



张之江：以武术行爱国之志



张之江。

中国武术博物馆位于上海体育大学校园内，内藏珍贵展品数千件，是全国乃至世界上首家以武术为主题的博物馆。2016年，原国民党西北军总司令、陆军上将张之江的铜像入驻博物馆。

推动国术事业在全国发展壮大

张之江虽然是军人，但他与武术有着极深的渊源。他出生于武术之乡河北沧州，从小的耳濡目染、长期的戎马生涯与军中实践，使他对于武术充满了热爱。

1928年，张之江响应孙中山“富国强民，强种强族”的号召，向国民党政府要求成立中央国术馆，并很快得到批准。同年3月15日中央国术馆成立，馆址设在南京西华门头条巷。从此，张之江作为馆长，在那里度过了3650个日日夜夜。张之江全身心地推动中国国术的发展和壮大。1936年柏林奥运会召开之前，在张之江的号召推动下，国民政府决定派出武术代表队参加奥运会，中国武术第一次走

向世界。中央国术馆成立后不久，张之江又在南京建成了中央国术馆竞技场，这个竞技场举办了多次大型武术比赛和训练活动。其中两次国考为国家选拔和培养了大批武术人才，为军队培养了很多武术教官，也为后来的抗日战争起到了重要作用。

中央国术馆成立后，张之江通过国民党政府通令各省、市、县、区、乡(村)遍设相应的下属机构，形成一个自上而下层层节制、有组织的国术系统，极大地推动了国术事业在全国范围的发展壮大。如今，张之江对武术事业的贡献仍被人铭记。2023年年底，南京市人民政府发文决定，在南京西华门头条巷原中央国术馆馆址仅存的建筑物上竖立保护牌，中央国术馆竞技场于日寇侵华期间被毁，南京体育学院于2022年按原样复原，重建了宏伟的国术专校门廊和旧址，以纪念张之江对现代体育事业的贡献。

办学培养复合型体育人才

为了培养复合型体育人才，张之江认为仅仅练武术是远远不够的。1933年秋，他向教育部建议创办体育学校，经批准后定名为“中央国术馆体育专科学校”(简称国术专校)。校址建在南京中山门外孝陵卫镇(现南京体育学院内)，校内有田径场地、练武场、篮球场、国术场、网球场、游泳池等设施，还建有教室、小礼堂、学生宿舍、教职员宿舍等馆舍，形成一所颇具规模的体育学校。国术专校是中国第一所主张国术、体育、军事一体化，为国家培养三者兼备的师资人才，普及国术的特殊院校，极大地推动了中国现代化体育的发展，创办一年后，校名改为“中央国术体育专科学校”。

校”，张之江一直任校长。国术专校建设非常专业。学校规定：国术、体育都要学习，球类、体操、田径、游泳等均为必修科目。国术学生在全面掌握各项活动后，可专精一门。学校也在此基础上组织篮球队、排球队、体操队等，将优秀运动员集中起来训练。学科方面，也开设了英语，并增加了一部分相当于医科大学的课程。

张之江是中央国术馆馆长，也是国术专校校长。因此，国术馆和国术专校的关系非常密切。国术馆的武术教师、高手专家被请到国术专校任教，国术馆的学生可以进国术专校深造。优秀的毕业生有的留任任教，有的被推荐到国内外需要国术体育师资的学校和部门去。

国术在抗战中发挥重要作用

张之江认为，全民练武的重要意义和在未来反侵略战争中所起的重要作用，是增强全民体质，提高民间百姓的普遍军事能力，以利于增强日后反侵略战争中白刃战、近战、肉搏战的能力。张之江运用丰富的历史和时事知识旁征博引，证明白刃战在现代战争中的重要性，举例说：“抑知日俄之战，武士道白刃战居显著之功。欧洲战争，最后胜负，每决于白刃格斗。即鄙人从军有年，自辛亥以还，向以打倒军阀，完成革命为职志，如摧洪运，讨复辟及北伐诸役经历剧战。而个人经验，每次最后胜利，十之八九，多得力于有国术技能之军队。”

