

古人有多能跑?

古代说跑,常见的字有奔、走、趋。意思都是跑,但是有区别,《说文解字》注,“疾行曰趋,疾趋曰走”。至于奔,《说文解字》:“奔,走也”,本意还是跑。

古人对跑的重视,从造字上就能看出来。各种跑步的形态,都有专门的字。生僻点的,诸如趨(z à o,疾行,后同躁)、趋(y ī n,低头疾行)、趋(j ī ,怒走)、趋(d ī ,小步快跑)。

要用一个字来说赛跑,更贴近的正是这个“逐”字。甲骨文的逐字展示了一幅打猎的图景,后来逐字引申为“竞赛”,有了逐鹿中原的成语,天下都是赛场。

学开车,先学跑步!

周代《令鼎》铭文,短短70字,记述了有史可查的第一次赛跑比赛。这场比赛的组织者是周王,一般认为是周昭王。周王在籍田礼结束后,返城途中心血来潮举办了这场赛跑比赛。参加比赛的运动员,一位叫令,一个名奋。总之谁先跑回宫里就算赢,奖励是“臣十家”,赢了比赛就能翻身做主人。比赛的结果是令赢了,很可能还跑赢了周王乘坐的车驾。令于是铸鼎纪念此事,或许是“问鼎”第一人。

令和奋是周王的先马走。先马走又称先马,在殷墟甲骨文中有“先马其海雨”“马其先”的记载。古代车马出行或出征,先马走就是在车马前开道的人,说白了叫马前卒。

先马走的地位不高,相当于仆。越王勾践战败时,亲自执戈,为吴王夫差当先马走,就是甘愿为仆的意思了。司马迁写《报任少卿书》,开篇自称“太史公牛马走司马迁”,一说牛马走可能是先马走之误,相当于谦称为仆。郑板桥有一方印“青藤门下牛马走”,典故就出自司马迁《报任少卿书》。袁枚《随园诗话》说“郑板桥爱徐青藤诗,尝刻一印云:徐青藤门下走狗郑燮”,应是误笔,郑板桥甘当“走狗”的名声却流传甚广。

到了汉代,先马走的地位逐渐提高。汉代有官称“太子洗马”,洗马可能就是先马。太子洗马作为东宫属官,太子出行时作为前驱开道,年薪六百石。从西晋开始,洗马不再是管马的了,开始管书。隋唐于司经局设洗马,照样管书。魏征当过李建成的太子洗马。玄武门之变后,李世民责问他,魏征回他:“太子早听我的,就不会有今天的祸患了。”李世民即位,拜魏征为谏议大夫,重他说话直。

还有个趣字,古同趋,意思也是跑。造父是周代著名的善御者,他学驾车前就先学跑步。周穆王曾经命造父驾车西巡,在昆仑山西王母处乐而忘返,结果有人反叛,造父驾八匹骏马,千里之程,一日而返。《列子·汤问》记载,造父跟随泰豆氏学驾车,三年时间泰豆氏都不教他,他却仍然毕恭毕敬。泰豆氏于是告诉他:“汝先观吾趣。趣如事,然后六辔可持,六马可御。”泰豆氏的意思就是磨刀不误砍柴工,学驾车,要从学跑步开始。泰豆氏训练跑步的方法很独特,“立木为途,仅可容足;计步而置。履之而行。趣走往还,无跌失也。”据称,这是最早的梅花桩。

古代急行军有多快?

