

# 少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济活太极



少林拳打法的八大原则

少林巧夺棍棒法

练是推手 比是断手

武术动作组合精练

自然门武学嫡亲传人——秦进

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

万方数据

2015年5月 总第359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 人物 秦进:自然门武学嫡亲传人

8 品酌 品酌水浒之“无时不练功” /张剑峰

11 钩沉 赵匡胤与武术 /马明达

14 争鸣 中国武术是杀人技还是唬人技?

/杨华

## 少林篇

15 打法 罗汉神打(下) /三武组

20 要诀 少摩拳打法的八大原则 /李晓航

24 内功 武医同源——六合形意之五脏神

/潘霜喜

26 防身 少林巧夺棍棒法 /杨维 金忠阳

## 太极篇

28 要论 关于太极拳掬劲之研究 /谢远基

# 目 录 MULU

32 劲力 练是推手 比是断手 /王荣泽 柳连福

35 体悟 太极拳之“善学” /李觉名

37 套路 二十八式太极扇(四) /杨 丽

42 杂论 弘扬太极文化 培育团队精神  
/强 洪 冯福志

## 功力篇

45 暗器 乾坤圈 /金倜生

47 软兵 软兵之尊——流星锤 /武 兵

49 组合 武术动作组合精练 /安在峰 刘召侠

## 养生篇

56 运动 随心而动新发现 /王庄林

58 锻炼 长期坚持健身锻炼的益处 /一 凡

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

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/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

欢迎订阅、欢迎投稿、欢迎洽谈广告业务

# 少林与太极

## SHAOLINYUTAIJI

刊号: ISSN1003-5176  
CN41-1156/G8

广告经营许可证: 4100004000024

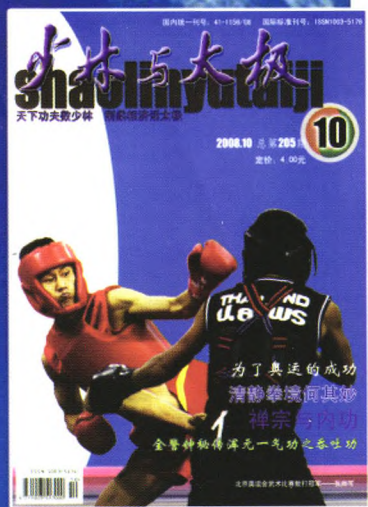
《少林与太极》杂志扎根于“少林武术”、“太极拳术”的故土，吸取着丰富的文化资源，历经25年风雨沧桑，嬗变为武林苑中的嘉树秀木，深受广大武术爱好者的青睐，是武术爱好者的良师益友。

邮发代号: 36-98

每期定价8元，全年共96元

欢迎定阅

倡导健康文明的生活方式  
追求实用养生的健身效果  
挖掘中华武术深厚的文化内涵  
探寻大众化娱乐化的传播方式



广告垂询热线: 0371-63632831

电子信箱: sltj@163.com

投稿热线: 0371-63632831

电子信箱: slytj@126.com

邮购热线: 0371-63632832

万方数据