

# 跨越两千年，蹴鞠从山东走向世界

美加墨世界杯赛事如火如荼,吸引了世界足球迷的目光,中国球迷也看得如醉如痴。足球这一运动项目究竟起源于哪里?历来众说纷纭。2004年,国际足联迎来百年华诞之际,对足球的诞生地正式确认:“中国是足球的故乡,足球起源于中国临淄的蹴鞠。”

“蹴鞠”即为中国古代特有的足球运动,“蹴”意为踢,“鞠”意为皮球。至迟在战国时期,蹴鞠已经成为规则明确、影响力广泛的运动项目。古人总结:“蹴鞠,兵势也,所以讲武以知材也。”齐国在齐桓公统治时期,民风尚勇好战,擅长技击,蹴鞠训练有助于提升战士的身体素质和合作能力、对抗技巧。这些客观条件,为蹴鞠在齐地的长期流行奠定了根基。

回顾蹴鞠两千多年的发展史,它从山东传播到各地,在中国体育运动史上写下了浓墨重彩的一笔。李伟元



▲《宋太祖蹴鞠图》描绘的是皇帝和大臣们蹴鞠的场景,这时的足球已经是用10或12片皮革缝制而成的空心球,和现代比赛用球没有什么区别了。



▲2024-2025赛季欧冠联赛决赛当天,齐文化博物院蹴鞠传承人马国帅(中)、李伟鹏(左)与卡卡进行蹴鞠互动。



▲元末明初编撰的《蹴鞠图谱》,记录了唐宋元明流行的蹴鞠踢法,是目前存世最早的足球专业书籍。



▲蹴鞠,曾是中国古代街头巷尾的喧闹,是将士凯旋时的庆贺,也是深宫女子的片刻欢愉。图为清代无款《古代仕女行乐图》卷(局部)。



▶红陶胡人踏鼓蹴鞠像

医学期刊《细胞医学报道》刊发的一项研究证实:在调节情绪、缓解焦虑这件事上,效果最好的不是正念冥想等其他方式,而是“叹气”。

研究招募了108名健康成年人,随机分成正念冥想组、循环叹气组、盒式呼吸组、循环过度呼吸伴屏气组四个组,对比各个主流呼吸法、正念冥想等。要求他们每天花5分钟做指定练习,坚持28天。

每位参与者都佩戴智能手环实时监测生理数据,每天练习前后还要给自己的情绪和焦虑程度打分。28天后,一个让人欣慰的结果出现了:不管用的是哪种呼吸法,只要每天花5分钟关注呼吸,都能立刻缓解焦虑、减少负面情绪。让人意外的是,在所有方法中,“循环叹气”在改善情绪、降低呼吸频率上是效果最好的,比正念冥想还要出色。任敏

