

全球瞩目的第33届夏季奥运会正在法国巴黎如火如荼地进行。中国体育健儿赛场驰骋,不断向奖牌榜发起冲击。奥运会常设比赛中,有多项运动源自中国,如现代足球即起源于中国的蹴鞠,这已广为人知。同样,射箭等项目,也是由中国古代相关的竞技、娱乐活动演变而来。中国古代的绘画作品中也有很多关于运动题材的创作,这个夏天,让我们一起观看精彩奥运,赏鉴传世古画。

# 看精彩奥运 赏传世古画

周惠斌

## 蹴鞠

### 国家级非物质文化遗产

2004年7月15日,第三届中国国际足球博览会新闻发布会上,时任国际足联主席布拉特首次宣布,中国是足球运动的发源地,并确认中国山东淄博临淄地区为世界足球的起源地。2006年,蹴鞠被国务院列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

足球一词,在2300多年前的中国被称为“蹴鞠”,又名“蹋鞠”“蹴球”等,“蹴”是指用脚踢,“鞠”系皮制的球,“蹴鞠”就是用脚踢皮球,是我国古代流传久远的一项竞技性娱乐活动。元代画家钱选绘制的《临苏汉臣宋太祖蹴鞠图》,描绘了宋太祖赵匡胤及其弟弟赵光义和四位近臣一起蹴鞠竞技的精彩场景。

相传,蹴鞠由黄帝发明,用于训练部落中的勇士。战国时期,蹴鞠深受城市下层人民的喜爱,在齐国的都城临淄一带风靡一时。汉代,蹴鞠被视为“治国习武”之道,列入兵家练兵之法,不仅在军队中广泛开展,而且在宫廷贵族中颇为流行,甚至出现了研究专著《蹴鞠二十五篇》。东汉李尤在《鞠城铭》中还记述了当时的比赛情景:长方形的球场(称为鞠城)四周围着方墙,双方各六人对阵抗衡,以踢进对方“鞠室”次数的多少决定胜负。

隋唐以后,蹴鞠在器材、场地、规模等方面都有了显著发展,比赛踢球次数的称“打球”,多人参与并抢的称“蹋鞠”,以踢高、踢出花样为能事的名为“白打”,许多妇女和儿童也热衷蹴鞠活动。蹴鞠在宋代已发展成为一项全民参与的“国民运动”,王公贵族、文武大臣、平民百姓都以蹴鞠为乐。都城东京(今开封)出现了专门制作足球的手工作坊“蹴球坊”“角球店”,以及组织比赛和推广宣传的专业团体“齐云社”。制球工艺开始采用里缝法,球面由8片尖皮发展为12片,分瓣缝制,不露线角,充气使用,光滑轻盈,与现代足球非常接近。玩法则花样繁多,形成了肩、背、拍、拽、捺、膝、拐、搭、膝等“十踢”法。其中,散踢方式“白打”,除用足踢之外,头、肩、背、胸、膝等部位皆可接球,以表演花样和技巧来决定胜负。唐宋时期,蹴鞠还通过海上贸易和文化交流,向东传至日本和朝鲜,向西传至欧洲。清中叶以后,蹴鞠逐渐被欧洲传入的现代

足球所取代,开始走向衰落。

宋末元初画家钱选的《临苏汉臣宋太祖蹴鞠图》(纵28.6厘米,横56.3厘米),真实地反映了宋朝开国皇帝宋太祖赵匡胤,其弟赵光义和赵普、楚昭辅、党进、石守信等四位文武大臣蹴鞠玩乐的情状。史料记载,赵匡胤是一位蹴鞠高手,擅长“白打”,球技高超,可“使球终日不坠”。画面右下方,宋太祖神情从容,一手背后,一手张开,身体微向前倾,右脚尖翘起,形似颠球,姿态优美,动作潇洒。对面的大臣赵普身体紧绷,略显躬倾,正撩起衣角跃跃欲试。赵光义等四人则站立一旁,头颈前伸,凝视观看,关注着蹴鞠的瞬间起落。

整幅作品以工笔写实的白描手法,形神兼备地描绘了宋代初期君臣六人在宫廷一角踢球休闲的娱乐场面,人物形象生动细致,具体入微,蹴鞠者竞技之动势、围观者凝神之静态,相映成趣。画面设色淡雅,用笔工整细劲,线条顿挫有致、古拙飘逸,而蹴鞠的外形、大小,跟现代足球并无二致,令人叹为观止。