古奥运会的项目,像摔跤、拳击、角力、赛马或是赛马车等,都和军事战争相关。中国古代,跑步同样广泛应用于军事

训练。唐代李荃著兵书《太白阴经》,言称招募“疾足之士”的标准就是“返三百里不及夕者”。历代都有行军迅速的机动部队,见诸史册。

春秋时吴国征兵,一选力气大的,二选跑得快的。《吕氏春秋》说吴王阖闾和楚国开战,“选多力者五百人、利趾者三千人以为前阵,与荆战,五战五捷,遂有郢(y ī ng)。”所谓利趾者,意思是跑步快的人。阖闾打败楚国,占领了楚国都郢,可见打的是一场闪电战。

孙武曾向阖闾献兵法十三篇,阖闾看来认真学了,知道兵贵神速。《墨子非攻》有例证,“吴阖闾教七年,奉甲执兵,奔三百里而舍焉。”周代一里地大约415米。阖闾练兵,一跑就是三百里,大约是跑了3个马拉松。奉甲执兵,还是负重跑。吴国人可能很擅长跑步,阖闾大为忌惮、派要离

180里左右,参赛者一般能在3个时辰跑完全程。

宋代《三朝北盟会编》载,韩世忠有一支快速军队,军名一把雪,募兵只招募跑得快的,“盖趨(qi á o)捷善走之人也”。有一次,韩世忠要去淮阳,让大将呼延通在前,一把雪执“信”字旗随后。

呼延通是猛将,救过韩世忠的命,擒过金将牙合孛堇,有说是《水浒传》中呼延灼的原型。呼延通生性耿直,因为说话实诚得罪了韩世忠。韩世忠嗜酒豪纵,有个外号叫“泼韩五”。后来被秦桧排挤,韩世忠就四处找部下吃酒。不仅要吃酒,还要部下女眷出来陪酒。到了呼延通家,也要来这么一出,惹得呼延通大怒,拔刀相向,韩世忠仓皇而逃。韩世忠毕竟位高权重,呼延通害怕遭到报复,在韩世忠过生日的时候,备了份厚礼去赔罪,韩世忠不

时候,每次有急事都派王进跑去开封送信,往返不过五六天。此后王进在五代乱世一步步跑到了节度使的位子上。欧阳修编《新五代史》,读到王进事迹时,一时大惊,乃至扔掉手中书。他叹息道:“至如进者,徒以疾足善走而秉旄节,何其甚欤!”古时跑者本就能问鼎执节,欧阳修没好好查历史,有啥可气的?

跑得快,不以马为参照的,比如《淮南子》说孔子“足蹑郊堦”,跑得比兔子还快;《晋书》说名将唐彬,“好游猎。身长八尺,走及奔鹿,强力绝人。”

就史料分析,称得上疾行善走的,都是日行三百里起步。《新唐书》有杨行密,“泸州合肥人,日走三百里。”《隋书》有麦铁杖,“骁勇有膂力,日行五百里,走及奔马。”单道开是东晋僧人,《晋书》说他一日能行700里,陪跑的还有一位14岁的小沙弥。

南北朝时的南陈名将程灵洗这种日行二百余里的,就显得黯然失色了。不过程灵洗比较全能,骑马游泳都是好手,如果当时有铁人三项,程灵洗妥妥的是种子选手。

《三国志·裴松之注》说,吴国名士虞翻随孙策征讨山越,孙策单人独骑追到山里,碰到虞翻。虞翻说,山里草深,马不及人,我步行为你开道。到了平地,虞翻劝孙策马前行,孙策问他没有马怎么办,虞翻说“我善步行,能日行三百里,你尽管跃马扬鞭,我能大步跟上。(翻能步行,日可三百里。明府试鞭马,翻能疏步属之)”

杨大眼是北魏名将,威名远扬,能止小儿夜哭。《北史·杨大眼传》记载,北魏孝文帝要献攻,令兵部尚书李冲“典选征官”,杨大眼前去应征,测试武艺后,他落选了。杨大眼又要求测试短跑,故“出长绳三丈许,系鬃而走,绳直如矢,马驰不及。”三丈长的绳子,跑起来使之拉直成一条线,有估算称杨大眼的百米成绩在11秒左右。

苏轼在《教战守策》中,直陈如今王公权贵多娇生惯养,应该让他们跑步操练,“步趋动作,使其四体狃于寒暑之变;然后可以刚健强力,涉险而不伤。”

