

doi:10.3969/j.issn.1674-151x.2011.11.074

# 论端午节习俗中的体育元素

陈媛媛

(华北电力大学体育教学部, 河北 保定 071003)

**摘 要:** 本文采用文献分析法, 分析了端午节及其习俗中的体育元素, 如郊游、采药、斗百草、龙舟竞渡、射柳等的产生和发展; 探讨了这些体育元素在由古代人民驱邪禳灾、强身健体、加强全民卫生防疫意识的民俗活动发展为全民性的节日体育的过程中, 对今天的中国传统体育发展起到的启示作用。

**关键词:** 端午节; 体育元素; 传统体育; 龙舟竞渡

**中图分类号:** G812.9

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1674-151X (2011) 11-145-03

农历五月初五端午节, 是我国最大的传统节日之一。端午亦称端五, “端”和“初”意思相同, 称“端五”也就如称“初五”; 端五的“五”字又与“午”相通, 按地支顺序推算, 五月正是“午”月。又因午时为“阳辰”, 所以端五也叫“端阳”。五月五日, 月、日都是五, 故称“重五”, 也称“重午”。此外, 端午节还有许多别称, 如浴兰节、女儿节、天中节、地腊、诗人节等。

体育本身所具备的游戏性、娱乐性、休闲性及竞技性, 让节日活动更符合大众生活需求。它的加入一方面增加了节日的吸引力, 让节日传统得以更好地保持延续, 让民族精神得以传承; 另一方面, 节日活动也促进了民族民间体育发展壮大, 两者相辅相成。

## 1 采药、斗百草、郊游

在夏朝, 民间就形成了每年五月五日到郊外“蓄采众药, 以蠲除毒气”的民俗。究其原因, 一是春夏之交蚊虫孳生, 易患疾病, 需要药物防治; 二是此时气温雨量适宜, 草木繁茂, 药源充足, 易于采集。人们在采草蓄药之际, 郊游踏青, 拈花捻草, 嬉戏竞斗, 斗百草习俗便自然产生了。一是斗者互较所知草名多少, 另一种是以草相扣互拉, 斗各人草之韧性。斗草游戏, 唐宋时十分盛行, 诗词中也多

有描述。以宋词为例, 柳永《内家娇》有“处处踏青斗草, 人人眷红偎翠”, 描述了节日春游之景。柳永《中品调·夜半砒》有“况斗草、金钗笑争赌”, 描述了妇女春游斗草之乐。晏殊《破阵子·春景》有“疑怪昨宵春梦好, 元是今朝斗草赢, 笑从双脸生”, 此写斗草乐。欧阳修《渔家傲》写春游斗草人之多, “宝马绣轩南陌路, 竹歌举, 踏青斗草人无数”。到南朝时期, 端午期间踏青斗草同采艾、采草药是相一致的, 不过后世踏青、斗草各成为单独活动。踏青演变为城市达官贵人和文人的郊游; 斗百草则主要是妇女、儿童的娱乐了。

端午节郊游踏青、嬉戏竞斗、斗百草、荡秋千等使农耕民族热爱自然、亲近自然的心理倾向在端午节得到淋漓尽致的宣泄。人们在端午节期间或参与, 或欣赏, 总是以积极的心态迎接节日的到来。而对端午节享受, 也使其成为快乐的代表符号, 但这个快乐源于体育宣泄情感的享受, 而非纪念民族英雄的哀戚转化。当今, 随着科技的发展、社会的进步、城市化进程的加速发展、生活节奏的不断加快, 使人的神经承受着日益加重的高压, 加上营养过剩和运动不足所引起的心血管疾病、肥胖症等“现代文明病”, 正逐渐成为威胁人类健康的首要病症。而人为造成的环境恶化, 使人们亲近自然, 健身运动的机会却越来越少, 阳光、草地、氧气、

郊游变成了一种奢侈的享受。我们应该向古人学习, 在端午节成为全国法定假日的良好前提下, 利用好假日效应, 号召人们远离城市, 亲近自然, 斗草、嬉水、运动, 宣传全民健身运动和环境保护理念, 达到人与自然和谐相处。

