



元曲留韵 飞毬养生

踢毬子古称“翔翎”，是自汉代兴起、历经唐宋积淀，在元代走向全民风靡的传统民俗游艺。毬子轻盈灵巧，一羽一底，起落之间兼具玩乐意趣与养生妙用。踢毬子这一街头巷尾随处可见的活动，便频频写入元曲篇章。



古法传承

历经元代的发展，踢毬子形成了一套贴合四季节律、适配不同人群的养生玩法，兼顾孩童、青壮年、老者，不受季节、场地限制，成为全民养生活动。

从人群适配来看，踢毬子是真正“老少咸宜”的养生运动。孩童天性好动，精力旺盛，踢毬子可以释放孩童活力，锻炼肢体协调性、反应能力，助力筋骨发育，故而街巷之中孩童踢毬成为常态；青壮年劳作繁忙，体力消耗大，每日抽片刻时间踢毬，能够放松身心、缓解劳作疲惫，疏通日间瘀滞的气血；对于年长者而言，踢毬子动作舒缓、强度可控，无需剧烈跳跃，慢踢、轻踢便可活动筋骨，促进血液循环，预防腿脚麻木、关节僵硬，是温和的健身方式。元曲中既有孩童嬉玩的灵动，也有老者旁观、上手轻踢的闲适，印证了这项运动全年龄段适配的特点。

在玩法与禁忌上，元代民间也形成了约定俗成的规矩。养生以“适度”为要，古人踢毬从不逞强斗狠，孩童玩耍适可而止，避免奔跑跳跃过度耗损精力；文人仕女以休闲为主，不追求高难度花式，以舒展身体、愉悦心情为目的；老者更是以慢踢、原地踢为主，不做大幅度跳转、弯腰动作，防止跌倒、拉伤。同时，古人懂得劳逸结合，踢毬过后不会立刻久坐、饮冷水，而是缓步休憩，平复气息，让气血慢慢归于平稳，守护脏腑安康。

元代踢毬子的养生智慧，核心便是简约、自然、随性。无需昂贵器械，不必宽阔场地，一枚鸡毛毬子，便可兼顾健身、养心、社交多重功效，将养生融入日常玩乐，不刻意、不勉强，顺应人体天性与四时变化。

元曲以灵动文字留住了这项千年民俗的风华，而藏在毬子起落之间的养生之道，更是老祖宗留给后世的珍贵财富。

本报记者 李由

曲词绘影

元朝疆域辽阔，南北文化交融，城市商业蓬勃发展，大都、临安、扬州等都会市井热闹非凡。宽松的社会风气让民间游乐活动愈发兴盛，踢毬子不受场地、器械限制，方寸院落、街头空地、园林亭下皆可开展，迅速成为元代全民追捧的休闲活动，也成为元曲创作者笔下最生动的市井意象。

诸多元曲作品细致描摹踢毬之人、蹴毬姿态、围观场景，为后人还原出一幅鲜活的元代踢毬风俗画卷。元代文人杨维桢所作《蹴毬篇》写道：“金鞭齐停马上郎，落花旋风打毬场，绣轮掷过东家墙。东家墙，噪双燕；平头奴，摇便面。”曲中“绣轮”便是对彩色毬子的美称，翻飞的毬子如同彩轮流转，引得行路的骏马、骑手驻足观望，足见踢毬场面的热闹吸睛。

另一首《蹴鞠歌赠刘叔芳》更是细致刻画女子踢毬的曼妙身姿：“踢鞠复踢鞠，佳人当好春。金刀剪芙蓉，绉作满月轮。低过不坠蹴忽高，蛱蝶窥飞燕回舞。”春日暖阳之下，佳人手持自制的彩毬，抬脚轻踢，毬子忽高忽低，宛若飞燕翩跹、蛱蝶起舞，身姿轻盈柔美，动静之间尽显灵动气韵。