张之江所统帅的西北军部队极其重视武术。凡西北军士兵均需通过“练拳”“劈刀”“刺枪”“体操”四项主要科目。各部队聘请武术教官训练部队，在军队排、连、营编制中组成各级大刀队，配备特制大刀和牛皮制刀套，来弥补近战武器

的缺陷；以大刀冲锋陷阵，用以解决西北军缺少武器弹药的问题，同时也形成了鲜明的西北军特色。

由于原西北军部队、打响全民族抗战第一枪的第29军和其他部队，在白刃格斗中使用了传统的武术器械——大刀，并取得极显著效果，杀敌立功，显示了中国武术在实战中、在现代战争中的重要作用，社会各界对武术更是分外重视。抗日战争期间，很多部队相继成立了大刀队，并且聘请了国术馆学员任教，教习武术和刀剑术。这证明了张之江提倡、发扬和光大武术在反侵略战争中的实际作用，证实了他的远见卓识。

中央国术馆和国术专校成立后，注重为军队培养有实战能力的教官和学员，自1928年成立至1937年全民族抗战爆发近10年间，共招收了5期学生，人数4000多人，为军队培养了一批有实战能力的教官和学员。

国术馆、国术专校创立后，遇到了常人无法想象的各种困难，但在张之江不懈地努力和坚持下，存续了20年左右。全民族抗战爆发后，国术馆和国术专校几经迁移，先到长沙、后到重庆，一直坚持办学，从未停止。在重庆北碚的馆舍，虽然条件极为简陋，但师生们也都能坚持下来。1949年后，党和国家对张之江的功绩非常肯定。1955年毛泽东专门致函张之江，说：“先生热忱爱国，如有所见，尚望随时赐教。”

国术馆、国术专校培养出来的许多人才，成为我国武术事业传播发展的中坚力量。如今的台湾武林人士，提到张之江无不肃然起敬，奉他为宗师。张之江和他一手创办的中央国术馆、国术专校，为近现代中国武术事业的发展和中国人民反侵略战争作出了不可磨灭的贡献。

(据《团结报》)

珍贵的红四方面军革命宣传手册



红四方面军革命宣传手册。

在甘肃省武威市古浪县博物馆珍藏着一本纸质微薄、手掌大小的小册子，这本小册子就是《红四方面军革命宣传手册》。1983年7月，由古浪县委党史办征集。2000年8月，被甘肃省文物局革命文物专家鉴定为革命一级文物。

1936年10月，中国工农红军一、二、四方面军在会宁胜利会师后，红四方面军总部及三十军、九军、五军等2.18万余人，奉中央军委命令西渡黄河，执行《宁夏战役计划》。1936年11月9日，因战局变化，西渡黄河的红军部队分左右两翼向西挺进。其右翼30军，经新堡子、马家磨沟、裴家营、大靖，先头部队11日抵进丝绸之路重镇土门堡。

在此地休整一周，发动群众，筹集给养，开展宣传动员工作。14日，红军在土门堡召开群众大会，红军西路军政治部主任李卓然到会讲话，宣传共产党的抗日主张。尔后，30军与后继部队5军、红军西路军总部于11月16日陆续从土门堡撤离，经武威，于18日抵达永昌境内。

红西路军右翼部队在古浪县土门堡休整时，在当地宣传抗日思想，发动和组织群众、开展群众工作时使用过这本宣传手册。该宣传手册共五部分，内容观点鲜明、语句浅显易懂，通过分析当时国家

现状、面临的抗日严峻形势，揭露了国民党、胡宗南的丑恶本质，并以口语形式，向河西群众宣传中国共产党领导的工农红军的性质、优良传统，以及争取各方力量一致抗日的目的。印制的部分内容跟后来《悲壮征程》内搜集整理的原红军西路军30军某团通讯员演唱的“劝白兵”歌词相吻合，这无疑也是红军西路军30军留在古浪的珍贵红色革命文献。

