

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

海天华教

少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济话太极



张总编

浅谈练习太极拳的出汗问题

《孙子兵法》在太极拳中的应用

宗鹤拳劲训练

少林打穴法

功夫之王——李连杰



3 2675 2878 8

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

万方数据

2012年1月 总第279期



少林与太极

总顾问

彭德胜

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

乔燮 陈正雷

蔡龙云

风云篇

4 人物 刀枪剑戟鞭铜锤 武林秘传药为魁
——记武学伤科奇人王镇邦 /肖亚康

6 消息 河南大学体育学院来温交流 /朱志淳

7 钩沉 难忘看《少林寺》的日子 /李宏荣

59 武影 李连杰的实战功夫 /武影飞龙

61 武侠 侠侣龙凤剑(35) /李凤山

少林篇

8 门派 岳门拳初探 /徐飞

10 器械 少林达摩杖 /刘义军

17 劲法 宗鹤拳劲训练 /廖昭辉

18 打法 少林打穴法 /杨阜剑

24 经典 少林三十二合

26 要诀 少林掌法要诀 /三武

28 讲坛 当代少林十讲之七——
居士佛教 擎梁的支柱 /岳晓锋

目 录

MULU

太极篇

- 29 拳法 练太极腰腿基本功是必修课 /曹满良
- 31 入门 浅谈练习太极拳的出汗问题 /陈 雄
- 32 推手 双缠推手练习方法(下) /王锋朝等
- 39 探究 《孙子兵法》在太极拳中的应用 /张 杰
- 43 经典 陈鑫太极拳拳谱及争走要诀
- 44 拳理 功靠操练 法靠实践
——谈太极拳的力、功力、劲力与技巧
/罗名花 李万斌

功力篇

- 46 暗器 飞爪
- 48 心意 心意六合拳之野马分鬃 /买西山 杨 震
- 49 意拳 意拳单推手 /谢永广 李 燕

内养篇

- 54 养生 冬季心血管疾病患者食疗谱 /徐成文
- 55 修心 心理养生 /张继昌
- 57 心得 《道余录》选注 /盖世才

社长 总编 周毅刚
主 编 刘 强
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/6.50 元
稿件投稿邮箱/slytj @ 126.com
广告投稿邮箱/sltj @ 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