 145



- 唐朝涌现大批女运动员 / 148
- 用猪尿泡制球 / 152
- 水里的悲欢 / 156
- 秋千中的力学 / 160

第六章——宋辽金元的民族体育

- 潜伏的游泳好手 / 164
- 马球的命运 / 168
- 围棋史上的里程碑 / 172
- 世界上最早的“足球协会” / 175
- 袒胸露乳的女相扑手 / 180
- 水秋千：古老的花样跳水 / 182
- 徒手体操：八段锦 / 185
- 契丹人射木兔比赛 / 187
- 捶丸：古代的高尔夫球 / 190
- 公主的摔跤擂台赛 / 193

第七章——明清体育的嬗变

- 豹房里的“体育健将” / 196
- 少林和尚用武术抗日救国 / 198
- 登山冠军徐霞客 / 201
- 毬子促进古代足球消亡 / 205
- 柔化了的太极拳 / 207
- 古代第一场雪上运动会 / 209
- 黑与白的对弈 / 213
- 从竖蜻蜓开始 / 217



第一章

在远古，体育是这样的

中国是世界上文化发展最早的国家之一，在人类史上，占有重要地位。早在170万年前，中国就已有人类活动。劳动创造了人，体育则伴随劳动而产生、伴随人类社会而发展。原始社会时期，蹴鞠（足球）、击壤（投掷）、武术等体育活动已经出现。





◎ 谍报活动中的体育

上古的时候，人烟稀少，野兽众多。世界仿佛是熊虎、毒蛇的家園，而人类反倒是配角。天地间，弥漫着浓重的腥臊味、恶臭味。恶劣的自然环境和生存条件，使人们普遍患病，寿命极短。于是，原始人类凑成一堆一堆的，共同抵抗禽兽，寻找食物，进行生产。

在这个过程中，体育出现了。

当原始人挖掘植物根茎充饥时，他们无意间进行了腹背肌肉的训练。

当原始人仰着头、举起手，采摘野果时，他们不自觉地采用了跳高的动作。

当原始人站在齐腰深的水中，用削尖的木棍叉鱼时，简单的投掷运动便产生了。

当原始人围捕、剥割野兽，以及制造工具时，他们对体能的激发便开始了。

除了从事这些笨重的劳动，原始人还有另外一项主要的社会活动，那就是进行武力活动，维护各自所在部落的利益。

在新石器时代，人类繁衍增速，荒野大泽中冒出许多大小不一的氏族。这些氏族为争夺适合生存的草场、河流等资源，经常发生攻伐与掠夺。而无论是围攻或防守、徒手或持械，都包含着体育元素。

当时，最激烈、最宏大的一场争斗，发生在黄帝部落与蚩尤部落之间。

黄帝与蚩尤，是古籍传说中记载的人物。黄帝属于夏族集团，活动在中原。他希望征服所有的部落，成为大首领。蚩尤属于黎苗集团，活动在长江中下游。他也有统领天下的大志。这样一来，一场战争就不可避免地展开了。



服，更没有蛙鞋，他们赤裸裸地直接扑入深海，潜游、寻找、捕猎、搏击。

可见，远古时的游泳技术已经十分高超，潜水程度也非常了得。

经过50天的努力，黄帝部落制成了80面大鼓。

这时，蚩尤率领氏族成员也一路逼近。

从长江中下游行进到中原，距离十分遥远，道路极其坎坷，相当于一场高难度的马拉松。蚩尤军虽然悍勇威猛，但体能多少有些下降。

两军相遇，在涿鹿平原展开决战。蚩尤军拥有先进的铁制兵器，而黄帝配备的装备则是石刀、骨刀、石戈、石斧、石钺、石铲、石槌、木棒、木矛、火把等，较为落后。不过，黄帝部落发明了弓箭。

弓箭是一种远射武器。原始人在打猎时，会像投标枪一样投掷木矛。受此启发，黄帝部落砍下竹子，做成弹弓，然后，用小石子做成弹丸。之后，又经过改良，开始发射石镞、骨镞，以便击中更远的目标。

