

# 中國古代體育運動

姜舜源

在大灣區舉辦的全運會，吸引了包括國際奧委會以在內的海內外體育界關注。中國社會發展在近代逐漸落伍於西方世界潮流，而國際現行競技體育項目起源於古希臘、定型於近代，這在很大程度上造成中國古代沒有體育運動，甚至中國人體質不行等錯覺。好在新中國成立特別是改革開放以來，我國迅速趕超成為世界數一數二的競技體育強國，包括在長短跑、跨欄等體現身體硬實力的項目上斬金奪銀，證明近代強加在中國人頭上的「東亞病夫」等是污蔑不實之詞。體育，除以太徑項目為主的競技體育之外，還有以愉悅身心為目的的「娛樂體育」，以軍事訓練和實戰需要為導向的「軍事體育」等等。這兩方面中國古代恰恰十分突出。

「蹴鞠」是我國有悠久歷史的足球運動，南朝人宗懷《荆楚歲時記》稱之為「打毬」，鞠與毬同，即皮球（同球）。蹴鞠就是踢球。它經歷了從軍事體育向娛樂體育項目的演變。西漢皇族劉歆《七略》說：「翬（同蹴）鞠者，傳言黃帝所作」，即相傳六千年前黃帝時代發明。至戰國時代大行其道，屢見於《戰國策》記載，齊國都城臨淄就十分流行。這項運動長期流行是因為，一是與治國之道有相通之處：「王者宮中必左城（左階是一級一級的台階）而右平（右階是平面斜坡）。城，猶國也，言有國當治之也，翬鞠亦有治國之象。」二是其中蘊含着軍事原理：「翬鞠，兵勢也。」其比賽規則、攻守形勢，包含不少軍事戰略戰術。於是以這項運動訓練士兵，並從中考察武士們的材力，作為「講武」之一，「至今軍士羽林無事，使得翬鞠。」

早期的鞠球以皮製作，裏面填充毛髮。到了漢唐，這項運動繼續發展興盛。至晚唐，球面已由原來的兩張皮縫合，發展成六張或八張尖角的皮革縫合而成，球體更圓了，球內以充氣的動物

膀胱為內胎。宋代商品經濟活躍，城市化發展，有閒人士增多，開展蹴鞠運動。皮球的製作工藝也更加考究，由十或十二張牛皮，「實料輕裁，密砌縫成」，「不露線角」，球的大小、重量有統一的規格：「正重十四兩」，打毬注意「堅則損腳寬難踢，直須停當十分圓」（《蹴鞠譜》），球因而更容易操控，踢起來觀賞性更強。宋代蹴鞠開始向娛樂體育方向發展。流行範圍也更廣，上至帝王士大夫，下至市民百姓，還出現了專業組織——球社活躍在社會上。南宋陳元靚《事林廣記》稱：「四海齊雲社，當場蹴氣毬。作家偏著所，圍社最風流。」南宋周密《武林舊事》記載，當時國家球隊左、右軍各十六人，由球頭、踢球、正挾、頭挾、左竿網、右竿網、散立等組成，也有聞名一時的球星。《水滸傳》人物高俅就是宋徽宗當皇帝之前踢球的球友。

中國國家博物館藏宋代「蹴鞠紋青銅鏡」，直徑十點六厘米，厚零點六厘米。鏡背面鑄造兩女、兩男兩軍對壘踢球的情景。畫面背景是中央堆太湖石假山的園林，女、男兩組分列左右兩側。右側一頭戴襍頭的男子，剛以右足將球踢出，身後另一男子綁足了力氣，全神貫注準備隨時發力迎球，下一球可能就是奔他而來；迎面左側梳高髻的女子，出右足迎接飛奔至腳前的皮球，雙臂大幅前後用動，助力腳下反擊動作，身後的女子暫時放鬆運氣，等待後續來球。反映的是比賽緊張激烈進行的狀況，也說明銅鏡的主人是踢球愛好者或球迷。蹴鞠已於二〇〇六年列入國家級非物質文化遺產名錄。

