



敦煌莫高窟壁画中的倒立。

如果生活在古代，刘畊宏怎么健身？

最近，艺人刘畊宏和他的健身操火了。有节奏的健身动作，配合周杰伦的经典歌曲《本草纲目》，刘畊宏的毽子操激发了全民的健身热情。

其实抛开“魔性”的音乐，冷静观察一下会发现，刘畊宏的一些健身动作其实古已有之。那么，刘畊宏的健身视频中哪些健身动作早在古代就有了？古人又有哪些徒手健身方法和动作，至今仍在流传？咱们一起来聊一下。

□云川

找一找毽子舞精髓

刘畊宏最火的一套操名为《本草纲目毽子操》。由于直播关注度较高，他与妻子最近还在直播间推出了升级版《龙拳毽子操》。分解毽子操能够看到，其中的核心动作共有四个，而这些动作也都可以找到在童年常玩的踢毽子游戏中找到痕迹。

踢毽子是中国民间传统的运动项目。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，毽子逐渐在民间流行，成为老少皆宜的运动项目。成书于唐代的《续高僧传》记载北魏时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，说明隋唐时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，宋代也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。”花式踢毽子，需要调动全身多处部位肌肉和关节的活动。

“举铁”与健身操

刘畊宏的健身操之所以火爆全网，除了动作易学之外，还有一个重要原因——不需要借助任何工具。

健身运动大致可分为两类，徒手健身和器械健身，刘畊宏的健身操属于徒手健身。

当代不少健身人士热衷的“举铁”，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。古人也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门栓。此外，古人经常进行的力量训练，还有举石锁、扛鼎等等。

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。古人更重视背部肌肉的锻炼，当代中青年则更注重胸肌和腹肌的锻炼。这大概与时代的审美和实际需求有关。在今天，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。

古人也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。

五禽戏是通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作和神态模仿来舒展筋骨。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。

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，不妨试试这些比较缓和的健身操，它们同样可以促进血液循环，达到强身健体的目的。

古已有之的流行动作

除了健身操，古人有一些单独的运动姿势也在当代十分流行。

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、布库、相搏、相扑等等。明代的“杈”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，你敢和我杈一杈么？”这里的“杈”，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：“吹箫鼓鼗，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。

据“国家人文历史”公众号



影视剧中的赢荡举鼎。（电视剧《半月传》截图）

在遥远的金星，有一个以中国汉朝才女命名的陨石坑——班昭陨石坑。那被称为“曹大家”的班昭，究竟有何能量可遨游宇宙呢？

□萧冰

世家贵胄

班昭（45？-117年？），字惠

班，另名姬，雁门郡楼烦县（今山西宁武）人。文学家、政治家，亦为中国第一位女性历史学家，为班彪之女，班固、班超之妹。

汉时，班氏一族在朝廷中地位格外显赫。

班昭的高祖是班回。曾祖班况在大司农考绩的时候是妥妥的全国第一，退休回家，携千金而归。祖父班稚方直自守，和王莽有嫌隙，依太后卫护得免。汉成帝时，班稚的姐姐被选入宫，允文明史，善辞能赋，就是大名鼎鼎的班婕妤，她是班昭的姑姑。父亲班彪专心史籍，次兄班固著有《汉书》等垂世，次兄班超就是那位投笔从戎的男主。

生长在这般钟鸣鼎食之家，才女班昭何其幸运！更幸运的是，她最后成为和父、兄并驾齐驱的文史界“三班”之一。

班昭十四岁时嫁给同郡人曹世叔为妻，人们又叫她曹大家。

大家即大姑，是古代对女子的尊称。在古代，能得到“大家”称呼的女子，比状元少多了。能得到社会尊重，得到“大家”称号，不仅仅要在才学、功业上有大建树，还需要在道德和品行上为人所敬仰。

