

G812.9
6

体育

中华文明史话

(中·英·文·双·语·版)
• HISTORY OF CHINESE CIVILIZATION •



《中华文明史话》编委会
© 编译



History
of Sports

史话



中国大百科全书出版社



《中华文明史话》中英文双语丛书
HISTORY OF CHINESE CIVILIZATION

体 育 史 话

HISTORY OF SPORTS

《中华文明史话》编委会 编译



中国大百科全书出版社

总编辑:徐惟诚 社长:龚莉

图书在版编目(CIP)数据

体育史话:汉英对照 / 《中华文明史话》编委会编译. —北京:
中国大百科全书出版社, 2008. 7

(《中华文明史话》中英文双语丛书)

ISBN 978-7-5000-7915-6

I. 体… II. 中… III. 体育运动史 - 中国 - 汉、英 IV. G812.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 073101 号

策划人:蒋丽君

丛书责编:余会 马丽娜

责任编辑:余会 杨寅辉

技术编辑:尤国宏 贾跃荣

责任印制:乌灵

封面设计:张华萍

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码:100037 电话:010-88390790)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

高等教育出版社印刷厂印刷

开本:880×970 1/32 印张:5.875 字数:103 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~3 000 册

ISBN 978-7-5000-7915-6

定价:28.00 元

《中华文明史话》中英文双语丛书

编辑委员会

主 编：龚 莉

副 主 编：辛德勇

英文总审定：[加] 保罗·冯

编 委：唐晓峰 韩茂莉 钟晓青

吴玉贵 彭 卫

《体育史话》

中文编撰：王 凯

英文翻译：李远子

校 译：成应翠



序

北京大学教授 辛德勇

我不是一个科班出身的历史学工作者，基础的中国历史知识，几乎全部得自自学。所谓“自学”，也就是自己摸索着读书。在这个过程中，一些篇幅简短的历史知识小丛书，给我提供过非常重要的帮助，是引领我步入中华文明殿堂的有益向导。按照我所经历的切身感受，像这样简明扼要的小书，对于外国人了解中国的历史文化，应当会有更大的帮助。现在摆在读者面前的这套《中华文明史话》中英文双语丛书，就是这样一种主要针对外国朋友而量身定做的书籍。

编撰这样的历史知识介绍性书籍，首先是要保证知识的准确性。这一点说起来简单，要想做好却很不容易。从本质上来讲，这是由于历史本身的复杂性和认识历史的困难性所造成的，根本无法做到尽善尽美；用通俗的形式来表述，尤为困难。好在读者都能够清楚理解，它只是引领你入门的路标，中华文明无尽的深邃内涵，还有待你自己去慢慢一一领略。这套《中华文明史话》中英文双语丛书，在首先注重知识准确性的基础上，编撰者还力求使文字叙述生动、规范，深入浅出，引人入胜；内容则注重富有情趣，具有灵动的时代色彩，希望能够集知识

性、实用性、趣味性和时代性于一体；同时选配较多图片，彩色印刷，帮助读者更为真切地贴近历史；而汉、英双语对照的形式，将特别有助于非汉语母语的外国人士或是海外中国侨民的后裔用作学习中文的辅助读物。

其实，用汉、英双语对照形式出版的这套书籍，并不仅仅会为海外非汉语读者了解中国历史文化提供便利，它精心安排的选题，也会成为中国读者特别是青少年学习中国历史文化知识的简明读本；阅读这样的书籍，会有助于中国读者学习和掌握中国历史文化知识的英语表述形式，这将对增进中国民众的对外交往，起到积极的作用。

中华文明有过辉煌过去。但是，按照我的理解，主要面向海外读者编撰出版的这套丛书，并不应该成为一种自我夸耀的演示。每一个国家和民族都具有值得同等骄傲的优秀文化，也都带有诸多同样丑陋的斑点。我们需要的是相互的理解与交流。从清朝末年时起，有许多来华的日本人，喜欢用“不思议”也就是“不可思议”这个词，来描述对中国的困惑；直到今天，类似的困惑依然普遍存在。日本在历史上与中国文化接触密切，尚且如此，海外其他地区，自然更加严重。这种困惑的根源是不同