射箭是中國古代持續時間最長的體育項目之一，而且兼有競技體育、娛樂體育、軍事體育多重性質。商周時期，射箭不僅是實戰技能，也是貴族階層必備的教育課程。綜合先秦

文獻《周禮》、《禮記》的記載，射禮分大射、賓射、燕射、鄉射四種。大射，天子、諸侯祭祀前，選擇參加祭祀人而舉行；賓射，諸侯朝見天子或諸侯相會時舉行；燕射，平時燕息之日舉行；鄉射，地方官為薦賢舉士而舉行。比如今國際奧運會射箭項目分得更細。觀射的核心要義見《禮記·射義》：「故射者，進退周還，必中禮。內志正，外體直，然後持弓矢，審固。持弓矢審固，然後可以言中。——此可以觀德行矣！」強調通過射箭動作，觀察人的內在修養，心志是否專一，道德品行是否純潔。射禮一直保持到明清時期，其中明萬曆二十八年（一六〇〇年）至清乾隆十三年（一七四八年），皇家每年在大內景山觀德殿舉行射箭儀式，「觀德行」。

中國國家博物館藏「青銅作冊般甗」，時代為都城已遷至今河南安陽的殷商時期。通長二十一點四厘米，寬十六厘米，通高十厘米，重一千六百克，器表刻銘文三十三字，可以證

明商代對射箭的重視程度。銘文說：丙申之日，商王來到洹水，捕獲了這隻巨龜。當時王發現甗之後，先射出一箭，一旁的贊射者隨即佐王連射三箭，四箭全中。商王命甗廋把射獲的甗賞賜給臣子作冊般，命其將此事銘記於鼎鼎寶器上。作冊般照辦了。青銅甗作爬行狀，伸頭，尾左偏，四足外露，爪下各有一方鈕作為支撐。頸側及龜甲上插有四箭：左肩部一支，背甲左部二支、右後部一支，皆為箭經強力射入體內後露出的尾羽部分。箭杆尾部末端還有溝槽一道，表示張弓時便於箭尾扣入弓弦所設的「比」、「括」，傳真寫實。

中國古代在競技體育上也毫不遜色。《周禮》、教育家孔子皆以「六藝」：禮、樂、射、御、書、數，這六種基本才能和技能教育訓練學生，那時的讀書人可不是書呆子。唐宋元明時期盛行的「捶丸」，被稱為中國古代高爾夫。



▲宋代「蹴鞠紋青銅鏡」。中國國家博物館藏



▲商後期「青銅作冊般甗」。中國國家博物館藏

## 愛樂無極限

時隔六年，鋼琴家郎朗推出新專輯《鋼琴書2》（Piano Book 2），數字版與實體版同步上市，延續二〇一九年《鋼琴書》風格，輕鬆活潑。唱片設計配色生動且不乏童趣，我忍不住買來送給朋友，當作聖誕新年小禮。

《鋼琴書》系列專輯初衷不求宏大，選曲生動貼地，悅耳悅心。演奏家希望聽眾不論熟悉或不熟悉古典音樂，都能從這些旋律中找到童年的回憶、三餐四季，以及日常中微小卻美好的印記。第一輯中，從貝多芬《致愛麗絲》和德布西的《月光》等經典名曲到坂本龍一的《聖誕快樂，勞倫斯先生》等，選曲的創作時間跨度大，且強調音樂與電影的互動；來到新專輯，「腦洞」開得更大，既有蕭邦、李斯特和莫扎特等偉大作曲家常彈常新的經典作品，也不乏近年得獎電影《愛樂之城》以及火爆全球遊戲《黑神話：悟空》的插曲，更有朗朗與網紅鋼琴家及作曲家Tony Ann跨界合作四手聯彈。《鋼琴書2》中收錄的三十多首曲目，每首篇幅都不長，輕盈小巧似餐後甜點，給聽者宛若「拆盲盒」般的驚喜。

此系列專輯的策劃及推出，正契合當下新世代需求。通勤路上、早起健身或夜晚睡前這些零散時間，若不想被網上鋪天蓋地的互聯網短視頻佔據，不妨聽聽這些精巧可愛的作品，或明媚或熱烈或靜流如水，熨帖不同場景和不同心情。相較於正襟危坐在音樂廳中認真欣賞一場動輒三小時的歌劇或音樂會，工作間隙戴上耳機聽一曲舒伯特的鋼琴奏鳴曲或莫里康內的電影插曲，或許更容易讓年輕一代親近並喜歡上古典音樂。若要在當下普及並發展古典音樂，發掘演奏人才固然重要，從小培養懂得欣賞音樂之美的聽眾同樣重要。而音樂教育的第一步，便是打破不必要的框框，破除成見，歡迎不同背景與閱歷的人們，自在地走到古典音樂的世界中。

