

# 中国体育

Records and Maps of A Century Chinese Sports

## 百年图志

中国华侨出版社

李润波 冯艺 冯建忠 著



# 中国体育

Records and Maps of A Century Chinese Sports

## 百年图志

主 编 李润波

副主编 冯 艺

冯建忠

中国华侨出版社



## 编辑委员会

**总顾问：**魏纪中（原中国奥委会秘书长、现任北京2008奥组委执行委员）

阎振堂（原国家文物局副局长、现任中国收藏家协会会长）

**顾问：**张伟良（石家庄经济学院副院长、教授、博士生导师）

赵玉明（中国新闻史学会会长）

郝荣斋（《藏书报》总编辑）

谷丙夫（原国家体育博物馆馆长、现任中国收藏家协会体育用品收藏委员会主任）

**总策划：**王小朋（河北省环渤海湾经济技术集团有限公司董事局主席）

朵文江（河北环海文化传播股份有限公司首席执行官）

**策划：**张金梅（石家庄盛世吉金文化传播有限公司副总经理）

**主任：**邓子平（原河北省教育出版社社长、编审）

**执行主任：**朵文江（河北环海文化传播股份有限公司首席执行官）

**副主任：**李润波（北京世纪阅报馆馆长）

冯艺（安徽中华老报馆馆长）

冯建忠（上海期刊创刊号博物馆馆长）

王雪霞（《藏书报》执行总编）

朱靖（安徽润泽东方老报馆董事长）

李惠铭（平谷区档案局局长）

**编委：**邓子平、王小朋、王雪霞、朵文江、李润波、冯艺、冯建忠、朱靖、刘彦、刘淑敏、吕建敏、李惠铭、张金梅、彭援军（中国收藏家协会书报刊收藏委员会秘书长）、滕长富（中国收藏家协会书报刊收藏委员会常务理事）、詹洪阁（中国收藏家协会书报刊收藏委员会常务理事）、彭元（北京中盟国际体育管理有限公司副总经理）



# 序

## XU

中国是个体育大国，已有几千年的体育运动史，但在新中国成立以前，很少有人对体育的历史资料进行收集和研究，以至于我国在体育史研究方面存有很多缺憾。现在所能见到的早期体育史专著只有1919年郭绍虞先生（新中国成立后为北师大教授）编辑的《中国体育史》，陈铁生先生在1918年编辑的《精武本纪》两部，其他很少涉猎，即便有一些也属兼带介绍。如上世纪30年代和40年代商务印书馆、上海励志体育书社、上海勤奋书局等都曾组织过一些体育研究家，出版过体育规则类书籍，内中或多或少提及某一体育项目的简要发展历程，另有当时一些体育画刊和报纸，对西方体育项目在中国的传播史作过一些介绍，很不完备。新中国成立以后，国家虽然重视体育史料的收集和整理，但由于政治运动等原因，不仅研究成果少，而且原来侥幸保存下来的史料也散失殆尽。好在改革开放以后民间收藏事业得到蓬勃发展，使那些流散在民间的珍贵体育史料被独具慧眼的收藏家们再次收集起来，为今天的体育研究工作做出重要贡献。现在这部《中国体育百年图志》就是由中国收藏家协会书报刊收藏委员会的李润波、安徽的冯艺、上海的冯建忠三位报刊收藏家合力编著的。他们都是中国报刊收藏界的佼佼者。其中负责主编这部书稿的李润波先生不仅收藏品丰富，而且特别注重研究，近年来已有八部收藏专著问世，发表学术论文二百余篇，曾经应邀到北京大学、北师大、厦门大学、武汉大学等许多高等院校讲学，《中国体育百年图志》是他主编的一部扛鼎之作。特点是图文并茂，内容翔实，当属体育史料方面权威性的大型工具书。

因本书的内容涉及面广，时间跨度长，在整理、查找、翻拍和编写过程中，他们耗费了很大精力，花费了很多心血。感谢他们的辛勤劳动！感谢他们为中国收藏事业争得了荣誉，感谢他们为中国体育史研究做出的贡献！

