

# 少林与太极

## 总顾问

韩时英

## 顾问委员会

张振河 张国臣

魏真 巫兰英

## 特邀顾问

释延鲁

## 编辑委员会

主任 周毅刚

委员(以姓氏笔画为序)

习云太 刘强

乔燦 张文广

陈正雷 蔡龙云

## 风云篇

4 人物 为传承中华武术而奔忙

6 通讯 她在健身之路上走出光彩 /汤礼春

9 消息 纪念一代宗师 名家汇聚周口 /买建军

58 漫话 现代保镖 /武兵 王宏强

60 武侠 侠侣龙凤剑(28) /李凤山

## 少林篇

10 内劲 少林内劲抖放法 /杨阜剑

16 探讨 少林武术的起源及文化内涵 /小郑

17 擒拿 少林三十六式擒拿法(3) /大侠

20 功法 少林罗汉卧功 /张继昌

21 少林秘传内八段锦

23 拳术 少林真传八步连环拳 /周真生

28 禅武 禅武医基础概念 /释德建 陈瑞燕

31 禅宗简介

33 钩沉 只履西归传说

# 目 录

## MULU

### 太极篇

- 34 探源 吴式太极拳在北方的发展 /张全亮
- 37 技击 滑如冰凌黏如胶 软如棉花硬似铁  
——太极拳技击基本功训练  
/罗名花 李万斌
- 39 入门 孙武子十三剑与太极剑 /张绍义
- 41 争鸣 太极拳人体内部的精微运动 /徐长风
- 43 经典 陈式太极拳拳法三字经
- 44 养生 练出感觉来 /翁心诚

### 功力篇

- 46 拳派 四通捶 /王春华
- 47 要论 夭矫如龙 天马行空  
——沧州劈挂拳述要 /车星辰
- 50 剑术 全真龙门秘技——冰符四灵剑(上)  
/宋学玉

### 内养篇

- 55 养生 孔子的养生术很给力 /廖茂香
- 56 研究 唾液的功效与养生 /郭德才

社 长 周毅刚

编辑部主任 刘 强

编 辑 刘 强 杜 勇  
任娟丽 高 翔

美术编辑 徐有强

责任校对 李南生

主 管/河南省体育局

主 办/郑州大学体育学院

出版编辑/少林与太极杂志社

地 址/河南省郑州市银河路2号

邮 编/450044

电 话/(0371)63632831(编辑部、广告部)

63632832(邮购部)

63632770(广告部、传真)

印 刷/中共河南省委机关文印中心

发 行/郑州市邮局

订 阅/全国各地邮局(所)

邮发代号/36-98

出版日期/每月5日

定 价/5.60元

稿件投稿邮箱/slytj@126.com

广告投稿邮箱/slhtj@163.com

网址: <http://slytj.peczzu.edu.cn>

国外总发行/中国国际图书贸易公司

(北京399信箱)

国外代号/M1199

国内统一连续出版物号/CN41-1156/G8

国际标准连续出版物号/ISSN1003-5176

广告经营许可证/4100004000024