## 射箭

### 中国体育运动的鼻祖

弓箭是先民狩猎捕鱼的工具,也是古代两军交战的武器。1963年,山西朔县峙峪村曾出土一件石镞(石质的箭头),迄今已28000年,说明旧石器时代晚期,我国境内的先人已经开始使用弓箭。射箭除被应用于狩猎和军事外,还有强身健体、修身养性的作用,是我国古代最早的运动项目。清代王致诚(法国画家、传教士)绘制的《乾隆射箭图》,描绘了清代乾隆皇帝及其随从在避暑山庄弯弓射箭的精彩场景。

射箭在我国历史悠久,《礼记·正义》记载:“射之所起,起自黄帝。”商代晚期,射箭与音乐、舞蹈、礼仪、道德融为一体,形成了一种名为“射礼”的活动,强调以射御敌、以射选材、以射交流、以射育人。周代承袭商代的制度,射礼融入贵族的教育体系,“射”在“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)中位居第三,不仅具有竞技功能,还兼有益智、育德、修身等教化目的,是选拔人才的重要标准之一。西周礼制规定,射箭是成年男子必备的技能之一,周天子会通过射礼来选拔贤士、封侯益土。春秋战国时期,射箭的礼仪属性不断增

加,人们以此陶冶情操、锤炼意志。魏晋南北朝时,射箭开始有了正式的竞赛。《北史》记载,北魏孝武帝在洛阳华林园中曾举办“戏射”,百步之外,十九名“运动员”对着一个悬着的银酒杯进行比赛,中矢者可获得酒杯,“奖杯”之名即由此而来。唐代武则天执政后,为选拔军事人才,朝廷专门设立了“武举制”,9项测试科目中,射箭占了5项,包括长垛、马射、步射、平射和筒射。宋代,出现了练习武射的“弓箭社”,河北一带曾有弓箭手三万多人。明清时期,射箭盛行于朝野内外,成为一项兼具竞技和娱乐的比赛项目。清代的康熙和乾隆皇帝都精于射箭,每年秋季都要在木兰围场组织大规模的射猎活动,这也是皇帝检阅军队的一种形式。

王致诚的《乾隆射箭图》(纸本油画,纵95厘米,横213.7厘米)作于乾隆十九年(1754),形象地反映了乾隆皇帝在承德避暑山庄试马球“射侯”(即射箭)的场景。画面上,秋色浓郁、层林尽染,山石叠砌、溪水潺潺,文津阁的院墙外,乾隆皇帝身穿红装,雄姿英发,目视前方,张弓欲射;远处设置了高大的“侯”(即用兽皮或布做成的箭靶),突出了乾隆皇帝“一箭定乾坤”的帝王风范。整幅作品构图新奇,乾隆皇帝虽贵为一国之君,但画家并未将他放在画面的正中间位置,也没有一味地刻意突出皇帝的魁伟形象,而是运用焦点透视和明暗塑造手法,着力再现了历史的真实情景,给人如同欣赏一张泛黄的历史老照片的真切感受。该画作完成后曾悬挂在避暑山庄如意洲的双松书屋内。



《龙池竞渡图》(局部), (元)王振鹏作,台北故宫博物院藏



《乾隆射箭图》, (清)王致诚作,故宫博物院藏



《临苏汉臣宋太祖蹴鞠图》, (元)钱选作,上海博物馆藏

1900年,射箭运动在第二届奥运会上被列为正式比赛项目,1956年,我国也开始将射箭从表演项目列为比赛项目。1959年,我国开始按照国际规则举办射箭比赛,古代的传统射箭从此逐渐淡出历史的舞台。

## 赛龙舟

### 源于民俗活动的体育赛事

龙舟是指画有龙形、雕刻龙纹或制作成龙的形状的船只,源于先秦祭神(河神和水神)活动。划龙舟,又称赛龙舟,一般是在狭长、细窄的船上,多人划桨前行,以先到终点者为获胜,与奥运会比赛项目皮划艇相似。元代画家王振鹏绘制的《龙池竞渡图》,描绘了宋徽宗赵佶在东京西北的宫廷后苑金明池,观看龙舟竞渡的盛大场景。