## 2 龙舟竞渡

将端午节推向高潮的节目当属龙舟竞渡活动。龙舟一词, 最早见于先秦古书《穆天子传》卷五: “天子乘鸟舟、龙舟浮于大沼。”《九歌·湘君》中“驾飞龙兮北征, 口吾道兮洞庭”, “石濂浅浅, 飞龙兮翩翩”, 学者们也认为“飞龙”即龙舟。端午节龙舟竞渡的起源, 说法不一, 在浙江, 有勾践练水军之说, 龙舟竞渡活动, 就是为了纪念越王勾践操练水军、打吴国的历史。勾践战败被俘后, 在吴国了3年忍辱含垢的生活。骗得了吴王的信任, 被放回越国。回国后, 卧薪尝胆, 立志雪耻, 于当年五月; 成立水师, 开始操练。数年后, 终一举消灭吴国。后人为昭彰勾践这种不拔的精神, 便效仿越国水师演练的情景, 于五月初五日这一天划船赛, 以示纪念。还有一说起于屈原, 《荆楚岁时记》言: “五月五日竞渡, 俗为屈原投汨罗日, 伤其死, 故命舟楫以拯之, 舸舟取其轻利谓之飞凫。一自以为水军, 一自以为水马。州将及士人悉临水而观之。”屈

**投稿日期:** 2011-06-15

**作者简介:** 陈媛媛 (1978~), 讲师。研究方向: 体育史和体育社会学。

原强烈的爱国激情和慷慨赴死的英雄气概,引起了人们的深刻共鸣。龙舟竞渡也由南方楚地地方性习俗成为全国性的纪念性的社会性意义上的民俗活动。

在从隋唐开始,竞渡便颇具规模,具有浓厚的民族特色和广泛的民众基础。每逢端午佳节,许多地方都要举行隆重的龙舟竞渡。人们身着节日盛装,千家万户倾城出动,齐聚江边,争相观看,成为一年中的一大盛事作为古代社会盛行的集体竞技运动。其促进民间体育运动发展,强健民众体魄作用是不言而喻的。唐代,上下层社会都很热衷于竞渡,以扬州、杭州、武陵、荆楚地区的端午竞渡为盛。唐代诗人张建封也有《竞渡歌》非常传神地记述了竞渡时热烈非凡的场面:“五月五日天晴明,杨花绕江啼晓莺;使君未出郡斋外,江上早闻齐和声;使君出时皆有准,马前已被红旗引;两岸罗衣扑鼻香,银钗照日如霜死;鼓声三下红旗开,两龙跃出浮水来;棹影斡波飞万剑,鼓声劈浪鸣千雷;鼓声渐急标将近,两龙望标目如瞬;坡上人呼霹雳惊,竿头彩挂虹霓晕;前船抢水已得标,后船失势空挥桡。”该诗从官府出行,观看人群之多,连平时闭门不出的妇女也纷纷出来观看;写到江边的氛围,烘托出龙舟竞渡,争抢标赏的紧张场面;然后写到游戏下来的健儿们的状况。真是历历在目,令人激赏宋代词人杨无咎《喜山溪·端午有怀新淦》词亦云:“崇仙岸左,争看竞龙舟,人汹汹,鼓冬冬,不觉金乌坠。”足可见当时之盛况。直到今天,在南方的不少临江河湖海的地区,每年端节都要举行富有自己特色的龙舟竞赛活动。清乾隆二十九年(1736年),台湾开始举行龙舟竞渡。现在台湾每年五月五日都举行龙舟竞赛。在香港,也举行竞渡。此外,划龙舟也先后传入邻国日本、越南等及英国。1980年,赛龙舟被列入中国国家体育比赛项目,并每年举行“屈原杯”龙舟赛。1991年6月16日(农历五月初五),在屈原的第二故乡中国湖南岳阳市,举行首届国际龙舟节。2010年龙舟首次成为亚运会体育项目。

在长期的生活实践中,古人发现当季节变化或环境改变之时,人的身体机能不能一下子适应变化了的情况,各种疾病很容易发生,而采取一些必要的防范措施确有避免和减少疾病发生的可能。龙舟竞

渡,属于强体力运动,能有效提高大脑神经活动,增强心血管及呼吸肌功能,强健竞渡者体魄。又具有亲水特色,龙舟运动是一项户外运动,举行的地点一般是在山青水秀、空气清新的空旷水面上。人们在龙舟竞渡的过程中,可以脱离原来的工作和生活环境,望着一片碧波荡漾的水面,会有一种心旷神怡的感觉,客观现实和社会因素对人的心理压力就会降低,在减轻人们日常生活和工作的焦虑情绪方面发挥一定的作用。龙舟划动,需要众多的人应着鼓点节奏荡漾、齐心合力,其场面十分壮观。到过龙舟比赛的人们大都有这样的感受,当龙舟的锣声鼓点响起,便不由的产生一种精神亢进,并随着鼓点的节奏而产生一种身体或心理的协同。不论是竞技者还是观众,都不一定要具备高水准的文化素质条件,就可以在这些动中得到较直接的,令人愉悦的主体情感抒发和宣泄。

