

文史博览

古代运动都有些什么项目

运动会不是现代人的专属,古代运动会也一样精彩纷呈。如果回到古代,我们会发现,那时的运动会也非常有趣,有一些项目现在还在,而且还是热门项目。

●射礼

射礼又称礼射,是君子六艺之一。西周时期以射箭比赛为重要的礼仪活动和教育手段,按等级可分为四类:大射、宾射、燕射、乡射。

射箭可以说是当之无愧的中国古代体育运动鼻祖,不仅有详细的竞赛规则,还有缜密的组织分工和专职人员、名次和奖励等,是与古希腊奥林匹克运动会相媲美的大型古代竞技运动会。

●骑马

骑马包括“御术”与“马术”。御术指驾驭战车的技术,马术主要包括马戏和赛马两类。西周时期,为了训练与检阅国家的军事力量,每年都要举行田猎,众人驱车驰马,弯弓射猎。

●田猎

田猎始于西周,两汉以后,已成为娱乐活动,不再有军事训练和礼仪活动的目的。清朝于秋季举行“木兰秋狝”,巡视习武,行围狩猎。

●武术

武术活动起源于史前人类的社会实践,兴盛于宋代,明清时得到了进一步发展,出现了丰富多彩的套路,形成了风格迥异的流派。中国武术在体系构成、文化内涵等方面都博大精深。这么一想,武林大会大概就相当于现代运动会吧。

●蹴鞠

蹴鞠又称踏鞠、蹋鞠或蹴鞠等,是中国古代的一种足球运动,起源于战国以前,在汉代获得极大的发展,唐宋时期最为繁荣。2004年7月,国际足联宣布:中国古代蹴鞠就是足球的起源。

●马球

马球,又名击鞠、打毬等,学术界一般认为马球系隋末唐初由波斯(今伊朗地区)经吐蕃传入中原,兴盛于唐代。



蹴鞠。图片来自包图网

●投壶

投壶也称为射壶,是由射礼演化而来的一种投掷性竞赛游戏。春秋时期,贵族士大夫模仿射礼的规则制度,将射箭变为投壶,以酒壶代替箭靶,在宴会酒席上竞赛。

●角力

角力意为徒手相搏,较量武力,是人们用自身的力量而不借用任何工具去征服自然界的一项活动。从某种意义上说,这是人类最原始的一项体育活动。摔跤运动有多种形式,是一项技术和艺术相结合的运动,宋代著名诗人杨万里有一次在观看了朝廷为提高士兵的武艺而举行的“角抵”比赛后,曾写了一首题为《角抵诗》的七言诗。诗曰:“广场戏斗角材,才得天颜一笑开。角抵罢时还摆宴,卷班出殿戴花回。”

●围棋

围棋在春秋战国时期已经广为流传,但随着战争的兴起在秦朝时被中断,在东汉时期得以重新发展起来,魏晋南北朝时期发展迅速,围棋以高深莫测的行棋思路与玄学的内核相吻合,在文人中非常流行。

●木射

“木射”亦称“十五柱球”,唐代时创造。据唐陆贽编写的《木射图》一书介绍,这种比赛一般在室内进行,场地的一端设立十五个笋形平底的木柱,在每个木柱上分别用红笔或黑笔写一个字:用红笔在木柱上写“仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让”,五柱上用黑笔写“慢、傲、佞、贪、滥”。参加比赛的人用木球击打木柱,击中写有红字的木柱为胜,有赏。击中写有黑字的木柱为负,受罚。可见,木射与保龄球极其相似。

据“敦煌发布”微信公众号

史话

古代的“口香糖”

古时候的人们由于缺乏口腔保健的有效方法,且时有肠胃消化不良之疾,以致引发口臭。而如何去除口臭,老祖宗在实践中得出口街丁香除臭的经验。丁香有两个品种,木樨科丁香为灌木或小乔木观赏花卉,而桃金娘科丁香才是中药,即被今人调侃为古代的“口香糖”。

东汉恒帝年间,有个叫刁存的人口臭很厉害。每当他在皇帝面前汇报工作时,皇帝都要皱眉头捂鼻子,非常难受地后仰着避让。有一天,皇帝赐给他一样东西,命他含在嘴里。他不知何物,一开始以为是为自己口臭、皇帝赐他去死的毒药,但也不得不含在嘴里。退朝回家后,有同僚来访,感觉此事稀奇,便让他把那东西吐出。他吐出来时,有一股浓郁的芳香散发开来,口臭也没有了。原来这东西就是桃金娘科的丁香。

