

璀璨明珠

— 中国古代体育

饶纪乐 编著



广东教育出版社

G812.9
53

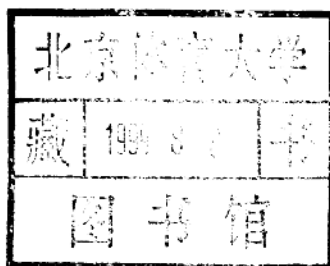
397106

7474102

璀璨明珠

——中国古代体育

饶纪乐 编著



广东教育出版社



北体大 B00075158

璀璨明珠

——中国古代体育

饶纪乐 编著

*

广东教育出版社出版发行

广东省新华书店经销

中山市迪丽彩色印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.5印张 120000字

1996年8月第1版 1996年8月第1次印刷

ISBN 7-5406-3593-2/G·3385

定价4.25元

《广东省中小学课外丛书》编委会名单

主 任 许任之

副主任 林受之 江海燕 刘达中 李庆源

编 委 (按姓氏笔画为序)

许任之 刘达中 江海燕 江月孙

朱国华 陈业彬 何 坚 何 辛

肖秉多 李庆源 李学明 杨镇权

杨明远 林受之 周育安 郭 鸿

柳柏濂 曹思彬

《广东省中小学课外丛书》总编室

总 编 辑 刘达中 (兼) 杨镇权

副总编辑 郭 鸿 肖秉多 李学明

说 明

优秀的课外读物，凝聚着人类智慧的结晶，它是学校课堂教育的补充和延伸，是中小学生学习生活的重要组成部分。它可以帮助青少年丰富知识、开阔视野，陶冶情操和启迪智慧，使他们在德、智、体、美、劳诸方面生动活泼地主动地得到发展，成长为社会主义现代化建设的有用人才。为此，广东省教育厅组织富有经验的青少年教育专家、学者和教授，编著这套《广东省中小学课外丛书》。全套丛书题材广泛，选材新颖，深入浅出，融思想性、知识性、科学性和趣味性于一炉。丛书内容既注意继承和发扬我国优秀的思想道德和历史文化传统，又力求反映时代新气息、新精神，显示改革开放的新风貌。

这套《广东省中小学课外丛书》旨在为千万青少年提供一份有益的精神食粮，又为广大园丁奉献上一套借助施教的百科文库。全套丛书计划编写 500 本，分批出版。欢迎广大中小学师生、家长和社会各界人士提出宝贵意见。

学识要丰富，常读课外书

《广东省中小学课外丛书》总序

秦 牧

“你喜欢阅读课外书吗？”

如果我在青少年读者群中提出这个问题，相信许多大手小手会纷纷举了起来。因为青少年朋友大多求知欲旺盛好奇好新，爱听故事，爱提问题，他们怎能不喜欢课外书呢！

在“少年宫”一类场所，我询问广大少年读过什么书籍时，他们的回答常常使我十分吃惊。因为他们大抵不过十三四岁罢了，有许多人竟读过了《水浒》《三国演义》《封神榜》《西游记》，至于读过《安徒生童话集》《大人国、小人国游记》《鲁滨逊漂流记》《木偶奇遇记》的就更多了。可见少年们的求知欲是何等旺盛，精力是如何饱满，而且阅读速度是怎样飞快了。

不过，这也许只是一部分少年的状况。我如果提出上面的那个问题，也可能有人会这样回答：

“我喜欢阅读课外书。但是学校功课太紧，没有时间呀！”

“我不喜欢。因为回到家里，一大堆家务等着我干。累得很。还怎样去阅读呢！”

“我喜欢，但是我们身在乡下，学校并没有多少课外书供给我们阅读，更不用说家里了。”

.....

