

第2典

地域文化
民族文化
制度文化

第3典

第4典

中华文化
通志

第5典

【教化与礼仪】

第6典

学术

第7典

科学技术

第8典

文艺

第9典

宗教与民俗

第10典

中外文化
交流

第1典

历史文化
沿革

体育志

◎ 中华文化通志编委会编

◎ 上海人民出版社



毕世明 撰

中华文化
通志

第 5 典

【教化与礼仪】

体育志

◎ 中华文化通志编委会编

◎ 上海人民出版社

《中华文化通志》编委会

编委会主任 萧 克

编	委	李学勤	宁 可	王 尧	刘泽华
		孙长江	庞 朴	陈美东	刘梦溪
		汤一介	姜义华	陈 昕	朱金元
		张国琦			

办公室主任 张国琦

办公室副主任 王科元

策 划 姜义华 张国琦

体 育 志

作者简介

毕世明,1925年生。上海东吴大学法学院肄业。1949年后历任青年团中央研究室研究员,中国青年报社编辑秘书,新体育杂志社编委、编辑组长,国家体委宣传司报刊科长,中国体育报社编辑、总编室负责人,国家体委文史委员会副主任,全国体育总会文史资料编审委员会副主任,中国体育史学会理事长,国际体育史学会理事等职。

总 序

中华文化绵延了五千年的历史，起伏跌宕；哺育着差不多五分之一人类的身心，灿烂辉煌。它坦诚似天，虚怀若谷，在漫长的岁月里，广袤的土地上，有过无私奉献四面传播的光荣，也有过诚心求教八方接纳的盛事。它和以直，健以稳，文而质，博而精，大而弥德，久而弥新，昂然挺立于世界各民族文化之林。

任何一个民族的文化，勿论东西，不分大小，都有它自己的土壤和空气，都有它自己的载体和灵性，当然也就都有它自己的长处和短处，稚气和老练。准乎此，任何一个民族的文化，都有它存在和发展的天赋权利，以及尊重异质文化同等权利的人间义务。每一民族都需要学习其他文化的各种优点，来推动自身发展；都应该发扬自身文化的一切优点，来保证自己的存在，缔造人类的文明乐园。

现在，当二十世纪的帷幕徐徐降落之际，为迎接新世纪的到来，中华民族正在重新检视自己，以便在新的世界历史发展中，准确地找到自己的地位。呈现在读者面前的这部百

卷本《中华文化通志》，便是我们为此而向新世纪的中国和世界做出的奉献。

《中华文化通志》全书共十典百志。

唐人杜佑著《通典》，罗列古今经邦致用的学问，分为八大门类，“每事以类相从，举其始终”，务求做到“语备而理尽，例明而事中，举而措之，如指诸掌”。《通典》的这一编纂方法，为我们所借用。《中华文化通志》分为十典：历代文化沿革典、地域文化典、民族文化典、制度文化典、教化与礼仪典、学术典、科学技术典、艺文典、宗教与民俗典、中外文化交流典。每“典”十“志”。历代文化沿革典十志，按时序排列。地域文化典十志，主要叙述汉民族聚居区域的地域文化，按黄河流域、长江流域、珠江流域排列。民族文化典十志，基本上按语系分类排列。中外文化交流典十志，按中国与周边及世界各大区域交往分区排列。其余各典所属各志，俱按内容排列。

宋人郑樵《通志·总序》有曰：“古者记事之史，谓之志。”“志者，宪章之所系。”指的是，史书的编纂关系到发掘历史鉴戒之所在，所以，编纂者不能徒以词采为文、考据为学，而应在驰骋于遗文故册时，“运以别识心裁”，求其“义意所归”，承通史家风，而“自为经纬，成一家言”。（章学诚《文史通义·申郑》）

本书以典、志命名，正是承续这样的体例和精神。唯本书为文化通志，所述自然是文化方面诸事，其编撰特色，可以概括为“类”与“通”二字。

“类”者立类。全书十典，各为中华文化一大门类；每典十志，各为大门类下的一个方面；每志中的“编”“章”“节”“目”，亦或各成其类。如此依事立类，层层分疏，既以求其纲目分明，论述精细，也便于得门而入，由道以行，俾著者、读者都能于浩瀚的中华文化海洋里，探骊得珠，自在悠游。