周铁泉  
二〇〇一年五月廿六日



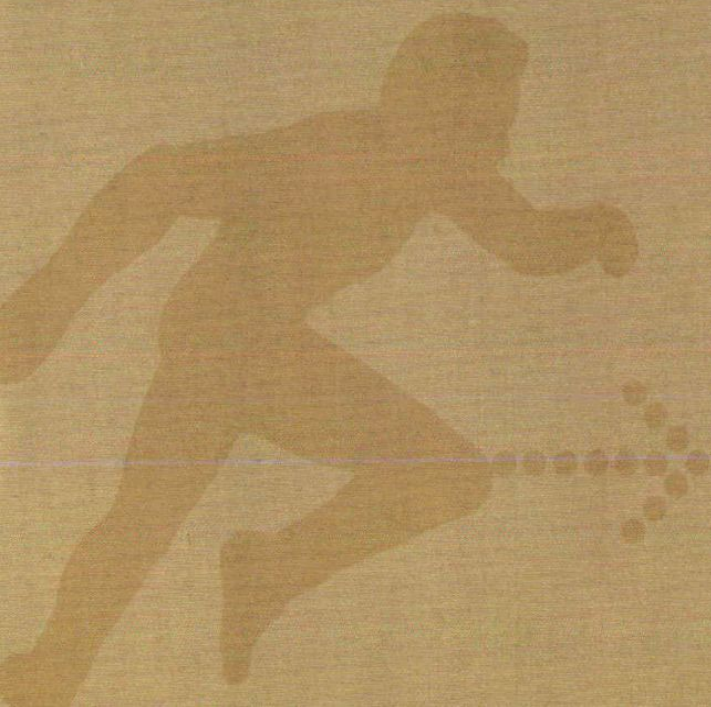
|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第一篇 中国古代体育发展概说</b> ..... | <b>1</b>   |
| <b>第二篇 中国近现代体育</b> .....    | <b>19</b>  |
| 第一章 中国近现代体育发展概说 .....       | 20         |
| 第二章 晚清西方体育运动传入 .....        | 23         |
| 第三章 民国体育运动兴起 .....          | 35         |
| 第一节 精武体育会 .....             | 35         |
| 第二节 民国初期学校体育运动 .....        | 49         |
| 第三节 华侨体育运动 .....            | 52         |
| 第四节 民国运动会杂记 .....           | 56         |
| 第四章 民国全运会 .....             | 75         |
| 第一节 民国全运会史话 .....           | 75         |
| 第二节 第四届全运会 .....            | 77         |
| 第三节 第五届全运会 .....            | 95         |
| 第四节 第六届全运会 .....            | 112        |
| 第五节 第七届全运会 .....            | 139        |
| 第五章 民国奥运崎岖路 .....           | 173        |
| 第一节 旧中国三次参加奥运会的悲壮史 .....    | 173        |
| 第二节 参加第十届奥运会 .....          | 179        |
| 第三节 参加第十一届奥运会 .....         | 193        |
| 第四节 参加第十四届奥运会 .....         | 229        |
| 第六章 参加远东运动会 .....           | 240        |
| 第七章 革命根据地体育 .....           | 275        |
| 第八章 民国体育书刊掠影 .....          | 290        |
| 第一节 民国体育期刊 .....            | 290        |
| 第二节 民国体育书册 .....            | 297        |
| <b>第三篇 中华人民共和国体育</b> .....  | <b>303</b> |
| 第一章 新中国新体育 .....            | 304        |
| 第一节 新中国体育运动概述 .....         | 304        |
| 第二节 新中国初期工人体育运动会 .....      | 310        |
| 第三节 第一届全国工人运动会 .....        | 314        |
| 第四节 第十六届奥运会选拔赛 .....        | 321        |
| 第五节 新中国第一批国家优秀运动员 .....     | 327        |
| 第六节 新中国第一届全运会 .....         | 332        |
| 第七节 第一届新兴力量运动会 .....        | 348        |
| 第八节 开国领导人与体育 .....          | 363        |
| 第九节 新中国报纸对重大体育赛事的报道 .....   | 367        |
| 第十节 乒乓外交 .....              | 371        |
| 第十一节 教练风采 .....             | 382        |
| 第二章 中华人民共和国历届全运会概况 .....    | 389        |
| 第三章 当代体育书刊掠影 .....          | 401        |
| 第四章 新时代奥运风景线 .....          | 411        |
| <b>附录 奥林匹克运动起源</b> .....    | <b>437</b> |
| <b>后记</b> .....             | <b>450</b> |





## 第一篇

# 中国古代体育发展概说





中国是一个文明古国,有着悠久的体育运动史。体育是社会文化的重要组成部分,它的发展离不开社会、政治、经济的发展和整体科学文化的进步。人类最初的体育运动起源于劳动,人类在为获取食物和抵御猛兽的进攻中而做出的必要动作,多具攻击性,娱乐性运动只占一部分。



图1 夏商时期彩陶:舞女图



图2 唐灰陶:舞女俑。故宫博物院藏

## 一、古代体育中的舞蹈

原始人类同现代人类一样,受着生理规律的支配,为表达某种情绪,常以肢体屈伸动作来调节生理上的不舒适或满足心理上的需要。在长期生活实践中,随着智力的发展,人类认识到某些肢体活动对人的身、心有好处,便把这些活动组织起来,形成一种有规律的动作。这种以满足身、心需要的运动形式,古籍中称之为“舞”。所以古人说:“乐心内发,感物而动,不觉手足自运,欢之至也,此舞之所由起也。”所谓“乐心内发”,就是指人的心理需要。

据古代文献记载,在帝尧时期,发生了连续多年的大水灾。人们聚集在高地上,簇挤在山洞里,或者巢居在树枝上,缺少必要的身体活动,因阴冷潮湿,导致筋骨受寒,双腿肿胀,给人们带来了极大的痛苦。这时有一个叫阴康氏的人,经过长期对生活的观察,创造出的一套活动肢体的健身操,通过身体活动,减轻了人们的病痛,这就是上古时期的“消肿舞”。社会进入封建时代之后,皇家贵族为显示富贵,有目的地举办各种类型的舞蹈活动,舞蹈成为赏心悦目的文艺项目,四千年前的马家窑文化陶器上,就记载有先人的舞蹈动作(图1、图2)。