红四方面军革命宣传手册是古浪县委党史办抢救性挖掘收集的红色文化档案，于1983年7月从土门堡当地村民手中收集而来，是一份能真实、可靠佐证红军西路军血战古浪的脉络、经过及悲壮征程的革命历史文物。

红四方面军革命宣传手册内容完整、条清目楚，除甲部分开头标题稍有残缺外，甲(宣传标语的8个部分)、乙(告胡宗南部白色士兵标语大纲)10条，丙(告松潘一代群众传单)5章，丁(告少数民族传单)1章，戊(抗日宣传标语)18条，全部完整珍藏。

红四方面军革命宣传手册多层次、多侧面面对红军主张进行宣传，手册中有提纲挈领式宣传语、有标语口号式的宣传标语、有微文号召式的宣传语，从多方面鼓舞了人心、激励了斗志，真实具象地反映了红军三大主力胜利会师，唯有劳苦大众团结一心，才有人民当家作主的好日子革命理想。如：“工农穷人快快团结起来，拿起刀枪，同红军一路打卖国害民的胡宗南，打了胡宗南，西北穷人坐西北的天下”“不当亡国奴……做一个永不投降帝国主义的硬汉”。在革命尚处于蒙昧状态的河西大地，红四方面军革命宣传手册起到了宣传共产党的革命主张，使群众了解和认识到当时革命形势的重要作用。

(据《民主协商报》)

豫西北岳村伏击战

1945年3月，八路军豫西第二军分区黄河支队司令员、新安县长抗日民主政府县长李之放率两个大队共300余人，到中岳村、五头村一带，开辟三、四区抗日根据地。25日，李之放得到侦察员的报告：日伪军1000余人从孟津横水出发，企图对抗日根据地实施“扫荡”。

李之放立即与驻扎在附近的八路军晋绥军区六支队队长兼政委张范取得联系，双方在北岳村召开紧急军事会议，经研究，决定集中兵力，对来犯之敌给予狠狠打击。

随后，双方制定了具体作战方案：六支队三连、九连从正面阻击敌人；六支队六连作为预备队执行警戒任务，伺机策应正面作战的三连、九连；黄河支队两个大队埋伏在中岳村、北岳村之间的高地，在战斗打响后从侧翼突袭敌人。26日凌晨，参战各部队秘密进入设伏地点，隐蔽待机。

26日拂晓，日伪军用马车40余辆装载着补给物资，沿新孟公路向新安县进犯。7时许，由伪军组成的先头部队进入伏击圈，立即遭到九连的猛烈射击。伪军打了九连便仓皇回窜。

8时左右，日伪军集中兵力向九连阵地扑来，双方展开激战。埋伏在九连侧后的三连连时已到，突然从侧后向敌人猛烈射击，毙伤敌人十人。敌人慌忙分兵向三连阵地冲了过来，三连连长牛玉川组织战士们沉着应战，很快将敌人击退。乘敌人分兵之际，黄河支队指战员也迅速投入战斗，周围山头同时响起了密集的枪声。日伪军正在和六支队激战，不防黄河支队指战员突然杀来，顿时乱了阵脚，纷纷向后撤退。李之放、张范立即指挥参战各部向敌人发起冲锋，很快将敌人截为两段。

战斗从拂晓一直打到午后，见敌人已现疲态，李之放、张范立即命令作为预备队的六连投入战斗。在六连的冲击下，敌人顿时全线崩溃。战至下午4时，伏击战胜利结束。

此战，黄河支队、晋绥军区六支队共击毙日军70多名、伪军100余名，缴获机枪3挺、步枪40余支及大批弹药物资，开创了豫西地方武装重创日军正规部队的先例。从此，当地日伪军只敢龟缩在横水、新安县城、铁门三个据点，直到战败投降也不敢再次进犯。战后，在新安县抗日民主政府的领导下，新安各县区抗日民主政府、抗日武装相继建立。