“通”者贯通。书中所述文化各端，于以类相从时，复举其始终，察其源流，明其因革，论其古今。盖一事之立，无不由几及显，自微至著，就是说，有它发生和发展的历史。弄清楚了一事物一制度一观念的演变轨迹，也就多少掌握到了它内在本质，摸索到了它的未来趋势。

“通”者汇通。文化诸事，无论其为物质形态的，制度形态的，还是观念形态的，都非孤立存在。物质的往往决定观念的，观念的又常左右物质的；而介乎二者之间的制度，固受制于物质与观念，却又不时反戈一击，君临天下，使制之者大受其制。其内部的诸次形态之间，也互相渗透，左右连手，使整个文化呈现出一派斑斓缤纷的色彩。中华文化是境内古今各民族文化交融激荡的硕果；境外许多不同种的文化，也在其中精芜杂存，若现若隐。因此，描绘中华文化，于贯通的同时，还得顾及如此种种交汇的事实，爬梳剔理，还它一个庐山真面目。此之谓“汇通”。

“通”者会通。“会”字，原义为器皿的盖子，引申为密合；现在所说的“体会”、“领会”、“会心”、“心领神会”等，皆由此得义。《中华文化通志》所求之通，通过作者对中华文化的领悟，与中华民族心灵相体认，与中华文化精神相契合。

这就是《中华文化通志》依以架构旨趣之所在。是耶非耶,知我罪我,恭候于海内外大方之家。

《中华文化通志》由萧克将军创意于1990年。1991年先后两次在广泛范围内进行了论证。1992年组成编纂委员会。十典主编一致请求萧克将军担任编委会主任委员,主持这一宏大的文化工程。1993年1月和1994年2月,全体作者先后齐集北京、广东花都市,研究全书宗旨,商定典志体例,切磋学术心得,讨论写作提纲。事前事后,编委会更多次就全书的内容与形式、质量与速度、整体与部分、分工与协作等问题,进行研究讨论。近二百位作者进行了创造性构思和奋斗式劳作。这项有意义的工作得到了中央领导同志以及各界人士的热情支持。编委会办公室承担了大量的日常工作。上海人民出版社承担了本书出版任务,并组织了高水准高效率的编辑、审读、校对队伍,使百卷本《中华文化通志》得以现今面貌奉献于世人面前。我们参与这一工作的全体成员带着兴奋而又惶恐的心情,希望它能给祖国精神文明建设大业增添些光彩,更期待着读者对它的不当和不足之处给予指正。

《中华文化通志》编委会

内容提要

本志是中华文化通志中的一种。书中全面、系统地介绍从原始氏族社会至近现代中国体育的产生和发展情况。全书共五章。第一章介绍古代养生体育的产生和发展；第二章介绍军事体育和武艺武术的产生、发展概况；第三章介绍娱乐性、竞技性体育；第四章介绍中国民俗节令和民间体育；第五章介绍 1840 年鸦片战争后到 1949 年，西方体育的传入与近代中国体育的转折和演变，并以大量篇幅重点介绍本世纪下半叶新中国成立后现代中国体育的蓬勃发展情况。全书资料丰富，内容充实，对积累和研究中国体育史料，很有价值。

目 录

导 言	1
第一章 养生体育	10
第一节 早期的养生体育	10
一、养生的重要性和养生内涵	11
二、养生的主要原则	11
三、养生体育的主要方法	13
四、养生体育对饮食起居的要求	14
第二节 秦汉三国时期养生体育的主流和支流	15
第三节 养生体育的重要发展	21
一、嵇康的养生思想	21
二、葛洪的养生思想及其导引行气术	22
三、陶弘景的养生思想和导引行气术	25
四、颜之推的养生思想	27
第四节 医学和道教、佛教对养生的发展	28
一、巢元方与《诸病源候论》中的导引法	30
二、孙思邈的养生思想与方法	32
三、司马承祯引佛入道的养生术	36