弓箭之于蒙昧时代，犹如枪炮之于文明时代，是历史的重大进步，是一种决定性的武器。

因此，尽管蚩尤勇猛，武器锐不可挡，却难以抗衡弓

箭。在大规模的正面战场上，纷飞的箭雨让蚩尤的部下无处躲藏。

蚩尤戴着铜头铁额的装备，耳鬓如剑似戟，头上还有角。他为鼓舞士气，虎虎生风地闯入阵中，与黄帝打斗，“以角抵人”，旁人都无法靠近。

“以角抵人”——形

▼战国角抵石刻，还残留着远古的粗犷气息



陕西省长安战国墓出土铜牌雕刻画《角抵戏图》



蚩尤在激烈地冲撞，徒手搏斗。

这是一种类似摔跤的较力行为，是体育活动——角抵的初级体现。汉朝时，“蚩尤戏”已成为公开的竞技活动。晋朝时，角抵又被称为“相扑”。

可是，蚩尤军此前刚刚进行过一场漫长的马拉松长跑，饱受辛苦，加之，又不适应中原复杂的地形、多变的气候，睡眠和饮食也得不到保障，因此，很多人都打不起精神，病弱疲惫。

在这种情况下，黄帝部落最终占据上风，蚩尤军大败，蚩尤被黄帝斩杀。

由于蚩尤身为“战争之神”，死后也令人畏惧。黄帝便将蚩尤的皮剥下，制成箭靶，使人射之；将蚩尤的胃取出，制成圆球，使人踢之；又将蚩尤的头发割下，制成旗帜，使人敬畏自己。

此后，黄帝的威望陡然增高，许多部落都来归附他。他继续东征西讨，扩充疆域。

行军打仗是个苦差事儿，需要良好的身体素质，黄帝为增强战斗力，决定寻找一种有效的军事训练方法。

他注意到，氏族成员经常踢石球游戏，石球被磨制得非常光滑、规则，直径从1.5厘米到6厘米不等，一群人踢来踢去，石球骨碌滚动，他们又跟着跑来跑去，不知不觉中锻炼了腿力、体力。

但石球也存在弊端，它很硬，会让脚很疼。于是，黄帝想出一个办法，他把兽皮做成一个圆形，在里面塞满毛发，代替石球。之后，再让士卒追球奔跑、踢踏。

而这种球，就是蹴鞠，即古代足球。它既能增强体质，又能宣泄情绪。

依靠蹴鞠及其他方法，黄帝训练出强有力的军队。他指挥生力军四处征伐，最终平定了天下，成为所有部落的首领。



战争平息了，但蹴鞠并未随之消失，而是一代代流传下来。有一个时期，民间还把它演变成类似于舞的运动，自娱自乐，广泛普及。

时至今日，有许多国家都声称，自己才是足球运动的诞生地。但历史学证据表明，事实并非如此。

1993年，时任国际足联主席的阿维兰热表示，中国才是足球的起源地。

2000年，新一任国际足联主席布拉特又说，足球从中国传到埃及，又从埃及传到希腊，传到罗马，传到法国和英国。

2004年，时任国际足联副秘书长的项伯涅再次宣称，早在欧洲出现足球之前，中国就已出现原始形式的足球，它就是蹴鞠。

《 扩展阅读 》

尧是黄帝的曾孙。尧在执政期间，发现儿子丹朱为人傲慢残忍，处世心胸狭隘，便制作出围棋，希望通过“棋道”来影响丹朱，使丹朱心地向善。这便是娱乐体育项目——围棋的起源。



◎ 驱傩：浩荡的越野接力

颛顼是传说中的五帝之一，他登上神位后，做了隔绝天和地通途的大事。

颛顼掌管三界之前，虽然天地已经分开，可仍离得很近，各地的一些高山和大树都可作为连接天地的天梯。神、仙、巫能通过天梯到达天庭，而一些人类智者和勇士也可凭借智慧与勇气由此登上天庭。

人与神的界限不是很明确，人有了冤苦事可以到天上去讨个公道，神仙也可随意下界玩耍。颛顼当上主宰神之后，认为人神混杂弊大于利，他害怕有神灵下凡，煽动世人与其作对，便下令将天地分开。这样，人再也不能登上天庭，神也到不了凡间，虽然不能再自由来往，却对天地的秩序起到了有利的作用。