唐代宫廷诗人宋之问,长得仪表堂堂,诗文也作得出类拔萃,可武则天却一直对他不冷不热。他又不甘心被冷落,于是,有一天他写了一首诗献给武则天,专门来恭维武则天。武则天读后也只是一笑置之。后来,武则天对身边的人说:“宋卿哪方面都不错,就是口臭让人难以忍受。”从此,宋之问就经常口含丁香,以解其臭。

除了上述段子,药用丁香能除口臭之功效,在一些典籍中也是有记载的。《梦溪笔谈》记载:“三省故事郎官口含鸡舌香,欲奏其事,对答其气芬芳。”《孔氏谈苑》也说,唐朝三省六部的官员们去见皇帝,嘴里都要含上一枚鸡舌香,把自己的口臭去了。白居易有诗云:“对秉鹅毛笔,俱含鸡舌香。”据考证,这些所谓的“鸡舌香”,就是药用的丁香。李时珍在《本草纲目》中引述唐代医学家陈藏器的解释说,“鸡舌香与丁香同种,花实丛生,其中心最大者为鸡舌……故名”。

明之后,口含丁香以避口臭在上等人中已成风尚,至于文人雅士以丁香相赠,更是常礼。早在三国时,就有以丁香相赠的典故,《三曹集》里有一封曹操写的《与诸葛亮书》,有这样一句:“今奉鸡舌香五斤,以表微意。”

据《今晚报》

典籍里的株洲

湖南和平解放第一宴上的竟是醴陵土菜

孙凡 温琳

1949年湖南和平解放,起义将领程潜和陈明仁在人民解放军进城后,举行了盛大庆功宴,是为湖南和平解放第一宴。当晚的庆功宴上没有山珍海味,安排的是十碗醴陵土菜。

凡有大事,必有盛宴。古时祭天地、享祖先、庆婚娶、办丧事、升官生子、迎送宾客,均为大事,都要聚餐。聚餐时对菜肴的品种有严格要求,色、香、味、形都很有讲究。

湖南和平解放,是大喜事,那么为什么选择醴陵菜?其一是程潜、陈明仁两位将军为醴陵人,以家乡菜待客,显示其隆重。其二湘菜主要来源是湘东菜,谭延闿的祖庵菜自不必说。湖南民间有“吃在大湘东”一说,而湘东菜中的醴陵美食,为湘菜之精华。

荣登湖南和平起义庆功晚宴的十碗醴陵土菜是:醴陵小炒肉、醴陵蒸鱼、浏山豆腐、柴火鲫鱼、苦瓜炒仔鸭、醴陵黄菜、生炒羊肉、醴陵腊菜(伏鱼、腊肉、腊猪肝等)、醴陵杂菜、醴陵炒蛋。

以黄菜为例,是从100公里之外的醴陵,用18架土车送过来的。其味很绝,不但爽、脆、滑溜溜的,而且做法简单:开水烫熟,乱刀切碎,大锅炒出,海碗盛之,原汁原味原生态是黄菜特有的滋味,如今依旧是醴陵人乃至湖南人餐桌上的最爱。

最有特色的是醴陵小炒肉。据说很久以前,醴陵乡里某户人家来了客,丈夫去买肉,但无奈囊中羞涩,买的分量很少。于是妻子在掌勺时,只能多切辣椒来“撑碗”,菜炒

到一半时灵机一动,往肉中加了一勺水,水沸起锅。满满一大碗小炒肉,肉完全被汤汁“撑”起来了,显得非常的“大气、阔绰”。于是,史上第一碗“醴陵小炒肉”就这样诞生了。客人品尝后,只觉汤汁肉嫩,味道鲜美,非常下饭可口,不禁啧啧称赞。做菜加汤“撑碗”的无心之举,阴差阳错地成就了一道地方美食。

最有故事的莫过于苦瓜炒仔鸭,这道菜因一部老电影《大浪淘沙》主人公顾明明的名句:“待革命胜利后,我请你到我们醴陵,去吃苦瓜炒仔鸭!”而印在国人的记忆中。苦瓜炒仔鸭更是与醴陵籍抗日名将左权有所关联,原来左权曾带兵路过家乡,醴陵百姓用苦瓜炒仔鸭为将士们壮行。后来左权将军牺牲后,醴陵人为了缅怀这位为抗日捐躯的英雄,将这道菜取名为“将军之梦”。