划龙舟是我国传统节日上巳节、端午节的主要习俗,后来演变为具有民俗文化色彩的水上娱乐活动。相传战国时期,每年五月初五,楚人以划龙舟纪念投江而死的屈原。但实际上,早在屈原之前,划龙舟就已在吴、越、楚等国出现。《事物原始·端阳》记载:“竞渡之事,起于勾践,今龙船是也。”南北朝时期,划龙舟颇为盛行,发展到唐代,已成为一项隆重的赛事。为裁定名次,举办方在水面的终点插上长竿,竿上缠绕鲜艳的锦布,称为“锦标”“彩标”,以率先夺得锦标者为胜,这也是“锦标赛”名称的由来。唐代画家李昭道的《龙池竞渡图》,描绘了当时宫廷赛龙舟欢度端午的热闹场面。北宋徽宗时期,东京开封府顺天门外金明池内,每逢三月初三上巳节,都要举行赛龙舟活动,百姓竞相观看。画家张择端的《金

明池争标图》生动反映了皇帝与吏民观赏金明池中龙舟争标的盛况。唐宋以后,赛龙舟已成为每年端午节的固定项目。彼时,龙舟竞发,鞭炮齐鸣,鼓声喧天;河江两岸,百姓蜂拥,呼声如潮,赛龙舟俨然成为全民参与的体育盛会。

王振鹏在元武宗至大三年(1310)绘制的《龙池竞渡图》(绢本水墨,纵30.2厘米,横243.8厘米),描绘了北宋崇宁年间农历三月初三,金明池内外龙舟争标、万众争睹的壮观景象。卷首表现了御座大龙舟在4艘龙头、虎头船的前后摇旗护送下,昂然前行;卷中,水殿楼阁、平台拱桥相连,水秋千等竞技表演次第展开;卷尾,宝津楼雄伟奢华,巍然矗立,宽阔的水域上锦标飞扬,12艘龙虎船上,桨手各执棹橹,奋勇争先,攀于船头的一位健儿,舞旗挥引,激情洋溢……一时间,旗飞桨扬,万人喝彩,构成了一幅宋代皇家水上运动的壮观画面。

整幅作品构图开阔疏朗,线条细密繁复,墨线工致细腻。以宝津楼为主体的金明池建筑群依岸而建,飞檐斗拱,鳞次栉比;20余艘小船只精雕细琢,美观华丽;楼船巨舰与扁舟小船构造精美,比例精确;船上桨手人小如蚁,形象生动。旌旗猎猎,桨橹齐放,急驰的舟船和众多人物的活动,为龙舟竞渡增添了紧张激烈又欢乐祥和的气氛。

1984年,由16个国家和地区参加的国际龙舟大赛在香港举行,龙舟赛从此正式列为国际比赛项目,实现了从传统民俗活动向现代体育赛事的成功转型。2021年8月,在国际奥委会支持下,中国龙舟赛作为展示项目,进入东京奥运会的皮划艇赛场。今年,龙舟赛再度以表演项目亮相巴黎奥运会,为龙舟运动的普及和推广持续发力,凸显出龙舟文化独特的东方魅力。

# 古人如何消暑

颜克存

“永日不可暮,炎蒸毒我肠。”“头痛汗盈巾,连宵复达晨。”夏季,烈日高温,人为酷热所苦,度夏之要事,唯消暑降温莫属。在没有空调的古代,古人消暑不比今人“高耗能”,24小时开空调,而是多从大自然中寻觅清凉,以享消暑之乐。

“小扇引微凉,悠悠夏日常。”古人消暑,花样繁多,但扇子是首选。扇子最早何时开始使用,确切时间尚无据可考。但据江西靖安县李洲坳东周古墓出土的短柄竹扇实物证据表明,扇子于周时期已被使用。在古代,扇子这种纳凉器具,不仅百姓喜欢,文人墨客亦钟爱,写诗作话风雅,以扇会友叙真情,一扇在手,既消暑,也添情趣。

除了扇子,冰也是古人的消暑神器。曹植在《大暑赋》中写道:“积素冰于幽馆,气飞结而为霜。”古人用冰降温,堪称一绝。《周礼》记载,“凌人掌冰正,岁十有二月,令斩冰,三其凌。”《礼记·月令》亦说:“(季冬十二月)冰方盛,水泽腹坚,命取冰。”古人把冬天的冰存储下来,留到酷暑难耐的盛夏使用,不可谓不智慧。古人用冰消暑,早在周朝时期就已开始,当时朝廷还设专门的“冰政”机构,安排“凌人”掌管“冰权”。周之后,各朝也都设“冰政”。后至唐代,“冰商”出现,冬天藏冰夏天卖。以冰消暑,开始走入寻常百姓家。唐末五代王定保编撰的《唐言·自负》中就有“昔制人为商而卖冰于市,客有苦热者将买之”的文字记载。