## 二、源远流长的射箭

射箭是怎样发明的呢?远古的人们看到乌鸦歇在柘树上,把树枝深深地压弯了。当乌鸦起飞时,树枝猛地弹起来,打得乌鸦直叫。聪明的祖先受到启发,便创造了弓,取名为“乌号之弓”。最初的弓是用来发射弹丸的,古代有一首《弹歌》唱道:“断竹、续竹,飞土、逐肉。”其意思是说,砍下竹子,做成弹弓,发射弹丸,直射禽兽。这首歌谣描绘了远古弹弓射猎的情况。后来,人们把手掷的矛枪放在弓上发射,取得良好的效果,这样,就创造出了射箭。



在商周奴隶制社会里，由于统治者重视对人们的武勇训练，射箭活动非常盛行。青铜箭镞的使用，极大地提高了弓箭在战争和狩猎中的威力。西周奴隶主还制定出礼仪中的“射礼”，规定在重大的政治、外交及节日活动中，都要按不同的等级采用不同方式的射箭仪式，把对人们进行贵贱尊卑的等级观念的道德教育与射箭活动结合起来。

春秋战国时期诸侯兼并，战事频繁，使射箭有了更大的发展。《韩非子》载：魏国政治家李悝下了一道“习射令”，规定人们如发生纠纷需要打官司，就叫他们比射靶，谁射得准，官司就断给谁赢。这道命令虽近乎荒谬，但对鼓励人们习射，却起到了巨大的作用。后来，秦国来侵犯魏国，被打得大败，其重要原因之一就是魏国将士射箭优秀。赵武灵王也是提倡射箭的君主，为了尚武强国，他不畏保守派的反对，毅然下令全国百姓脱去宽袍大袖的汉装，改穿便于习武的胡服，而且均学骑射。一时出现很多射箭名将，如养由基、纪昌、逢蒙等。

两汉三国时期，射箭兴盛，精于射箭的人物众多。如《汉书》记载，著名的“飞将军”李广，世代祖传射术，他高超的射箭本领使入侵者闻风丧胆。老将黄忠，年过六旬仍有百步穿杨之功。

射箭在我国整个封建社会里，是重要的军事武艺项目。唐代开始设置选拔军事人才的武举制度，步射和骑射是武举考试的重要科目。唐以后直至清代各朝的武举制度虽略有变更，但射箭在武举中始终居主要地位。直至清朝末年，因现代热兵器逐渐普及，射箭逐步丧失了它的军事意义，只剩下文体娱乐性质。我国现代的体育射箭项目，就是在继承古代的源远流长的射箭传统的基础上，与近代世界射箭运动汇合，从而形成和发展起来的（图3、图4、图5、图6）。

### 三、古代的长跑

跑，同走路一样，是人类的生存技能之一。

古代军事家很重视提高军队的跑动能力。著名军事家孙武提出“出其不意，攻其不备”的战略思想，强调“兵贵神速”。在没有机动车辆的古代，军事家要求每个兵士必须具备奔跑的能力。军队中的开路先锋及旗手，一般都选善跑的士卒担任，偷营袭寨、冲锋陷阵等职务均由“轻足善走（跑）”的“疾足之士”担任。在历代选将练兵的条令里，都把跑的能力作为一项重要的考核条件与衡量士卒身体强弱的依据。

战国时孙武协助吴王练兵，要求士兵全副戎装，操



图3 魏晋狩猎图 甘肃嘉峪关魏晋7号墓出土



图4 甘肃嘉峪关出土画像砖



图5 李寿墓壁画狩猎图(唐)



图6 五代射箭 莫高窟第53窟窟顶



弓挟矢，持戈盾负干粮，一日强行军三百里，来提高兵士的耐力。战国的另一位军事家吴起，也十分重视士卒的身体训练。他在魏国带兵时，与士卒同甘共苦，身体力行，带领士兵进行长跑练习，并采用奖励措施来推动军队的长跑训练。他定期举行越野测试。受试者全身披甲，头戴皮胄

(头盔)，斜挎十二石强弩，腰左佩剑，腰右挂箭壶盛箭矢五十支，身背三日干粮，横置长戈于上，要求在半天内跑完一百里，达到要求者，奖给田宅。

在我国古代的军事训练中，常采用竞赛的方式来考查士卒训练成绩的优劣，也作为统治阶级选拔军事人才的依据。其中最著称于世的长跑竞赛要推元代的“贵由赤”。

“贵由赤”系蒙古语音译，意思是快跑者。元统治者将善跑者组成一支禁军，负责京城大都（今北京）与离宫上都（今内蒙古自治区正蓝旗五一农场）的警卫。每年由最高统治者举行一次越野长跑竞赛来校阅“贵由赤”的训练。长跑比赛有两条固定的路线：一条以河西务为起点，大都为终点；一条以泥河儿为起点，上都为终点。届时选择其中一条作为越野赛跑路线。举行校阅那日，王公大臣们簇拥着皇上，文武百官尾随其后，浩浩荡荡开赴终点等待。参加受试者早在头一天就集结在起点处。待第二日黎明，列队守候在一大绳杆之后，听得一声号炮，大绳撤去，众士兵蜂拥呐喊而去，直奔终点。两条越野路线，跑程均约一百八十华里，要求在三个时辰（约合今六个小时）跑完全程方为合格。最先到达的前三名，被视为优胜者。校阅完毕，优胜者披红戴绿，由皇家授予奖品。第一名奖一个银锭；第二名奖绸缎四匹；第三名奖绸缎；第四名以后，只记姓名，不记名次。凡合格者，均发给“纪念奖”（绸缎）。“贵由赤”这种超长距离的越野跑，在世界体育史上也是罕见的。