《鋼琴書》系列的創作思路，其出版發行流程對於互聯網傳播樣態的探索，以及演奏者與受眾間的互動，對於香港的藝術教育者、創作者和推廣者而言，不乏啟發。當音樂廳越建越多而有創意的演出卻越來越難見到的時候，我們不妨停一停，再思考音樂創作、演奏和欣賞的初衷。時代不停發展，古典音樂同樣不應自我固限，而應隨時並進，探索並營造新的潮流。



英倫漫話  
江恆

如果說建築是城市的骨架，雕塑便是城市的靈魂。在英國，有幾組貓和老鼠的雕塑，背後的人文故事耐人尋味。貓向來是雕塑家喜愛的主題，倫敦高夫廣場的霍奇貓（Hodge）雕塑無疑是其中的傑作。只見牠端坐在一本翻開的書上，旁邊是一個打開了殼的牡蠣，書上有一行文字：「確實是一隻非常好的貓」，署名塞繆爾，他正是以「如果厭倦了倫敦，就厭倦了生活」而聞名的十八世紀英國著名詩人。現實中，霍奇貓是塞繆爾的寵物，《塞繆爾傳》中描述了他如何寵溺霍奇：「他，以免和牠相處不悅。」也就是說，塞繆爾為了避免貓被僕人欺負，經常帶牠一起出門並親自照顧，包括為牠買新鮮的牡蠣。當時英格蘭沿海地區盛產牡蠣，因此價格並不昂貴。但時間一長，吃牡蠣的霍奇還是出了名。一九九七年時任倫敦市長羅傑·庫克爵士為紀念塞繆爾，在他的舊居前的高夫廣場建成該雕塑。如今其已成為一個旅遊景觀，很多遊客走過雕塑時，都習慣性地將硬幣放入牡蠣殼中，作為好運的象徵，而每逢特殊場合和紀念日，還可以看到一條粉紅色的絲帶繫在霍奇的脖子或牡蠣殼上。

與霍奇貓充滿文學色彩不同，位於蘇格蘭克里夫的陶瑟貓（Towser）雕塑與釀酒密切相關，其設立在當地歷史最悠久的格蘭特雷威士忌酒廠門口，以紀念這個「世界上最好的捕鼠手」。由於酒廠儲存大量用於威士忌生產的大麥，往往成了老鼠的天堂。因此從一九六三年開始，該酒廠入駐一隻名叫陶瑟的長毛玳瑁貓，牠不負眾望，在二十四年時間裏，總共捕殺了二萬八千八百九十九隻老鼠，該數字是根據牠每天的平均捕殺量估算出來的。等到一九

八七年陶瑟去世，健力士世界紀錄將其列為世界捕鼠冠軍，牠至今仍保留着這個頭銜。

位於約克郡約瑟夫朗特里劇院外牆上的貓雕塑也極具特色，其受到英國詩人T.S.艾略特的詩歌和歌劇《格斯—劇院貓》的啟發，由雕塑家喬納森設計，選用銀鍍材料，貓身上皮毛的紋理清晰，遠遠望去彷彿臥着一隻真貓。據喬納森表示，之所以把貓雕塑放到劇院外牆上而不是門口，一來劇院屬二級藝術保護建築，能增添藝術性；二來可使貓的目光適當地集中在劇院的招牌上，可謂相映成趣；三來當遊客走近劇院時，恰好將貓和招牌兩者盡收眼底。

作為貓的死對頭，英國也有不少有趣的老鼠雕塑，在眾多的作品中，最有知名度的應是倫敦菲爾波特巷的「兩隻吃乳酪的老鼠」。其同樣位於建築物的外牆上，人們要抬頭仰望才看得見，牠們一隻在上，一隻在下，嘴裏咬着同一塊乳酪。由於老鼠尺寸非常迷你，如果不



▲倫敦高夫廣場的霍奇貓雕塑。

專門去尋找，很容易錯過，因此也被稱為「倫敦最小的公共雕塑」。據說該雕塑是為了紀念十九世紀兩名建築工人之死，當時他們因午餐三文治不見了而發生爭吵，進而大打出手，結果雙雙從樓上摔下一命嗚呼，最終調查發現三文治是被老鼠偷走的。儘管這個傳說的真實性存疑，但人們仍津津樂道，認為該老鼠雕塑能夠提醒大家「衝動是魔鬼」。