那次大宴已经过去了七十余年,但醴陵小炒肉、醴陵蒸鱼、苦瓜炒仔鸭等菜品至今仍牢牢占据醴陵人的餐桌,成为醴陵名菜,它们还成为外出游子的心乡记忆,更是来醴的客人必尝的舌尖美味。

今天,湖南和平解放第一宴中的很多醴陵土菜早已走出醴陵,随着众多湘菜馆和醴陵土菜馆走向全国。在“株洲美食走进北京大学”活动中,醴陵小炒肉、醴陵蒸鱼块不仅深受北大师生喜爱,还留在了北大食堂作长期供应。而在株洲第二届旅游发展大会上,醴陵小炒肉、醴陵蒸鱼块等诸多醴陵土菜作为株洲菜的代表,也招待了来自五湖四海的客商。

教育·星少年

责任编辑:付文婧 美术编辑:左骏

亲近阅读 爱上写作

——茶陵县解放学校佳作专版



阅读,是我们获取知识、理解世界的重要途径。在阅读中,我们不仅能够提高自己的阅读能力,还能够培养正确的价值观和人生观。

写作,是我们表达思想、传递情感的重要方式。它能够让我们将内心的所思所感倾诉于文字之中,与他人分享自己的故事和情感。

让我们一起亲近阅读,爱上写作,用文字点亮生活的每一个角落。在这个充满书香与笔墨的世界里,让我们共同成长、共同进步!期待小记者们在阅读与写作的旅程中,收获知识、收获快乐、收获梦想!

爱上阅读 爱上写作

423班 颜佳轩 证号:23081750304 指导老师:李婷

一开始,当老师布置作文的时候,我有点不知所措,十分地厌倦写作文。回到家中,我左思右想,总是想不出题材。万般无奈下,我只好东拼拼,西凑凑,写的作文得不到老师的好评,我对作文失去了信心,甚至害怕写作文。作文给我的学习生活带来了很大的困扰。

老师也发现了我的问题,渐渐地,在老师的指导和妈妈的帮助下,我找到了写作文的方法。首先在上课的时候要认真听老师每次讲解作文的要求和技巧,这样才不会写偏题。其次要多阅读课外书籍,积累丰富的好词好句,这样写作文的时候就会让作文变得更生动,还要留心观察身边的事物,当老师布置作文的时候,就不愁没有题材写了。除此之外,有时还可以看一些优秀的作文,学习别人的写作技巧。有了这些方法,作文不再让我感到烦恼。

经过一段时间的努力,我的写作水平有了很大的提高。当老师在布置作文时,我不会像以前那样左思右想,无话可说,也不会感到厌倦了。现在当我的一篇作文被老师当作范文朗读时,我的心里美滋滋的,像吃了蜜糖一样甜。当我的文章一篇篇发表在报上我非常高兴。

这学期我还通过写作文得到了我有生以来的第一笔稿费,虽然不多,但是它让我感受到了写作的乐趣和亲近阅读的好处。

就这样随着时间的推移,我渐渐地爱上了阅读和写作。

我与书的故事

423班 兰菲琳 证号:23081750297 指导老师:李婷

今天我读了《丑小鸭》这篇故事,感触颇深。丑小鸭历经千辛万苦,终于变成了一只美丽的白天鹅。这是因为丑小鸭心中怀有一个美好的愿望。

丑小鸭虽然外表丑陋,被同类排斥,但它的内心却是美好的。我被丑小鸭的坚持精神深深打动,并向它学习。丑小鸭是一只善良的鸭子,也是一只美丽的天鹅。我要告诉大家:困难并非无法解决,只要我们勇敢面对。

