

# 少林与太极

天下功夫教少林 刚柔相济话太极

太极步

头趟内功大架子

身法八要

太极拳架与推手的关系

少林寺里走出的明星——王宝强

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

万方数据

2012年3月 总第283期

3

# 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

乔燦 陈正雷

蔡龙云

## 风云篇

4 争鸣 江湖文化对现代武术的影响 /李华伟

6 人物 谢氏双英

——六步架大洪拳宗师谢文善、谢克

田传略 /周长珍 马中新

52 武影 王宝强:少林寺走出来的明星 /杭东

54 漫话 解密少林武僧塌胸鼓肚之谜 /李晓航

57 武侠 侠侣龙凤剑(37) /李凤山

## 少林篇

8 拳架 头趟内功大架子 /车星辰

13 内功 少林金刚罗汉功

15 技击 五祖拳临敌十要 /周盟洲

16 身法 身法八要 /大侠

17 爪功 铁佛派大力鹰爪功 /吴亚东

20 掌功 少林铁掌功 /宋威

22 讲坛 当代少林十讲之九——  
少林困局 门票与假和尚 /岳晓锋

# 目 录

## MULU

### 太极篇

- 24 推手 太极拳推手走黏法十二例 /张宝银
- 26 入门 太极拳架与推手的关系 /秦保顺
- 28 套路 陈式太极拳精要十八式(上) /杨艳
- 33 拳理 太极用意四法 /翁心诚
- 35 拳法 太极步 /王本德
- 38 体悟 我练太极十三桩 /张晓星
- 39 经典 郝少如谈“用意不用力”

### 功力篇

- 40 暗器 飞叉 /金调生
- 42 意拳 意拳单推手拳法运用技法 /谢永广
- 44 技法 怎样习练心意推手 /陈代明
- 46 心意 心意六合拳之野鸡旋窝 /买西山 买勇

### 内养篇

- 49 保养 闭目养生法 /原争节
- 51 心得 防止积劳成疾 /张因

- 60 2011年《少林与太极》全年目录

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  
 广告投放邮箱/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