在蘇格蘭艾爾郡，則矗立着一座巨大的老鼠雕塑，和霍奇貓一樣有着文學淵源。該雕塑位於著名詩人羅伯特·伯恩斯出生地博物館附近，是向他的詩歌《致老鼠》致敬。此詩創作於一七八五年，描述了沒有農場之前，人和鼠的關係是非常融洽的，可是農場一旦建立，平衡就被打破，老鼠勢必會被追殺。值得一提的是，在這首詩問世一個半世紀後，感動了一位美國的工人作家，他就是小說《憤怒的葡萄》的作者約翰·斯坦貝克，他受詩中的一句「最好的計劃，不管人和鼠，往往都會落空」所啟發，寫出了經典之作《人鼠之間》，並藉此獲得諾貝爾文學獎。斯坦貝克希望通過此書來回應伯恩斯的這首詩。在他看來，大蕭條時代的工人，生活在鼠與人之間，他們的生活也受着命運無常的捉弄。

另外，在英國劍橋市政廳外，有一座紀念慈善藝術家法爾的雕塑，上面有隻可愛的老鼠同樣遠近聞名。據說法爾生前常在此地擺攤賣藝募捐，表演時會有一隻小老鼠沿着他的帽檐跑來跑去，而鴿子則在雨傘末端保持平衡，其他動物繞着自行車的籃子打轉轉，成為一道獨特的景觀。

據統計，英國僅在倫敦的近一千五百座紀念雕像中，就有約百分之八的公共雕塑描繪了動物。這些雕塑既是街頭景觀，也是城市歷史、文化和藝術的積澱。正如雕塑大師羅丹所說，雕刻不需要獨創，但一定要有生命。

## 中歐班列通江達海（上）

兩江相擁，三鎮鼎立，萬古不息的黃金水道，造就荆風楚韻的浪漫靈秀。縱橫阡陌，連南接北，米字形的鐵路樞紐，成就九省通衢的四通八達。「十里帆檣依市立，萬家燈火徹夜明。」天下名鎮的商貿盛況仍然熠熠生輝。大江大湖大武漢，雖處內陸腹地，也是開放前沿，「新沿海」的雄心不滅，在新時代對外開放格局中勇立潮頭，通江達海，馳騁全球。

漢江從南岸嘴匯入長江的懷抱，東流至天興洲拐了一道彎，造就長江中游第一深水良港陽邏港。在陽邏港東區，一期和二期碼頭並肩而立，勾勒出鐵水聯運的迭代風華。在二期碼頭，江船卸箱，堆場內轉運，井然有序，龍門吊和無人駕駛集卡像一對黃金搭檔默契地轉運貨箱，嫺熟流暢。十幾層樓高的岸橋像巨人有序站立在江邊，纖長的主臂伸展到江輪甲板上方，安靜地吊裝一個個集

裝箱。浸潤波光的汽笛聲與滔滔江水聲相互應和，演奏一曲通江達海的勞動之歌。在陽邏港西區，去年底開工的多式聯運工程項目現場如火如荼。暮色四合，清風徐來，放眼望去，焊花飛濺，如同繁星墜落在鋼筋叢林，轟鳴的樁機在大地震顫中拍打節拍，高大的塔吊在江天之間凝視遠方。

武漢這些年以久久為功的努力，將鐵水聯運、鐵海聯運、多式聯運的模式創新成互聯互通的典範，實現長江「黃金水道」與「鋼鐵絲路」的無縫对接，中歐班列武漢樞紐集結能力顯著提升，新沿海對外開放輻射力顯著增強。

為什麼中歐班列看武漢？

曾經一度，武漢有先發優勢，卻陷入中流。試問鐵水聯運樞紐，武漢原本當仁不讓。二〇一二年十月，武漢首次開通中歐班列，是繼重慶之後第二個開通的城市，發展

卻不理想。東西湖區吳家山的中鐵聯集武漢中心站主打鐵路樞紐集貨發運，新洲區陽邏港聚焦水鐵聯運銜接，兩者相距五十公里，遙相呼應，卻難合體。距離陽邏港僅四公里的武鐵香爐山站，因條件限制無法接駁中歐班列（武漢），不得不轉運五十公里，徒費時間，徒增成本，成為多少企業的切膚之痛。