(据《人民政协报》)

古人以茶为食 是真正的“吃茶”

从喝茶到喝茶这一习惯的演变 体现了茶文化的传承与创新

将佐料和茶叶同食 还制作茶饼和茶粉

“寒夜客来茶当酒”。天冷了，喝杯热茶，可暖身调气血。在中国的文化传统中，茶不仅是一种饮品，更是承载着悠久历史和深厚文化的象征。唐代陆羽所著的《茶经》记载，古人喝茶不仅是沸水冲泡而已，从用水到茶具，再到煮茶火候都有讲究。饮茶习俗形成之前，古人如何待茶？饮茶习惯和现在有何不同？茶在古代有哪些不一样的称呼？

古时，人们将茶当作食物的一种。《晏子春秋》中记载：“晏子相景公，食脱粟之饭，炙三戈、五卵、茗菜而已。”大意是说，晏子将茶当作下饭菜(或菜粥)食用。而《太平御览》在引用三国张揖所著的《广雅》时也写道：“荆巴间采茶做饼成以米膏出之……以汤浇覆之，用葱、姜、薄荷之。”这不仅是在吃茶，还放葱放姜，滋味多多。

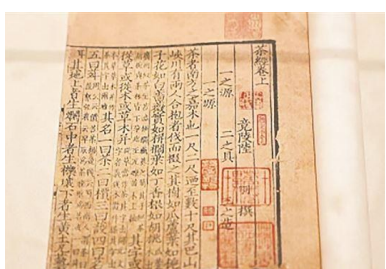
当时，为方便茶叶的携带运输，往往会将茶制成茶饼。《广雅》中的“采茶做饼”便为如此。食用时，掰一小块即可。

这种将佐料和茶叶食用的方

法，在唐代也有记录。陆羽的《茶经》中有详细的煮茶方法。

《茶经》是人类有史以来的第一部茶书。书中，陆羽将茶烹煮而饮，这也是当时主流的饮茶方法。先将茶饼在火上炙烤，去除潮气，随后碾成茶末，过筛，制成细细的茶粉。煮茶讲究“一沸、二沸、三沸”，一沸加盐，二沸将水舀出部分后加茶，三沸加入此前舀出的水。一碗香醇的茶汤烹制完毕。

至宋代，“点茶法”成为主流。宋人不会将粉末直接倒入水中，而是将茶粉制成膏状，置入茶具，饮时用开水“点”它。随后竹



宋刻百川学海本《茶经》。

制的“茶筴”来回击拂茶汤，直至白色的汤花(茶沫)覆盖水面。宋人还会在汤花上造型，类似于现在的咖啡拉花。

明清时冲泡散茶“喝”的意思更直接

何为“吃茶”古代喝茶，大多是将茶变成粉末再入水，以前加入米糕，后又有盐和椒，多种食物混合，将其吃进腹中，所以有“以茶为食”的说法。

茶饼、茶粉、点茶的历史还在继续，但到了明朝，明太祖朱元璋下令“废团改散”，茶叶的制作和品饮方式发生变革。“吃茶”逐渐变成了“喝茶”，此时，大家开始用沸水冲泡全叶散茶，并延续至今。茶饼也就是团茶的制作比较复杂，需用“蒸青

法”。而制散茶使用“炒青法”，不仅方法简便，茶叶也有清香。

自沸水冲泡全叶散茶习俗形成后，饮用茶汤的“喝茶”方式变成主流。但如果从字面上考究“吃茶”和“喝茶”历史变化，却无法得出准确时间。

从目前能找到的历史资料来看，元代用“喝”表示“饮用”。但它不一定就代表当时人们只喝茶汤，因为明清时期才开始不研磨茶粉，所以元朝也可能是将茶吃进了肚子，只是用了“喝茶”这个词。

所以，不管是“吃茶”还是“喝茶”，它在字面上无法完全对“食用”和“饮用”进行区别，如果想进行区分，唐宋因茶粉入腹，更符合“吃”的用意，明清冲泡散茶，“喝”的表达更直接。

