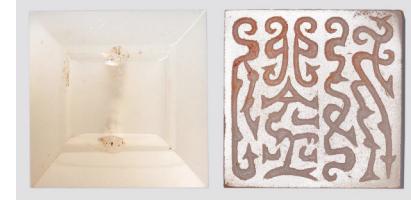




# 古人的健身活动



西汉阴文鸟虫书“刘犯”玛瑙方印(徐州博物馆藏)

## 雕虫小技的虫是什么?

千百年间,人们常以“雕虫小技”一词自谦,以表达自己的技艺微不足道。这个词语的渊源并非与昆虫或雕刻相关,而是源于一种卓越的书画技艺——虫书。

“虫书”,亦被称为“鸟虫书”,是一种古代汉字字体。虫书的艺术特征鲜明,以篆书为基础,笔画刻意盘曲蜿蜒,或融入鸟、虫、龙等动物形象。鸟虫书在结构上追求对称与均衡,通过巧妙的布局和组合,使文字呈现出一种稳定而和谐的美感。同时,鸟虫文还善于对文字的构件进行变形和夸张处理,以达到独特的艺术效果。一些笔画被拉长、扭曲或弯曲成各种形状,使文字的形态更加丰富多样。

这种字体常以错金工艺呈现于青铜器,尤盛行于吴、越、楚、蔡等南方诸国兵器,如越王州句剑、吴王子于戈等,风格华丽繁复,辨识难度极高。郭沫若在《周代彝铭进化观》中评其“于审美意识之下所施之文饰也,其功用与花纹同”,堪称中国以文字为艺术品的开端。

在鸟虫文中,鸟和虫的形象绝非随意为之,它们与楚文化中的图腾崇拜有着千丝万缕的紧密联系。楚人对自然怀着深深的敬畏与崇拜之情,在他们的精神世界里,鸟往往被视作能够沟通天地、传递神灵旨意的神秘使者。与鸟虫文相关的器物多为贵族、统治者所持有,其华丽与独特性,便成为了彰显身份地位、象征权力的一种特殊符号。

到了秦朝,“虫书”更名为“秦书八体”之一,位列第四,仅次于大篆、小篆与刻符。这一时期的“虫书”不仅延续了其独特的艺术风格,更融入了秦朝的文化特色。

“雕虫”之说最早见于西汉·扬雄《法言·吾子》:“或问:‘吾子少而好赋?’曰:‘然。童子雕虫篆刻。’俄而曰:‘壮夫不为也。’”

在扬雄看来,赋虽技艺高超,但多为感官取悦,缺乏教化和思辨的价值,就如“雕虫篆刻”,不过是小孩子用刀在木板上刻来刻去的小把戏。“雕虫篆刻”这个词听起来太文绉绉了,后来人们就用“雕虫小技”来代替它。

汉代王莽时期,进一步将“鸟虫书”纳入“新莽六书”的范畴,《汉书·艺文志》记载:“六体者,古文、奇字、篆书、隶书、缪篆、虫书。”说明当时虫书还是很盛行的。

汉代以后,因虫书工艺复杂、实用性弱,逐渐式微。北齐时《北史·李浑传》载李浑谓魏收曰:“雕虫小技,我不如卿。”此“虫”正指虫书,反映其技艺精专却渐被视作微末之技的转变。在唐代李白的《与韩荆州书》中,就有“恐雕虫小技,不合大人”的词句。这里,李白用“雕虫小技”来谦称自己的作品,表达了对韩朝宗的敬意和求职的谦卑态度。(据《北京青年报》)



湖南长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》(高清修复图)

原以为健身是现代人的专利,其实翻阅古籍便会发现,古人的运动生活远比想象中丰富。从《诗经》里的射礼到《武林旧事》记载的相扑比赛,从华佗创编的五禽戏到民间的抖空竹,古人早已用智慧将健身融入日常,留下许多鲜活有趣的细节。