文化彼此之间的隔膜。我希望出版《中华文明史话》这样的读物，能够有助于普通外国民众更多地了解中国，认识中国，进而沟通我们的心灵，共同面对逐渐融为一体的世界。

2007年12月11日



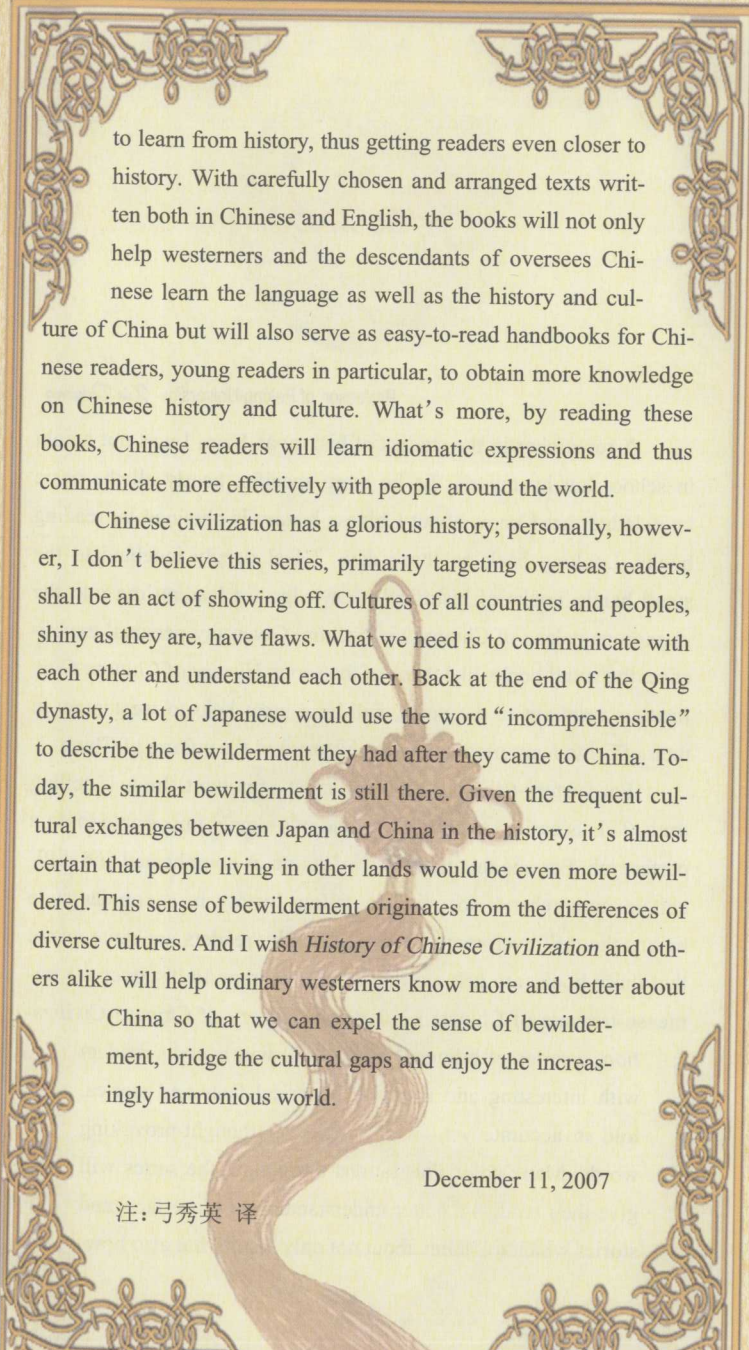
Prelude

Professor of Peking University *Xin Deyong*

A researcher in the studies of history as I am, I was not taught in school but by myself. To be more specific, nearly all the basic knowledge that I know about Chinese history is obtained by reading books. Looking back on those days, I feel deeply indebted to the small handy books of historical knowledge for leading me into the glamorous palace of Chinese civilization. Given my personal experience, the small books like those of the series *History of Chinese Civilization*, brief yet to the point, will be a great help to westerners in their effort to learn more about the history and the culture of China.

For history-telling books, the most important thing is telling truth. This is easier said than done and it's simply impossible to do a perfect job. For one thing, history, by nature, is complicated and difficult to comprehend; for another, telling history in a popular style makes the task even more difficult. Luckily, readers are quite aware that these books are just a guide in their journey to discover the immense treasure of Chinese civilization. *History of Chinese Civilization*,

a series of bilingual books, will win over its readers with interesting and inspiring historical facts and stories, told in accurate yet vivid, simple yet thought-provoking words. Many color illustrations throughout the series will give their readers a better understanding of those facts and stories which tell them about not only history but also how



to learn from history, thus getting readers even closer to history. With carefully chosen and arranged texts written both in Chinese and English, the books will not only help westerners and the descendants of overseas Chinese learn the language as well as the history and culture of China but will also serve as easy-to-read handbooks for Chinese readers, young readers in particular, to obtain more knowledge on Chinese history and culture. What's more, by reading these books, Chinese readers will learn idiomatic expressions and thus communicate more effectively with people around the world.

