2026.7.17 星期五
责编：沈路莎 美编：陈恩武
现代快报+

这支女足，比周星驰《功夫女足》更好看

周星驰的新电影《功夫女足》你看了吗？“星爷”独特的创作风格加上大银幕上姑娘们踏风踢球的热血场面，让这部新片讨论度极高。

电影里“功夫派”女足的剧情多少有些艺术夸张，但有一支女足，是实打实的“实力派”。

这支队伍，便是中国女足。

早在两千多年前，中华大地上的女子就展现出蹴鞠“真功夫”：裙裾翩跹间精准控球，球不离足的绝妙脚法，成套成熟的专业技艺……她们的风采，留存于文物里，藏在诗词中，绵延千年的热爱从未中断。

现代快报/现代+记者
张文颖 郑文静



电影海报



高淳固城东汉画像砖蹴鞠娱乐图拓本　图源：南京市博物馆



东汉启母阙蹴鞠图　图源：央视《艺术里的奥林匹克》

舞蹈女足

说起中国古代足球，大伙儿最先想到的肯定是蹴鞠。

也许不少人存有刻板印象：这样的强对抗运动，在古代一定是男子专属。实则不然，早在汉代，女子就已是蹴鞠场上的主力。

南京高淳固城出土的东汉画像砖，留下了汉代“江苏女足”（女子蹴鞠）的实况图。

1985年底到1986年初，高淳县固城乡修筑公路时发掘了一座东汉墓葬，其中有一块画像砖画的就是蹴鞠娱乐图。

画面中，东端一人坐在屋下，前方有三男两女正翩然起舞，其中一人右脚跟挑起一球，正是蹴鞠的形象。

汉代还有“河南女足”“山东女足”。

河南登封启母阙汉画像石上，一名高髻女子长袖翻飞、双脚凌空起跳踢球，两旁还有乐人击鼓伴奏；山东曲阜出土的一件汉代画像石上，三名女子“组团”踢起了球。

你有没有发现，在这些画像砖里，蹴鞠好像并非激烈的对抗竞技，更偏向观赏性表演。

其实，汉代蹴鞠并没有固定模式，参与者大多出自宫廷或富贵之家，“控球”动作兼具观赏性和娱乐性，近似舞蹈，部分学者将其称作“蹴鞠舞”。

虽说是“舞蹈足球”，但汉代女子蹴鞠绝非轻缓的歌舞表演。

汉代的“足球”是实心球，重量大、弹性弱，能踢得起来本就需要力气，再加上要穿着宽袖长裙，还要配合繁复舞步完成花式动作，没点真功夫可不行。

艺术女足

时至唐宋，女子蹴鞠迎来全盛时代。参与的姑娘们越来越多，把蹴鞠“玩”成了极致的艺术，精妙脚法不输影片里的花式控球。

推动技艺升级的，是蹴鞠球的一次关键革新：唐代人把实心球改成了用动物膀胱做成的充气球，重量大幅减轻、弹性显著提升，形制已接近现代足球。

门槛降低后，女子蹴鞠从宫廷贵族的小众娱乐，发展为全民风潮。

宫廷里的宫女把控球技艺练到了极致，唐人王邕《内人蹋毬赋》里形容她们“球不离足，足不离球”，腾挪转身时仿佛脚不沾地，皮球如同粘在脚上一样灵活，观赏性十足。

民间更是藏着身怀绝技的高手。唐代笔记《剧谈录》记载了一个“名场面”：军中少年一脚踢飞了球，场外一位衣着朴素、脚踏木屐的妙龄女子，抬脚就把球踢了回去，一击直飞数丈高。

穿着木屐还能精准控球、发力爆射、精准回传，放在今天，周星驰这部《功夫女足》的主演名单里必有她一席之地。

宋代女子蹴鞠热度更盛，宋徽宗都成了头号“球迷”。他看完宫廷赛事后专门作诗记录：“近密被宣争蹴鞠，两朋庭际角输赢”。

这项运动还融入了人们生活使用的器物。中国国家博物馆馆藏的宋代蹴鞠纹青铜镜上，左侧女子脚尖颠球；故宫博物院的宋代磁州窑白地黑花蹴鞠图瓷枕，绘有一个孩子身体前倾将球高高踢起的画面。

当时的女子蹴鞠本身就是一门艺术，更成为日常器物的装饰题材。



▲宋代蹴鞠纹青铜镜　图源：中国国家博物馆官网

职业女足

五代之后，女子缠足之风兴起，女性日常行动受限，女子蹴鞠逐步转向职业化表演，催生出一批真正靠“踢球功夫”谋生的从业者，她们把蹴鞠练成了一门成体系的绝活。

元代出现了专门的女子蹴鞠社团“仕女圆社”，相当于古代的“职业女足俱乐部”，社团里技艺最顶尖的女球员，被称为“女校尉”——这是宋元蹴鞠行当里的最高等级，只有脚法、身法、套路样样精通的顶尖高手，才能获此称号。

戏曲家关汉卿专门写散曲夸赞“女校尉”的身手，说“甚旖旎，解数儿希，左盘右折煞曾习。甚整齐，省气力，旁行侧脚步频移，来往似粉蝶儿飞”，写尽长年苦练的扎实功底。元代散曲作家邓玉宾也曾写道：“似这般女校尉从来较少，随圆社常将蹴鞠抱拋，占场儿陪伴了些英豪”。

彼时还出现了留名史册的“女子蹴鞠明星”，刘叔芳就是其中一位。元末诗人杨维祯专门为她作《蹋鞠歌赠刘叔芳》：“揭门缚彩观如堵，恰呼三三唤五五。低过不坠蹴忽高，蛺蝶窥飞燕回舞，步矫且捷如凌波。”形容她踢球时高低错落、步捷如飞，身姿轻盈如凌波踏浪一般，表演时观者云集，是当时家喻户晓的文体界“顶流”。

在明清的书籍中，也有不少关于女性蹴鞠的描述。

清代诗人王誉昌在《崇祯宫词》中描绘了崇祯皇帝的田贵妃与宫女们蹴鞠的情景：“锦闼（jì）平铺界紫庭，裙衫风度压娉婷。天边自结齐云社，一簇彩云飞便停。”诗句里的田贵妃蹴鞠时英姿飒爽、风度优雅，球技与气质皆出众。

在周星驰《功夫女足》的热血故事问世之前，这份对蹴鞠（足球）的热爱，这份在赛场上熠熠生辉的巾帼意气，早就刻在了我们的文化里。

公益广告
森
双面用纸 节约森林
中宣部宣教局 中国文明网