

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,鸲鹑似身轻蝶似狂。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。”诗中描绘了当时宫女进行“足球比赛”的情景,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,红牛缨绂黄金羁。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,真是令人心心俱狂。

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:“猗嗟变兮,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:“犖前才人带弓箭,白马嚼啮黄金勒。翻身向天仰射云,一箭正坠双飞翼。”

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。蛟龙得雨鬣鬣动,螭蜃饮河形影联”。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:“广场妙戏斗程材,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:“大都博弈皆戏剧,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(鲢鱼的软骨或鲫鱼头)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:一级粳米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。将粳米和糯米洗净泡透,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,用筛筛去粉末。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:以上食材焯烫至熟摆盘,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。五种食材采用焯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,减少不必要外出活动。

(中国疾病预防控制中心)