#### 四、从蚩尤戏到摔跤

我国最简单的摔跤技术产生于原始社会。相传四



图 7(a) 盛唐相扑 现藏于法国国家图书馆



图 7(b) 西藏拉萨布达拉宫摔跤壁画

千多年前河北一带民间开展的蚩尤戏，便是我国古代摔跤的萌芽。蚩尤是黄帝时代的一个部落，崇尚武力，凶残强悍。蚩尤氏平时喜欢装扮成野牛模样，头顶牛角一类的坚硬器具，三三两两地相触、争斗。这种竞技游戏在民间流传开来，并且颇为盛行，人们称之为“蚩尤戏”。

自周朝起，这种游戏的竞斗方式逐渐发展，对其名亦有专门称呼。秦汉时称为“角抵”。角，就是角力的意思；抵是相互抵触、顶撞的意思。到隋唐时称为“角力”，宋朝时称为“相扑”、“争交”、“摔角”、“私交”、“攒交”等，直至近代才称之为“摔跤”。

摔跤运动是一项斗智斗勇的激烈运动，历代的摔跤方式、规则、内容都有所不同。通常是以双方对抗的形式出现，徒手进行劲力方面的各种较量，既要把对方摔倒而使自己保持在一定的支撑点上。这类活动，能锻炼身体力量和灵巧性，所以常用于军事演习，以及宫廷宴会场合的表演或比赛。秦始皇在军队中推行摔跤，强壮兵士以并天下。汉武帝不止在军中提倡摔跤，在社会上也广泛推行，连孩童们也不放松。就连隋炀帝那样的昏君也很喜爱摔跤，每当国都会演百戏时，他就化装成普通人前往观看。唐朝的几代皇帝如懿宗李漼等曾专门组织一批御用摔跤队，取名为“相扑朋”，供皇室平日观赏、取乐之用。五代后唐的庄宗本人就是个出色的摔跤手，一般训练有素的军官都敌不过他。宋朝时，朝廷为了提高士兵的武艺，还常常举行摔跤比赛。

唐朝，民间的摔跤职业手也已出现，据宋代人编辑的《角力记》介绍，蒙万赢便是唐代末期一个终身以摔跤为业的著名摔跤家。他十四五岁时就“拳手轻





图8 金代相扑俑 1986年陕西渭南出土



图9 河南嵩山少林寺壁画——少林校拳



图10 《塞宴四事图》局部(清):摔跤

捷，擅场多胜”，后来技艺日趋成熟、精湛，比赛时经常获胜和赢得奖赏，“万赢”的称号就由此而来，他的真名反倒不为人们所知了。

宋、元、明、清诸朝，继承了唐朝和五代崇尚摔跤的风气。尤其是宋朝，民间摔跤之风的盛行是前所未有的。《水浒传》第七十四回中的燕青打擂，较量的名称叫相扑，实际就是摔跤。该书通过对任原在泰山立擂台的描述，约略可见当时摔跤的规则和竞技状况。任原在擂台上夸口说：“四百座军州，七千余县治，好事香官恭敬圣帝，都助将利物来。任原两年白受了。今年辞了圣帝还乡，再也不上山来了。东至日出，西至日没，两轮日月，一合乾坤，南及南蛮，北济幽燕，敢有和我争利物的吗？”这段描写，表明这是民间举办的全国性质的摔跤比赛，奖品就是香客捐赠的物品钱财，当时称之为“利物”。清代摔跤以满族为主，他们天性善跤，民间常把摔跤当作娱乐活动，宫廷也把摔跤作为观赏项目（图7、图8、图9、图10）。

当今在世界各地流行的摔跤大约有三十多种，而列入奥运会项目的只是三种，即自由式摔跤、古典式摔跤和柔道。

### 五、武术的产生和发展

武术是由徒手的踢、打、摔、跌、拿及器械的劈、砍、击、刺、扎等攻防格斗动作所组成，包括“技击”和“套路”两种运动形式。技击就是双方以徒手或持器械的方式进行对打决胜负，这是一种具有实践意义的对抗性项目；套路是由攻防内涵的单个动作连接起来编组而成的、具有完整结构的练习形式。

武术的起源可以追溯到原始社会。那时，人类已开始用石器棍棒等原始工具做武器同野兽战斗自卫，进而取得生活资料。当人们能有意识地、自觉地练习和运用这些动作时，“武术”就开始萌芽了。

随着战争的出现，武术与军事斗争结下了不解之缘。战争的方式、兵种的变化、武器的改革等，都直接影响着武术的发展。

步骑兵的兴起，使短兵相接的搏斗格杀日益重要，列国诸侯都很重视培养和训练将士们的技击技术。为了使武艺得到交流，每年春秋两季，各国的国君还要召集军队演练，较量武艺，叫做“春秋角试”。