元曲大家关汉卿亦有专门咏叹蹴毬的套曲，《斗鹌鹑》中“装跷委实用心机，不枉了夸强会，女辈丛中最为贵”“莺莺叩体样如画的”等词句，记录了元代女子踢毬的各式花样技法。彼时踢毬已然形成诸多招式，盘、拐、磕、挑、顶等动作层出不穷，女子之间还会相互比拼技艺，形成民间自发的踢毬盛会。元曲中“罗袜长沾色泥”写出了人们尽兴踢毬子的模样。

肢体舒展

传统中医养生讲究“气血流通，则百病不生”，认为久坐不动、筋骨僵硬、气血瘀滞，是身体亏虚、杂病滋生的根源。踢毬子作为一项全身性轻运动，无需蛮力、动作舒缓，恰好能够活动全身筋骨、疏通经络、调和气血，成为元代民间最普及的肢体养生之法，这一点也与元曲中描摹的踢毬动作高度契合。

踢毬子以下肢动作为核心，抬脚、屈膝、摆腿、踏脚、跳转，整套动作连贯自然，能够充分活动腿部各大关节与肌肉。人体下肢分布着足三阴、足三阳多条重要经络，脚踝、膝盖、髌关节是经络循行的关键节点。

元代百姓日常行路劳作，下肢易出现酸胀、僵硬、血脉不畅等问题，长期下来还会引发腿脚乏力、屈伸不利。踢毬子时，双脚交替起落，脚踝不断扭转、屈伸，膝关节反复开合，髌关节随之转动拉伸，由下至上疏通腿部经络，加速下肢气血运行。正如古籍所载，踢毬子“足以活血御寒”，元代冬日寒冷，百姓便以踢毬活动腿脚，驱散寒气，预防寒邪入侵关节，这也是民间“杨柳儿死，踢毬子”习俗的由来。

除下肢之外，踢毬子是名副其实的全身运动。元曲中“袖迎风，动罗裙”“低过不坠蹴忽高”等描写，展现出踢毬时上身随动作自然摆动的状态。为了接住起落不定的毬子，人们需要腰部扭转、上身俯仰、双臂舒展维持平衡，颈部也会跟随毬子转动方向，灵活调整。腰为“肾之府”，腰部反复活动，能够按摩脏腑、强健腰脊，缓解久坐带来的腰背酸痛；上肢摆动舒展肩颈，疏通肩颈经络，改善肩背僵硬、气血阻滞的状况。整套动作柔缓连贯，老弱妇孺皆可量力而行。

心神兼养

中医养生素来倡导“形神共养”，认为身体健康离不开心绪平和、情志失调、思虑过重、烦闷郁结，会导致肝气不舒、气机紊乱，进而引发各类身心疾病。元代社会，文人有仕途之忧，百姓有生计之苦，寻常人家亦难免有琐事烦扰，而踢毬子作为一项趣味盎然的集体游艺，在活动肢体之余，更能疏解情绪、安定心神，达到怡情养心的养生效果，这也是元曲极力渲染踢毬欢乐氛围的深层原因。

元曲多篇作品都着重描写踢毬时的欢乐场景：佳人结伴蹴毬，笑语盈盈；孩童街头嬉闹，无忧无虑；邻里同场竞技，其乐融融。踢毬子不同于单人静坐、独步消遣，大多是结伴而行，三两好友、邻里乡亲聚在一起，你踢我接，相互打趣，热闹的氛围能够快速驱散心中烦闷。人在专注踢毬之时，双眼紧盯翻飞的毬子，心神全然集中在起落之间，脑中杂念、烦忧自然被抛诸脑后。

现代心理学也证实，适度的趣味运动能够转移负面情绪，缓解焦虑、抑郁，这与古人“嬉玩静心”的养生理念不谋而合。对于古代文人而言，踢毬子更是排解文思困顿、舒缓精神压力的良方。元代文人仕途多有坎坷，伏案撰文、苦思冥想之时，极易心神疲惫、思绪郁结。放下笔墨，走到庭院之中踢上一阵毬子，身体活动开来，精神得以放松，紧绷的神经慢慢舒缓。邓玉宾曲中“包藏着一团儿和气，踢弄出百般可妙”，精准道出踢毬带来的心境变化，玩乐之间，人心平和温润，戾气消散，待人处事也多了一份从容豁达。