

古诗中的中华体育运动



中华古代体育运动源远流长，描述古代体育的诗文佳作就像一朵朵奇葩，璀璨无比，令人过目不忘。

唐代的“蹴鞠”就是现代足球雏形。除正式比赛外，朝廷宫院闲散内人，三两人可随意盘带，相互传踢，对这样不设球门的踢法，称为“白打”。唐代著名诗人王建曾写了一首七言诗，形象地描述了当时宫女进行“足球比赛”的情景：“宿妆残粉未明天，总在朝阳花树边。寒食内人长白打，库中先散与金钱。”

到了宋代，蹴鞠已成为普及朝廷和民间的体育项目。宋代诗人陆游在《晚春感事》(之四)一诗中，写了他少年时在咸阳观看足球(蹴鞠)比赛的情景，诗曰：

“少年骑马入咸阳，鵠似身轻蝶似狂。蹴鞠场边万人看，秋千旗下一春忙。风光流转浑如昨，志气低摧只自伤。日永东斋淡无事，闭门扫雪只焚香。”

明代，“蹴鞠”更加普及和盛行。明代翰林院修撰(史官)钱福有首七言律诗：“蹴鞠当场二月天，仙风吹下两婵娟。汗沾粉面花含露，尘扑蛾眉柳生烟。翠袖低垂笼玉笋，红裙斜曳露金莲。几回蹴罢娇无力，恨杀长安美少年。”诗中将宫院一场女足比赛，写得惟妙惟肖。看那传带、争拼之激烈、娴熟之脚法，大有巾帼不让须眉之势。让人读罢如临其境，鼓掌称绝。

马球，又称马鞠，也是古代中国的主要运动项目之

一。韩愈在《汴泗交流赠张仆射》诗中，详细描述了这种活动：“汴泗交流郡城角，筑场十步平如削。分曹决胜约前定，百马攒蹄近相映。球惊杖奋合且离，红牛缨络黄金羁。侧身转臂著马腹，霹雳应手神珠驰。”这些活灵活现的击球动作，真是令人身心俱狂。

水球运动在宋代称“抛水”，宋徽宗赵佶曾亲手为这种水中运动写过一首七言诗。诗曰：“苑西廊畔碧沟长，修竹森森绿影凉。掷球戏水争远近，流星一点耀波光。”宋代词人辛弃疾在钱塘江边看水球赛时，也赋词一首：“吴儿不怕蛟龙怒，风波平步。看红旗惊飞，跳鱼直上，蹴踏浪花舞。”

雪中晨练，也是古人冬日里喜爱的一项体育运动。宋代女词人李清照的《点绛唇·雪中晨练》诗曰：“雪花飞满山头，诸峰齐叠翠。寒气严凝不化，奋体上下慧。锻炼强意，补足活血灵。”诗中描绘了作者在寒冷的天气中晨练的情景，彰显出古代人们通过锻炼身体来保养健康的积极态度。该诗的末句“补足活血灵”，更是表达出古人治病保健的理念。

射箭在我国已有悠久的

历史，在“百诗之祖”《诗经》里，就有对一名“射手”的赞颂：“猗嗟娈兮，清扬婉兮。舞则选兮，射则贯兮。四矢反兮，以御乱兮。”唐宋时期，射箭活动已融入社会风俗之中，连宫廷女子都热衷射箭。杜甫的《哀江头》一诗可以证明：“辇前才人带弓箭，白马嚼啮黄金勒。翻身向天仰射云，一箭正墜双飞翼。”

在古代体育诗词中，反映最多的是龙舟竞渡。唐代诗人刘禹锡在《竞渡曲》诗中，生动地记录了湖南沅江一带龙舟竞渡的盛况。诗中“扬桴击节雷阗阗，乱流齐进声轰然。蛟龙得雨鬱鬱动，蟠蛟饮河形影联”。等句非常精彩。

此外，宋代诗人杨万里在观看“角抵”(摔跤)比赛后，写了一首题为《角抵诗》的七言诗：“广场妙戏斗器材，才得天颜一笑开。角抵罢时还摆宴，卷班出殿戴花回。”理学家程颢描述象棋博弈的诗：“大都博奕皆戏剧，像戏翻能学用兵。车马尚存周战法，偏裨兼备汉官名。中军八面将军重，河外尖斜步卒轻。却凭纹楸聊自笑，雄如刘项亦闲争。”诗中的“偏”“裨”即为后来的“士”“象”。

(潘春华)

桂花兔肉:兔肉150克，鸡蛋1枚，食油500克，料酒10克，淀粉15克，面粉5克，鲜姜10克，白糖、味精、酱油、鲜葱各5克，苏打粉少许，精盐适量，桂花少许。鲜兔肉切成宽6分，厚1分，长1寸半的大片，漂洗净沥干，加料酒、酱油浸渍片刻，再沾上面粉。葱、姜均切细丝；鸡蛋磕入碗中，加淀粉搅匀。另用小碗加10克鲜汤，放盐、料酒、白糖、少许酱油、味精、桂花调成清汁。锅内放油烧热，将兔肉逐片再拖好蛋糊，放入油内炸至金黄色，倒入漏勺沥油。原锅放葱、姜丝与炸好的兔肉，放少许米醋，翻颠几下，下清汁略微烹炒，出锅装盘即成。佐餐，适量食之。

