农历三月，不冷不热，正是户外运动的好时节。虽说新冠疫情起起伏伏，但是并没有挡住人们运动健身的热情。看各地新闻，有的城市正举办春季运动会，其实早在宋朝，就已经有了各式各样的“运动会”了。

大宋运动会？是的。在我们心目中，宋朝一向“积贫积弱”，然而宋朝人在体育方面的热情并不亚于唐朝。如今活跃在世界体坛上的足球、马球、高尔夫和花样跳水等等项目，其实早在宋朝就很盛行。

暮春到大宋 一起做运动

水秋千与蹴鞠
宋朝是“全民足球”的黄金时代

《东京梦华录》第七卷有载，每年三月上旬，北宋首都开封城西的皇家水军训练基地“金明池”对外开放，普通市民不仅可以到那里踏青、赏花、钓鱼、划船，还能免费观看一项比较刺激的花样跳水表演：水秋千。

表演之时，众水手将大船划到金明池的中央，船尾有乐队击鼓鸣锣，船头架起几丈高的秋千。运动员踏上秋千架，越荡越高，越荡越高，荡到齐平处，突然起跳，在空中连翻几个跟斗，跃入水中。船尾鼓声大作，水面涟漪荡漾，岸上观众掌声雷动。片刻后，运动员分水拂波钻出来，双手抱着一只银瓶，踩着水回到船头，继续下一次表演。

在当今国际体育赛事中，花样跳水是我们的强项，足球却属于弱项。然而宋朝却是地地道道的“足球强国”，上至天子，下至平民，莫不以蹴鞠为赏心乐事。在现存宋朝文献和考古实物中，我们能看到《宋太祖蹴鞠图》，能看到宋朝少女蹴鞠铜镜，甚至还能看到宋朝人绘制的足球手册《蹴鞠图谱》。翻开宋人笔记《武林旧事》，还有一个名叫“齐云社”的民间组织，那是由平民自发成立的足球社团。

所谓“蹴鞠”，自然是古代版的足球。与现代足球不同的是，宋朝蹴鞠只有一个球门，位于球场正中，那里有一张大网将球场分开，大网中间开一个圆孔，时称“风流眼”。参赛的两支球队分别站在大网两侧，各自都有十几名球员，也是有前锋有后卫，将一只由毛皮或动物膀胱制成的足球传射到大网附近，将其踢过风流眼，射向对方那一面，以此得分获胜。

即使没有专业的赛场，即使没有另一支球队来PK，宋朝人也能开心地踢球——他们使用双脚、双肩、头部、腰部、腹部等各个部位，使出飞脚、晃肩、跳跃、转身、空翻等各种动作，让球起起落落半个时辰而不落地。换言之，宋朝蹴鞠既可以办成大型竞技，又可以作为单人游戏，人们在任何场地都可以蹴鞠。毫不夸张地说，那是“全民足球”的黄金时代。

马球和捶丸
古代版“高尔夫”盛行于宋、元、明多个朝代

蹴鞠是宋朝的平民运动，马球则是宋朝的军事训练项目，在两宋军中长盛不衰。

当时的马球用实心硬木制成，大如拳头。球杖也是木质，长有数尺，末端弯曲如半月。球场近似足球场，两边各有一个球门。正式比赛时，双方球员身穿不同颜色的队服，在赛场骑马疾驰，挥动球杖，力图将马球击进对方球门。《宋史·礼志·军礼》专有一篇《打球》，详细记载了北宋皇宫举行马球比赛的场面：皇帝亲自下场开球，亲王与大臣参与比赛，教坊司奏响洪钟大吕，两支禁军在金鼓声中“驰马争击”，球场之上旌旗猎猎，烟尘四起，马蹄声与呼喊声惊天动地。

与刀光剑影的马球比赛相比，另一个体育项目“捶丸”显得温良恭俭让，洋溢着盛世太平的欢乐气象。

什么是捶丸？其实就是古代版的高尔夫。捶丸的“捶”是用球杖打击，捶丸的“丸”正是高尔夫球。

少有人知的是，捶丸盛行于宋朝、金朝、元朝和明朝，直到清朝初年才渐渐消亡。跟现代高尔夫球一样，捶丸也是实心球，通常用陶瓷烧制，也可以用硬木刻制，表面不光滑，故意刻出密密麻麻的小孔或者小疙瘩，为的是让球飞出时少受空气湍流的影响，原理与在枪膛里刻膛线是一致的。