这些，大概也是事实。

现在，有些学校布置的作业实在太多，学生们回到家里，阅读课外书的时间被消耗了。这种状况得设法改变才好。有些家庭完全不要孩子参加一星半点家务劳动，这不利于培养他们的劳动观点。有些家庭又把大量家务劳动推给孩子（特别是部分农村女孩子），这又大量剥夺了她们的课外学习时间。还有些学校图书馆里课外读物置备太少（有些甚至连图书馆也没有），有些家庭从来没有购置课外读物给孩子；这都不利于孩子学识的增长和智力的提高。

可能还有若干小朋友会说：“我对阅读课外书没有兴趣。”实际上兴趣是靠培养的，经过培养，兴趣就会被激发起来。坏的兴趣，像吸烟、赌博等会把一个人引上邪路。好的兴趣，像读书、运动、学习手艺、观察事物等又可以把一个人引向学识丰富和身强体壮的境界。因此有人说：“任何事情的成功，最好的老师是热爱。”你听过大科学家达尔文儿童时代的故事吗？达尔文小时候兴趣广泛。常常爬到树上看小鸟怎样孵蛋，又常常在河边看鱼儿怎样摇摆尾鳍，他还采集过大量的贝壳和昆虫标本。可以说他喜欢一切有生命的东西。他的父亲教训他说：“除了打猎、养狗、捉老鼠以外，你什么都不行，将来会玷污你自己，也会玷污你的整个家庭。”然而，观察事物的兴趣，加上后来广泛阅读的兴趣，使达尔文后来终于成为伟大的生物学家。

可以说一切后来成为学问家的人，从小没有不喜欢广泛

阅读课外书籍的。

根据我们自己的体验，学习课本固然重要，广泛阅读课外书，也同样重要。不用说别的，不读或者很少阅读课外书的青年、少年，就很难把文章写得通顺。自然，大量阅读课外书不仅有利于作文，而且还可以激发对事物广泛的兴趣，补充各科的知识，明白事理，融会贯通，从而培养理想，锻炼意志。使自己长大后更加能够成为对人民对祖国有用的人才。

也许有些少年人会说：“我又不想当学者、专家，那么辛苦干什么呀！”这不对！即使不想当学者、专家，或者因为环境关系，不能上大学。多读点健康的课外读物，增长学识，总是只有好处，没有坏处的，最低最低限度，也可以增强自己的生活本领，免至于当无知的牺牲品。现在我们每天打开报纸，除了可以见到大量令人高兴的事情以外，还常常可以见到一些令人叹息的新闻：有些人堕落犯罪，走上死路了。还有些人，仅仅是由于常识不足，就给自己造成许多严重的不幸。例如：

“一个人触电了，另外一些人不懂得危险，上前用手拉他，又跟着触电了……有时竟接连一下子电死几个人。”

“北方有些人家夜里烧煤取暖，关紧门窗，却没有注意用一个管道把气体引向户外，煤在燃烧时积聚的一氧化碳充满了房子，结果就全家人都中毒死亡了。”

“有些人到地窖里或深深的枯井里去取东西，却不知道这类地方有时是充满一种叫做二氧化碳的气体的，一个人下去，被窒息了，其他的人跟着下去又窒息了。有时竟一连死了三四人。”

“有些人在铁路线上放牛，或者自己悠闲地在上边散步，

火车来了，人或牛闪避不及就被撞死了……不幸者根本不知道火车一小时能够奔驰一百多公里（现在世界上时速两百多公里的火车也有了）。”

……

像这类事情，可不是很令人感慨吗？如果那些人平时也读一点书，懂得一点很普通的常识，不是大可以不做这样的无谓牺牲品吗！

有人说：“书籍是全世界人类的营养品。”有人说：“书籍像船只一样，载着我们从狭隘的内港驶向广阔的海洋。”有人说：“人类有一个暴君，它的名字叫做愚昧。”有人说：“知识就是力量。”这些格言都很对！正由于这样，我们怎能够不热爱知识呢？怎能够不从小就努力摄取这种可贵的精神营养品呢！

你如果爱知识，你就得多读书，这包括了课内的书和课外的书，“第一课堂”和“第二课堂”的书。

青春时代念书，记忆特别牢靠，那将使一个人终生受用不尽。有一句格言说：“年轻时代的学习，像是用雕刀刻在石头上，老年时代的学习，像是用手杖划在沙滩上。”这话说得真不错呢！

省教育厅有鉴于中、小学生阅读课外读物的重要性，特地约请各方人士，编写一套《广东省中小学课外丛书》，供给在校的青年、少年学生阅读。它包括范围很广，既有文学、史地、音乐、体育方面的，也有生物、天体、物理、化学等方面的。在中、小学时代，广泛吸取各种知识是很重要的。太早地把自己当做“小作家”“小画家”“小科学家”，只爱一两门功课，偏重一两门学问，对其他知识不加重视，这不够好。

