

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。既然国家不让你胖了,那怎么办?不急,怎么健身这个问题,其实老祖宗早就研究过了,让我们一起看看,古人有哪些健身的方法和动作,快学起来!

□云川

一起踢毽子

首先,踢毽子是中国民间传统运动项目。据学者研究,踢毽子的历史最早可以追溯到汉代。早期,踢毽子属于“百戏”的一种。后来,踢毽子逐渐在民众间流行,成为老少皆宜的运动项目。成书于唐代的《续高僧传》记载,北魏少林寺第一代高僧佛陀在洛阳城中游览时,看到一名十二岁的儿童在街市之中踢毽子,一次竟连踢了五百个。结合故事产生的年代进行分析,在街面看到踢毽子的儿童,说明隋唐之际踢毽子已经比较流行。

宋代,踢毽子吸收了蹴鞠的一些技巧,花样和玩法更多。宋高承《事物纪原》记载:“小儿以铅锡为钱,装以鸡羽,呼为毽子,三五成群走踢,有里外廉、拖枪、耸膝、突肚、佛顶珠、剪刀、拐子名色。”

与此同时,宋代出现了专门卖毽子的店铺。明清时,踢毽子活动更加普遍,深受大众喜爱。

对于踢毽子这项运动本身,接住毽子只是最基础的一步,能踢出各式花样才能称得上厉害。清代文献记载了时人不少有趣的踢法,《帝京岁时纪胜·岁时杂技》记载:“都门有专艺踢毽子者,手舞足蹈,不少停息,若手若面,若背若胸,团转相击,随其高下,动合机宜,不致坠落,亦博戏中之绝技矣。”

花式踢毽,需要调动全身多处部位的肌肉和关节活动。

除了娱乐,踢毽子也有强身健体的功效。接、落、跳、绕、踢,踢毽子使下肢的关节、韧带、肌肉得到充分锻炼。现在,许多办公室白领有久坐不动的习惯,出现了颈椎不适的问题。踢毽子能在一定程度上缓解这类问题。

“举铁”与健身操

众所周知,健身运动大致可分为两类,徒手健身和器械健身。

当代不少健身人士热衷的

国家不让你胖了!快跟老祖宗学健身

看看古人有哪些健身方法和动作



清宫绘本《升平乐事图册》之《鹅灯踢毽》，现藏台北故宫博物院。

“举铁”,就属于器械健身。“举铁”,即依靠杠铃、哑铃等健身器械,进行力量训练。古人早已开始进行类似的力量训练。最典型的就是“翘关”。翘关曾是古代最普及的训练力量的活动之一。北朝时,翘关被作为军人招募的遴选标准;唐代,翘关又成为武举考试的重要项目。翘关的本质是举重。“翘”为举之意,“关”为门栓之意,翘关就是举城门上的大木门栓。此外,古人经常进行的力量训练,还有举石锁、扛鼎等等。《新唐书》记载:“其制有长堤,又有马枪、翘关、负重、身材之选。翘关,长丈七尺,径三寸半,凡十举,手持关距,出处无过一尺。”

不过,古人的力量训练与当代健身人士的力量训练也有一些差别。古人重视背部肌肉的锻炼,当代中青年更注重胸肌和腹肌锻炼。这大概与时代的审美和实际需求有关。今天,如果在健身房努力举铁一个月,走在路上被人夸“虎背熊腰”,怕是会有些郁闷。但在古代,“虎背熊腰”确实是夸人的词语。古人需要拉弓射箭、搬举重物,因此古人对背部肌肉十分重视。虎背熊腰且身材魁梧的大汉,才是当时人们眼中的美男子。

“举铁”健身效果固然很好,但对于条件不允许的人来说,就只能望而却步。与之相比,做操这种徒手健身就显得十分方便和亲民。

聪明的老祖宗发明了许多徒手健身操,其中比较有趣的就有东汉华佗发明的五禽戏。

“吾有一术,名五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,兼利蹄足,以当导引。”(《后汉书·华佗传》)

五禽戏是通过对虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作和神态的模仿来舒展筋骨。进行这项运动,需要充分的想象力配合,例如在模仿鸟时,就需要想象自己是江边仙鹤,做出展翅飞翔的姿势。

五禽戏背后蕴含着许多健身、养生的道理,模仿动物时也需要把握要点。如做虎戏时,需要模仿虎威,尤其是猛虎扑食的场景,这对肝有一定益处;做鹿戏时,需要左右扭动腰部,通过腰部活动来刺激肾脏,以达到强肾目的;做熊戏时,需要以腰为轴运转,以此对脾胃进行按摩;做猿戏时,需要将手臂夹于胸前,以使心经血脉通畅;做鸟戏,上肢需要进行升降开合运动,这样可以起疏通肺经气血的作用。

除了五禽戏之外,八段锦、太极拳这类健身操也拥有广泛受众。如果你的身体不太适应运动强度较大的毽子操,不妨试试这些比较舒缓的健身操,它们同样可以促进血液循环,达到强身健体的目的。

当代哪些流行动作古已有之

除了健身操,古人有一些单独的运动姿势在当代十分流行。

例如搏击。搏击也称自由搏击,搏击操很受当代年轻人的欢迎。搏击的历史非常久远。据学者研究,早在先秦时期,就出现了与徒手搏击相关的史料。如《左传》记载:“(庄公)十二年,秋,宋万弑闵公于蒙泽,遇仇牧于门,批而杀之……”《说文解字》解释:“批,手击也。手,拳也。”“批”就是早期“搏击”的一种姿势。随着时代的发展,与搏击相

关的术语逐渐增多,如角抵、角觚、布库、相搏、相扑等等。明代的“权”也是搏击的一种。《水浒传》第二回载:“俺经了七八个有名的师父,我不信倒不如你,你敢和我权一权么?”这里的“权”,说的也是徒手搏击。再如倒立。倒立也称“拿大顶”,这一运动对上肢及腰部肌肉力量要求比较高。倒立的历史可以追溯到汉代。《贾谊新书·卷四·匈奴篇》载:“吹箫鼓韶,倒挈面者更进,舞者蹈者时作。”“倒挈面者”说的就是倒立。倒立也是一项健身运动,在倒立时,可以使肌肉的紧张度发生变化,有助于防治腰背痛、关节炎痛。

此外,古人还有一种比较特别的健身方式——长啸。虽然严格意义上说,长啸不能算徒手健身,但这种健身方式同样不需要借助任何工具。在公园,我们经常可以听到许多老年人“咿……哎……啊”的叫声,这也是长啸的一种。古人留下了很多与长啸相关的诗句。李白有诗云“天门一长啸,清风万里来”。王维有诗云“独坐幽篁里,弹琴复长啸”。说的都是古人长啸的画面。和大家想的差不多,长啸就是仰天长啸,这一动作有利于吐故纳新,抒发胸中烦闷。

客观地说,古人的“徒手健身”与当代徒手健身有些差别,古人所追求的不是燃脂瘦身与健美塑形。不过,古人在日常生活之中已经关注到力量训练和运动养身,并且有意识地进行了理论总结,有些经验至今使人受益。

健身的本质是锻炼身体,如果从这一角度出发,我们与古人“徒手健身”的追求实际还是有着跨越时空的梦幻联动。

据“国家人文历史”公众号

编辑:马纯潇 美编:杨晓健 组版:颜莉

齐鲁晚报

绿色低碳每个人都能做一点

少用一个塑料袋减少碳排放0.1克。



“讲文明树新风”公益广告