

深度揭秘

古代女子蹴鞠超厉害



日前,从亚洲杯夺冠归来的中国女足已返回到各自的俱乐部,备战女足锦标赛和女足联赛。随后她们再次全队集结,备战杭州亚运会。再登亚洲之巅的铿锵玫瑰,引发了无数关注。

其实,中国女子足球历史悠久,早在东汉时期,河南郑州嵩山的中岳之阙上就绘有形象生动的女子踢足球壁画,那时这项运动叫做蹴鞠。相关专家接受记者采访时表示,通过对相关文献的分析,中国古代女子蹴鞠从汉朝开始发展,唐宋时达到高峰。

汉朝起步:注重娱乐性而非竞技性

蹴鞠一词最早见于《史记 扁鹊仓公列传》,书中记载道,西汉时身为安陵阪里公乘的项处,因为非常迷恋蹴鞠,在身患重病的情况下依然出去玩乐,结果不治身亡,在这之后蹴鞠一词在《汉书》中多次出现。

在汉代,蹴鞠逐渐发展成全国百姓喜闻乐见的娱乐方式。江南大学人文学院副教授赵翌告诉记者,当时人们踢的球不是如今常见的皮球,而是用一种芦苇填充的实心球。这种球光听着就觉得重量非常重,所以当时的人们还不能做一些高难度动作,只能踢着球在地上追赶,双球门

的竞技比赛是当时的主流。

根据文献分析,蹴鞠最初应该是穷苦农民的一种休闲活动,后来经过不断发展和演化进入了贵族和军队群体之中,蹴鞠的形式也由单一的模式变成了双球门的竞赛模式和军队蹴鞠活动。汉朝时期还没有特别强烈的女性道德约束,所以女子走上蹴鞠场也变得顺其自然。

女子蹴鞠除了文献记载之外,在考古界也得到了证实。出土自汉代的画像和雕塑都发现了女子蹴鞠的形象,这就完全证实了在汉代时期女子蹴鞠活动如史料记载一般繁盛。历史专栏作家坚叔表示,根据出土的女子蹴鞠形象还可以看出,在汉朝时期女子蹴鞠选手会穿着华丽的服装,旁边还会有为其击鼓奏乐的侍从。他介绍,汉朝时期喜爱蹴鞠运动的大多为富家女子,除此之外,还有发现汉代时期女子蹴鞠对于人数要求也极为松散。有一人蹴鞠,也有多人蹴鞠、男女蹴鞠等,由此可见蹴鞠在汉朝起步阶段更加注重的是娱乐性而非竞技性。

唐朝兴盛:
白打 逐渐兴起

到了唐代,唐太宗李世民是一个非常狂热的蹴鞠爱好者,这直接推动了蹴鞠运动的发展。最初女子蹴鞠以达官显贵的女性居多,随后,越来越多的平民女子也开始投身到蹴鞠运动之中。史料记载,在贞观年间的唐朝都城长安就随处可见女子在玩蹴鞠。到了唐玄宗时期,这项运动更是走出了大唐王朝的几个繁华城市,女子蹴鞠在全国普及开来。

赵翌介绍,唐代时,蹴鞠已经从汉代的实心球变成了由球皮和球胆组成的空心球,这种革新让球变得更加轻盈,蹴鞠也有了更加丰富的玩法,专门的蹴鞠表演 白打 也逐渐兴起。所谓

白打 和如今艺术体操项目中的球操颇为相似,表演者需要利用蹴鞠完成一系列的高难度动

作,有时则是两人以对踢的方式完成表演,他们会用赏心悦目的方式完成接球和传球的动作,令观看者拍案叫绝。女性在这种需要展现优雅体态的运动中显然具有一定的优势,因此当时最好的白打 表演者就是皇宫中的宫女。

而且,在唐朝,蹴鞠还是寒食节的习俗。除了扫墓、祭祖、寒食、踏青等民俗活动外,蹴鞠也是当时寒食节中颇为重要的活动之一。唐代大诗人韦应物还写下了这样的诗篇: 晴明寒食好,春园百卉开。彩绳拂花去,轻球度阁来。