### 3 射柳

北方相对于旱,端午节很少有龙舟竞渡活动,但以射柳为中心的赛马活动却有着悠久的历史,最早记载于契丹族,一直流传至明、清。辽代契丹射柳主要是祈雨时的一种体育竞赛活动,有详细的规定:“若早,择吉日行瑟瑟仪以求雨。前期,置百柱天棚,及期,皇帝致奠于先帝御容,乃射柳。皇帝再射,亲王,宰执以次各一射。中柳者质志柳者冠服。又翼日,植柳天棚之东南——子弟射柳。”金代的射柳已不同于辽代为祈雨而行,而是固定于每年端午节举办大型射柳活动。关于射柳比赛胜负标准的裁判方法叙述的也更为详细,有了新的发展《金史·礼志八·拜天》曰:“……凡重五拜大礼毕,插柳球场为两行,当射者以尊卑序,各以帕识其枝,去地约数寸,削其皮而白之。先以一人驰马前导。后驰马以无羽横簇射之。既断柳又以手接而驰去者为上,断而不能接去者次之。断其青处及中而不能断与不能中者为负。每射,必伐鼓以助其气。”元代宫廷在端午节时一般要举行盛大的宴会,同时举行大规模的射柳活动。《析津志·风俗》里就记载了镇南王举行射柳的情景:“断柳,于端午质明,镇南王于府前张方盖,与王妃偕坐焉。是时覃王妃同在,诸王妃咸坐,仍各以大红销金伞为盖,

到坐于左,诸王刘坐于右。诸王行觞为接令寿,前列三军,旗帜森然。武职者咸令断柳,以柳条去青一尺,插入土中五寸,仍各以巾帕系于柳上,自记其仪。有引马者先走,万户引弓随之,乃开弓断柳,断其白者,则击锣鼓为胜,其赏如前,不胜者亦如前罚之。”清朝乾隆时人潘荣陛在其所著的《帝京岁时纪胜》中有这样的记载:“帝京午节,极盛游览,或南顶城隍庙游回,或午后家宴毕,仍修射柳故事,于天坛长垣之下,骑骑走懈。”这反映出在乾隆时期,京城在五月五日端午节时,仍盛行射柳。这些记载,大体上为我们勾勒出一幅射柳习俗长期沿袭演变的历史画卷,可惜射柳在清代走向衰微,刻于嘉庆二十二年(1817年)的《松江府志》则明确地说,松江原有的射柳在嘉庆时已废而不行。其云:“旧志载‘重午军校踏柳于教场——今废。’民国时魏元旷《都门琐记·燕都杂咏》云:‘踏柳过端阳,筵开艾酒香。’其自注云:‘旧俗,五日射柳,名踏柳。’这说明当时京城已不再行射柳之戏,否则不必自注称为‘旧俗’。可见,射柳已日渐消亡,成为一种极小而且普通的节日习俗,今天北方人端午节剪柳枝插于门户,便由这一轨迹逻辑衍化而来。

### 4 结论

端午节习俗由古代人民驱邪禳灾、强身健体、加强全民卫生防疫意识的民俗活动,发展到今天已经形成了集假日休闲,体育锻炼,宣扬中国传统文化、号召全民健身与一体的综合文化形式,并且由于时间适宜,民众的参与性很强,从而成为全民性的体育活动节日。龙舟竞渡甚至走向世界,成为国际体育赛事。因此,研究端午节习俗中的体育元素,对传承民族体育精髓,弘扬民族体育核心价值有着重要意义;对于寻求中国特色的体育运动发展模式,敬告人们勿以商业、竞技性质为主的现代西方体育文化理论来理解以养生、娱乐和纪念性质为主的东方传统体育文化,以正确认识中华民族传统体育在现代社会生活中的独特价值和作用也有导向作用;并且,其节日传递的享受运动乐趣、全民健身、快乐生活理念对今日体育发展依然有着深远的指导意义。

(下转第72页)

拳道学术大会(2007年5月)、2008北京国际奥林匹克学术大会(2008年8月)等。

### 4.3 比赛

丰富多彩的体育比赛紧张激烈、扣人心弦,深受各国人民的喜爱,被不同政治观点、不同宗教信仰、不同风俗习惯的人们所普遍接受。调查显示,目前北京高校参加的对外比赛既有世界级(奥运会等)的体育顶级赛事,又有洲际级(亚运会等)的体育盛会,但更多的是,中外高校间的友谊比赛。相对于正规竞技赛事的个别性,友谊赛更具广泛性,更能有效地促进中外学校间的相互认识和了解。