因此，这套丛书注意到青少年朋友在学习上的全面发展，路子是很对的。

这套丛书将来一批接着一批出版，到了齐全的时候，就是很有分量的一个“小文库”了。它针对中、小学生的学习程度，又注意介绍广东的地方特色。这会比一般读物更适合本地中小读者读者的需要。

将来，从城市到农村，要是每间中、小学的图书馆都有一两套这样的丛书，或者以《广东省中小学课外丛书》为基础，还没有图书馆的学校把图书馆也建立起来，学生们借阅课外读物就方便得多了。

这真是一件大好事！

这套丛书的编辑部希望我为出版丛书的事说几句话，当做它的总序。我把要说的都说了。在中、小学学习的青少年朋友们，请你们想一想，我讲的对不对？

1992年1月于广州

序 言

我国古代体育，多姿多彩，是中华悠久文化宝库中的一颗璀璨明珠，无论是在中国或在世界，它都闪耀着熠熠光辉，所以，这本书的书名就定为“璀璨明珠”。

我们远古时代的祖先，以采集和狩猎为生，《礼记·礼运》有“食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛，未有麻丝，衣其羽皮”的记载，过着十分艰苦的生活。为了追捕野兽，发展了走、跑、跳、跃的能力，采摘果实，发展了攀登爬越的能力，人们徒手或持棍棒与野兽搏斗，积累了格斗的经验，把这些在生活、劳动中长期积累起来的知识、经验，以模仿、游戏的形式传授给下一代，锻炼身体和学习生产劳动的技术，早期的体育就萌生了。

古代的石刀、石斧、石戈、石矛，是生产工具，也是战争的兵器，劳动工具和作战兵器是没有区分的。冶炼技术出现以后，“以玉（石器）为兵”，就改进为金属的刀、剑、矛、戟了。战争需要士兵具有强壮的体质，用这些兵器来锻炼士卒的身体，这就是早期的武术，古代的武术，是与军事斗争密不可分的。战争促进了器械的创新和格斗技术的发展，丰富了武术的内容，形成了具有中国特色的武术体系，传播于世界各地。

我国古代的球类活动，内容丰富多采。现在风靡全球的足球，我国古代称作“蹴鞠”，在 2000 多年前的山东一带就

很盛行，汉代的足球比赛是六个球门，到唐代，发展到双方各是一个球门的比赛，现代足球与我国唐代的足球是多么相似。灌气的球我国产生于公元7~8世纪，然而，英国却是11世纪才有灌气的球，落后我国三四百年。唐代的马球，比赛的场面蔚为壮观。高雅文化的象征——围棋，是我国劳动人民的创造，现在已成为世界各国人民所喜爱的项目。古代的养生，无论是从医学或体育的角度，都是十分珍贵的文化遗产。

我国的唐代，曾是世界经济、文化的中心，我国古代的体育，在许多方面也处在世界的领先行列，中华民族有如此灿烂的文化，是很值得我们每一位炎黄子孙骄傲的。

古代的体育，有许多生动的、寓意深刻的故事，“羿射九日”和“夸父逐日”，讲的是古代的射箭和长跑，可更深刻的是羿和夸父的顽强意志和造福人类的伟大精神。“田忌赛马孙膑施计”是讲古代的赛马，而更可贵的是这位古代的兵法家施用的谋略，对今天的体育比赛仍有非常现实的指导意义。“庞涓死于万弩俱发”军事上称为“马陵之战”，是历史上一次著名的以少胜多的战例，从体育的角度上是讲射弩这项古老的体育活动，而这个故事又揭露了庞涓这个人心胸狭窄，嫉妒贤才，连自己的同学也要谋害的恶劣品质。从这个故事，广大青少年不仅可以学习孙膑的军事策略思想，也可从中悟出什么是善与恶，什么是美与丑的做人真理。在市场经济的环境里，策略思想和诚实的品质，是未来一代人才所应具备的。