此款能治肠风血痢。

桂花鱼骨:盐渍桂花10克，鱼骨(鲨鱼的软骨或鲤鱼头)100克，南荠100克，鲜蛋黄5个，白糖、味精、淀粉、高汤、精盐各适量。将鱼骨、南荠洗净切成小片，在开水中略煮一下。蛋黄调入碗内，加桂花、白糖、食盐、高汤、淀粉搅匀成蛋糊。锅内放油烧热，先将蛋糊摊成饼状，平放在盘内。锅内加油，油热后投入鱼骨、南荠片略炒，添高汤、调料，烧透后托汁出锅，倒在桂花蛋饼上，整理成圆形即成。佐餐，适量食之。

此款有治伤损瘀肿疼痛的功效。

炸桂花年糕:一级籼米100克，糯米400克，白糖150克，猪油50克，桂花25克，花生油、干玉米粉适量。将籼米和糯米洗净泡透，加水磨成粉浆，装入布袋内压干水分，放盆内加白糖、桂花及清水适量，和匀后再入猪油拌匀。在光滑方盘内刷上花生油，把米粉放入摊平，上笼用大火蒸30分钟出笼，凉后切成长方块，均匀撒上干玉米粉，用箩筛去粉末。锅内放花生油烧热，下年糕块以中火炸透捞出，再撒上适量白糖即成。可作点心适量食之。

此款能治胃中寒痛。

桂花荔枝饮:桂花30克，荔枝肉适量。同煮，冲红糖、黄酒服。

此款能治经闭腹痛。

(徐淑荣)

八月桂花香 食疗助健康方



五彩山药丝



(提供单位:广西壮族自治区卫生健康委员会幼儿园)



原料:广山药、木耳、胡萝卜、莴笋、鸡子黄各100克。

制作:以上食材余烫至熟摆盘，另调制酱汁即可食用。

功效:健脾开胃、补虚养身。

方解:药膳采用最常见的五种食材，对应着青赤黄白黑五色，入五脏。食材中山药有助消化、补脾肺、敛虚汗之功效，鸡子黄味甘性平，归脾胃经，内含先天之精华气，色黄禀土之

行，具有调和上下，交通心肾的作用。五种食材采用汆烫等方式既保留了食材原有的营养价值，且易吸收，对于脾胃虚弱，正气不足的孩子和老人尤其适合。

此道菜品，凉而不寒，尤其适合夏季炎热天气胃口不开而食用，既能增进食欲又不会损伤脾胃。

适用:所有人群。

注意事项:无特殊禁忌。

防控登革热，这些知识你要知道



登革热是由登革病毒引起的急性传染病，通过媒介伊蚊叮咬传播。

何时怀疑自己得了登革热？

如果过去2周曾在登革热流行的国家或地区逗留，或自己生活与活动的社区、街道甚至城市范围内有登革热发生，当出现突起发热(有时可达39°C)，同时伴有以下症状之一——明显疲乏、厌食、恶心等，常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨关节痛，可伴面部、颈部、胸部潮红时，应考虑自己有感染登革热的可能。此时应尽快到正规医院就医，并主动向大夫说明自己可能得了登革热，以尽快得到诊治，并采取防蚊隔离，防止进一步扩散。

登革热有疫苗可以预防吗？

目前登革热尚无经审批注册的疫

苗上市，也就是说现在还没法通过注射疫苗预防登革热，主要采取支持及对症治疗措施。治疗原则是早发现、早诊断、早治疗、早防蚊隔离。重症病例的早期识别和及时救治是降低病死率的关键。

登革热如何传播？

登革热是经媒介伊蚊叮咬传播的急性传染病，主要由“患者→伊蚊→其他人”的途径传播。人与人之间一般不会直接传播疾病。登革热患者或隐性感染者被伊蚊叮咬后，病毒在伊蚊体内一般需经大约8~10天的增殖后，才可以通过叮咬将病毒传播给人。我国人群普遍易感，感染后，潜伏期一般为1~14天，但也有部分人不发病(称为隐性感染者)。能传播登革病毒的媒介伊蚊在我

国分布广泛，病毒输入后可以快速传播扩散。

登革热在哪些地区流行？

该病广泛流行于东南亚、西太平洋地区和非洲南部等热带、亚热带国家和地区。近年来，我国登革热疫情主要为境外输入病例引起的本地传播疫情，主要来源国为缅甸、柬埔寨、印度尼西亚、泰国、老挝和马来西亚等东南亚和南亚国家；多分布在广东、云南等沿海或沿边地区。

登革热高发季节为夏秋季，一般自5月份开始逐渐增多，8~10月份为发病高峰期。

如何预防登革热？

1. 穿长袖衣裤，尽量选择浅色，外出使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品，避免被蚊

虫叮咬。

2. 安装纱门、纱窗，出门前可以在酒店房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等，哪怕是高档酒店，也要注意室内灭蚊。

3. 如果在逗留期间出现可疑症状，需要及时就诊。

4. 返回本地后，如果2周内出现发热，要及时就诊并说明登革热流行区旅行史。为了防止将疾病传播给家人或他人，请配合当地卫生健康和疾控部门登革热防治要求。

5. 居家或住院治疗时，做好防蚊隔离，包括使用蚊帐和纱门纱窗、穿长袖衣裤、喷洒蚊虫驱避剂等措施，减少不必要的外出活动。

(中国疾病预防控制中心)