随着步骑战的兴起和生产技术的发展，兵器的形制、种类和质量都有较大的发展与改进。到了汉代，环首刀大量使用，同时还产生了攻防兼备的铁兵器。兵器形制的改进与新武器的发明，意味着使用方法的多样化，这不仅丰富了武艺的内容，也对学习使用这些武器的练习提出了新的要求。为了提高技击技术，熟练地掌握各种格斗技巧和器械并提高兵士的身体素质，人们于是把一些攻防动作，连接起来编组而使之成为套路的练习形式。

秦汉时期，“百戏”十分兴盛。百戏中也有许多武艺或武舞表演，有名的《东海黄公》就是一出按规定结局进行的“武打”表演。在这出戏中，有人与装扮成虎的人对打，实际上是“空手对刀”。这种对打形式，虽属戏剧表演，但它对后世武术的套路发展影响却是颇大的。

唐代是我国封建社会的繁荣时期，也是武术的兴盛时期。唐开始实行武举制，并用考试办法授予武艺出众者相应的称号，如“猛殿之士”、“矫捷之士”等。





图 11(a) 河南出土的汉画像砖:杂技图



图 11(b) 唐代拳击陶俑

宋代,我国武术已逐渐成熟。宋代朝廷集天下精兵于京师,组成了数量庞大的禁军,宋太祖赵匡胤还亲自校阅兵士,加强训练。军队中颁布了“教法格斗图像”,对野战格斗以及使用器械的技术有了明确的规格。

明清时期武术有了更大发展,以戚继光、程宗猷等为代表,他们对前人的经验作了系统的总结和整理,把原来口传身授的武术技术,用明确的文字和图形记载了下来,作为习练武艺的教材。同时,明清时期民间习武更为广泛,出现了丰富多彩的套路,形成了风格各异的流派。当时的套路大都有势、有法、有歌诀、有动作图像以及动作路线图,便于传授和交流。

明清时期武术发展的另一个标志是武术流派的产生,有所谓“内家”、“外家”之说,“长江流域”、“黄河流域”两派之分,有“南派”、“北派”之别,还有以门类划分的“少林门”、“太极门”、“八卦门”、“形意门”、“地蹬门”以及长拳类、短打类等不同风格的派别。这些都标志着武术发展已经到了一个崭新的阶段(图 11)。

## 六、杂技与技巧

杂技是一种表演技艺,有许多项目都需要高难度的身体技巧,其中一些动作逐步演化为现代体育的竞技项目,如技巧、体操、举重、单杠等。杂技最早见之于史料的项目叫“弄丸”,即用双手将 7~9 个陶丸连续抛接,类似于现在的杂耍。汉代杂技最为兴盛,民间到处都有杂技表演活动。从近现代出土的汉画像砖和画像石可以看出,当时的杂技动作已经难度很高,而且这样的活动很普遍。主要项目有爬竿、走索、倒立、翻筋头、扛幡、斗牛等(图 12~图 19)。戏车,就是在奔跑的马车上表演爬竿、走索、倒立等动作,是难度非常高、危险系数非常大的动作。图 17《车戏汉画像砖》的图像,是两辆马车相联的双马车,两辆马车都竖有高竿,前一辆马车的高竿的横竿上,一人用脚钩住横竿倒挂,在他横伸的两臂上,各有一个小童在掌中表演。技艺高超,惊险绝伦。后一辆马车的高竿上蹲着一个人,手持长绳的一端,和前一辆马车上一人持绳拉成斜线,在两人所拉的绳索上,一个女童正步履从容地走索。这些动作非常惊险,需要高超的技艺和过人的胆量。明清时期杂技项目和技巧都有所发展,但万变不离其宗。真正现代体育竞技项目中的杂技性动作,大多还是从西方引申而来。据《世界体育史》记载,现代机械体操创始于德国的杨氏,他被





图 13

图 14

称为“德国国民体操之父”。他在 1812 年发明创造了单杠、双杠、木马等器械。这些器械进入中国后，在我国民间杂技中得到了一定的借助和发挥。

### 七、古老的中国足球——蹴鞠

**蹴鞠。**“蹴”，意为脚踢；“鞠”，即皮球，用兽皮缝制，内充毛发。蹴鞠同现在的踢足球相似，是我国古代人非常喜爱并很流行的一种游戏。

蹴鞠起源很早。考古学家发现，在三千多年前的殷代已经有类似足球的游戏。战国时代，蹴鞠在民间和军队中流行起来，而且发展成两个队以一定行列进行踢球竞赛的形式。

蹴鞠原流行于民间。据《西京杂记》载：“太上皇徙长安，居深宫，凄恹不乐。高祖窃因左右问其故。以平生所好，皆屠败少年，酷酒卖饼，斗鸡、蹴鞠，以此为乐。今皆无此，故以不乐。”就是说，刘邦之父进入深宫之后，非常寂寞，很想玩民间的那些游戏。刘邦知道后，立即请来他父亲的故旧球友，在宫里玩起了蹴鞠等游戏。

