

# 大宋运动会



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。

## 水秋千与蹴鞠

《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，我们可以看到《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。

## 投壶与点茶

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，锻炼手眼四肢之靈活。

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，再将壶中沸水分次注入茶盏，用一把形如小扫把的竹制“茶筴”反复击打茶汤，使茶粉水乳交融，使细密的空气大分子不断进入其中，使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。

## 石锁和相扑

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”。

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。

国企改革、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“实封投状”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。

体验大宋运动的精彩，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。

(北京青年报)

## “乌纱帽”为什么会成为官位的别称



如今，“乌纱帽”已成为“官位”的代名词。那么，“乌纱帽”为什么会成为官位的别称？这又是从何时开始的？

乌纱帽原来是民间常见的一种便帽。官员头戴乌纱帽源于东晋，但作为正式“官服”的一个组成部分，却是始于隋朝，兴盛于唐朝，到了宋朝时加上了双翅，明朝以后，乌纱帽才正式作为当官为宦的代名词。

早在东晋成帝时，凡在都城建康（南京）宫中做事的人，都戴一种用黑纱做的帽子，人称“乌纱帽”。到了南北朝宋明帝时期，这种帽子在民间也流传开来。于是，“乌纱帽”就成为民间百姓常戴的一种便帽。

隋唐时，天子百官士庶都戴乌纱帽。但为了适应封建社会的等级制度，隋朝用乌纱帽上的玉饰多少来表示官职大小：一品有9块，二品有8块，三品有7块，四品有6块，五品有5块，六品以下就不用玉块装饰了。

宋太祖赵匡胤登基之后，为防止议事时朝臣交头接耳，就下诏书改变了乌纱帽的样式：在乌纱帽的两边各加一个翅，自此只要脑袋一动，软翅就忽悠悠颤动，皇帝居高临下，看得清清楚楚；且在乌纱帽上装饰不同的花纹，以区别官位的高低。明朝时候，乌纱帽的样式有了关键性改变。

明代开国皇帝朱元璋定都南京之后，在洪武三年作出规定：凡文武百官上朝和办公时，一律要戴乌纱帽，穿圆领衫，束腰带。另外，取得功名却未授官职的状元、进士，也可戴乌纱帽。并把制作样式规范为：以藤丝或麻编成帽胎，涂上漆后，外裹黑纱，呈前高后低式，两侧各插一翅。

从此，“乌纱帽”就成为官员的一种特有标志。乌纱帽成为官帽之后，老百姓自然不能再戴了。到了清代，官员的乌纱帽被换成红缨帽，但至今人们仍习惯于将“乌纱帽”作为官员的标志，“丢掉乌纱帽”就意味着被削职为民。

(国学知识)