

古时杭州流行哪些运动项目？

杭州亚运会在广大市民中再一次掀起了体育运动的热潮。千百年来，中国流传着很多传统运动项目，比如赛龙舟、射箭、相扑、游泳等，它们有很强的表演性质，深受古人的喜欢。南宋时，杭州作为都城，人文荟萃，商品经济发达，传统运动得到极大发展。如今，通过《梦粱录》《武林旧事》等典籍，看看在昔日的杭州有哪些受欢迎的运动。



A 西湖畔万人争睹龙舟竞渡

我国龙舟运动历史悠久，早在春秋战国时期就流行于楚、吴、越等地。杭州水网密布，龙舟很自然地成为当时人们最喜欢的运动。

在现代人的印象中，“赛龙舟，吃粽子”是端午节才有的习俗，但在南宋的杭州，端午之外，其他重要节日也有龙舟比赛。

《梦粱录》记载：二月八日起，杭州就开始庆祝祠山大帝（江南一带信奉的神仙，其名张勃，是一位治水先贤，后人将其实化）的诞辰，人们出城拜谒寺庙，游

览西湖。这时，苏堤上游人如织，湖面上画舫密布，龙舟竞渡也在这时举行。

这时的龙舟有两种玩法：一种是竞速，在湖中立一标杆，一声令下，百桨齐动，最先划到终点的获胜；第二种是竞技，一名“披黄衫，顶青巾，戴大花，插孔雀尾”的军官，划着小船出现在湖面上，用彩旗向龙舟下达指令。收到指令后，龙舟上锣鼓齐鸣，桨手们精神振奋，一会儿排成个“一”字，一会儿又星散开来。几个回合之后，行动敏捷而又整齐的龙舟获胜，得到奖品。

《武林旧事》还记载了清明前后，西湖龙舟比赛的场面。寒食节，人们纷纷出城郊游，称为“探春”，重头节目也是看龙舟。湖面上“龙舟十余，彩旗叠鼓，交午曼衍，粲如织锦。内有曾经宣唤者，则锦衣花帽，以自别于众。”龙舟被打扮得五颜六色，曾经被皇帝召见过的桨手，还特意穿上颜色鲜艳的衣帽。官府为比赛还设有“奖格”，湖面上一时龙舟竞渡，都想争夺桂冠。可见这时的龙舟运动，除了比赛之外，表演的成分也很足，主打一个“好看”。

◀ 《天中戏水图》中的龙舟
↓ 宋代的相扑俑



B 外国使节举行射箭比赛

射箭也是一项古老的运动，原本用于狩猎和战争。南宋时，射箭在宫廷和民间都很受欢迎。

《梦粱录》记载，新年期间，南宋朝廷设国宴招待外国使节。之后会邀请他们到玉津御园，与技艺高超的南宋武将一起，举行“射弓”比赛。

过程很有意思，外国使节射箭时，

不需要劳神动体，前期的准备工作由辅助人员“招箭班士”代劳。招箭班士先把弓拉满，搭上箭，然后请使节共同持弓。定好准星后，悄悄地对使节说一句：“可以发了”，于是使节拨动扳机，箭应声而出，直奔靶心而去。

而本国武将的“伴射”，则是实打实的较量，他们拉弓搭箭有板有眼，最终

射中箭靶次数多的获胜。优胜者的奖品非常丰厚，除了“闹装、银鞍、马匹、衣帛、金银器物”等外，还派专人护送他们衣锦还家，引得路上的人们驻足观看，非常风光。

南宋时，民间射箭运动很流行，已经成为一个成熟的“产业”。

C 跳鞠艺人自发成立齐云社

蹴鞠在中国有悠久的历史，虽然玩法和现代足球有不同之处，但由于具备“用脚踢球，穿网得分”的基本特征，很多人认为蹴鞠是古代版的足球。

宋代时，因为皇帝的喜爱，蹴鞠得到了极大的发展。

上海博物馆藏有一幅古画《宋太祖蹴鞠图》，描绘的是皇帝和大臣们玩蹴鞠的场景。从图中可以清晰地看出，这时的足球已经是用10或12片皮革缝制而成的空心球，和现代比赛用球没有什么区别了。

说到南宋时期杭州的蹴鞠运动，不能不提“齐云社”。它是临安府的蹴鞠艺人自发组织成立的民间团体，时人又称“圆社”。它的队员众多、组织严密，

与今天的足球俱乐部十分相似。

明代编著的《蹴鞠谱》列出了宋代齐云社部分职责的名称：“都部署、教正、社司、知宾、正挟、副挟、解蹬、晓球、挟色、主会、守网、节级、晓色、会干……”其中，正挟、副挟、解蹬、挟色、守网、晓色是蹴鞠人员的名称，其余的则是其他人员。

《事林广记》还记录了《齐云社规》《球门社规》等管理制度和比赛规则，其中有“风起不踢，酒后不可踢”的要求，对上场条件进行了限制，管理已经比较规范。

有趣的是，齐云社还写有属于自己的会歌。据《事林广记·圆社市语》记载，根据当时的蹴鞠场地形制和比赛场

景编写成的词曲共计9首，有《紫苏丸》《缕缕金》《好儿女》《大夫娘》等。

当时的蹴鞠有多种玩法，观赏性很强。一种是表演性的，叫“白打”，一种是竞技性的，叫“筑球”。白打类似于现在的花式足球，按照比赛人数，可分为“打二”“落花流水”“打花心”等。比赛时，用身体各个部位颠球，可以玩出多种花样，如燕归巢、转乾坤、风摆荷、斜插花、金佛推磨、旱地拾鱼等。球飞得高而不落地的，往往能博得观众的喝彩。

筑球和现代足球类似，对抗性较高。在球场中立一张球网，中间留有球门，叫“风流眼”。比赛时，球员分成两队，争相将球踢过风流眼，进球数多的获胜。

相扑也是有着悠久历史的一项运动，宋代时发展的更加广泛。相扑又称角抵、争交等，规则类似于现在的自由式摔跤。

南宋时，朝廷每有大朝会、圣节、御宴等庆典，都由军中有臂力的郎将，称为“内等子”，组成左右两军进行相扑表演。

民间的相扑手，则在杭州的“瓦市”这样的热闹场所比赛。为了吸引观众，他们会先派上几对女相扑手暖场。重量级的选手比赛完后，会向围观的人收取“门票费”。

南宋的杭州，还流行着举重、游泳等运动。

举重来源于劳动中的提举重物，后来逐渐具有了娱乐性和竞技性。南宋时，杭州有专门的举重艺人，《武林旧事》记载：天武张擅长“击石球”，花马儿主攻“掇石墩”，还有郭介、端亲、王尹生、陆寿等都是闻名一时的大力士。

杭州地处江南水乡，游泳好手自然少不了。《武林旧事》记载：“市井弄水人，有如僧儿、留住等凡百余，皆手持十幅彩旗，踏浪争雄，直至海门迎潮。”手持彩旗还能游这么长的距离，可见平常的训练不少。还有水上表演，称为“水百戏”，“往来出入之势，规模舞走，鱼龙变化夺真，功艺如神”，从这些描述上看，和花样游泳有异曲同工之妙。

据《北京晚报》