

暮春到大宋 一起做运动

足球在宋朝是平民运动

农历三月，不冷不热，正是户外运动的好时节。虽说新冠疫情起起伏伏，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项目，其实早在宋朝就很盛行。

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，普通市民不仅可以看到那里踏青、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，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场分开，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”，球场之上旌旗猎猎，烟尘四起，马蹄声与呼喊声惊天动地。

北宋与西夏开展过蹴鞠比赛，又与辽国开展过马球比赛。战果如何呢？《宋史·张方平传》有记载，说奉命出使辽国的宋朝文官张方平以客场胜主场，

赢得辽国一匹战马。

后人常说宋朝“积贫积弱”，先后至于辽国和金国，只能以“岁币”换和平。然而试想一下，宋朝在西夏、辽国、金国、蒙古等强敌环伺之下，仍能立国300余年而不倒，最后在灭国无数的蒙古大军强攻之下还能坚守半个世纪，比它曾经的任何一个对手活得都长，这说明宋朝的军事实力并不可小觑。

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。为了提升游戏难度，宋朝的捶丸高手还专门挑选有树丛、矮墙、土丘、水坑的场地，让球飞越障碍以后再落入球洞。

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。

投壶与点茶 司马光擅长投壶，范仲淹李清照精于“拉花”

蹴鞠、马球、捶丸，都是球类项目，也都是室外项目。现在我们从室外转向室内，体验大宋运动会的两项风雅赛事：投壶和点茶。

只听名字，“投壶”仿佛类似于冬奥会上的“冰壶”，然而两种运动相差甚远。宋朝投壶只在室内进行，并且只在宴席上举行。士大夫闲暇聚饮，在席旁空地上放一把特制的大腹小口双耳壶，人站得远远的，朝壶里投箭，可以一次投一支，也可以一次投几支，按照投入壶口或者壶耳的次数得分，得分高者获胜，得分低者罚酒。从娱乐角度看，投壶增强了宴饮的趣味性；从养生角度说，投壶也能让那些久坐书斋的士人阶层舒动腰腿，缓解压力，锻炼手眼四肢之灵活。假如现代都市白领将这项运动搬进写字楼，既增进团队协作，又有益身心健康，绝对胜过工作间隙打电子游戏。

我们都听过宋朝史学家司马光的名字，都知道他光耀千古的巨著《资治通鉴》。实际上，当年司马光退居洛阳、编修史书之时，还曾经撰写一本关于投壶的小册子，名曰《投壶新格》。这说明司马光一定擅长投壶，也说明宋朝书生并非头脑发达、四肢简单，他

们其实是动静结合、身心俱泰的。

投壶源起甚早，至少兴起于春秋战国，而“点茶”发端于宋朝、衰亡于元明，颇有空前绝后的味道。

宋朝所谓点茶，绝非拿着茶水单子点选龙井或普洱，而是一项技艺高超、难度极大的比赛。参赛者需要将茶饼磨成茶粉，将茶粉放入茶盏，再将盏中沸水分次注入茶盏，用一把形如小扫把的竹制“茶筅”反复击打茶汤，使茶粉水乳交融，细密的空气大分子不断进入其中，茶汤渐渐浮现出一层洁白如雪的厚沫，完全遮盖住底下的茶汤，并且能够久久不散。

宋朝士大夫喜欢“斗茶”，斗的就是那层厚沫，哪一方打出来的茶汤泡沫持续时间更长，哪一方获胜。如此“斗茶”不仅仅为了比赛，也不仅是为了观赏性或者娱乐性，更有实际价值在其中——茶汤泡沫越厚越持久，说明进入茶汤的空气分子越多，口感也就愈加柔顺。

现代人熟知的诸多宋朝名家，如文学家范仲淹、书法家蔡襄、美食家苏东坡、词人李清照……个个都精于点茶。打个不恰当的比方，假如这些名人改行做奶茶和拿铁咖啡，必定也会

成为行业翘楚，因为点茶的原理与起泡奶茶和咖啡拉花并无二致。

纵观古代中国，宋朝疆域不算大，国力不算强，但却是经济最强盛、市场最开放、文化最繁荣、创造力最为汪洋恣肆的朝代。四大发明里的指南针在宋朝开始用于航海，活字印刷在宋朝发明并应用，人所共知、毋庸赘述，火砲、火铳、突火枪等火药武器也是在宋朝出现的。国企改制、竞价承包，过去人们以为是新鲜事物，但是翻开宋朝经济史，北宋时期的国营酒厂、国营酒店、国营矿场都在以“实行投标”的方式交给商人承包——商人将各自的竞价写在信封里，放进大木箱，到期官府开箱唱价，谁出价最高，谁能拿到承包权。更不用说最早的纸币出现在宋朝（唐朝的“飞钱”属于支票，并非纸币），最早的夜市文化出现在宋朝，最早的远洋贸易出现在宋朝……

当然，“古已有之”不值得骄傲，“祖上阔过”不代表现在，我们现代人穿越宋朝，体验大宋运动会的精彩，也不仅是为了享受一场体育文化的盛宴，更要借鉴千年以前那种生机勃勃的运动精神和创新精神。

据《北京青年报》