

古人如何玩“足球”



2010年南非世界杯足球赛是全世界球迷的一场视觉盛宴,这个火热的六月也因足球而更精彩。

足球是一项古老的体育运动,源远流长,现代足球起源是在英国,但是中国古代足球出现得比欧洲更早,历史更为悠久。中国古代足球称为“蹴鞠”,“蹴”是踢的意思,“鞠”就是古代的足球。“蹴鞠”一词在《战国策》、《史记》、《西京杂记》等典籍中均有记载。

蹴鞠在中国流传了两千多年,《战国策》描述了2000多年前春秋时期齐国都城临淄(现山东临淄)流行蹴鞠的活动。

蹴鞠在汉唐时期最为繁荣。汉代人不但把蹴鞠作为娱乐活动,还把蹴鞠当成训练士兵的手段。那时的足球可不是什么“飞火流星”,而是“鞠以皮为之,实以毛”,也就是皮球内填上毛发,弹性相对较差。汉代人蹴鞠时设置长方形的球场,两端各设“鞠室”,各由一人把守。场地四周设有围墙,比赛分为两队,互有攻守,以踢进对方鞠室的次数决定胜负。现代中国足球大搞体能训练,汉代统治者却用蹴鞠训练士兵的体能,一边娱乐一边练兵,何其精明。

唐朝的球有所改

进,出现了用灌气的球代替过去用毛发之物填充的球,称为“气毬”。唐代出现了按照场上位置分工的踢法,那时不但有守门员,也有中场、前锋、后卫。如果你回到唐朝再去踢一场蹴鞠比赛,你会发现球场上除了没有醒目的广告牌,它已经很接近现代足球了,而且你绝不用担心有什么黑哨。唐代蹴鞠不但在民间流行,它也是上层达官贵人重要的娱乐项目,杜甫有诗曰“十年蹴鞠将雏远,万里秋千风俗同。”描述的就是蹴鞠这个全民体育运动。

西汉时期的项处是第一个被记录在案的球迷,《史记·扁鹊仓公列传》记载名医淳于意为项处看病,名医告诫项处注意身体,不要劳累,更不能做剧烈的运动,但项处受不了蹴鞠的诱惑仍然出去踢球,结果意外身亡。站在现代医学角度,项处可能患有心脑血管疾病,球场上的

我来韶健身

猝死对他来说真是个不幸的“杯具”,让天下球迷唏嘘不已。

有“杯具”就有“洗具”,正所谓几家欢乐几家愁,蹴鞠对于高俅来说就是不折不扣的“洗具”。高俅原本在小王都太尉王洗府上当差,出身寒微,平时和一帮狐朋狗友吃吃喝喝,陪富家公子哥斗鸡玩马逛窑子。一日小王都太尉差他去给端王送东西,端王恰巧在踢球,高俅便找机会露了一手,将球踢得如鳔胶粘在身上一般,这厮控球本事一流,甚合赵佶口味,于是把他招人府上供使唤。之后端王即位,他就是中国历史上蒙受靖康之耻的宋徽宗,所谓“一人得道,鸡犬升天”,草包当了皇帝,那个充其量只能当个足球教练的高俅,一下子当上了掌管国家军事大权的“太尉”,真是拜蹴鞠所赐平步青云。

但是像高俅这样凭蹴鞠能走上大道的概率真是比中五百万还要难,古人玩蹴鞠还是以娱乐为主,他们恐怕做梦都想不到今天的足球和“钱”字有了千丝万缕的联系,如果那些古代蹴鞠高手地下有知,他们肯定会不顾一切地从地下钻出来,对着中国的俱乐部老板吼一句:“你们俱乐部足球队的主教练,我来当!”

何礼仁

征集启事:欢迎给“我来韶健身”栏目投稿,发送邮件至 penglingmei@yahoo.cn,一经采用,你将获得价值一百元的元祖蛋糕券一张。



报名水上趣味运动会,奖品等你拿!

