

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

# 少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济话太极



三桩七步黑虎掌

『刹车力』与『中定劲』

格斗中距离感之管见

拨正你的生物钟

陈式太极拳第十二代传人——黄伟

10

2015年10月 总第369期

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

少林与太极  
shaolinyutaiji

总第 369 期 2015 年 10 月



封面人物

陈式太极拳第十二代传人——黄伟

黄伟,号蒙山松。中国武术协会会员、武术六段,佛汉拳第九代传人,陈式太极拳第十二代传人,梅花桩拳第十八代传人,沂州太极养生馆馆长,曾习练过佛汉拳、梅花桩拳、武术软器械、鹰爪功、磐手功等,具有深厚的武术功底。2003年一次偶然的的机会,让他结缘于太极拳,并因徜徉在太极养吧中得到身体和精力的双重洗礼而情定太极,开启太极传承路。多年来,他屡屡在各类太极拳大赛中力拔头筹,带领的学员也多次在赛事中争金夺银,而且坚持义务传播,因材施教培养学员的健身乐趣,让太极春风吹拂临沂大地,为太极拳在山东的传播做出了不可估量的贡献。

少林篇  
32 三桩七步黑虎掌

笔者1984年3月结识了曾当过镖师的罗佛丹(1898—1988)先生,学得一套以桩功为主练铁掌的方法。其特点是:不用药物,得气快,长功快,不出偏,方法简单,老少咸宜,有很好的强身健体、增功长力的作用。今和盘托出,请方家指正。

太极篇  
34 “刹车力”与“中定劲”

“刹车力”是形意拳首先提出。在前行时脚要做到“前踩后蹬”,“脚打踩意不落空”。后脚的蹬力使身体重心整体前移,同时拳掌前伸发力,前脚落地后踩力制动,身体前行速度减小或沿反方向运动。拳掌发力,身体某部做与拳掌运动方向相反的运动,是“刹车力”的特征表现。

功力篇  
48 格斗中距离感之管见

距离感是于激烈的实战中,在攻防的范围内,双方对峙之间的一种直观的距离感觉,掌握好距离感,就能达到击中对手却不被对手击中的境地。格斗的过程,从这种意义上说,就是格斗双方攻防距离感的较量。一个高水平的习武者,除了视觉参与正确判断打击距离外,身体感觉也能判断对手的一举一动,甚至能判断出对手进攻和步法移动间隔时间长短。如果能达到这种境地,那么他的格斗整体水平已经有了很高的造诣了。

养生篇  
58 拨正你的生物钟

您美美睡了一夜醒来,开始爬下床铺,请留神,一天中最危险的时辰也随之开始了——在此后的两小时左右,您心脏病发作或中风的可能竟比在深夜(通常被认为是心血管疾病患者一天之中最“安全”的时辰)要高出2~3倍!睡眠问题专家曼利尔·密特勒领导的一个研究小组从事的一项专题研究证明,清晨6点至上午10点这段时间,系多种疾病,如心血管病、癌症、气管炎、哮喘等发作的高峰期。

# 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

乔燧 陈正雷

蔡龙云

## 风云篇

4 人物 黄伟:执德走江湖 携拳惠故里 /崔新娟

8 争鸣 河南唐村武术史料再考略  
——兼与周伟良教授商榷(二)  
/程峰 魏美智 李立炳

10 钩沉 古道丝路武术文化特征及其核心理念(下) /郭志禹

14 传播 武术传播与发展新视角  
——打造武术“高富帅”  
/褚兴平 张继生

## 少林篇

17 实战 少林诱敌深入法(上) /杨阜剑

21 拳种 梁山派秘传武松拳法 /高大侠

22 拳技 少林虎燕拳之后蹬砸膝抡打截踹腿(上)  
/贺春林 刘庆

28 硬功 龟背铁甲功 /安在峰

29 经典 少林拳谱摘录

32 掌功 三桩七步黑虎掌 /谢仁群 李章云

# 目 录

## MULU

### 太极篇

- 34 劲力 “刹车力”与“中定劲”  
/王荣泽 吴 政
- 36 体悟 悟太极的“合” 治急躁的“病” /崔 建
- 37 器械 太极达摩伏虎棍(一) /李文奎
- 43 文话 太极大道——水之道 /张 杰 刘淑君
- 44 要论 太极拳与心理学的辩证关系 /邹明君

### 功力篇

- 45 爪功 武当七星大力鹰爪功 /三武组
- 48 格斗 格斗中距离感之管见 /邓许庚
- 50 气功 再说气沉丹田 /胡齐平
- 53 内功 古传九宫图内功(上)  
/马雷石 李 昌 高波群
- 57 精论 武林绝招辩证谈 /马中碧

### 养生篇

- 58 调养 拨正你的生物钟 /程菊珍

社长 总编 周毅刚  
主 编 刘 强  
编辑部主任 刘 强  
编 辑 刘 强 任娟丽  
高 翔 张 震  
杜 勇 赵国华  
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/8.00 元  
稿件投稿邮箱/slytj @ 126.com  
广告投稿邮箱/slj @ 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  
支持单位/河南省体育彩票管理中心