Chinese civilization has a glorious history; personally, however, I don't believe this series, primarily targeting overseas readers, shall be an act of showing off. Cultures of all countries and peoples, shiny as they are, have flaws. What we need is to communicate with each other and understand each other. Back at the end of the Qing dynasty, a lot of Japanese would use the word "incomprehensible" to describe the bewilderment they had after they came to China. Today, the similar bewilderment is still there. Given the frequent cultural exchanges between Japan and China in the history, it's almost certain that people living in other lands would be even more bewildered. This sense of bewilderment originates from the differences of diverse cultures. And I wish *History of Chinese Civilization* and others alike will help ordinary westerners know more and better about

China so that we can expel the sense of bewilderment, bridge the cultural gaps and enjoy the increasingly harmonious world.

December 11, 2007

注:弓秀英 译



CONTENTS

引 言	1
一、先秦体育	3
1. 军事体育与早期武术	4
2. 蹴鞠的出现与发展	7
3. 射艺的兴盛与普及	8
4. 体育养生思想的形成与实践	10
二、秦汉体育	13
1. 蹴鞠盛行、击鞠出现	14
2. 剑术的演进和射艺的变迁	15
3. 角抵活动赏心悦目	18
4. 棋类的兴盛	19
三、魏晋南北朝体育	21
1. 骑射之术风靡天下	21
2. 围棋、投壶盛极一时	23
3. 导引养生杂象纷呈	25
四、唐代体育	27
1. 体育活动备受青睐	28
2. 妇女体育运动蓬勃兴起	33
五、两宋体育	35
1. 球类运动风靡社会	37
2. 文雅之戏广泛流行	41
3. 水嬉活动盛况空前	44
4. 相扑运动精彩激烈	46

六、辽金元体育.....48

1. 骑射习俗风格独特.....49
2. 角抵活动备受青睐.....50
3. 长跑运动别开生面.....51
4. 马球活动欣欣向荣.....52
5. 田猎骑射长盛不衰.....54

七、明清体育.....56

1. 习武热潮蓬勃兴起.....57
2. 骑射习俗持续发展.....62
3. 棋类活动高潮迭起.....65
4. 冰嬉活动引人入胜.....69
5. 摔跤之风空前兴盛.....70

结束语.....72

Introduction 75

I . Sports in the Pre-Qin Period..... 78

1. Military Sports and Primitive *Wushu*..... 79
2. Rise and Development of *Cuju*..... 85
3. Rise and Spread of Archery..... 86
4. Formation and Practice of Health Keeping through Exercises ... 89

II . Sports in the Qin and Han Dynasties..... 94

1. Prevalence of *Cuju* and Emergence of *Jiju*..... 95
2. Evolution of Swordsmanship and Archery..... 98
3. Pleasant Activity of Chinese Wrestling..... 101
4. Flourish of Board Games 102

III. Sports in the Wei, Jin and Southern & Northern Dynasties..... 105

1. Vogue of Archery on Horseback..... 106
2. Prevalence of the Game of Go and *Touhu*..... 110
3. Diversified *Daoyin* and Health Preservation Methods..... 112

IV . Sports in the Tang Dynasty	117
1. Colorful Sport Activities	118
2. Thrive of the Women Sports	126
V . Sports in the Song Dynasty	129
1. Prevalence of Ball Games	131
2. Prevalence of Elegant Sports	136
3. Pomp of Frolicking in Water	140
4. Splendid and Furious Chinese Wrestling	142
VI. Sports in the Liao, Jin and Yuan Dynasties	144
1. Unique Custom of Archery on Horseback	145
2. Favored Activity of Chinese Wrestling	147
3. Ground Breaking Long-distance Running	148
4. Thriving Game of Polo	149
5. Lasting Activities of Hunting and Archery on Horseback	151
VII. Sports in the Ming and Qing Dynasties	153
1. Upsurge of <i>Wushu</i>	154
2. Continuous Development of Archery on Horseback	161
3. Upsurge of Board Games	165
4. Attractive Ice-Activity	170
5. Popular Wrestling Activity	172
Closing	174
附录 Appendix	175



