

2024 巴黎奥运会各项赛事正在如火如荼地展开，中国健儿们在赛场上为国争光。

假如时光可以倒流，中国古代的体育高手们站上今天的奥运舞台，他们将如何展现自己的卓越技能呢？

从蹴鞠场上的绿茵追逐到射礼中的箭靶凝视，从扛鼎的力量展示到捶丸的精准一击……让我们沿着历史的脉络，看看古人也“玩得很溜”的那些奥运会项目吧。



资料图片

蹴鞠： 宋徽宗堪比“足球明星”

作为全球最受欢迎的运动之一，足球在奥运会上总是备受瞩目。每当绿茵场上的对决开始，无数观众的目光便聚焦于此。不过，足球并非现代产物，它的前身——蹴鞠，早已在中国古代赛场上展现出独特的魅力。

蹴鞠在中国有着很长的历史渊源，相传是黄帝发明的军事训练项目，通过踢球锻炼士兵的腿部力量。随着时间的推移，蹴鞠这项运动逐渐从军营走进民间，并在战国时期成为各国大城市中广受欢迎的娱乐活动。不仅如此，从汉画像石上看，蹴鞠还有表演性功能，双腿齐飞、跃起后勾等技术动作令人叹为观止。

在汉代，“鞠”采用牛皮制作，内部填充多为毛发。到了唐代，“鞠”的制作工艺得到改良，球壳从两片皮合成改为八片坚皮缝制，里面开始有“内胆”，用动物尿脬做成，球体更轻，可以踢得更高更远。

古代蹴鞠的比赛形式之丰富，与现代足球相比，更显得多样和自由。据文献记载，古代蹴鞠一度有 12 个球门，两边各 6 个，也有单球门或无需球门的“白打”。宋朝时，蹴鞠的流行程度达到高峰。上至帝王，下至百姓，都酷爱这项运动。宋太祖赵匡胤、宋徽宗赵佶等人都是蹴鞠高手。

射礼： 以射观德的君子之争

射箭，在现代奥运会上是一项展现精准与专注的竞技。然而，当这项运动回溯到古代中国的射礼，它不仅仅是一种技艺的较量，更是一种文化的体现。

在古代，射箭被列入“六艺”之中，不仅要看谁射得准，还要彬彬有礼，进退之间要有礼节风度。比试过后，胜者要为败者斟酒，败者要用大杯饮酒，以表示对胜者的尊敬。

射礼包括大射、宾射、燕射、乡射四种类型，是古代自上而下组织的射箭比赛。其中，祭神祭祀称大射，这是古人升职加薪走向人生巅峰不可错过的赛事。

在《明宣宗行乐图卷》中，明宣宗朱瞻基在御花园观赏各种体育竞技表演，第一个就是射箭，其中一人左手持弓，右手拉箭，射向箭靶，已与现代奥运会射箭项目相近。

扛鼎： 有啥练啥的“力量训练”

举重是一项展示力量的运动，自古以来就在各种文明中备受重视。现代举重比赛中，选手根据体重划分级别，以确保公平竞争。而在中国古代，举重并没有体重级别的划分，更多的是依据所使用的器具进行分类。

蹴鞠、射礼、扛鼎、捶丸……

古人玩转的『奥运项目』

举重器具在我国古代经历了三个大的阶段：一是举生活用具，二是举木铁制的举重器，三是举石制的举重器。由于举重器具的不同，其名称也有差异，如翘关、扛鼎、举石等，都是古代举重的名称。

在使用冷兵器作战的古代，翘关曾是进行力量训练的主要方式之一。所谓“翘”，即是举的意思，“关”则是诸侯国都城关门用的大门栓。春秋时诸侯的国都城门一般都有四五丈宽，木头门栓有几百斤重。翘关则是要用一只手握住门栓的一端，然后举起来。据《吕氏春秋·慎大览》记载，孔子也是翘关能手。

至于“扛鼎”，则是用手举鼎，与现代举重颇为相似。据说项羽能举起千斤大鼎，秦代的一千斤，以现在的重量单位换算，应该在 500 斤以上。项羽身高 1.85 米左右，如果参加奥运会 85 公斤级挺举比赛，想必也是冠军的有力竞争者。

捶丸： 我是“中国高尔夫”

捶丸，不论是比赛规则，还是球杖规格、人员配置，都与现代高尔夫运动极其相似。

捶丸比赛前，要在场地上挖出球穴，称为“窝”，边上插上彩色旗帜作为标志。选手上场后，用球杖击打硬木球，击打出一定距离后，将球送入“窝”中为胜。计算输赢则以杆数

为准，用最少挥杆次数将球打进“窝”中者赢得比赛。

在宋代，捶丸在富裕阶层中十分流行，连小孩子都非常喜欢。由于捶丸的活动量不大，而又能“收其放心，养其血脉，怡怵乎精神”，因此也是妇女喜好的休闲娱乐活动之一。

水秋千： 古代高质量花式跳水

现代奥运赛场上，泳池中每一次劈波斩浪，跳水台上每一次凌空飞跃，都是运动员对极限的挑战和追求。如果将时间调到华夏文明的源头，其实游泳在原始社会渔猎时期，就已经是先民们生存技能的一部分。那时，华夏先民依山傍水而居，逐渐学会了游泳。到了春秋战国时期，天下纷争不断，“游泳”被引入战争，成为一种战术。在《三国演义》和《水浒传》中，“水战”已经被提到了能决定战争胜负的高度。到了经济繁荣的宋代，随着“弄潮”的兴起，游泳逐渐演化成一项娱乐表演的体育项目，极具观赏性。

而宋代的“水秋千”，更是古代跳水运动的生动写照。表演者借助秋千摆动的力量，在空中完成翻筋斗等花样动作后，直插入水，这与现代跳水运动中的空翻、转体等技巧有着异曲同工之妙。

冰嬉： 花样滑冰“plus”版

2022 年北京冬季奥运会上，花样滑冰运动员凭借在冰面上的优雅姿态与灵动技巧圈粉无数。然而，这项运动的古老形态——“冰嬉”，在清朝时期同样展现了非凡魅力。

冰嬉最初并非源于娱乐，而是与军事紧密相关。相传，清王朝建立者努尔哈赤在一次战役中，依靠会滑冰的士兵巧妙地渡过结冰的河面，从而转危为安。到了乾隆时，冰嬉已经从满族民俗发展为“国俗”，在清廷享有极高的地位。

起初，冰嬉侧重练兵，“重实绩”而轻排场。随着朝廷的稳固和国力的发展，冰嬉的娱乐性显著增强。从故宫博物院所藏的《冰嬉图》来看，冰嬉活动场面宏大，有包括皇帝在内的数千人参加，他们的“花样滑冰”是将滑冰与武术、躬射等结合，内容比现代更为丰富，堪称花样滑冰“plus”版，其规模和盛况与现代奥运会相比毫不逊色。

如果古人也办奥运会，想必也是一场举世瞩目的体育盛宴。

（综合中国青年报、广州日报、央视网等）



资料图片