苏轼喜欢晨跑的说法,在网上流传很广,据说在与程正辅的书信中,苏轼曾表示:“晨兴疾趋必十里许,气损则缓之,气匀则振之。头足皆热,宣通畅适,久久行之,当自知其妙矣。”程正辅是苏轼表兄,苏轼有《与程正辅书四十七首》,书信中并不见苏轼每日“疾趋十里”的说法。苏轼身体不太好,小毛病不断,还一直苦于痔疮,书信里对程正辅诉苦,得了痔疮只好“晓夕默坐,作少乘定”。所谓“头足皆热、宣通畅适,久久行之,当自知其妙矣”,是道家典籍中服气的说法。

如果东坡先生真善于疾趋,他的梦想会不会是逐月? (据《北京晚报》)



刺杀的公子庆忌,跑得鸟兽皆惊。东汉赵晔《吴越春秋》说庆忌“走追奔兽,手接飞鸟,骨腾肉飞,膝数百里”,阖闾“尝追之于江,驷马驰不及”。

魏武卒是吴起统帅的一支强兵,“大战七十六,全胜六十四,余则均解(不分胜负)”。吴起的训练方法,和阖闾一样,都是负重跑。“魏之武卒以度取之,衣三属之甲,操十二石之弩,负矢五十,置戈其上,冠胄带剑,羸三日之粮,日中而趋百里。”战国时四大强兵——秦锐士、魏武卒、齐技击和赵边骑,荀子排座次,魏武卒只能排第二,秦锐士才是第一。根据《资治通鉴》的说法,秦锐士生猛异常,“秦人捐甲徒裎以趋敌,左掣人头,右挟生虏。”单论跑步,秦锐士也是强。戚继光著《纪效新书》,裹着砂袋训练跑步,一脉相承。“凡平时各兵须学趋跑,一气跑得一里,不气喘才好。如古人足囊以砂,渐加之,临敌去砂,自然轻便,是练足之力。”

北京跑马拉松的历史可以追溯到元代。贵由赤是元代禁军,同样是一只快速步战部队。元代诗人许有壬有竹枝词写贵由赤:“健步儿郎似乐云,铃衣红帕照青春。一时脚力君休惜,先到金阶定赐银。”忽必烈称帝后,开始组织举办贵由赤的长跑比赛。明代陶宗仪《辍耕录》记载:“每岁一试之,名曰放走,以脚力便捷者膺上赏。”贵由赤的比赛有两条路线,一条往上都跑,一条往大都跑,全程都在

依不饶,拒收礼物。呼延通自觉走投无路,做了人生最后一次奔跑,“伏于地,滴泪成泓,奔还淮阴,投河死。”这是一次陪跑引发的大冤案,史书一笔带过,让人扼腕叹息。

能追驷马的真不少

史书说跑得快,常以马作比。现在戏言曹操是有史以来跑得最快的,因为“说曹操,曹操到”。所谓“一言既出,驷马难追”,曹操言出必至,当然拍马不及。史书上跑速超过马速的,其实一抓一大把。

《史记》记载,夏桀和商纣都是“足追四马”的强人。商纣的帮凶董侯、恶来也是飞毛腿。《史记·秦本纪》说:“董侯生恶来。恶来有力,董侯善走,父子俱以材力事殷纣。”董侯善于奔跑,又称“飞董”,飞董是风神,董侯可谓“风一般的男子”。值得一提的,董侯开创了一个跑步世家。前面提到的给周穆王驾车的造父是董侯的后代。秦赵共祖,祖先都是董侯。后世子孙秦非子为周孝王养马,受封秦地。大秦朝算不算跑出来的王朝?

五代时有王进,史称疾足节度。他是幽州良乡人,“为人勇悍,走及奔马”,少年时聚众为盗,祸害乡里,被安远军节度使符彦超重金收买。一次军中有兵变,符彦超派王进驰奏京师,连唐明宗被王进的跑速惊讶到了。后汉皇帝刘知远镇守太原的