四、智顗的“止观法”	38
五、服食丹药之风与炼内丹的兴起	39
第五节 整理、创编与文人的爱好	40
一、汇集、整理前人的养生经验	40
二、新创编的养生体育功法	42
三、著名文人与养生体育	46
第六节 完善和系统化的明清养生体育	48
一、养生专著大量问世	49
二、五禽戏、八段锦及导引术的改进	52
三、易筋经和太极拳的创编	55
四、发展前人养生理论的颜元	57
第七节 近现代时期的气功	58
 第二章 军事体育和武艺武术	62
第一节 射箭与骑射	62
一、射箭	62
二、骑射	68
第二节 驾车、狩猎与武舞	73
一、驾车	73
二、狩猎	74
三、武舞	78
第三节 古代的跑、跳、投掷和力量练习	79
第四节 古代的水上活动与冰雪活动	85
一、水上活动	85
二、冰雪活动	90
第五节 从武艺到武术	92
一、夏商西周时期的武艺	92

二、斗拳与角力	93
三、击剑、舞剑及其他兵器武艺	95
四、少林寺和少林武艺	99
五、武术的成熟时期	100
第六节 在西方现代体育影响下的武术	102
一、民国前半期武术的演进	103
二、国术馆的建立及其活动	106
三、一批著名武术家的涌现	108
四、革命根据地的武术	110
第七节 武术的改革、发展与黄金时期	111
一、新中国建立初期的武术	111
二、在改革中发展	112
三、“文革”后的挖掘整理	114
四、八十年代以来的武术热	115
第三章 古代娱乐性竞技性体育	118
第一节 角抵、相扑、摔跤与百戏中的体育项目	118
一、两晋南北朝时期的角抵	119
二、隋唐时期角抵活动的发展	120
三、两宋时期的相扑	122
四、辽、金、元时期的角抵	124
五、明代的角抵和清代的摔跤	125
六、百戏中的体育	127
第二节 蹴鞠	129
第三节 击鞠	137
一、始于汉代的击鞠	137
二、鼎盛时期的唐代击鞠	137

三、宋、辽、金、元时期的马球	142
四、明代和清代的马球	144
第四节 古代其他球类	146
第五节 古代围棋	151
一、早期的围棋	151
二、由衰转盛的汉魏围棋	152
三、大发展的两晋南北朝围棋	154
四、进一步发展的唐代围棋	156
五、棋会和专业人员与专门著作的出现	159
六、围棋的极盛时期与衰落	160
第六节 象棋、其他棋类与投壶	163
一、中国象棋	163
二、其他棋类	168
三、投壶	174
 第四章 民俗节令和民间体育	178
第一节 汉代及其以前的民俗体育	178
一、踏青	178
二、祓禊	179
三、舞龙	179
四、驱傩	180
第二节 端午竞渡	181
第三节 其他民间体育	183
一、九九登高	183
二、元宵节的体育	184
三、拔河	184
四、荡秋千	185

五、放风筝·····	186
六、踢毽子·····	188
七、从击壤到打梭·····	189
第四节 全国少数民族传统体育运动会·····	190

第五章 近现代体育····· 193

第一节 西方体育的传入·····	193
------------------	-----

一、聘请“洋人”教体操·····	193
二、传播西方体育的思想家·····	194
三、率先推行西方体育的教会学校和基督教青年会·····	195
四、学校体育的全面发展·····	196
五、体育师资的培训·····	197
六、建立体育组织和举办运动会·····	198