直至今在，“吃茶”一词也在使用，但指的大多是“饮用”，而且，饮茶在历史上是多种方式并行发展的，在以“食用”为主流的时候，可能会有“饮用”存在，在以“饮用茶汤”为主的现代，我们也在将茶作为菜品、药材食用。

“苦口师”茶的奇怪别称

链接

说到茶的别称，古人可是为它取了一箩筐的名字，如叶嘉、玉川子、清风使、涤烦子、云华、月团、碧霞、玉蕊、雪芽等，不仅好听还极富诗意。但是历史上也有一个听起来和茶扯不上关系的别称：“苦口师”。

“苦口师”之名源于晚唐文学家皮日休之子皮光业。皮光业是一

位资深的茶客，深得其父真传，也极其懂茶、爱茶。吴越天福二年(公元937年)，在他做丞相期间，表兄弟邀他品尝新柑，并设宴盛情款待。

聚会那天，朝廷显贵众多，筵席丰盛。本来是品柑橘之宴，皮光业却不顾眼前美食美酒，也一眼不瞧新鲜可口的柑橘，进门就大呼“我

要喝茶!”于是，侍奉的下人赶忙端来一大海碗的茶汤，皮光业不顾丞相的威仪，捧起碗来就是一顿猛喝。随后，他即兴吟诗道：“未见甘心氏，先迎苦口师。”席间众人笑说：“此师固清高，而难以疗饥也。”茶之有“苦口师”之雅称，典出于此。

(据《厦门晚报》)

古代也有“取暖费”

时至初冬，天气愈发寒冷，许多地方陆续地供了暖。说起供暖，取暖费必不可少。古代的“取暖费”，早期为实物发放制，至明代改为现金发放制，均由朝廷统一发放，但仅限于皇室和官员，普通人无法享受这个待遇。

“取暖费”的发放宋朝时就已经颇具规模。一般是每年农历十月开始发放，直至次年正月。最高级别的官员如宰相和枢密使，每人可以领取到200秤木炭，其余官员则从100秤、30秤、20秤、10秤不等。而宋代的一种，相当于如今的20斤。以宰相为例，每个冬天能领取到4000斤的木炭，这还不算平日常做饭用的木炭，每个月还能另行领取。

到了清乾隆时期，“取暖费”更是多的惊人。当时官中的“取暖费”是按日领取，就拿后官来说，最高级别的皇太后一天就能领取到120斤，而一般的妃嫔也能领取到六七十斤左右，其他皇子皇孙的“取暖费”同样也非常庞大。若要再计算整个冬天需要取暖的时日，“取暖费”的数量足以让人瞠目结舌。

说完“取暖费”的数量，古代发放“取暖费”的机构也值得一提。明

朝时称其为“惜薪司”，专门管官中所用柴、炭及二十四衙门、山陵等处柴炭的供应；清朝时则改名为“营造司”，内设“薪库”，分为两部分。一部分专门负责供应煤炭；另一部分便管理“取暖费”。

古时给达官显贵供应的“取暖费”对平民而言简直是望尘莫及。就拿煤炭来说，虽然北宋后开始普及，但价格依旧非常昂贵，大多数人难以承受。冬天的时候，一些穷苦的百姓没有取暖工具和燃料只能受冻，甚至有的被活活冻死。

到了清朝中后期，西方工业革命的成果开始逐渐传到了中国，其中就带来了一些可以制煤的机器，一时间极大地提高了煤炭的质量和产量，这才使煤炭的成本降到了普通民众能够承受的范围。此外，各种新型燃料的出现，如煤球等也极大地充实了燃料市场，丰富了百姓的选择空间。而且，官府在这时也开始放松了对煤炭的管控，使得京城开始出现了一些煤炭的私营售卖点。在这些因素共同的推动下，普通百姓终于能安心过个暖冬了。

(据《联合日报》)



文徵明《品茶图》。