引言



体育在人类的生活中具有重要的地位和作用,它是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法。它以竞技的形式,成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。在中国,体育也称为体育运动。

原始社会,由于猎取食物和抵御灾害的需要,奔跑、跳跃、攀登、翻越、投掷这些简单的肢体活动逐渐成为远古先民们日常生活必备的基本技能。尽管这些动作中包含有原始体育的成分,但是因为这个时期的体育活动还没有真正彻底从人们的生产劳动中独立出来,所以这个时期的体育活动仍然处于萌芽状态;春秋战国时期,群雄争霸,战乱频繁,军事活动蓬勃开展,尤其是铁器的出现极大地提高了社会生产力,这些都为中国体育文化的多样化发展创造了条件;汉代,社会安定,经济繁荣,充满生机与活力的社会环境使得各项体育活动广泛开展,日益兴

盛；魏晋南北朝时期，玄学、佛教、道教学说的普遍盛行，极大地冲击了人们的思想，导引养生术风行天下，异象纷呈；唐代，随着太平盛世局面的出现以及中外文化交流的加强，体育活动丰富多彩，盛况空前；宋元时期，商品经济的发展，使得体育活动在民间普遍开展，同时，体育的商品化趋势也愈加明显；明清时期，封建经济蓬勃兴盛，专制主义中央集权高度发展，在一些传统体育项目日趋衰落的同时，一些体育活动则呈现出蓬勃旺盛的繁荣景象，甚至达到历史上前所未有的新高度。

随着经济的发展、社会的进步、文化的繁荣，在漫长的历史发展过程中，中国体育不断以崭新的面貌呈现于世人面前。





先秦体育

先秦时期,体育呈现鲜明的时代色彩,洋溢着强烈的时代精神。在人类社会初期,人类一方面依靠大自然来生存,另一方面又时刻面临自然灾害以及凶猛野兽对生命的威胁。在当时生产力水平极其低下的条件下,人们要摆脱这种困境不仅要靠组织团结的力量,更重要的是单个人自身必须要有强健的体魄,只有这样才能够更好地抵御野兽的进攻并猎取到更多的食物。于是在生产实践中,人们不断提高奔跑、跳跃、攀登、投掷和游水的技能,这些技能随着社会的发展在不断变化的活动方式中得到丰富和完善,便形成了早期的体育形态。随着生产力的发展,出现了原始农业和畜牧业,与此同时,含有“体育”性质的娱乐游戏随之出现,甚至在宗教祭祀仪式中也包含有原始体育的成分。

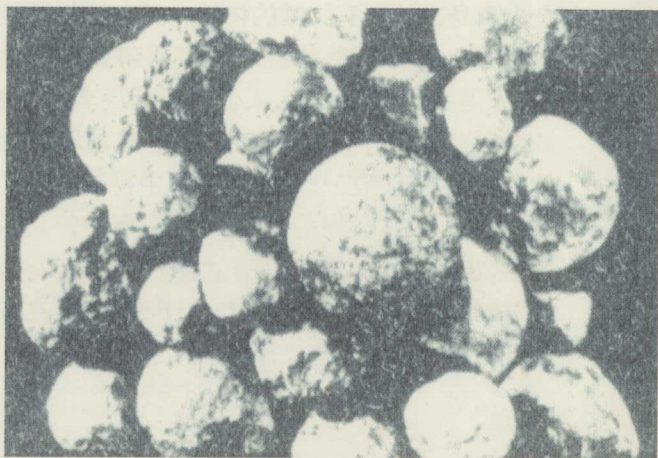
进入夏商周时期,生产力得到进一步发展,私有制以及阶级随之产生,尤其是春秋战国时期的政治大分裂,社会大动荡,观念大变革,引发了一系列的战争,在这种特殊的历史环境下,军事体育活动空前发展起来,民间体育风尚也逐渐走上为战争服务的轨道,带有浓厚



的军事色彩，而铁器的出现与应用更是促进了经济的繁荣以及科学文化和体育的发展，一些体育项目甚至纳入到学校教育的必修科目。此外，人们逐渐意识到生命和健康在于运动的道理，并且创编出一系列养生术和健康操，推动了早期医疗技术的发展。

