



除了高俅，古代还有哪些超级球星？

巴西世界杯来了，中国队去哪了？其实，在中国古人的血脉里，早就流淌着浓浓的足球基因。国际足联主席布拉特曾说，足球的发源地在中国。现代足球，中国古称蹴鞠。翻开古书，会发现古代中国人早已痴迷足球这项运动。还诞生了一批数得过的球星与皇帝级球迷。在巴神、苏神搅尽风流的这个夏天，让我们把目光回溯千年，纪念中国古代足球运动史上，那些球艺精湛的巨星、位高权重的球迷和开拓性的导师。

汉代球场有6扇门

汉高祖刘邦年轻时就热爱足球。做皇帝后，在皇宫内建了个专业足球场，起名“鞠城”。他还制定了球赛规则，中线开球，边线发球，底线罚球（《史记·高祖本纪》）。但球场两头居然都是6扇球门！两队各有6个守门员，6个队员，阵势太壮观了。

说是球门，严格来说只能叫球洞。其实就是在地上挖个坑，6个守门员在各自的坑旁严防死守，防止对手把球踢进坑里。刘邦还要求，裁判不准吹黑哨；球员不能故意犯规，要尊重裁判，若不服判决，由本地执事终裁，一锤定音（李尤《鞠城铭》）。

到了唐代，可能唐人觉得汉代一对一的单挑，体现不出集体运动的热度和乐趣，所以转用“单球门”、“双球门”打法。

单球门设在球场中间，门内布网，网上有个小洞，双方各站门网两边，轮流坐庄，使劲儿往网洞里踢，踢进一次得一分。双球门是球场一边一个，队员使劲儿向对方球门里塞球。这已经接近现代足球的特点了。

宋人设计了单球门

宋人设计的单球门，全国有统一标准。按照《东京梦华录》和《蹴鞠谱》记载，球门高3.2宋丈，宽9.5宋尺。球门顶端扎彩旗，彩旗下面留个门洞，门洞是正方形，边长1宋尺，等于今天31.68厘米。这门洞才是真正的“球门”，只有踢进门洞，才得分。能把足球踢进这么小的门洞，其精准度要求，估计要气死马拉多纳和小贝。

在唐、宋，还流行纯娱乐性质的无球门踢法。一是打鞠，就是您兴致来了，用头、肩、背、胸、膝自个儿颠球，健身而已。也可以三五人、七八人对踢、轮踢。二是散踢，又叫“白打”，是展现球星风采的行为艺术。场地限制小，街头巷尾，自家庭院，均可。看谁踢得高，花头多。

皇家军有军事编制

大宋规矩，皇家足球队的直接管理机构，叫做教坊，由宣徽院主管。专业足球队一般配置24或32名球员，平时生活在左右军，属于军事编制，类似今天的部队文工团。

对皇家足球队员的礼仪要求挺高，即使是临时选派的民间队员，都得接受教坊司老师的专业培训。比如统一着装，赛前奏乐，赛后赢球要身披皇帝赏赐的锦缎拜谢恩。

太后、皇帝、皇后寿辰，得搞足球比赛。册命亲王大臣，节日庆典，也得搞比赛。至于每年春秋季节，皇家举行3大宴，足球赛更是压轴大戏。

足球比赛也用于接待外宾。孟元老曾记述了开封一场皇家足球赛盛况。左军队队长叫苏述，带领队员10多人，均穿红棉袄上场，可以称为红队。右军队队长叫孟宣，带领队员10多人，均穿青锦袄上场，可以称为蓝队。上场之前，双方均有乐队吹笛、击鼓助威。胜队的奖赏丰厚，比如银碗，锦缎。输家则比较不幸，队长要挨鞭子，全体队员脸上涂满白粉，并向胜队敬酒。

宋代“皇马”球员禁忌多

齐云社（圆社）是大宋最牛足球俱乐部。在集市和庙会活动中，身影活跃，堪称宋代版“皇马”。其内部管理成熟，主裁判称为都部署，裁判称为教正，此外还有内部事务管理和外事接待处。

齐云社的连锁分社广布多个城市，北宋末期，开封就有齐云社；南宋时，齐云社搬到杭州办公，凤凰山足球场是齐云社的主场。社员出差到任何一个分社，均食宿免费。每逢重大节日，或者春游旺季，齐云社都要举办大型比赛。有点儿身份的，都会带上妻儿老小看球，类似今天组团包机到巴西看球。

齐云社的社员入社规矩严，要求高。在生活上规定社员“十禁戒”，比如不准多嘴多舌，不准赌博，不准惹是生非，不准花天酒地等。还规定比赛“十不踢”，灯光下、宴席前、文庙里，甚至风大的地方都不能踢球。在道德修养上也有十条规定。要求球员尊敬师长，谦让诚实，穿着端正。不能球员相轻，得见面有礼（节），注意身份。

齐云社谱写的社歌，也很来劲。《事林广记》说，该社社歌套用中吕宫《缕缕金》、《好女儿》、《大夫娘》、《好孩儿》等9支曲牌，采用通俗唱法，内容紧扣足球，契合时代精神，自唱自夸，广告性强。



女球星球技堪比“外星人”