汉武帝更把足球作为体育运动来提倡，每游玩一处地方，必举行“蹴鞠”活动。一次，因看到西域蹴鞠技术高妙，于是请高手为教练，还专门引到西京来教练球队呢。《古今图书集成》引《弹棋经序》曰：“昔汉武帝平西域，得胡人善蹴鞠者，尽炫其便捷跳跃，帝好而为之。”皇帝好球，王公大臣纷纷效仿，以至于汉

图 12 河南南阳出土汉画像石——斗牛(东汉)

图 13 河南南阳出土汉画像石

图 14 西安出土彩陶残疾人倒立俑

图 15 西安东郊出土唐代陶伎俑



图 18



图 15



图 12

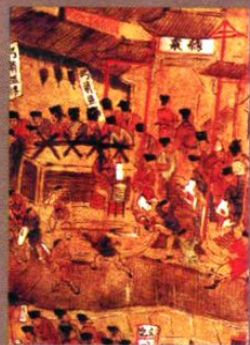


图 19



图 17



图 16

图 16 济南无影山出土西汉彩绘陶乐杂技俑

图 17 河南新野出土汉车戏画像砖:杂技表演

图 18 唐壁画杂技:抛车轮

图 19 《南都繁会图》局部——杂耍(明代)





图 20

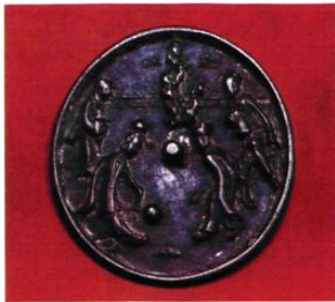


图 21



图 22



图 23

- 图 20 蹴鞠纹陶枕 (宋)  
图 21 足球图铜镜 (宋)  
图 22 《宋太祖蹴鞠图》(元代)  
图 23 《明皇击鞠图》局部 (宋)

宫内外，蹴鞠成风。

汉代的蹴鞠同现代足球已有许多相似之处。《汉书》中说，汉高祖刘邦在宫苑里建造了规模宏大的球场，称为“鞠城”。球场上有围墙、看台，并有称“鞠域”或“鞠室”的球门。竞赛方法也与现代足球颇相似。上场比赛的两个队各十二名队员，攻守各为六人，以踢进“鞠室”多少定胜负。比赛时还有裁判员。此外，汉代初期还出现了一部专门论述踢球的著作，称为《蹴鞠新书》，共有二十五篇，可称是世界上最早的一部足球技术书。后汉的李尤写过一篇专门谈裁判的文章叫《鞠城铭》，也是世界上最早论述裁判的著作。

唐代经济、文化兴旺发达，“鞠”也有了新的发展，原先都是外包皮革、内充毛发的实心球，唐时改为充气的八片皮革缝制球。即外用八片皮革缝制表壳，内用动物的膀胱充气而成。唐人仲无颇写过一篇《气球赋》可以佐证：“气之为球，可以成质。俾腾跃而攸利，在吹虚而取实。尽心规矩，初因方而至圆，假手弥缝，终使满而不溢。……”这篇短赋，将充气足球的优点和制作方法介绍得很清楚。球门也由汉代的“鞠域”、“鞠室”发展为挂网的球门，即在球场两端各插两根柱子，在柱子之间拉一张网。比赛的规则由汉代的每队十二人改为六人，双方都设一名守门人，同现代足球比赛更接近了。在我国古代体育史上，充

气球和挂网球门的出现比西方国家早了一千多年。

唐代还流行一种不设球门的，由一个人单独进行颠球或数人对踢、轮踢的蹴鞠游戏。据史料记载，当时一些蹴鞠高手在单独进行蹴鞠表演时，除用双足熟练地踢球外，还能用头、肩、背、臀、胸、膝等部位颠球，有时球“高及半塔”，上下翻飞而不落地；有时球起伏于身，前后滚动，“瞻之在前，忽焉在后”，令人叫绝。多人轮踢有各种专门名称，如三人轮踢称“转花枝”，四人轮踢叫“流星赶月”，人数最多的八人轮踢称“八仙过海”。球技高超者，一人能同数人对踢，并可踢出多种姿势。

宋代盛行一种只设一个球门的足球赛。在球场的中央，竖两根长三丈多的木柱，两柱间拉一张网，网的上段有一个直径三尺左右的圆洞称为“风流洞”，双方队员就站在网的两侧。一方开球后，先由一般队员将球调整后传给“次球头”，再由他将球踢给“球头”射门。球射过“风流洞”，对方接球后若能再通过这个球门洞把球踢回去，即为胜一球，反之为败。《水浒传》第二回里的高俅发迹一段，即对当时宋代蹴鞠作出了详细描述（图 20、图 21、图 22、图 23）。

清兵入关后，清朝统治者把踢球和溜冰结合起来，成为别具一格的冰上蹴鞠，这是技巧难度较高的游戏。清朝统治者就把这种冰上蹴鞠与射箭等一起列



为京城近卫部队的军训项目。

### 八、古代马球

骑在马上用棍打球，我国古代称为“击鞠”或“打毬”，现代叫马球。这是一项激烈、惊险的体育活动，曾在我国古代流行过一千多年。

我国最早关于马球的记载，见于曹植讽刺其兄魏文帝曹丕的诗歌《名都篇》：“名都多妖女，京洛出少年。……揽弓捷鸣镝，长驱上南山。左挽因右发，一纵两禽连。……连翩击鞠壤，巧捷惟万端。”从这些描绘狩猎和打马球的诗句中，我们可以看到，离现在一千七百多年的东汉末期已经出现了技艺高超的打马球活动。