宋朝巅峰:出现了最早的足球俱乐部

到了宋代,蹴鞠依然是最流行的运动之一。在中国古典名著《水浒传》中,反派人物高俅就是依靠出众的球技赢得了宋徽宗赵佶的喜爱。一日,当时还是端王的赵佶正在园中踢球,高俅便站在一旁看,露出不以为然之色,赵佶便问高俅会踢球吗?高俅年轻气盛,一口答应了下来,于是二人开始比赛对踢,高俅并没有故意让着赵佶,将球踢得如胶黏在身上一般,甚合赵佶的口味。高俅于是变成了端王赵佶的亲信,没过多久,皇帝宋哲宗驾崩,赵佶继承皇位,成了宋徽宗,而高俅也因为精湛的球技深得宋徽宗的喜爱,并最终官居太尉。宋徽宗还组建了一支 皇家女子蹴鞠队 ,专门从事女子蹴鞠表演。

这一时期,制造技艺也有了进一步提升,宋人对于皮球的材质、重量以及制造工艺都有着极其实严格的要求。宋代出版的书籍中有如下记载: 密砌缝成,不露线脚。

宋朝也出现了历史上最早的 足球俱乐部 ,当时的人们发现想要踢一场完整的蹴鞠比赛并不容易,因为人们往往因为分边而发生争执,久而久之人们便意识到成立一个专业的蹴鞠会的重要性,就这样,足球俱乐部最初的雏形球社诞生了。当时比较著名的球社有 齐云社 圆社 等,球社有严格的社规,教授专门的踢球技艺及道德规范。蹴鞠运动的规则化也让更多的人加入了进来,其中便包括了女性。国家博物馆收藏的一面宋代蹴鞠纹青铜镜,刻画了男女共同踢球的场景:左侧一个高髻女子正在踢球,球被颠在她的脚尖之上,右侧一个头戴幞头男子仿佛正在防守,另有两人在旁观看,场景十分生动。当时还为女子蹴鞠制定了详细的章程,女子蹴鞠也在这一时期达到了历史的最高峰。

(来源网络)

文化拾遗

对于写诗,李白有一次认输

崔颢流传下来的诗词不多,他属于单篇名世的诗人。其仅凭一首《黄鹤楼》足以碾压所有诗词名家,南宋诗论家严羽说: 唐人七言律诗,当以此为第一。查慎行也曾在《初白庵诗评》中说: 此诗为后来七律之祖,取其气局开展。

不知何年何月,崔颢在还乡途中,途径武昌,登临黄鹤楼,极目远眺,烟波浩渺,仙人已经驾鹤远去,白云悠悠,汉阳树木清晰可见,鹤鹤洲上碧草青青,此时,诗人尚在辗转漂泊,路又在何方? 故乡又在何方? 不免触景生情,几多伤感,于是,提笔写成了这首满怀乡愁的作品: 昔人已乘黄鹤去,此地空余黄鹤楼。黄鹤一去不复返,白云千载空悠悠。晴川历历汉阳树,芳草萋萋鹤鹤洲。日暮乡关何处是? 烟波江上使人愁。

崔颢出生于河南开封的名门望族,据历史记载,他才华出众,但生性风流,诗风也浮艳。当时有名的学者李邕爱惜人才,他听闻崔颢有才,约见崔颢,但看了崔颢的《王家少妇》后非常不悦,说写的太轻浮,随把崔颢列入不雅文人的黑名单。旧唐书则说: 崔颢,进士及第,有卓越的才华,却没有士大夫的德行操行,喜欢赌博饮酒,娶妻要选择貌美的,他喜新厌旧,前后离婚最少四次。