1. 军事体育与早期武术

军事体育自古有之。原始社会，不同的氏族部落间由于食物、地盘等利益冲突而引发战争。这其中，以黄帝与蚩尤的战争最为典型，但那时的战争还没有形成具有严格组织化和标准化的军队，所使用的武器也多为石器。后来，随着国家的出现，一批为维护政权统治的专业



● 原始社会石球、飞石索图

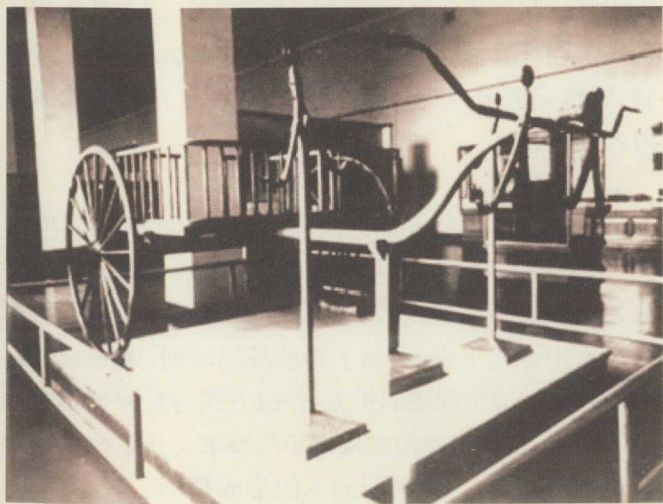
化军队也随之产生；青铜器和铁器的出现与应用，更是极大地丰富了武器的种类，使作战武器日趋规范化。但由于步兵依旧是战争中的主要进攻力量，所以必要的基本军事技能以及武术训练在当时显得尤为重要。



(1)基本军事技能训练

在冷兵器时代,一个国家军队战斗力水平的高低主要依赖于士兵的基本体能和技能素质,尤其是在春秋战国时期,当时战争频繁,并且以步战为主。步兵的训练开始向制度化和标准化方向发展,在这种形势下,各国军队均高度重视士兵的跑、跳、投掷等基本素质与技能的训练。

①**奔跑**:在夏商周时期,战争成为国家的头等大事之一,并且战争以车战为主,因此训练一批能够长时间随车长途奔跑的“先马走”(在车前引路或在车后跟进的步兵)是十分重要的。春秋战国时期,诸侯争雄,各国竞相发展军事力量,士兵的长途行军和奔跑能力显得更加重要。特别是战国时期,大规模的步战代替了车战,所以当时的军队非常重视全副武装的负重行军和奔跑。《墨子·非攻》记载,当时吴王阖闾带领军队训练了七年,士兵能够身着铠甲,手执兵器,连续奔跑行军 300 里。



● 复原西周马车



②**跳跃**:商周到春秋时期的战争多为车战,这就要求甲士能够迅速上下车,因此跳跃能力成为当时基本的战斗素质要求与技能要求之一。据史书记载,在吴鲁交战中,鲁大夫微虎想夜袭吴王,于是在选拔突击队员时,让人在帐前设立一定高度标准的横杆,士兵只有三次均跳过才算合格,最终他用此法从 700 人中选出精兵 300 人,孔子的弟子有若也被选中,这反映出当时车战对跳跃能力的要求。

③**投掷**:由于中国古代军队的远射武器主要是弓箭而非标枪一类的投掷武器,所以当时投掷训练仅仅是作为士兵的基本体能训练而存在。据史料记载,在当时的军队中,士兵经常以“投石”作为比赛游戏。

除此之外,由于战国时期战争方式转为大规模的步战,士兵的近身格杀搏斗成为战争的重要方式,因此士兵除了掌握行军、射箭、布阵等基本技能外,还必须掌握一些矛、戈、剑、刀等长短兵器的使用方法。军队的训练也围绕这些制式武器的使用技术而展开,这就是所谓的技击。至战国后期,一些国家对军队进行大胆改革,发展骑兵,练习骑射,使得骑射成为中国古代军队基本训练内容之一。

(2)早期武术

夏商周时期的民间习武与国家的军事训练高度统一。由于战争形式以车战为主,技击与格斗技术并没有成为军事训练的重点,因此,这一时期的武术尚未从军事技术中分化出来。而到了春秋战国时期,随着社会结构的变化和战争规模的扩大,作战方式与兵种也相应地发生变化。日渐兴起的大规模步战要求士兵掌握熟练的技击格斗技术,这为民间武术的形成打下了基础。民间出现了一批被称为“游侠”的群体,这些人多身份低微,