唐代马球的球和棍均为木制，球有拳头大小，里面空心。棍有数尺长，顶端弯曲。所以古诗中称这种球为“流星”、“神珠”，谓棍为“初月”或“月杖”。

当时打马球的球场，平整光滑如砥，三面围绕着矮墙，另一面是作为看台。唐代的马球是军队中的主要训练项目之一。将士们打马球既可提高骑马技术，又可锻炼身体素质，发展在快速行进中攻防的能力，对增强部队战斗力作用显著（图24、图25、图26、图27）。

宋代也盛行马球，尤其是在军队和宫廷里，经常举行马球比赛。按当时的规则，比赛时还要擂鼓插旗，气氛十分热烈。

明代马球出现了一种用藤缠绕木柄的球棍，称之为“长藤柄球杖”。此外，还出现了一种用皮革缝制的软球。每逢重阳节，皇太子就要召集军官在西华门内举行马球比赛。其中也有球艺高超者：有的骑在疾飞的骏马上用棍托着球，球始终不会落地；有的用棍子在空中拍打马球，使球不停地在棍面上弹跳，直至跑进球门，力击而入。这些球艺都很不一般，可谓是打马球的一些绝招了。

到了清代，马球活动逐渐在汉族中失传，只在一些少数民族的牧区继续流传着。



图24 敦煌石窟壁画：马术

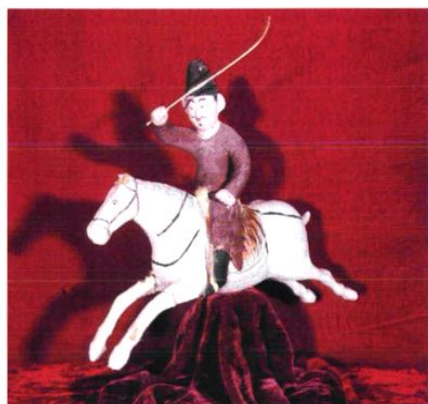


图25 新疆出土唐马球俑



图26 李贤墓壁画马球图(唐)



图27 郎士宁《马术图》(清代)



## 九、游泳

我国古代称游泳为“泳”或“游”，也称“泅”。 “泳”为潜水，而“游”则是漂浮在水上的意思。这两个字表达了游泳技术的两个方面。后人将它们合在一起，就成了现在人们讲的游泳。

古代游泳的开展又同战事需要有关。战国时期，列国争雄，战事连年，游泳便成了军事训练的重要内容。春秋初期齐国的大臣管仲，为了防止吴越从水上偷袭进犯，而“立沼池”、“悬千金之赏”，鼓励百姓游泳。然后从中精选水性好而善水战者，组织五万人的水师去对付吴越，结果大胜。秦始皇在彭城（今徐州附近）举行祭神仪式时，想把沉在水中的一只重达几百斤的鼎取出来。结果在禁卫队里竟有一千多人应召，潜入又宽又深的湖水底部，打捞周鼎。

在古代军队中，酷爱游泳的将领也不少。明末的杰出将领郑成功，在抵抗外族入侵时，亲自训练了一支潜水突击队，专门潜游到敌人的船下，凿沉敌人载兵的大木船，取得胜利。

除了游泳之外，我国古代还有一些水上游戏，称为“水戏”。水戏盛行于五代。古书上记载较多的是“水秋千”，其动作类似现代的跳水。做“水秋千”时，水池中停着两只画船，船头上立着千秋架，表演者踏上秋千架后，用力摆荡，当身体与架子的横档齐高时，

即蹬离秋千，凌空翻一个筋斗，尔后“掷身入水”。

此外，还有一种“抛水球”的游戏，类似水球运动。最早的记载也出于宋代。那时的水球并不像现代水球那样两队互相攻防打门，而是由人们在水面上轮流抛掷“气球”（用动物膀胱充气而成），以抛的距离长短定胜负，故称为“抛水球”。西藏布达拉宫壁画中有一幅游泳图，画得非常逼真（图28、图29）。

## 十、举重

在古代，举重是作为一种比武和健身的手段。古人常通过扛鼎、翘关（“关”是分量很重的城门栓）、舞大刀（约一百二十斤）、举石等手段来表现自己非凡的力量。

据《歙县图经》记载，在唐德宗时，绩溪县太微村有个名叫汪节的壮士，自幼习武，每日举石担、甩石锁，练就一身好力气。一天，汪节在京城渭桥脚下习武，周围挤满了看热闹的行人。只见他微笑着向几位老者说道：“列位先生，我将此不开口的石狮子抛出去，你们信不信？”几位老者一听，以为他口出狂言，都摇头讪笑。那壮士双手一拱，说：“好吧，那我出丑了。”说着双手像铁钳一样把那沉重的石狮子紧紧抱住，猛地一用劲，这尊号称千斤重的石狮子竟然被他凌空抱了起来。接着他大喝一声，双腿用力一



