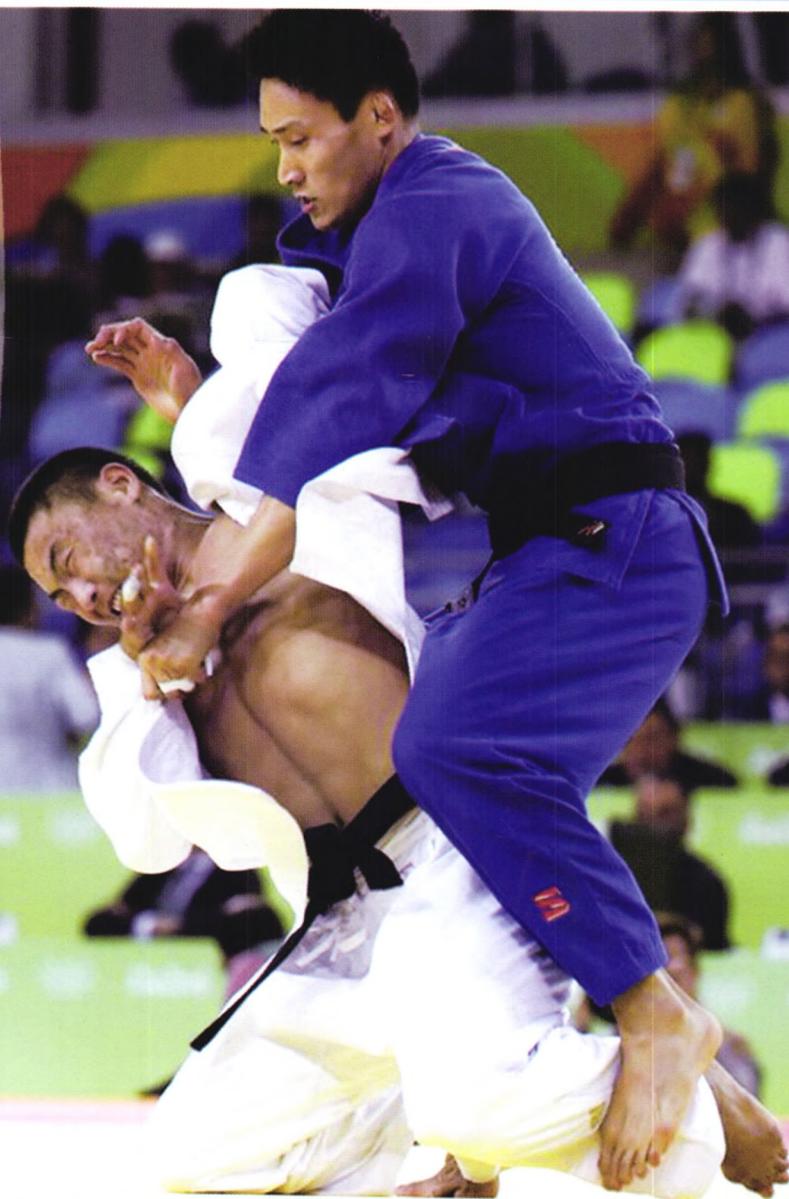


国内统一连续出版物号：CN41-1156/G8

国际标准连续出版物号：ISSN1003-5176

少林与太极

天下功夫数少林 刚柔相济活太极



少林真传古谱之武松鸳鸯腿

浅谈少林武术与老年养生

关于太极拳挤劲之研究

自由式摔跤的连贯技术



2016年9月 总第383期

里约奥运会柔道男子80公斤级铜牌得主——程训钊

ISSN 1003-5176



9 771003 517000

万方数据

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

乔燧 陈正雷

风云篇

4 文话 侠义江湖中的英雄特质 / 龚鹏程

6 品酌 侠与盗的辩证 / 罗立群

8 争鸣 圣典何来

——解开武学圣典《易筋经》之谜(上)

/ 洪振快

少林篇

13 技击 少林猴拳技击术(上) / 凌 召

16 养生 浅谈少林武术与老年养生 / 李 奕

19 内功 浑元铁头功 / 大 侠

21 擒拿 少林反擒拿法 / 杨 维 金忠阳

26 古谱 少林真传古谱之武松鸳鸯腿

太极篇

30 解析 重心找不着 力点无须找

/ 王荣泽 林普联

31 套路 一步太极拳(下) / 徐明国

目 录

MULU

- 37 体悟 气功中的一个动功
——简谈太极拳是气功 /顾志勇
- 38 要论 关于太极拳挤劲之研究 /谢远基
- 42 对练 太极达摩伏虎棍与太极达摩杖对练(三)
/李文奎
- 48 文话 太极禅养生价值探析 /刘鉴峰

功力篇

- 51 双铜 武当双铜(中) /安在峰
- 58 摔跤 自由式摔跤的连贯技术 /汪文忠

养生篇

- 60 按摩 建里——体虚之人最好的温补穴
/梁兆松

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

乔尚太极功夫鞋

成都市乔尚商贸有限公司

(前身成都市拜哥太极鞋

业) 成立于1999年, 16

年专注于太极鞋, 乔尚;

寓意瞧一眼就喜欢上, 谐

音乔尚, 承蒙广大拳友的

厚爱, 我们会一如既往的

为广大拳友提供质优价廉

的太极鞋产品。



高帮棉鞋

三色可选



低帮棉鞋

三色可选



梅花款



彩云款



高山流水款



899款

三色可选



龙纹款

三色可选



凤款



祥云款

三色可选



533款

三色可选



877款

三色可选



779款

三色可选



522款



太极图凉鞋



银象凉鞋



528款

三色可选



精武款

三色可选



208款

三色可选



511款

三色可选



彩象凉鞋



乔尚旗舰店(天猫)
qiaoshang.tmall.com

联系人: 彭经理
联系电话: 13683493605 13699034735
地址: 成都市静居寺南街99号附10号

农行: 6228 4804 6256 4301 010
建行: 6227 0038 1862 0099 734
交行: 6222 6295 3000 2536 168
邮政: 6221 8865 1005 0336 034
工行: 6212 2644 0202 6291 298