## 5 交流成果

### 5.1 对外体育交流日益频繁

调查显示,北京奥运周期内,整体上北京高校每年都有少则上百批次、多则五六百批次四五千人出访或来访。以北京体育大学外事处统计的2006年来访和出访数据为例,即可一窥端倪:来访3769人/次;出访211人/次,交流涉及60多个国家和地区。

### 5.2 成绩斐然

据不完全统计,申奥成功以来,北京高校在对外体育交流中共获得世界级体育比赛奖牌110多人次,亚洲级体育比赛90多人次。此外,北京高校的体育教师和体育科研人员在世界级的学术科研活动中有30余人次获奖,在洲际学术科研活动中有40余人次获奖。

### 5.3 传统交流项目

调查显示,北京高校经过多年的对外体育交流,已经逐渐形成了一些影响较大的传统交流项目,如北京体育大学已举办了9届国际武术太极拳锦标赛交流大会、

仅日本无限太极拳协会就已20余次组织访华团来校学习访问;首都体育学院已连续举办了4届世界斯诺克中国公开赛;北京邮电大学连续承办了5届北邮-富士通国际大学生围棋赛。

### 5.4 丰富对外体育交流经验

北京奥运周期内,北京高校频繁参与国际体育交流活动,尤其是北京部分高校通过承担奥运场馆的比赛和服务工作,在体育竞赛组织、接待、交通、新闻宣传、信息技术和安全保卫等诸多方面积累了丰富的对外体育交流经验。

更为重要的是,北京高校还通过对外体育交流使自身的学校体育体系发生了改变,其中最具代表性的成果是清华大学通过积极探索“体教结合”所培养出的世界级运动员胡凯,胡凯的成功不仅为北京高校的对外体育交流树立了榜样,而且还为全国高校的对外体育交流指明了道路。

## 6 结论与对策

### 6.1 结论

6.1.1 目前,北京高校对外体育交流整体呈现出日益频繁的态势,已初步形成了多渠道、多层次、多形式的格局,广度和深度都有新的突破。在以奥运会为代表的重大国际体育交流的组织、接待、运营、管理和安全保卫等诸多方面,部分北京高校积累了较为丰富的实践经验,已经形成龙头示范作用并辐射到全国高校。

6.1.2 北京高校对外体育交流有着优越的交流环境;交流内容涉及到参观访问、体育教学、运动训练、学术科研、体育管理、体育信息、合作办学等诸多方面;交流形式丰富多样;交流成果成绩斐然。

6.1.3 北京高校对外体育交流的交流主

体主要集中在一些综合资源较好的重点高校。这些拥有雄厚行政资源、教学资源和场馆资源的重点高校充分利用自身优势积极开展对外体育交流活动,不仅通过体育交流扩大了学校的国际影响,而且还提高了师生的国际交往能力。

6.1.4 北京高校对外体育交流已形成了一些传统交流项目。但令人遗憾的是,这些传统交流项目还远远没有将自身所蕴藏的巨大社会效应和经济效应进行科学的、合理的开发和利用。

### 6.2 对策

6.2.1 整合北京高校的学术科研力量,建立北京高校对外体育交流研究中心。设立北京高校国际化发展基础研究项目,以基金为依托,委托开展对外体育交流与合作有着较好基础的一些单位,并面向全国乃至世界聘请专家学者,请他们来为北京高校对外体育交流的发展献计献策,给出科学的论证,拿出不同文化背景下的真知灼见,使北京高校的丰厚奥运遗产发挥更好的社会效应和经济效应。

6.2.2 成立北京体育外事高级人才培养基地。整合北京高校及科研院所的智力资源,进一步加强与美国等体育发达国家的体育大学或院系之间的合作,延请国内外体育交流方面的专家、学者,着重培养具有国际化视野的高级体育外事人才,尤其是国际体育赛事策划、运作和管理方面的人才。

6.2.3 相关教育和行政管理部门应加大对北京高校对外体育交流的支持,加大资金扶助,不断拓宽对外交流的渠道。继而通过各种形式的对外体育交流与合作,不断提高北京高校体育教学、运动训练和学术科研的水平。

(上接第146页)

### 参考文献:

[1] 孟修祥,陈亮军.端午文化意义的淘汰与选择[J].荆州师范学院学报:社会科学

版,1999(3):102-106.

[2] 张启成.端午探源——兼论重阳[J].贵州文史丛刊,2002(2):1-4.

[3] 闻一多.闻一多全集[M].武汉:湖北人民出版社,1993.

[4] 刘桂秋.斗草源流[J].寻根,1997(3):38-40.

[5] 王承礼.契丹族的瑟瑟仪和射柳[J].民族研究,1988(3):46-53.

[6] 朱晓红.南阳端午节民俗[J].东方艺术,2001(4):49.