一旦被名声所赘,仕途也就非常坎坷了,崔颢的《黄鹤楼》既有思乡情切,也有诗人们对前途渺茫,世事沧桑的倾诉。

古代文人喜欢在经过的风景胜地留下墨宝,崔颢的名篇使黄鹤楼成为当时的网红楼,许多诗词大家也纷纷到网红地打卡,然而,这首千古绝唱,却一直未被超越。就连诗仙李白也甘愿认输。

据说,李白登上黄鹤楼,但见挺拔独秀,辉煌瑰丽,兴之所至,欲挥毫泼墨,一抬头,看见了崔颢的《黄鹤楼》,读罢,连声说妙,自叹不如。好友见其放下手中的笔,问: 先生怎么不写了? 李白回答: 眼前有景道不得,崔颢题诗在上头。

后人将这个言论再加上杜撰,说李白 一拳捶碎黄鹤楼,一脚踢翻鹤鹤洲。眼前有景道不得,崔颢题诗在上头。文人轶事真假难辨,不管怎样,李白是真心叹服,随即不复作黄鹤楼,而是去写《金陵凤凰台》了:

凤凰台上凤凰游,凤去台空江自流。

吴宫花草埋幽径,晋代衣冠成古丘。

三山半落青山外,二水中分白鹭洲。

总为浮云能蔽日,长安不见使人愁。

《瀛奎律髓》说: 太白此诗与崔颢《黄鹤楼》相似,格律气势未易甲乙。

《归田诗话》也说: 崔颢题黄鹤楼,太白过之不更作。时人有 前景道不得,崔颢题诗在上头 之讥。及登凤凰台作诗,可谓十倍曹丕矣。盖顿结句云: 日暮乡关何处是,烟波江上使人愁。而太白结句云: 总为浮云能蔽日,长安不见使人愁。爱君忧国之意,远过乡关之念。善占地步矣!

如此看来,即使模仿,李白也更胜一筹。

有人说,李白的《鹤鹤洲》中 鹤鹤来过吴江水,江上洲传鹤鹤名。鹤鹤西飞陇山去,芳洲之树何青青 两联,也是模仿《黄鹤楼》所作。由此可见,李白是真的稀罕崔颢的《黄鹤楼》。

当然,对于黄鹤楼,李白亦情有独钟,他的离别诗《黄鹤楼送孟浩然之广陵》尽情地书写了人间友情,而在贬谪途中写了《与史郎中钦听黄鹤楼上吹笛》,诗人同问: 云雾迷茫,何处才

是我的家乡? 黄鹤

楼中传来《梅花

落》的笛声,如

怨如诉,恍若五

月江城落满梅

花,不禁倍感凄凉。

优秀的艺术

创作本来就是相

互影响,相互督

促,好的作品更

是工力悉敌,有

异曲同工之妙。

(来源网络)



历史传承

中医推拿的源头

中医推拿,又称 按摩 按跷 导引 案杌 摩消 等。是依据中医理论,在体表特定部位施以各种手法,或配合某些肢体活动,来恢复或改善身体机能的方法。按摩推拿是人类最古老的疗法之一,属中医学重要部分。

据文献记载,中医按摩发源于河南洛阳区。早在秦汉时期已有专著《黄帝岐伯按摩十卷》,说明秦汉以前,按摩已成为一种比较成熟的医疗手段。医圣张仲景在《伤寒杂病论》中,最先提倡 膏摩 法,即将配制好的膏药涂抹在患者体表,然后用手法在其上按摩推拿,具有手法与药用双重作用,这不仅提高疗效,亦扩大了按摩的应用范畴。

魏晋南北朝时期,膏摩疗法进一步发展。葛洪在《肘后备急方》中首次为膏摩的药方、辨证和制造方法等作系统总结。陶弘景又在《养性延命录》中,介绍了啄齿、熨眼、按摩、推拿等成套导引、按摩动作,成为后世养生保健、疾病自疗之自我推拿法源。