第二节 全国运动会和各项体育运动的发展·····	199
--------------------------	-----

一、历届全国运动会·····	199
二、各项体育运动发展概述·····	205

第三节 学校体育和群众体育·····	241
--------------------	-----

一、学校体育·····	241
二、社会体育和群众体育·····	248
三、军队体育·····	256
四、老年人体育和残疾人体育·····	260

第四节 体育的专业教育、宣传和科学研究·····	261
--------------------------	-----

一、体育的专业教育·····	261
二、体育的宣传·····	267
三、体育的科学研究·····	271

第五节 国际体育交往的开展·····	274
--------------------	-----

一、国际体育交往逐步扩大·····	275
-------------------	-----

二、承办各种国际体育比赛.....	277
三、参加新兴力量运动会、亚运会和奥运会	278
四、国际体育的技术合作.....	280
第六节 体育组织和体育管理.....	281
一、清末和中华民国时期.....	281
二、中华人民共和国时期.....	284

导 言

中华民族体育是世界体育宝库中历史悠久、具有自己特点的重要的一支。

中国是世界上最早的几个体育发源地之一。在距今四五千年前,中国就已有了石球、击壤(一种击打木棍的游戏)和消肿舞等具有体育性质的活动,以及射箭等军事体育。中国体育产生时间之早大大超过了著名的古希腊、古罗马体育,可与古代中亚两河流域、古埃及、古印度的体育相媲美。十九世纪中叶以后,西方体育的传入,对中国体育的发展起了促进作用。二十世纪中叶,新中国的诞生为中国体育的大发展,为中国体育在当今世界占居重要地位奠定了基础。

一、中国体育的发展阶段

中国体育从产生到现在,经历了三个大的发展阶段,即古代发展阶段、近代发展阶段和现代发展阶段。

从原始氏族社会体育诞生起,到 1840 年中国封建社会开始解体时止,是中国古代体育的发展阶段。这个阶段是中国传统体育从产生、发展、成熟,走向相对衰落的时期。中国传统体育和印度传统体育,是区别于西方体育体系的东方体育体系的主要代表。中国古代体

育这个大的发展阶段又可划分为三个不同的发展时期。一是公元前二世纪,即战国时期末年以前。这个时期,诞生并初步形成了中国传统体育的主要框架,可以叫做初步形成期。春秋战国时,中国古代体育的三个基本部分,即军事体育、娱乐体育和养生体育已经出现。分别属于这三个基本部分的运动项目已有几十项,它们是击剑及其他兵器武艺、射箭、弋射、骑射、射鱼、拳击、角力、跑跳、扛鼎、投石、赛车、田猎、蹴鞠、游水、划船、竞渡及各种带有健身性质的舞蹈、围棋、六博棋、投壶、牵钩、弄丸、秋千、飞鸢、击壤、导引、行气、坐忘等。而且这时已出现了一些对后世有重要影响的体育理论,其中包括“长寿是福”、“导血气以求长年”、动以养生、静以养生、文武兼备等。二是从公元前三世纪的秦代到十世纪的五代十国。这个时期是古代体育继续丰富、完善、提高的时期。特别是汉、唐两代,由于经济发展较快、社会长时间比较安定,体育有了较大的发展。唐代可以说是中国古代体育的最辉煌的时期,不仅体育运动项目最多,体育活动的范围最广,而且有空前活跃的女子体育,体育的竞技性最强。同外国的交往之多,也是空前的。三是从十世纪的宋代初年到十九世纪中叶的清代晚期。这个时期,虽然体育的某些方面有所发展,但是从总体上说,体育的强身健体作用被削弱了。具体表现在,运动量较大、竞技性较强的项目或者消失了,或者成为运动量较小的娱乐性项目;体育的活动范围也缩小了。这个时期,可以说是体育的相对衰落期。

中国近代体育的发展阶段是从 1840 年到中华人民共和国成立的 1949 年。这是几千年来中国体育发生最大变化的阶段。在这个阶段里,原有的中国传统体育虽然继续存在,但是传入了符合历史发展潮流、在世界上影响越来越大的西方近现代体育。到二十世纪三十年代,已经传入中国的西方体育项目有:篮球、足球、排球、乒乓球、网球、棒球、垒球、羽毛球、地滚球、高尔夫球、台球、墙手球、板羽球、板网球、回力球、槌球、田径、体操、游泳、跳水、水球、赛艇、举重、健美运