我们的祖国，正处在伟大的变革时代，青少年一代肩负着建设社会主义现代化强国的光荣使命，谨以此书献给你们，

愿你们体格强壮，品德高尚，掌握现代科学技术，成为社会主义事业的建设者和接班人。

饶纪乐

1993年9月12日

目 录

一、武术篇·····	(1)
1. 华夏文化之瑰宝——武术·····	(1)
2. 少林寺和少林武功·····	(11)
3. 阴阳说与太极拳·····	(15)
二、箭技篇·····	(20)
4. “射”的神话·····	(20)
5. 纪昌学射·····	(22)
6. 百步穿杨·····	(24)
7. 李愬的习射令·····	(27)
8. 赵武灵王胡服骑射·····	(29)
9. 诱敌深入万弩俱发·····	(31)
10. 李广射虎·····	(34)
11. 吕布辕门射戟·····	(37)
12. 礼射和投壶·····	(39)
13. 古代学校中的射和御·····	(42)
三、剑道篇·····	(46)
14. 剑起于吴越·····	(46)
15. 曹丕比剑与闻鸡起舞·····	(50)
16. 公孙大娘舞剑·····	(52)
17. 抚剑夜吟啸，雄心日千里·····	(53)

四、足球篇	(55)
18. 蹴鞠	(55)
19. 蹋鞠，兵势也	(57)
20. 蹴鞠城与《鞠城铭》	(61)
21. 飞弄纵横，绕身不堕	(65)
22. 蹴鞠当场二月天，香风吹下两婵娟	(68)
五、马球篇	(71)
23. 连翩击鞠壤，巧捷惟万端	(71)
24. 躬御鞍马，以习劳事	(75)
25. 步打球、捶丸到高尔夫球	(80)
六、棋类篇	(83)
26. 尧造围棋	(83)
27. 象棋，源于何方？	(86)
七、毅力篇	(88)
28. 夸父逐日	(88)
29. 先马走和贵赤卫	(89)
30. 魏犢曲踊三百，免遭杀身之祸	(91)
31. 角抵与相扑	(94)
32. 杠鼎与翘关	(99)
33. 足躐郊兔，力招城关	(102)
八、嬉戏篇	(104)
34. 击壤而歌	(104)
35. 木射	(105)
36. “百戏”中的技巧运动	(106)
37. 龙舟竞渡	(110)
38. 南海“龙舟宴”	(112)

39. 牵钩——古代的拔河·····	(113)
40. 秋千·····	(115)
41. 冰之游之·····	(117)
42. 冰嬉·····	(123)
43. 瓦肆——古代的“东方乐园”·····	(127)
九、智谋篇 ·····	(129)
44. 吴宫教战，孙武治军·····	(129)
45. 田忌赛马孙膑施计·····	(135)
十、养生篇 ·····	(137)
46. 尽终天年，度百岁乃去·····	(137)
47. 身心并重，顺应自然·····	(144)
48. 五禽戏·····	(147)
49. 马王堆《导引图》·····	(149)
50. 养生箴言·····	(150)

一、武术篇

1. 华夏文化之瑰宝——武术

武术是我国民族传统项目，把踢、打、摔、拿、跌、击、劈、刺、砍、崩、撩、挑、扫等动作，依据身体锻炼的规律和攻防规律，组成徒手的和器械的格斗套路练习或单势练习。这种练习，古代称为“武艺”“技击”“使拳”“弄枪”，统称为“武术”。现代的武术，分为：拳术、器械练习、对练、集体表演和攻防技术五类。此外，还有武术基本功动作练习。

武术的主要运动形式是套路练习。套路编排是以身体各部分锻炼为原则，依据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等特点，把踢、打、摔、拿、击、刺、砍、劈等技术格斗动作有机地连接而成。套路动作的多少、难易程度、活动的范围等，根据不同的对象来选择安排。由于器械种类繁多，拳种派别各异，所以，徒手的或器械的各种各样的套路，可谓五彩缤纷，风格各具特色。

武术缘于生产劳动，军事斗争促进武艺的发展，器械增多，格斗技术日趋复杂，质量提高，武艺用于演练，既提高技击格斗技能，又增强体质。战争完全使用火药武器以后，武艺便纯粹是以锻炼身体为主的武术运动了。

武术的历史源远流长，它的起源可追溯到原始社会。五六十万年前，北京人已懂得使用砍砸器，木棍是简陋的生产