现代高尔夫从欧美传入，对场地的要求非常高，要有果岭和昂贵的草皮。捶丸却随意得多，有草皮可以打，光秃秃的沙地上也可以打；平地可以打，有障碍物的地方也可以打。

投壶与点茶
司马光擅长投壶 范仲淹李清照精于“拉花”

蹴鞠、马球、捶丸，都是球类项目，也都是室外项目。现在我们从室外转向室内，体验大宋运动会的两项风雅赛事：投壶和点茶。

宋朝投壶只在室内进行，并且只在宴席上举行。士大夫闲暇聚饮，在席旁空地上放一把特制的大腹小口双耳壶，人站得远远的，朝壶里投箭，按照投入壶口或者壶耳的次数得分，得分高者获胜，得分低者罚酒。

我们都听过宋朝史学家司马光的名字，都知道他光耀千古的巨著《资治通鉴》。实际上，当年司马光退居洛阳、编修史书之时，还曾经撰写一本关于投壶的小册子，名曰《投壶新格》。

投壶源起甚早，至少兴起于春秋战国，而“点茶”发端于宋朝、衰亡于元明。

宋朝所谓点茶，参赛者需要将茶饼磨成茶粉，将茶粉放入茶盏，再将壶中沸水分次注入茶盏，用一把形如小扫把的竹制“茶筅”反复击打茶汤，使茶粉水乳交融，使细密的空气大分子不断进入其中，使茶汤渐渐浮现出一层洁白如雪的厚沫，完全遮盖住底下的茶汤，并且能够久久不散。

现代人熟知的宋朝名家，如范仲淹、蔡襄、苏东坡、李清照……个个都精于点茶。打个比方，假如这些名人改行做奶茶和拿铁咖啡，必定也会成为行业翘楚，因为点茶的原理与起泡奶茶和咖啡拉花并无二致。

石锁和相扑
武举必考项目高难度 女相扑巾帼不让须眉

焚香、点茶、挂画、插花，并称“宋人四艺”。四艺之外另有一艺，就是武艺，或者叫“武术”。

前段时间，开封市文广旅局推出短片《大宋运动会》，用一个经过艺术加工的故事来演绎武术项目，说是包拯包青天主持“春季武术比赛”，比赛项目分为两项：一是石锁，二是相扑。

故事出自虚构，石锁和相扑却来自史实。宋朝武举考试，石锁是必考项目，考生要将三百斤重的大石锁提起来，提到胸口，再举到头顶。宋朝一斤为十六两，当时一两接近四十克，所以那三百斤实际超过一百五十公斤，即使放到今天的奥运会举重项目上，仍然算得上高难度。

相扑不是考试项目，但在北宋民间更为流行。流行到什么程度呢？司马光有一篇奏章说过，宋仁宗曾驾临皇宫南门，观看女运动员相扑。宋人笔记《梦粱录》更有记载，男相扑手举行公开赛之前，往往先让女相扑手暖场，以此吸引观众。

千万不要觉得女相扑在男尊女卑的古代中国有些惊世骇俗，事实上，女性习武，女性经商，在宋朝都不算稀奇。两宋之交，岳飞收编过一支义军，其中有女将姓马，力敌千人，在军中威望很高，绰号“一丈青”，可能就是梁山女将扈三娘的历史原型。南宋后期，红袄军领袖杨妙真更是卓尔不群，历史上记载她“二十年梨花枪，天下无敌手”。明朝抗倭英雄戚继光练兵，传授部下“杨家枪”，所传并非戏曲故事中杨家将的枪法，而是杨妙真的枪法。至于女性经商，北宋开封知名店铺中有“曹婆婆肉饼”“丑婆婆药铺”“王小姑酒店”，那可都是女性创立的品牌。

过去常有人说，唐朝是奔放的，宋朝是内敛的，与持剑壮游的唐朝书生相比，宋朝士大夫似乎总是坐在书斋里，坐而论道，文质彬彬。然而这话不能太绝对，许多宋朝文人不仅能写出光耀千古的篇章，同时也拥有出众的胆识和强健的体魄。苏东坡二十余岁去凤翔府（今陕西宝鸡）做签判（类似市政府秘书长）时，曾经苦练箭术。陆游中年到川陕交界担任文职参谋，也曾苦练铁枪，并且还在出营巡查途中单枪匹马刺死过一头准备伤人的猛虎。

据《北京青年报》