

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

太极武者——李文奎



中华武术与宗教关系之辨

少林巧夺菜刀十四法

吴式的「定势」「连势」教与学

脊椎运动法——健康新途径

ISSN 1003-5176



万方数据

2016年1月 总第375期

1

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 太极伴我人生路 /李文奎

7 要论 形意拳“脱枪为拳”的体用转换
及其战场武术本质(下) /岳 涛

9 争鸣 中华武术与宗教关系之辨 /张秉山

少林篇

12 实战 少林巧夺菜刀十四法(上)
/杨 维 金忠阳

14 内功 护体罗汉功 /张海灵

16 器械 实用的古代奇兵——钹术 /安在峰

23 经典 少林古传擒拿法(下) /金倜生

太极篇

26 要论 从“行知合一”看太极文化的
核心内涵与价值 /张家昌

29 教学 吴式的“定势”“连势”教与学
/王荣泽 仁世响

31 拳理 太极拳的静、动态效应(二)
/顾 杰 郭振兴 王万宾

目 录

MULU

34 套路 杨班侯大功架四十二式太极拳(一)
/喻承镛 林书立 李 浩

39 体悟 慢练太极拳的体会和收获 /彭孝模

功力篇

42 发力 发力——世界一切格斗术
威力释放的源泉 /马中碧

46 心意 心意拳龙形连环捶 /马琳璋

50 运动 脊椎运动法——健康新途径 /李晓航

养生篇

55 精论 衰老与延年益寿 /聂双双

58 保健 起床前用好“黄金十分钟” /一 叶

59 养心 精神内守 病安从来 /赵广兰

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/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

支持单位/河南省体育彩票管理中心

企业简介

重庆是福鞋厂自建厂以来专业生产太极功夫鞋。一路走来，“是福”感谢太极拳届老师们的热心指导。“是福”吸众家之长，避众家之短，鞋底采用天然橡胶牛筋底和环保PU底，根据我国南北方特点，鞋型有肥、瘦弄之分，还可做特大号鞋。同等质量比价格，“是福”功夫鞋里外均采用真皮制作，假一赔十。根据客户需求，重庆是福皮鞋厂新开发了健步鞋。“是福”有真皮和网布制作，欢迎广大客户订购。对以上产品，如出现质量问题，将按照国家有关规定处理。



1-24



4-2



4-9

春秋鞋



4-5



4-8



4-13



4-15



4-16



4-28



4-31



4-34



4-35



208



432



502



901



902



906



2011原版



2054-4



X-1

夏季鞋

冬季鞋



4-19



6-1



605



606



健步鞋B21



健步鞋B22



508A

是福练功鞋款
舒适耐磨永远

比轻便、比吸汗透气、比经久耐穿。

同等价位，比质量；同等质量，比价格。是福真牛皮制作，假一罚十。与市面上其他练功鞋相比，是福是独一无二的。