

## 水秋千与蹴鞠 宋朝是“全民足球”的黄金时代

《东京梦华录》第七卷有载,每年三月上旬,北宋首都开封城西的皇家水军训练基地“金明池”对外开放,普通市民不仅可以到那里踏青、赏花、钓鱼、划船,还能免费观看一项比较刺激的花样跳水表演:水秋千。

表演之时,众水手将大船划到金明池的中央,船尾有乐队击鼓鸣锣,船头架起几丈高的秋千。运动员踏上秋千架,越荡越高,越荡越高,荡到齐平处,突然起跳,在空中连翻几个跟斗,跃入水中。船尾鼓声大作,水面涟漪荡漾,岸上观众掌声雷动。片刻后,运动员分水拂波钻出来,双手抱着一只银瓶,踩着水回到船头,继续下一次表演。

水秋千通常在三月初一表演,那时候水还是冷的,运动员不仅要身手好、水性好,也要耐寒抗冻,否则几个跟头翻下去,冷水一

激,大腿一抽筋,再想游回船上可就难了。

在当今国际体育赛事中,花样跳水是我们的强项,足球却属于弱项。然而宋朝却是地地道道的“足球强国”,上至天子,下至平民,莫不以蹴鞠为赏心乐事。在现存宋朝文献和考古实物中,我们能看到《宋太祖蹴鞠图》,能看到宋朝少女蹴鞠铜镜,甚至还能看到宋朝人绘制的足球手册《蹴鞠图谱》。翻开宋人笔记《武林旧事》,还有一个名叫“齐云社”的民间组织,那是由平民自发成立的足球社团。

所谓“蹴鞠”,自然是古代版的足球。与现代足球不同的是,宋朝蹴鞠只有一个球门,位于球场正中,那里有一张大网将球分开,大网中间开一个圆孔,时称“风流眼”。参赛的两支球队分别站在大网两侧,各自都有十

几名球员,也是有前锋有后卫,将一只由毛皮或动物膀胱制成的足球传射到大网附近,将其踢过风流眼,射向对方那一面,以此得分获胜。

即使没有专业的赛场,即使没有另一支球队来PK,宋朝人也能开心地踢球——他们使用双脚、双肩、头部、腰部、腹部等各个部位,使出飞脚、晃肩、跳跃、转身、空翻等各种动作,让球起起落落半个时辰而不落地。换言之,宋朝蹴鞠既可以办成大型竞技,又可以作为单人游戏,人们在任何场地都可以蹴鞠。毫不夸张地说,那是“全民足球”的黄金时代。放眼今天,从巴西到阿根廷,从法国到西班牙,这些国家之所以能长期保持足球强国的地位,核心原因仍然是他们将足球发展成了全民运动。

## 马球和捶丸 古代版“高尔夫”盛行于宋、元、明多个朝代

蹴鞠是宋朝的平民运动,“马球”则是宋朝的军事训练项目,在两宋军中长盛不衰。

当时的马球用实心硬木制成,大如拳头。球杖也是木质,长有数尺,末端弯曲如半月。球场近似足球场,两边各有一个球门。正式比赛时,双方球员身穿不同颜色的队服,在赛场骑马疾驰,挥动球杖,力图将马球击进对方球门。《宋史·礼志·军礼》专有一篇《打球》,详细记载了北宋皇宫举行马球比赛的场面:皇帝亲自下场开球,亲王与大臣参与比赛,教坊司奏响洪钟大吕,两支禁军在金鼓声中“驰马争击”,球场上旌旗猎猎,烟尘四起,马蹄声与呼喊声惊

天动地。

与刀光剑影的马球比赛相比,另一个体育项目“捶丸”显得温良恭俭让,洋溢着盛世太平的欢乐气象。

什么是捶丸?其实就是古代版的高尔夫。捶丸的“捶”是用球杖打击,捶丸的“丸”正是高尔夫球。

少有人知的是,高尔夫运动盛行于宋朝、金朝、元朝和明朝,直到清朝初年才渐渐消亡。跟现代高尔夫球一样,宋朝高尔夫球也是实心球,通常用陶瓷烧制,也可以用硬木刻制,表面不光滑,故意刻出密密麻麻的小孔或者小疙瘩,为的是让球飞出时少受空气湍流