在唐代,住凉屋也是消暑度夏的一种有效方式。唐代诗人张仲素在《杂曲歌辞·宫中乐》一诗咏道:“江果瑶池实,



《竹梧消暑图》, (明)仇英作,武汉博物馆藏

金盘露并冰。甘泉将避暑,台殿晓光凝……”说的就是达官贵人利用“凉屋”消暑。“凉屋”傍水而建,运行原理如水车,依靠水循环推动扇轮运转将水中凉气送入屋内,达到消暑目的。其时,民间百姓也受“凉屋”启发,建造“凉棚”避暑。明代高濂的《四时幽赏录》描绘百姓以“凉棚”消暑:“长安人每至暑月,以锦结为凉棚,设坐具为避暑会。”也有人修建“清凉殿”,挖“地下室”,开凿深井等纳凉避暑。

“夜热依然依热向,开门小立月明中。”竹深树密鸟鸣处,时有微凉不是风。”这是宋代诗人杨万里《夏夜追

凉》的诗句。古人也常“夏日追凉”,与山水为伴,享受大自然的舒畅和乐趣。诗仙李白于《夏日山中》写道:“懒摇白羽扇,裸袒青林中。脱巾挂石壁,露顶洒松风。”他为享受大自然的清凉,连扇子都懒得摇,直接四仰八叉地躺在石头上纳凉。刘禹锡和苏轼,则喜亲水避暑。刘禹锡在《刘驸马水亭避暑》中说:“千竿竹翠数莲红,水阁虚凉玉簟空。琥珀盏红疑漏酒,水晶帘卷更通风。”苏轼在《夜泛西湖五绝》中也留下“苏蒲无边水茫茫,荷花夜开风露香”的诗句。此外,据南宋吴自牧《梦粱录》卷四“六月”条记载,时临安(今杭州)人,有六月初六到西湖边集体纳凉的风俗:“是日湖中画舫,俱叙堤边,纳凉避暑。”明代画家仇英在其《竹梧消暑图》里,也生动描绘了古人于竹林、梧桐树下乘凉之景。

古人消暑,除了寻觅清凉,还特别注重睡眠和饮食。去“夜热”,保睡眠,古人睡凉席、枕瓷枕。隋炀帝杨广爱睡凉席,作诗《夏日临江》:“夏荫荫倚竹,高崖坐长枫。”簟,即用竹或芦苇等编织的席子。古人枕瓷枕,也有诗证:“半窗千里月,一枕五更风。”至于饮食,古人则讲究把“暑气”吃进胃里。《楚辞》中的“挫糟冻饮,耐清凉些”,就展示了冰镇酒水之魅力。两宋时,市井出现冷饮铺子,冰镇酸梅汤、乳糖雪糕、雪泡豆儿水等随处可见。据《西湖老人繁胜录》记载,此时冷饮品种多达20余种。诗人杨万里就写过宋人吃冷饮的诗:“帝城六月日隔车,行人如炊汗如雨。寒冰一声隔水来,行人未吃心眼开。”宋之后,民间流行喝莲子汤,吃“消暑面”。“消暑面”由糯米、赤豆、绿豆、白豆、黑豆、花生、芝麻、冰糖等熬成,入口清凉,既消暑,又有益健康。

“何以销烦暑,端居一院中。眼前无长物,窗下自有清风。”古人消暑,主打一个“低碳环保”,其聪慧与豁达,着实令我们今人佩服。

北方的游牧民族柔然汗国经常侵扰北魏的边境,掠夺人口和财物,大武帝想北伐以消除这个隐患。没想到这个举动刚向大臣们提出,就遭到了自己非常宠信的权臣刘洁的反对。刘洁说:“柔然没有固定的住所,东迁西移,没有常性,上次出兵征伐,劳而无功。不如推广农耕,积蓄粮食,等待他们送上门来。”

刘洁的说法很不合大武帝的心意,他没吱声,而是把目光投向了别的大臣,希望大家都说说,最终能把思想都统一到北伐上来。可刘洁发了言,就像给琴定好了调,诸大臣发表意见虽然踊跃,奏的却都是一个音:打柔然难以成功。

大武帝对这种众口一词很不满意,就询问一直没有开口的司徒崔浩的意见。崔浩回答道:“柔然虽然居无定所,但我们兵出突然,他们必定毫无准备,所以战争一定能够取胜。”大武帝深以为然,同意了崔浩的意见,并且当即发布了北伐的命令。