**山东省老年国际旅行社** 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

<p><b>江西</b> 庐山、鄱阳湖、陶阳里、御窑博物馆、会馆瓷行、婺女洲、篁岭景区、夜游望仙谷、三清山纯玩双飞6日</p> <p>◆20人以内精品小团 ◆全程无人机航拍+耳麦专属团</p> <p><b>7月4/9/14/20/24/29日 3580元</b></p>	<p><b>辽宁</b> 沈阳故宫、张氏帅府、盛京皇城中街、头条胡同、长白山北景区、延边大学、网红墙、延吉水上市场、延边朝鲜民俗园、河口凤上景区、鸭绿江朝鲜内河游船、国门、朝鲜民俗博物馆、滨江景观大道、鸭绿江断桥、中朝友谊大桥、星海湾广场双船6日</p> <p>◆山东独立成团 ◆拒绝全国大散拼 ◆品尝当地特色宴</p> <p><b>7月8/15/22/29日 2480元</b></p>
<p><b>广西</b> 龙脊梯田、黄洛瑶寨、三星船游大漓江、兴坪古镇、竹筏漂流、天空之境、鱼鹰表演、阳朔西街、古东瀑布、冠岩景区、象鼻山景区、日月双塔双飞6日</p> <p>7月2/9/16/23/30日 4580元</p> <p><b>陕西</b> 兵马俑博物馆、大秦印象VR体验、西安千古情、大唐不夜城、大雁塔广场、秦始皇帝陵博物馆、西安千古情演出、大慈恩寺、钟鼓楼广场、回民街、西安博物院纯玩双动4日65周岁以上老人立减90元/人 15人精品小团 赠送兵马俑景区耳机 大唐不夜城汉服体验..7月3/7/10/14/17/24/30日 2580元</p> <p><b>青甘(青海 甘肃)</b> 祁连草原、达坂山油菜花海、张掖七彩丹霞、嘉峪关城楼、莫高窟、鸣沙山月牙泉、黑独山、胭脂山、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、文迎牧场、王洛宾音乐艺术馆、原子城纪念碑双飞8日当地豪华宽体2+1保姆车 入住四晚网评三钻酒店</p> <p>7月3/7/10日 4980元</p> <p><b>西藏</b> 鲁朗林海、南迦巴瓦峰、天边牧场、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷、巨柏林、雅鲁藏布江、岗巴拉山口、羊卓雍措、布达拉宫、扎基寺、大昭寺广场、八廓街四卧12日</p> <p>7月5/10/15/20/25/30日 5080元</p> <p><b>北京</b> 颐和园、天安门广场、毛主席纪念堂(外观)、故宫、恭王府、什刹海、中国科技馆、鸟巢、水立方(外观)、清华(外观)、长城、国家博物馆、天坛、前门大街双高4日赠送故宫耳麦、故宫摆渡车、赠团队照 入住二环携程四钻酒店</p> <p>7月2/6/9/13/16/20/23日 3580元</p> <p><b>湖南</b> 韶山、凤凰古城、万寿宫、沈从文故居、猛洞河漂流、土司大营、张家界森林公园、天子山景区、袁家界景区、金鞭溪、黄龙洞、湘西大型歌舞晚会、土司城、天门山国家森林公园、橘子洲、坡子街双飞6日</p> <p>7月4/11/18/24/31日 5180元</p>	<p><b>韩国</b> 景福宫、青瓦台、光化门、星空图书馆、水族馆、乐天世界、波拉美安全体验馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、明洞商业街、海苔博物馆+韩服体验双船6日赠送乱打秀或JUMP表演 烟台出港 当地精选美食</p> <p>7月3/10/17/24/31日 2480元</p> <p><b>英国+爱尔兰</b> 剑桥大学、约克大教堂、肉铺街、蒸汽小火车、温德米尔湖区游船、爱丁堡城堡、王子街、皇家一英里大道、圣吉尔斯大教堂、巨人堤、市政厅、宝尔势格庄园、梅林广场、都柏林之门、莎士比亚故居(外观)、丘吉尔庄园、牛津大学城、巨石阵、多弗城堡(外观)、伦敦塔桥(外观)、大本钟、唐宁街10号(外观)、白金汉宫(外观)、泰晤士河游船、大英博物馆、温莎古堡2国14日全程当地四钻酒店 升级伦敦连住4晚国四酒店</p> <p>8月6日 37800元</p> <p><b>埃及+土耳其</b> 吉萨金字塔群、狮身人面像、大埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙、马车巡游卢克索、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、图兹湖盐湖、古罗马天然露天博物馆、精灵烟囱、玫瑰谷、卡帕多奇亚、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、以弗所古城、布尔萨绿色清真寺、大巴扎2国15日全程入住五星酒店含全餐 赠送旅游三宝+转换插头</p> <p>7月25日 8月15/29日 17500元</p> <p><b>澳大利亚</b> 悉尼植物园、海德公园、圣玛利亚大教堂、悉尼歌剧院、悉尼鱼市场、悉尼海港大桥、杰维斯湾寻鲸之旅、白沙滩、贝利乡村小镇、悉尼大学、悉尼野生动物园、步行街、邦迪海滩、故事桥、袋鼠角、南岸公园、布里斯班市政厅、世博会旧址、皇后码头、华纳兄弟电影世界、伦敦断桥、墨尔本大学、联邦广场、皇家植物园、维多利亚州立图书馆11日一价全含纯玩无购物 解锁限定观鲸季北京直飞</p> <p>7月31日 22800元</p> <p><b>西班牙+葡萄牙</b> 圣家族大教堂、米拉之家、科学艺术城、圣尼古拉斯眺望台、阿尔罕布拉宫、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、黄金塔、罗西欧广场、贝伦塔、太阳门广场、马德里西班牙广场、马德里皇宫2国11日金牌领队贴心服务 北京直飞含各地联运全城精选4钻酒店 升级一晚庄园酒店</p> <p>8月10/17日 11999元</p>

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 \*\*\*另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询\*\*\*