

健足欲追千里马

## 古人跑得有多快？

■ 金满楼

12月22日，2024琼海博鳌马拉松开跑。近年来，随着全民健身运动的不断推进，国内各大城市举行马拉松比赛也是此起彼伏、蔚然成风。奔跑是人类生存的基本技能，古今中外，概莫能外。那么，中国古代有没有类似马拉松的项目呢？古人究竟能跑多快？跑多远？



东汉时期的轺车画像砖，左侧是两位正在奔跑的“马前卒”。



西晋时期画像砖中的中国古代驿使形象。



战国时期的彩绘车马人物，图中正在马前奔跑的是两位侍从人员。

## 古人善跑比马快？

说到奔跑，很多人可能会立刻想到“夸父逐日”的传说。夸父是上古神人，立志要追逐太阳，虽然中道崩殁，但这等气魄绝非凡人所能比拟。从字的起源上看，古代表示奔跑的有“逐”“趋”“走”“奔”等字，如《说文解字》所说：“疾行曰趋，疾趋曰走。奔，走也。”不过要说哪个字最形象，还是非“逐”莫属。

在甲骨文中，“逐”字有五种写法，其下部为代表人足的“止”字，上部则为“豕”“犬”“兔”“鹿”，总之都是被追赶的动物。一言蔽之，“逐”字描绘的其实是古代狩猎图，反映了先民们奋力追捕猎物的情形。西周金文的“走”与“奔”字也是如此，其上部是一个甩开双臂、迈步朝前奔跑的“人”字形，下部是代表脚趾的“止”字，只不过“走”字是一个“止”，而“奔”字是三个“止”，以此作为急促程度的区分。

无论狩猎还是打仗，奔跑都是最基本的素质。古代评价一个人跑得快不快，往往以马作为比较对象。如《史记》中说的，夏桀、商纣都是亡国暴君，但他们同时也是“手搏豺狼、足追四马”的强人。商纣的帮凶恶来与蜚廉也是厉害人物，“恶来有力，蜚廉善走，父子俱以材力事殷纣。”奔马之外，也有以兔子为比较对象的。如《淮南子》中称孔子“智过于苾宏，勇服于孟贲，足蹶效菟，力招城关，能亦多矣。”这里“足蹶效菟”的意思，翻译成现在的俏皮话就是跑得比兔子还快了。

据历史记载，孔子祖辈是武士出身，他本人也是身材高大，长得孔武有力，因而跑得快并不奇怪。孔夫子所在的周朝以“牧野之战”开国，当时周武王有“戎车三百辆，虎贲三百人”。“贲”字通“奔”，而虎贲选士就两个条件：“力轻扛鼎，足轻戎马”，翻译成白话就是：力气大，跑得快。

西周前期曾留下一块《令鼎》，其中铭文70字，记述了国内有史以来最早的一次赛跑经过。铭文大意是，周昭王在籍田礼结束后，返城途中突然心血来潮，“令众奋先马走”。而且他还承诺，如有侍从在自己的马车抵达宫城前跑到终点的话，就给予奖赏。最终，一个叫“令”的跑赢了周王车驾，成为“问鼎”第一人。

## 练兵重在脚力

古希腊奥运会的项目如赛跑、赛马等，大多与战争有关。中国古代也不例外，奔跑能力的训练一向为军事上所重视。如《吕氏春秋》所载，吴王阖闾和楚国开战时，“选多力者五百人、利趾者三千人以为前阵，与荆战，五战五捷。”这里说的“利趾”，就是跑步快的人。《墨子·非攻》中对此事还有更详细的描述：“吴阖闾教七年，奉甲执兵，奔三百里而舍焉。”春秋时期的三百里大约120公里，也就是跑了3个马拉松（全程42.195公里）。而且，士兵们还得穿铠甲、拿兵器，这对人的耐力和体能无疑是个重大考验。