隋唐时期是中医推拿的盛世。宫廷太医署正式设立按摩专科,并把按摩专业分级为按摩博士、按摩师、按摩工等,主理按摩教学和治疗工作。此时的按摩基础理论、诊断技术及治疗方面都已发展到相当水平,可以认为近代推拿的雏形经已形成。另外,由于经济、文化、交通发达,对外交流频繁,推拿也随中医学传入朝鲜、日本、阿拉伯等。

宋金元时期,按摩运用范畴扩大。由于其间战争频繁,跌打损伤较多,孕育了后世正骨推拿分科。明代的按摩治疗非常盛行。按摩属十多个医学科目之一,太医院设有按摩科,针对内科、儿科、骨伤科等疾病。在小儿治疗方面,当时积累了很多经验和理论知识,形成了独有的小儿推拿体系。另外,以成人为对象的民间按摩开始活跃,称为摸先生。清末民国时期,在练功和武术的基础上,发展了平推法推拿或称为内功推拿。

新中国成立以后,中医推拿疗法再度受重视。许多医疗机构重新设有按摩科或正骨科,培养不少专业人才。开始整理历史文献,研究作用和治疗原理,用现代方法来对推拿手法进行探索。

(来源医学网)

防疫科普知识

60岁以上的人群可以进行序贯加强免疫吗

60岁以上的老年人群是感染新冠病毒的高风险人群。60岁以上符合序贯加强免疫接种要求的人群,可选择序贯加强免疫接种。

序贯加强免疫接种,指采用与基础免疫不同技术路线的疫苗进行加强免疫接种。现阶段,序贯加强免疫实行免费接种政策。符合序贯加强免疫接种要求的人群可选择重组蛋白疫苗或腺病毒载体疫苗,免费加强接种1剂。

以新冠疫苗为例,如果先前已完成两剂灭活工艺的新冠疫苗接种,后续改以其他任何非灭活工艺的新冠疫苗完成后续加强针接种,就属于序贯加强免疫接种。

目前序贯加强免疫有两种组合方案可选:

灭活疫苗 (Vero细胞) 2剂次基础免疫+重组蛋白

疫苗 (CHO细胞) 1剂次加强免疫;

灭活疫苗 (Vero细胞) 2剂次基础免疫+腺病毒载体

疫苗1剂次加强免疫。



本栏目由县疾控中心

协 办



践踏坐汉水中,死者甚多。赵云的空城计大获全胜!

我们所了解的诸葛亮摆空城计的故事,多为《三国演义》所误。也许是作者罗贯中出于文学表达的需要,有意来了个 移花接木。

(来源网络)

战史风云

空城计 的发明权属于赵子龙

在民间,只要一提 空城计 ,就自然而然地联想到诸葛亮,对诸葛亮这位万能的智慧化身赞叹不已。真实的历史中,诸葛亮是否摆过空城计呢?

《三国演义》第九十五回 马谡拒谏失街亭,魏侯弹琴退仲达 ,被后人改编成京剧、晋剧、徽剧、冠以《空城计》的名字广为流传。在民间则认为是诸葛亮在西城凭三尺瑶琴,空城退敌,究竟是不是这回事呢?自从给《三国志》作注的裴松之否定了诸葛亮摆 空城计 的真实性以后,人们对历史上是否摆过空城计的问题多持怀疑态度。

《三国志 蜀 诸葛亮传》: (后主建兴)六年春,亮扬声由斜谷道取郿,使赵云、邓芝为疑军,据箕谷。魏大将军曹真举众拒之。亮身率诸军攻祁山,戎阵整齐,赏罚严而号令明,南安、天水、安定三郡叛魏应亮,关中响震。魏明帝西镇长安,命张合拒亮,亮使马谡督诸军在前,与合战于街亭,谡亮节度,举失宜,大为所破。亮拔西县千余家还于汉中。

从这段权威性的记载中我们可以看出街亭之战时,蜀军主帅是诸葛亮,魏军主帅则是张合而不是司马懿,诸葛亮只是 拔西县千余家还于汉中 ,并未搞过什么 空城计 。