中国更是女子足球的鼻祖。唐人胡风甚烈，妇女解放，以健壮为美，女子踢足球成为家常事。唐代传奇《剧谈录》记叙了在北京长安发生的一件异事。雨刚停，有个小MM，头上扎3个小辫子，衣衫破旧，套双木屐，在槐树下行走。忽然，隔墙一只足球疾风而来，小MM气定神闲，伸腿接球，一记劲踢，那足球被踢飞了几丈高，帅呆了！路人纷纷驻足观看。乖乖，原来是附近军营士兵在搞足球赛。

宋代，宋徽宗曾召集手下宫女153人，开展足球联赛——一衣四色，绣罗宽衫，系锦带，踢绣球，球不离足，足不离球，华庭观赏，万人瞻仰。可谓最早的女足职业队。

女球星也不少。据记载，崇祯帝的田皇后是位足球高手，经常在皇宫内组织比赛和表演。明代宫女彭云秀，是一位超级女球星，球在她身上滚来滚去，忽前忽后，像磁铁似的半天也掉不下来，有诗人送了她个雅号“女流清芬”，相当于现代“外星人”罗纳尔多。

皇帝球迷曾给父亲建足球村

刘邦的老爸叫刘端，泥腿子一只。可这沛县土佬爱上了健身足球操。刘邦为了满足父亲踢球的爱好的，下令在长安城仿照沛县老家的样式，新建一个村庄，还把老家七拐八拐的亲戚和邻居统统搬进去，不种田，不砍柴，专陪刘端斗鸡、踢足球（葛洪《西京杂记》）。从此刘邦老爸再也不喊回沛县老家。

作为足球世家的中坚分子，刘邦球迷、球员、皇帝一肩挑。老子英雄儿不孬，他的子孙里，刘彻踢球，喜欢喊秘书枚皋作赋助兴。刘骢踢球，相当玩命。

唐朝的皇帝中，铁杆球迷也大有人在。比如唐文宗，为避免大臣和老婆娃的鄙视，只能偷偷爬上“勤政楼”，观看广大子民踢球、摔跤。之后出了个唐僖宗，典型“三好生”——好斗鸡，好斗鹅，还好踢球。他亲自加入足球队，冲锋在前。僖宗还曾放话，如果办个大唐足球大满贯比赛，俺准拿第一名。末代皇帝唐昭宗在逃亡洛阳的路上，三军都作鸟兽散了，生死不弃的，是一班足球少出身的国家足球队队员，可见皇帝和球员平时不论尊卑，感情特铁（《资治通鉴》）。

到宋代，宋徽宗赵佶可称骨灰级球迷。作为国家足协主席兼球迷协会会长，不仅亲自上场踢球，还规定：凡朝廷有大型宴会，必须有足球表演赛；喝到第6杯酒时，足球运动员必须上场！有个叫高俅的人，“踢得好脚气球”，是北宋末年的足球侠。

据《成都商报》

05·体坛

周日 读本

东南商报

2014年7月6日 星期日
编辑：雷军虎 组版：陈鸿燕

蹴鞠考

起源 相传最早是黄帝为了训练士兵而发明，大部分学者认为蹴鞠起源于战国的齐国（现今山东临淄）。

兴盛 由于刘邦的推行，蹴鞠在汉代发展为一项非常专业化的运动，有比较健全的比赛规则。而宋代的帝王将相多是蹴鞠竞赛的爱好者，这时，它已成为民间最主要的娱乐活动之一，会有全国性的比赛。

衰落 明代，蹴鞠逐渐走向衰落。当时，青楼的娼妓知道男人爱玩蹴球，便开始以玩蹴球的方式招揽客人，使得蹴鞠逐渐流于低俗。许多贵族与官吏也过度沉迷蹴鞠，不理政事。明太祖曾因此下令官吏、武士等禁止蹴鞠。清兵入关后，满人以明为鉴，全面禁止蹴鞠，蹴鞠就此没落。清中叶以后，随着西方现代足球的传入，中国传统的蹴鞠被现代足球所取代。
据维基百科



膳食与健康惠民行动进宁波 特制粗粮免费发放

免费申领：0574-27858740 27857230

随着经济的高速发展，居民的饮食习惯发生翻天覆地的变化。“高脂肪，高蛋白，高糖”等高热量的食物大量摄入，导致三高类疾病呈普遍现象。为了提高居民合理膳食的健康意识，改变“大鱼、大肉”的饮食习惯。由中国老年保健协会膳食与健康惠民工程推广委员会十多位营养专家，根据人体健康必须的营养标准和当今城市居民多病体质，酸性体质等精心研制的五谷杂粮。

特制五谷杂粮由“莲子、薏米仁、燕麦”等22种五谷杂粮精制而成。它含有丰富的维生素E、B1、B2以及人体必需的钙、铁、锌等多种矿物质，微量元素是人们健康不可缺少的生命要素。通过多吃粗粮，改变膳食结构从而达到健康。

60岁以上的老年朋友免费发放20天的特制粗粮（限夫妻）。通过申请，由相关部门审核批准，待确定的受益者将免费获得180天粗粮供应。

免费领取条件：（1）本市常住居民；（2）申领人年龄必须大于60岁（3）持本人身份证。特制粗粮宁波发放800份，目前仅余最后600份。每天领取量达到80多份，很快就领完。先报先得，望符合条件的老年朋友尽快申请，领完即止！！

报名电话：0574-27858740 27857230
粗粮惠民工程已在宁波启动：首先向宁波