南京市第二届全民健身月系列活动本月初已拉开帷幕。本次活动着力于提高全社会对全民健身和2014年青奥会的关注,作为本次活动的重头戏,“体彩杯”2010年南京市水上趣味运动会,将于6月27日上午9:00~11:30在南京全民健身中心游泳健身馆隆重举行。主办方为您安排了水上行走球、爱心大接力、同舟共济和夺宝奇兵等趣味活动项目,并准备了内容丰富的奖品,大奖可是

游泳健身全年卡一张哦。

自6月10日起至6月25日,凡身体健康的南京市民均可凭本人有效证件到南京全民健身中心一楼大厅报名参加。报名时每个家庭须交5元报名费,同时获赠由南京市体彩管理中心提供的价值5元的体育彩票一张。

此外,未来水世界夏季优惠购卡活动即将结束,想购卡的读者请抓紧办理哦!

夏季健身要有度



夏季对很多喜欢健身的人来说是一个好季节,但由于天气炎热等原因,夏季健身仍有一些注意事项。

运动要有度

夏季气温高人体消耗大,体能消耗常得不到及时的补充,身体往往比较虚弱。过量运动会致使血糖偏低、抵抗力下降,严重的则会导致昏厥,对健康反而不利,夏季健身尤其要把握运动量。不要过激运动,特别是对于长期不参加体育锻炼的锻炼者,要逐步增加运动强度,最好逐步地提高运动的持续时间和强度。

另外,夏天的天气会变得越来越热,但很多人仍选择进行强度较高的健身活动,致使血糖偏低、抵抗力下降,轻者头晕,严重的出现昏厥。夏季健身体能消耗大,选择适宜的运动项目、适量的运动强度结合合理的饮食才能真正起到健身的目的,大量不合时宜的运动以及饮食习惯对身体无益。

项目要适宜

由于天气原因,夏季健身有其特

殊性,不同健身项目的选择具有不一样的效果,而且不同的人群也有不一样的选择。

游泳是夏季最好的健身项目,游泳不但可以起到全身锻炼的目的,而且可以起到降暑的作用。其他如泡温泉、健身操、瑜伽以及机械锻炼等都是不错的室内运动健身项目。夏季烈日炎炎,紫外线比较强,选择室内运动可以保护皮肤不受伤害,而且如果有专业的教练指导也有助于起到健身的目的。

另外,夏季健身项目的选择,应根据自己的身体状况和承受能力,像爬山、球类运动、健身操等项目可以适当开展,但一定要注意循序渐进。

晨练应当尽量推迟

夏季很多人习惯早起参加体育锻炼,这是一个误区。其实早晨空气中的二氧化碳浓度较高,难以呼吸到充足的氧气。另外,经过夜间睡眠,早晨人体的血液黏度比较大,流动不畅,加上天热,身体内的水分蒸发较多,晨练过早,容易导致心血管疾病。

彭凌梅 整理

麦乐迪 2000.6.22 — 2010.6.22

感恩十年 欢乐共享

6.22店庆当天来店消费均赠送精美礼品一份!

更多惊喜活动,敬请光临。。。 

南京新街口店 洪武路50号(金贸大厦) 24H预约专线:(025)84735588
南京山西路店 军人俱乐部内(中环大厦) 24H预约专线:(025)83325988

 麦乐迪KTV

安全 健康 欢乐 时尚
www.melodyktv.com

游泳培训班火热招生!

| 培训种类 | 开班日期 | 培训时间 |
|-------|---|-------------|
| 幼儿初学班 | 7月03日—7月14日 | 07:45—09:15 |
| 少儿初学班 | 7月15日—7月26日 | 09:00—10:30 |
| 少儿提高班 | 7月27日—8月07日 | 10:15—11:45 |
| 成人初学班 | 8月08日—8月19日 | |
| 成人午间班 | 7月05日—7月16日 7月19日—7月30日 8月02日—8月13日 | 12:15—13:45 |
| 成人晚间班 | 8月16日—8月27日 | 18:30—20:00 |

我们的承诺: 以上所有班次8岁以上包教包会! 我馆另提供私人游泳教练, 欢迎预约洽谈!

承接游泳比赛、水上趣味活动包场

南京全民健身中心游泳健身馆

地址: 中山东路145号南京全民健身中心裙楼
电话: 025-84528788 / 84653888-227