颛顼有很多鬼儿子，一个变成疟鬼潜藏在长江，传播疟疾，让人发寒热、打摆子。

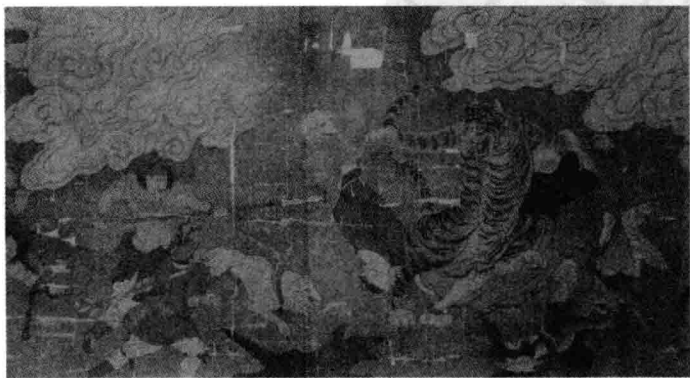
第二个则躲在若水里，变成童子模样的魍魉，常在夜间施法迷惑行人，诱使行人坠河。

第三个则藏在人家的屋角，变成小儿鬼，暗地里吓唬小孩，使孩子痉挛哭号。

颛顼还有一个骨瘦如柴、生来爱穿破烂衣服爱吃稀粥剩饭的儿子。此子在正月三十死于陋巷，变成了穷鬼。

在凡间，穷鬼是凡人最怕的对象，一旦穷鬼上门，古人总要想尽办法赶走他。农历正月廿九是送穷鬼的日子，古人在这一天打扫屋子院落，把垃圾收拾起来当作穷鬼，

▼《搜山图》反映了古人对不明现象的想象，这是他们驱傩的原因之一





要么将其投入河中，要么将其倒在街头。还有些地方的习俗是要在垃圾上插香、放花炮，俗称“崩穷鬼”。

为了对付那些喜欢惊扰小孩子的鬼，古人常于其整岁12月让祀官持傩驱鬼。

傩，就是原始人所跳的狩猎舞的演变形态；驱傩，就是以歌舞为基本形式来驱除鬼怪、瘟疫，消灾辟邪。

到了唐宋时期，每逢除夕夜时，古人都会组成驱傩队伍，戴着面具，身着彩衣，拿着武器和盾牌，扮演钟馗、夜叉、五道神将等，在大街小巷走出很远，载歌载舞。

驱傩的队伍浩浩荡荡，逶迤绵长，从城里直到城外。深更露重，冰天雪地，不时会有人退出队伍，停在路边；但也不时会有人加入队伍，补充进来。他们在原野上行走、呼喊、说唱，犹如一种越野接力。

在驱傩的过程中，古人还会做很多武术动作。这些动作都体现了体育元素，如砍杀、燃符、手诀、禹步等。

《 扩展阅读 》

古代嬉水戏“射鸭”也是一种体育形式。唐朝王建诗云：“鱼藻池边射鸭，芙蓉苑里看花。”五代时的花蕊夫人作诗道：“新教内人供射鸭，长将弓箭绕池头。”



◎击壤：远距离的投掷运动

击壤的前身，是原始人依靠投掷石头、木块来捕捉猎物。他们为了能更多地捕获飞禽走兽，会进行一些投掷训练，渐渐地，它也含有些娱乐性质了。

到了尧的时代，击壤变成了一种非常有趣的玩法。游戏者将长1尺、宽3寸，一端宽一端窄、形状像鞋底の木块作为“壤”。游戏开始后，先把一只壤放在地上，然后从30~40步开外的地方丢出另一只壤，若能成功地命中地上的壤，便是赢家。

击壤很受远古人的欢迎。尧在微服私访时，就遇到了一个击壤的老者。

尧走到一个叫康衢的小村子，见路上有一人，鹤发童颜，在专心致志地击壤。有旁观者有感而发，说太平盛世才有心情击壤，而太平盛世正是尧的创造、尧的功劳啊！

“壤父”却不领情，一边击壤，一边自编自唱，大意是：我每天都在太阳升起后下地劳动，在太阳落山后归家睡觉；我自己凿井打水，自己种植粮食饱腹，这一切都与尧有什么关系呢？

这首小曲，后来被称为《击壤歌》。

旁观者听了，纷纷指责“壤父”傲慢无礼。尧却微笑着称赞“壤父”直言不讳，并拜“壤父”为师，学习如何击壤。

这件事很小，但代代流传。到了隋朝时，史官还把它郑重地记在书里，说上古的时候，没有音乐，古人在填饱

▼《童戏图》中小儿正在击壤