刘洁的建议被否,就如同一记响亮的耳光当众打在了他的脸上,一种强烈的羞辱感让他抬不起头来。在北魏,刘洁的话虽不能说是言九鼎,但也绝对好使,道理很简单,他的地位在那儿摆着呢。

刘洁是长乐信都(今河北冀州)人,力大无比,足智多谋,年轻时就从军征战,屡立战功。一次,他与剽悍的匈奴赫连勃勃的骑兵部队遭遇,刘洁奋勇杀敌,坐骑中箭而亡,他就攀山越岭,徒步杀敌,战刀都砍弯了,箭囊里的箭也射空了,最终被俘虏,押送到赫连勃勃的大营。面对敌人的刀丛剑林,刘洁毫不畏惧,与赫连勃勃对话直呼其字,自始至终神态自若。一向勇猛的赫连勃勃对刘洁产生了惺惺相惜之感,因佩服其壮勇而无条件将其释放。刘洁后来历尽艰辛回到北魏,受命与古弼等人辅佐太子,执掌起朝政大权。大武帝继位后,刘洁发挥他敢于直言、处事果断的性格特点,每次商

# 掩饰不如认错 解释不如负责

清风慕竹

议军事国事,都切中要害,深得皇上的信任,被破格提拔为尚书令。

位高权重,刘洁变得有点儿找不着北了。他的果断变成了专断,胆大变成了妄为,凡是对他阿谀奉承、表示依附的人,都得到升迁,而胆敢违背他的心意,对他言语不恭的人,都被找碴儿罢免。大臣们见到他都唯唯诺诺,不敢与他对视。将领们外出征战凯旋,抢到金银财宝的,都要分一份给他,否则功劳就可能变成徒劳,甚至是罪过。

刘洁对自己的话非常看重,现在关于朝政重大问题的意见被否,他不仅觉得当时的面子过不去,更认为自己日后的威信要打折扣,担心如此下去,大家会拿自己不当回事。在经历一番思想斗争后,刘洁想出了一个挽救的办法,那就是必须想方设法让此次北伐失败,以证明自己的智慧高人一筹。

大武帝率一部人马亲自出征后,刘洁利用负责发布诏令的权力,假传圣旨,偷偷变更了各路大军会师的时间和地点。大武帝的部队孤军深入,遭遇柔然军队,果然如崔浩所预料的那样,毫无防范的柔然人吓得四处逃散。太子拓跋晃打算追击,被暗藏心机的刘洁苦苦劝止。大武帝在鹿浑谷等候了六天之久,各路人马无一到,柔然部众得以远逃,大武帝追击不及,只得撤军。在班师途中穿越沙漠时,粮食吃完,有很多士卒饿死。刘洁借机又暗中派人煽风点火,军心大为浮动。他假意关心,力劝大武帝抛下大军,先轻装回师,大武帝不同意,亲自带领大军

脱离了险境。

一次重大的军事行动就这样无功而返,回到首都后,刘洁当夜便起草了一份奏章,将失败的根源归罪于司徒崔浩。好在崔浩不是个糊涂人,批复说:“各路将领不能按期会师,遇上贼寇又不攻击,罪在各路将领,与崔浩何干?”崔浩也不甘心被人当作替罪羔羊,通过秘密调查,掌握了刘洁假传圣旨的证据,向大武帝进行了检举揭发。大武帝勃然大怒,下令将刘洁逮捕。

之后,更多的问题暴露出来。刘洁非常迷信,大武帝出征前,他让善于谶纬之术的右丞相张嵩用图谶来推求未来,提问说:“北魏之后,刘姓应该称王,不知有没有我的姓名?”张嵩说:“有姓无名。”他还曾私下对自己的亲信说:“如果这次出征劳而无功,皇上不能回来,我就拥立乐平王拓跋宏。”这可不是简单的错误了,傲慢不可一世的刘洁以叛逆罪被夷灭三族。

人这一生难免会说错话、办错事,但错误本身往往并不可怕,真正可怕的是不能正视错误,甚至想方设法来掩饰错误。那种费尽心机地掩饰、唯恐暴露的心理会使人的心态失衡,严重影响正常的理性思维与判断,从而在错误的道路上越走越远,直至滑落到万劫不复的深渊。刘洁的悲剧告诉我们,掩饰不如认错,解释不如负责。如果违背事情的本质,去加以掩饰,无论如何解释,都不如承认错误,勇于承担责任。