阅读不止 阅读悦美

423班 陈晨睿 证号:23081750298 指导老师:李婷

小时候,我喜欢听妈妈讲故事。识字后,阅读成为我生活的一部分,因为它既有趣又可以增长见识。

在我上幼儿园时,老师要求我们每天阅读。一开始我对此很反感,但有一次放学后,妈妈提议一起读《丑小鸭》的故事,我们坐在一起阅读。那之后,我爱上了阅读。

在学校的日子里,我漫游书海,结识了许多角色,跟随他们的脚步走过许多地方。我为《卖火柴的小女孩》的命运祈祷过;为《三国演义》中诸葛亮的智慧折服

过;读《鲁滨逊漂流记》时,我明白了遇到困难不要放弃;读《西游记》时,因孙悟空追求自由和公平,大闹天宫的故事热血沸腾。

阅读不仅有趣,还提高了我的写作水平。好的书籍就像机场的跑道,能帮助我们的思想起飞。当我为写作找不到灵感时,想起阅读过的内容便豁然开朗;每次得到老师和妈妈的肯定时,我感到自豪和快乐。阅读给了我快乐、自信和力量,我会坚持下去!我爱阅读,阅读使我快乐。阅读不止,阅读悦美!

手抄报



▲海的女儿 423班 陈李涵 证号:23081750322



▲稻草人 423班 刘思敏 证号:23081750312



▲我爱阅读 423班 刘意涵 证号:23081750308

在阅读中遇见更好的自己

423班 谭思畅 证号:23081750307 指导老师:李婷

有人说:“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。”有人说:“书是人类进步的阶梯。”可见,书是多么的重要啊!书是我们生活中必不可少的一部分,它能带我们去见识更广阔的世界。我就是从三岁开始接触书本,开始亲近阅读的。上幼儿园的时候,我还不认字,就会和爸爸妈妈一起看绘本。绘本里的插图又多又生动,我会根据插图来理解故事的内容。

后来,我上了小学,学了拼音。爸爸妈妈就会买一些带拼音的书籍给我。我不认识的字,通过拼音很快就能拼出来,然后

就能明白那些字的意思了。慢慢地,我认识的字越来越多了,我就可以自己读纯文字的书了。我在阅读的同时,还积累了很多好词好句,并在平时的写作中用出来,让我的作文更加优美,内容更加丰富。

书本就像一支魔法棒,带我去了不同的世界,同时也让我学到了不同的知识。让我们一起亲近阅读吧!在阅读中,我们可以感受到不同地方的风土人情,可以感受到作者的喜怒哀乐。这样,我们就会更加喜欢写作,也会更加享受妙笔生花的乐趣,并在阅读中遇见更好的自己。

一次心灵的旅程

419班 张子茹 证号:23081750218

最近我读了一本书,名字叫《土狗老黑闯祸了》,书里有一家四口和一只小黑狗。

故事从丫丫和爸爸给祖先上坟开始。在坟前,一只土狗一直在偷吃。回家路上,小土狗一路跟随,到家后发现小土狗竟然在玩他们的衣服。妈妈看到小土狗后惊讶地问:“怎么弄只狗回来了?”丫丫和爸爸急忙解释,小狗是自己跟来的。妈妈对小土狗好像并不反感,反而有些心疼,说:“小东西跟着你们进城,过马路,钻胡同,那么远的路是没跟丢。不容易呢!”

丫丫回答:“我们半路还吃了一回炒疙瘩,吃的时候,它肯定偷偷躲在什么地方等着我们呢。”妈妈摸着小土的脑袋说:“你还挺有心计,知道等着。”小土狗从此留在了丫丫家里,也有了自己的名字——小黑。

后来丫丫的妈妈又生了一个妹妹,丫丫去了她家生活,同时,小黑也一直陪伴着她慢慢长大。

我喜欢这个故事,阅读能帮我们积累知识、放飞心情,在不同的书中能触摸到不同的世界。

我爱上了写作

419班 曹美诗 证号:23081750214

寒假,妈妈让我参加一个作文班。我抱怨道:“我讨厌写作,它是我的弱项,枯燥乏味!”妈妈说:“正因为这是你的弱项,所以要让它变成强项。”于是我跟着妈妈去上课了。

妈妈向我介绍:“这是王老师,她教书教了几十年,还是金牌教师呢!”王老师身穿青绿色的旗袍,非常美丽动人。老师的声音像小鸟在歌唱,让我们觉得听得很有趣。

老师教我们日记的格式和四种日记类型:生活日记、观察日记、学习日记和评论日记。不知不觉,下课时间到了。我觉得

很有趣,一点也不枯燥。第二天,我写了日记给老师看,老师夸我:“嗯!不错!语言流畅,句子优美,真是古香古色啊!”我听了开心极了!后来我学会了更多写作技巧,也越来越喜欢写作了。

