

少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济话太极

少林古传浑元铁布衫
五行通背腿法绝技
太极拳之“节节贯串”
太极拳松沉劲的修炼

中国首位职业拳王——熊朝忠

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

万方数据

2013年1月 总第303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

乔燦 陈正雷

蔡龙云

风云篇

4 通讯 铁拳打出金腰带 /王新同

8 游记 走笔少林寺 /石群良

10 武缘 少林精神助军威 /李宏荣

11 钩沉 清凉寺与少林传承 /岳晓锋

61 武侠 龙刺(4) /岳勇

少林篇

12 掌法 金刚八式之五——野马掌 /潘霜喜

13 内功 少林古传浑元铁布衫(上)

16 劈挂 劈挂拳小套 /金嫦娥

19 钩沉 少林南北派之师法(中)

23 通背 五行通背腿法绝技 /赵宝安

28 门派 西江白眉拳之特点 /黄志军

太极篇

30 争鸣 太极拳之“节节贯串” /罗永平

32 拳法 太极拳松沉劲的修炼 /耿向林

目 录

MULU

- 34 拳理 108式传统杨式太极拳拳理探秘(5) /崔仲三
- 37 体悟 传统杨式太极拳系列拳架练习体悟 /杨潇枫
- 38 养生 意气流通 /翁心诚
- 39 经典 陈鑫谈推手三十六病
- 40 套路 陈式太极拳炮捶十八式(中) /安在峰

功力篇

- 46 暗器 如意珠 /金侗生
- 47 要诀 内家拳技击十八字 /三 武
- 50 拳技 六路钻第一路——夺中门
/周雪丽 马雷石 马 玉 柏春华
- 52 心意 心意六合拳之青龙出水
/买西山 张志民

内养篇

- 55 保健 健身练武的环境效应 /王庄林
- 57 养心 做自己心境的主人 /王 涛
- 59 站桩 何以解忧,唯有站桩 /武国忠

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