《诗经·大雅》中的“弓矢斯张,干戈戚扬”,道出射箭在古代的重要地位。商周时期,贵族子弟接受“六艺”教育,“射”既是军事技能,更是高强度的全身运动。考古发现,战国时期部分强弓的拉力可达二石左右(按战国量制换算,一石约相当于现在的30至36公斤)。据《吕氏春秋》记载,战国时期的齐宣王所用的弓为三石,折合现代重量约为90多公斤。《礼记·射义》记载,孔子在矍相圃主持射箭比赛,参与者需“进退周还必中礼”,拉弓时侧身转腰,肩胛骨下沉,腰背如满月紧绷,一套动作堪比现代负重的核心训练。西汉名将李广“射石没羽”的典故,则印证了长期射箭能练就惊人臂力的事实。

“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”《论语》中孔子描述的春日踏青,是古人最普及的健身方式。此外,魏晋名士嵇康在《养生论》中主张通过登山践行养生理念。唐代文人尤其钟爱登高,杜甫《望岳》中“会当凌绝顶,一览众山小”,记录的不仅仅是观景心情,更让我们看到了古人对于攀登、对于挑战体能的热爱。据《唐六典》记载,每到重阳节,全城人争相攀登长安的乐游原赏菊,热闹非凡,登山能够锻炼心肺功能、增强下肢力量。

东汉名医华佗创编的五禽戏,是中国最早有文献记载的系统健身法。《后汉书·华佗传》记载:“吾有一术,名五禽之戏:一曰虎,二曰鹿,三曰熊,四曰猿,五曰鸟。亦以除疾,并利蹄足,以当导引。”这套动作模仿动物姿态,虎戏练骨,鹿戏练筋,熊戏练脾,猿戏练灵

敏,鸟戏练呼吸,与现代功能性训练理念不谋而合。

1973年长沙马王堆出土的《导引图》,上面绘有44个不同姿态的人物,有的弯腰扩胸,有的踮脚踢腿,甚至有类似现代瑜伽的“倒立”动作,旁边文字注明“引脊”“引项”,说明能缓解耳鸣、颈部不适。古代民间的健身活动更接地气。《东京梦华录》描写北宋汴京的瓦舍勾栏“有击丸、蹴鞠、踏索、上竿”,这些可都是考验体能的运动。其中“踏索”即走钢丝,表演者在悬空绳索上行走、翻身甚至倒立,平衡能力堪比现代体操运动员。明清时期流行的“抖空竹”,看似轻松,实际上其对肩颈和手臂力量要求很高。《帝京岁时纪胜》记载,北京人春节期间“抖空竹,拉线有声,如筝鸣”,高手能同时操控三个空竹,做出“满天飞”“仙人跳”等动作。南方的“赛龙舟”更是集体健身典范,《荆楚岁时记》说端午竞渡时“舟人皆作武士装,鸣金鼓,齐奋棹”,划手需同步发力,全身肌肉协调配合。划龙舟是一项全身性运动,能有效锻炼上肢和下肢肌肉群,每小时可消耗400~600卡路里热量。

古人也注重“健脑”。围棋,在春秋战国时期就曾被视为“手谈”。《论语》中“不有博弈者乎?为之犹贤乎已”,将下棋与健身相提并论。东汉班固在《弈旨》中分析:“局必方正,象地则也;道必正直,神明德也;棋有白黑,阴阳分也。”认为下棋能锻炼思维逻辑性,相当于现代“脑力瑜伽”。北宋宰相王安石是围棋爱好者,他在《棋》诗中写道:“莫将戏事扰真情,且可随缘道我赢。”道出下棋时心态调节的作用。现代科学研究证实,围棋对弈时大脑需高速运转,能增强记忆力和专注力,这与古人“弈者多长寿”的观点不谋而合。

古人将运动与生活、礼仪、养生相融的古老智慧,至今仍在滋养着现代人的健康理念和运动生活。(据《西安晚报》)