无独有偶，战国时期的名将吴起也擅长奔袭战，他的训练方法和阖闾一样，也是负重长跑。据《荀子》中记载：“魏之武卒以度取之，衣三属之甲，操十二石之弩，负矢五十，置戈其上，冠胄带剑，赢三日之粮，日中而趋百里。”这就是说，吴起训练的士兵身穿重甲，背弓带箭，手持长戈，背着三天的干粮，在全副武装的状态下，一上午奔跑近40公里。在吴起的严格训练下，“魏武卒”成为当时的第一强军，与各国“大战七十六，全胜六十四”。

秦汉以后，各将招募士兵多以脚力为参考。唐代李荃在兵书《太白阴经》中提出一个标准，“疾足之士”必须是“返三百里不及夕者”，也就是一天能跑三百里。宋朝募兵，“先度人才，次阅走跃”，把“走跃”也就是奔跑能力作为重要考核指标。苏轼也在《教战守策》中提出，王公贵族多娇生惯养，应让他们多跑多练，“步趋动作，使其四体狃于寒暑之变；然后可以刚健强力，涉险而不伤。”

以灭倭寇而闻名的明代军事家戚继光，也把奔跑纳入士兵的日常训练。在其《纪效新书》中，戚继光提出一个裹沙袋练跑步的办法：“凡平时各兵须学趋跑，一气跑得一里，不气喘才好。如古人足囊以沙，渐渐加之，临敌去沙，自然轻便，是练足之力。”和古代强兵相比，跑一里地而不气喘的标准实不算高，不过绑住沙袋，并随着奔跑距离的拉长而逐渐加大沙袋的重量，这种训练方法倒也十分科学。如能认真训练并假以时日，待到真正作战时，士兵必能奔跑如飞，轻松战胜倭寇。

## 古代军事马拉松

话说《水浒传》中有个“神行太保”戴宗，可日行八百里。他每次出门打探消息，都会使上一种神行法：取四个甲马往腿上缚了，念念有词，吹口气在腿上，然后便可以“拽开脚步，浑如驾云的一般，飞也似去了。”这个究竟是何等高术，尚不得而知。《说岳全传》里的张保、王横，倒还接地气。这两位长跑好手，“岳爷把马加上一鞭，只见唰唰一马跑去，有七八里才止。那王横、张保两个放开脚步，一口气赶上来。岳爷哈哈大笑道：‘你们两个，真是一对！这叫马前张保、马后王横也！’”话说回来，这王横、张保虽然跑不过马，但他俩是负重在身，能一口气赶上也不容易。

小说固然当不得真，不过在宋朝时期，驿传中的“急脚递”不但真实，而且是当时最快的。沈括在《梦溪笔谈》中记载：“驿传旧有三等，曰步递、马递、急脚递，急脚递最遽，日行四百里。”当然，“日行四百里”不是一人一天跑四百里，而是采用接力传递的方式。

元朝时期，为锻炼禁卫军士兵，忽必烈搞起了类似马拉松的“贵由赤”。据陶宗仪《南村辍耕录》记载：“贵由赤者，快行是也。每岁一试之，名曰放走，以脚力便捷者膺上赏。故监临之官齐其名数而约之以绳，使无后先参差之争，然后去绳放行。在大都，则自河西务起程。若上都，则自泥河儿起程。越三时，走一百八十里，直抵御前，俯伏呼万岁。先至者赐银一饼，余者赐段匹有差。”

从记载上看，“贵由赤”的比赛路线有两条，但全程都在一百八十里，三个时辰也就是6小时跑完，相当于两个马拉松。时任两淮都转运盐司使的许有壬作了一首《贵由赤》记载当时的盛况：“健步儿郎似乐云，铃衣红帕照青春。一时脚力君休惜，先到金阶定赐银。”如此看来，元朝的“贵由赤”不但接近现代马拉松，而且难度还有所超越呢。固



《夸父逐日图》，选自《中国古文明大图集》。本版图片均为资料图