想要「中流擊水，浪遏飛舟」，必須「敢破敢立，奮勇爭先」。兩年前，武鐵香爐山站接入全國鐵路網，具備「港站同場、運輸同場、關檢同場、信息同場」的能力，中歐班列（武漢）提檔升級，打通中部陸海大通道的動脈。中歐班列（武漢）開行量已連續兩年突破千列，加速度態勢明顯。正在建設的陽邏港西區項目，二〇二七年建成後將把轉運距離從四公里壓減到二公里，或可讓班列直入港區，智能化無人集卡車接駁

「最後二公里」，實現集裝箱「下輪船就上火車」。萬噸大港，千萬標箱，陽邏港的目標指日可待。

為什麼中歐班列看武漢？看的不光是湖北建設中部崛起重要戰略支點的雄心，而帶給人們更多思考的是攻堅克難的變革之舉與磅礴迸發的科創偉力。

「織網全球」的突飛猛進。十一月七日，一批越南貨物水運抵達武漢集結，再由中歐班列（武漢）出發，將經二連浩特發往俄羅斯，這種順暢的多式聯運模式，有效貫通越南至俄羅斯物流通道，助力湖北與東盟、俄羅斯及更多「一帶一路」沿線國家的經貿往來。目前，武漢中歐班列已構建四向通道，搭建六十條穩定跨境運輸線，輻射亞歐大陸四十個國家、一百二十多個城市，名副其實地成為中部地區對接「一帶一路」的重要門戶。



黛西札記  
李夢

時隔六年，鋼琴家郎朗推出新專輯《鋼琴書2》（Piano Book 2），數字版與實體版同步上市，延續二〇一九年《鋼琴書》風格，輕鬆活潑。唱片設計配色生動且不乏童趣，我忍不住買來送給朋友，當作聖誕新年小禮。

《鋼琴書》系列專輯初衷不求宏大，選曲生動貼地，悅耳悅心。演奏家希望聽眾不論熟悉或不熟悉古典音樂，都能從這些旋律中找到童年的回憶、三餐四季，以及日常中微小卻美好的印記。第一輯中，從貝多芬《致愛麗絲》和德布西的《月光》等經典名曲到坂本龍一的《聖誕快樂，勞倫斯先生》等，選曲的創作時間跨度大，且強調音樂與電影的互動；來到新專輯，「腦洞」開得更大，既有蕭邦、李斯特和莫扎特等偉大作曲家常彈常新的經典作品，也不乏近年得獎電影《愛樂之城》以及火爆全球遊戲《黑神話：悟空》的插曲，更有朗朗與網紅鋼琴家及作曲家Tony Ann跨界合作四手聯彈。《鋼琴書2》中收錄的三十多首曲目，每首篇幅都不長，輕盈小巧似餐後甜點，給聽者宛若「拆盲盒」般的驚喜。

此系列專輯的策劃及推出，正契合當下新世代需求。通勤路上、早起健身或夜晚睡前這些零散時間，若不想被網上鋪天蓋地的互聯網短視頻佔據，不妨聽聽這些精巧可愛的作品，或明媚或熱烈或靜流如水，熨帖不同場景和不同心情。相較於正襟危坐在音樂廳中認真欣賞一場動輒三小時的歌劇或音樂會，工作間隙戴上耳機聽一曲舒伯特的鋼琴奏鳴曲或莫里康內的電影插曲，或許更容易讓年輕一代親近並喜歡上古典音樂。若要在當下普及並發展古典音樂，發掘演奏人才固然重要，從小培養懂得欣賞音樂之美的聽眾同樣重要。而音樂教育的第一步，便是打破不必要的框框，破除成見，歡迎不同背景與閱歷的人們，自在地走到古典音樂的世界中。

《鋼琴書》系列的創作思路，其出版發行流程對於互聯網傳播樣態的探索，以及演奏者與受眾間的互動，對於香港的藝術教育者、創作者和推廣者而言，不乏啟發。當音樂廳越建越多而有創意的演出卻越來越難見到的時候，我們不妨停一停，再思考音樂創作、演奏和欣賞的初衷。時代不停發展，古典音樂同樣不應自我固限，而應隨時並進，探索並營造新的潮流。



自由談  
陳智富