彼时，曹世叔活泼外向，班昭则温柔细腻，夫妻两人颇能相互迁就，生活得十分美满。

可惜，丈夫很早就撒手人寰，班昭于是清守妇规。

和帝知道班昭家学渊源，尤擅文采，常召入皇宫，教授皇后及诸贵人诵读经史，官中尊之为师。

班昭的文采首先就表现在帮大哥班固修《前汉书》上。

其实，父亲班彪就开始了这部书的写作。父亲死后，大哥班固接过来，不料却因冤案一案的牵连，班昭继续接手……

好在班昭很早就参与了全书的写作，后来又得到汉和帝的恩准，可以到东观藏书阁参考典籍，所以写起来得心应手。皇帝又下诏令马融之兄马续接替班昭，最终完成了《汉书》。

《汉书》付梓以后，获得了世人极高的评价，学者争相传诵。其中，最棘手的第七表《百官公卿表》和许多志，都是班昭独立完成的，但她仍然都谦逊地冠上兄长之名。

由于班固个人质朴好古的个性，《汉书》甫一问世，很多语句佶屈聱牙，即便是学界内的名儒也是囫圇吞枣，莫衷一是。所幸，班昭的学问十分精深，当时的大学者马融，为了请求曹大家的指导，还跪伏在东观藏书阁外聆听其讲解呢！

替兄求归

班昭的二哥班超，就是投笔从戎、“不入虎穴焉得虎子”的那位大侠，智勇过人，出使西域，以功封定远侯，拜西域都护，扬汉威直至中亚达三十年之久。

和帝永元十二年（公元100年），班超派子班勇随安西国入贡的使者回洛阳，带回奏章说：皇上！我想回家了……

然而奏章送上去三年，朝廷仍不加以理会。

班昭想到死去的大哥班固，

对年逾古稀、客居异乡的二哥班超，产生一股强烈的依恋、怜悯心情，于是不顾一切地给皇帝上书。

她先说二哥出生入死计三十年，为国家立下了奇功，而“年最长，今且七十，衰老被病，头发乌黑，两手不仁，耳目不聪明，扶杖乃能行，虽欲竭尽其力，以报塞天恩，迫于岁暮，犬马齿索”，又说“古者十五受兵，六十还之，亦有休息不任职也”，何况二哥出生入死那么久呢？

班昭的上书里，合情合理，丝丝入扣，凡人览毕，也戚然动容。她又引周文王修灵台，魏文侯之师田子方两则故事明讽暗示，皇帝读后赧然，遂派遣戊己校尉任尚任西域都护，接替班超。

永元十四年八月（公元102年），班超回到洛阳。然而，离开西域疏勒时班超本已有病，回来后旅途劳顿，来不及和妹妹好好地聊聊，一个月就病逝了，终年七十一。

痛失长兄，次兄的班昭，如今只有才华与她同在在了。

才华横溢

班昭的才华，当时在朝野是一顶一的。

每逢各地贡献珍贵稀奇物品，皇帝就叫曹大家作赋赞扬。

一次，二哥班超从西域献大雀，和帝就诏令大家作赋，班昭的赋尤其出色，勾勒出大雀之大和国家之盛：

嘉大雀之所集，生昆仑之灵丘。同小名而大异，乃凤凰之匹畴。怀有德而归义，故翔万里而来游。集帝庭而止息，乐和气而优游。上下协而相亲，听《雅》、《颂》之雍雍。自东西与南北，咸思服而来同。

——班昭《大雀赋》

而对于一些看似微小的事物，班昭也有独到的感喟。比如《蝉赋》和《针缕赋》，尽显女性的心思缜密和言语清雅。

班昭写的《女诫》七篇尤其有名。

《女诫》包括卑弱、夫妇、敬慎、妇行、专心、曲从和叔妹七章，本是用来教导班家女儿的，但因为班昭写得太大好，京城世家争相传抄，不久之后便风行全国各地。

小姑曹丰生，也是才女，不认同嫂子说法，也著书立说一番，两位才女，同时争艳，成为一时之盛事。

安帝元初年间，一代才女班昭年逾古稀而逝，皇太后为其素服举哀。

和帝驾崩的时候，邓太后临朝听政，曾特许班昭参政。班昭以师傅之尊参与机要，竭尽心智地尽忠。文学之外，班昭的政治才能也很是了得。

《后汉书·列女传》里记载，班昭著作有赋、颂、铭、诔、问、注、哀辞、书、谕、上疏、遗令等，凡十六篇，儿媳丁氏曾编撰成集，今佚，存世仅有七篇。曹大家又曾为班固《幽通赋》作注，见于《文选》李善注中。

文不在多，就是仅存的七篇，也足以奠定班昭在中国史学史、文学史上的丰碑地位了。

据“菊斋”公众号



扫码下载齐鲁壹点找记者上壹点

编辑：马纯潇 组版：刘燕