

# 少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济活太极

里约奥运会男子跆拳道88公斤级冠军

赵帅



少林秘传风云追击手

太极劲与擒拿格斗术的内在联系

格斗技法应用小议

颈椎病康复锻炼法

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

万方数据

2016年10月 总第384期



# 少林与太极

## 总顾问

张文深

## 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

乔燮 陈正雷

## 风云篇

4 文话 山雨欲来的武学时代 /李建炜

7 要论 中国武术的文化特色 /康庆武

10 争鸣 圣典何来?  
——解开武学圣典《易筋经》之谜(下)  
/洪振快

13 品酌 那些年我们喜爱的武术书 /马中碧

## 少林篇

16 技击 少林猴拳技击术(下) /凌召

20 拳种 少林秘传风云追击手 /史明

21 擒拿 少林擒摔法(上) /杨维 金忠阳

25 古谱 学拳精言

27 内功 玉颈铁喉功 /大侠

## 太极篇

28 要论 太极拳的吞吐之法探微 /邹明君

29 套路 峨眉太极拳八势基本技术 /杨洋

34 体悟 太极劲与擒拿格斗术的内在联系  
/顾新法

# 目 录 MULU

- 36 拳理 小论“牵动往来气贴背,敛入脊骨”  
/吴宗周
- 38 对练 太极达摩伏虎棍与太极达摩杖对练(四)  
/李文奎

## 功力篇

- 44 双铜 武当双铜(下)  
/安在峰
- 48 硬功 石笋功  
/程元江
- 50 防身 以色列防身术  
——针对鞭扫腿攻击的防御与反击  
/张 海
- 54 拳法 安徽宋门五行连环拳  
/马琳璋
- 58 要论 格斗技法应用小议  
/邓许庚

## 养生篇

- 59 点穴 复溜穴——肾脏功能的调理穴  
/梁兆松
- 60 理疗 颈椎病康复锻炼法  
/白素菊

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

欢迎订阅、欢迎投稿、欢迎洽谈广告业务

# 少林与太极

刊号: ISSN1003-5176  
CN41-1156/G8

广告经营许可证: 4100004000024

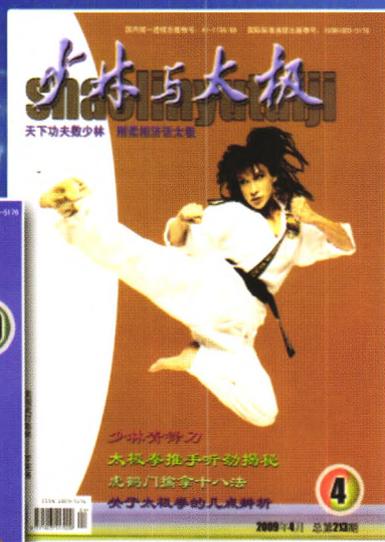
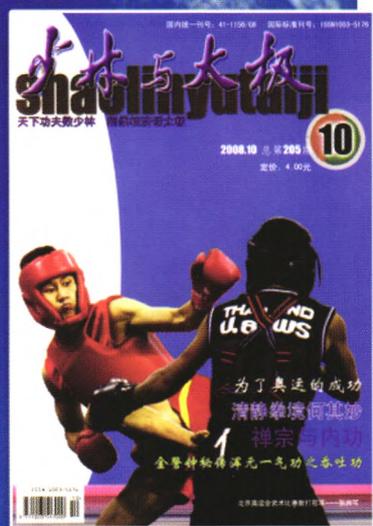
《少林与太极》杂志扎根于“少林武术”、“太极拳术”的故土，吸取着丰富的文化资源，历经25年风雨沧桑，嬗变为武林苑中的嘉树秀木，深受广大武术爱好者的青睐，是武术爱好者的良师益友。

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