图28 莫高窟420号窟窟顶东坡:隋朝游泳图



图29 西藏布达拉宫壁画:游泳图





图 30  
西藏布达拉宫较力壁画

蹬，两手往外一甩，把石狮子掷出很远。而汪节却站在原地，面不改色气不喘。汪节在长安城掷石狮子后，名气大振，不久就被朝廷请去当了禁军，后又被提拔为“神策将军”。

唐代，朝廷为了巩固统治，增强国力，抵抗外族入侵，还制定了武举科目。通过举重（举石、扛鼎）、射箭等体育项目的考试，选拔力气大、武艺高强的武士做官，并授以“猛殿之士”、“矫健之士”等相应的称号。武举制度的推行，对当时民间习武起了一定的促进作用，练习石担、石锁、举鼎、舞大刀的人骤然增多。

元代的邓弼，可把十个人都搬不动的石鼓举起来，并稳步向前行走。《太仓州志》记载，明代江苏太仓著名的大力士“欧千斤”直至晚年，力仍不衰，遇到马不肯过桥时，还能“臂挟马趋过”。明末的杰出民族英雄郑成功为了抗击入侵者，刻苦练功。他每天早晨都要举一个重三百斤的石狮子，每次举七下，一个早晨举三次。在抗清斗争时，他就以这个石狮子作为挑选精兵的标准，建起了一支战斗力特别强的大力士队伍。现在可以见到的西藏布达拉宫壁画中，也有一幅关于比赛搬运巨石的场面（图 30）。

## 十一、围棋

围棋在我国已有两千多年的历史，它的起源说法不一。根据史实记载，可以大体得出一个结论：围棋起源于东周（即春秋）并在东周末开始流行，到了战国比较盛行。

围棋经过秦、汉、三国时期的发展和提高，基本上定型了。在三国的东吴，不但下围棋蔚然成风，还出现了有关围棋的论著。在两晋南北朝时期，不少的帝王和文人学士喜欢下围棋。南朝的梁武帝曾大力提倡围棋，举行全国比赛，给围棋定品格。

唐宋时期，围棋得到更广泛、更深入的发展和提高，规格和战略战术同今天已没有什么区别了。同时，出现了大量有关围棋的理论、战术、文学描写等著作。唐朝的帝王们，大都喜欢下围棋，在皇宫里设有陪他们下围棋的官职，叫做“棋待诏”。要做这个官很不容易，必须是无敌于全国的“国手”。当时最著名的“国手”有两个人：一个是唐玄宗时（712~756年）的王积薪，一个是唐宣宗时（847~859年）的顾师言。

唐代的围棋盘已发展成 17 道 289 粒子，同现在的 19 道 361 粒子很接近了。

宋朝围棋有了更广泛的发展，除了宫廷里仍设有“棋待诏”的官职外，围棋在民间更是流行。特别是在当时的都城临安（今浙江杭州市）还出现了“棋园”一类的围棋业余组织。许多爱好围棋的文人学士





图 31



图 32

图 31 新疆出土帛画:弈棋图(唐代)

图 32 山西洪洞水神庙壁画:弈棋图(元代)

都喜欢到临安城去见个高低。宋仁宗皇帝时有一位名叫张靖的人,编写了一部名叫《棋经》的围棋书,详尽地论述了围棋的战略、战术。

围棋到了明清时期有进一步的发展,在民间得到了广泛的开展,并继续发挥着它在历史上曾经显示过的国际友好交往的作用(图 31、图 32)。

我国围棋传入朝鲜、日本当在南北朝间。到了唐宣宗时,日本的围棋水平已相当高,日本文德天皇曾遣王子来唐朝比赛围棋,唐朝选棋待诏顾师言与王子较量。王子实力雄厚,着法锐利,攻势勇猛。顾师言为了祖国的荣誉,每走一着,都要经过反复思考,当下到 33 手时,对方投子认输。以后一千三百年间,中日围棋较量频繁不断。

## 十二、历史悠久的象棋

据文献记载,在距唐代一千多年前的战国时代,已有“象棋”之名,如刘向《说苑·善说篇》就有“斗象棋而舞郑女”的记载。到唐代,象棋已很盛行。唐人多把棋子称为“马”,把下棋称作“象棋行马”。当时象棋有将、马、车、卒等兵种,可以认为是现代象棋的雏型。这个时期,象棋已流传到日本等国。五代末年,由于火药的发明,两军对垒时增加了火炮这种武器,中国象棋受其影响增加了“炮”这一兵种。此后,象棋经过改革,如北宋的司马光、晁补之等大学问家,也亲自参加了象棋形制的革新。当时,象棋在兵种上增加了“偏”、“裨”二将,其行棋方法相当于现代的“士”、“象”,但兵卒的走法和现代象棋略有不同,当时兵卒过河只能尖斜。北宋理学家程颢有诗云:“大都博弈皆戏剧,象戏翻能学用兵。车马尚存周战法,偏裨兼备汉官名。中军八面将军重,河外尖



图 33

图 33 宋湖田窑磁制象棋“炮”

图 34 宋吉州窑磁制象棋子



图 34