的影响,原理与在枪膛里刻膛线是一致的。

现代高尔夫从欧美传入,对场地的要求非常高,要有果岭和昂贵的草皮。宋朝高尔夫却随意得多,有草皮可以打,光秃秃的沙地上也可以打;平地可以打,有障碍物的地方也可以打。

按元代高尔夫手册《丸经》记载,宋徽宗是捶丸爱好者,用丝绸、黄金和美玉来装饰球杖。而在宋朝短篇小说集《夷坚志》中,常有少年儿童自制球杖,再呼朋引伴地在花园、巷口、墙根、树林等场所捶丸。由此可以想见,如今属于贵族运动的高尔夫,在宋朝早已实现了平民化和普及化。

## 石锁和相扑 武举必考项目高难度,女相扑巾帼不让须眉

焚香、点茶、挂画、插花,并称“宋人四艺”。四艺之外另有一艺,就是武艺,或者叫“武术”。

前段时间,开封市文广旅局推出短片《大宋运动会》,用一个经过艺术加工的故事来演绎武术项目,说是包拯包青天主持“春季武术比赛”,比赛项目分为两项:一是石锁,二是相扑。

故事出自虚构,石锁和相扑却来自史实。宋朝武举考试,石锁是必考项目,考生要将三百斤重的大石锁提起来,提到胸口,再举到头顶。宋朝一斤为十六两,当时一两接近四十克,所以那三百斤实际超过一百五十公斤,即使放到今天的奥运会举重项目上,仍然

算得上高难度。

相扑不是考试项目,但在北宋民间更为流行。流行到什么程度呢?司马光有一篇奏章说过,1062年正月十八,宋仁宗驾临皇宫南门,观看女运动员相扑。宋人笔记《梦粱录》更有记载,男相扑手举行公开赛之前,往往先让女相扑手暖场,以此吸引观众。

千万不要觉得女相扑在男尊女卑的古代中国有些惊世骇俗,事实上,女性习武,女性经商,在宋朝都不算稀奇。两宋之交,岳飞收编过一支义军,其中有女将姓马,力敌千人,在军中威望很高,绰号“一丈青”,可能就是梁山女将扈三娘的历史原型。南宋后期,红袄军领袖杨妙真更是卓尔不群,历史上记载她

“二十年梨花枪,天下无敌手”。明朝抗倭英雄戚继光练兵,传授部下“杨家枪”,所传并非戏曲故事中杨家将的枪法,而是杨妙真的枪法。至于女性经商,北宋开封知名店铺中有“曹婆婆肉饼”“丑婆婆药铺”“王小姑酒店”,那可都是女性创立的品牌。

大宋巾帼不让须眉,我们心目中那些文质彬彬的宋朝文士也不甘落后。苏东坡二十余岁去凤翔府(今陕西宝鸡)做签判(类似市政府秘书长)时,曾经苦练箭术,其弟苏辙以“吾兄善射久无敌”赞颂之。南宋诗人陆游中年到川陕交界担任文职参谋,也曾经苦练铁枪,并且还在出营巡查途中单枪匹马刺死过一头准备伤人的猛兽。

## 暮春到大宋一起做运动

农历三月,正是户外运动的好时节。虽说新冠疫情起伏,但是并没有挡住人们运动健身的热情。看各地新闻,有的城市正举办春季运动会,其实早在宋朝,就已经有了各式各样的“运动会”了。

大宋运动会?是的。在我们心目中,宋朝一向“积贫积弱”,然而宋朝人在体育方面的热情并不亚于唐朝。如今活跃在世界体坛上的足球、马球、高尔夫和花样跳水等等项目,其实早在宋朝就很盛行。

北青

