

少林功夫扬天下 天下太极是一家

SHAOLIN AND TAI CHI

少林与太极

创刊于 1982 年
RMB: 12 元



特别报道

中原武术聚浓彩 少林·太极耀中华

——河南武术“改革开放 40 年杰出贡献人物”
暨河南武术“年度双评”颁奖盛典在郑州举行

2019 年
第 5 期
总第 415 期



少林与太极微信公众号

ISSN 1003-5176



少林拳概述(三) 暗器——远去的武林冷兵江湖
浅谈陈式太极拳动作的度 怎样正确品悟太极拳经

万方数据

国内统一连续出版物号: CN41-1360/GB 国际标准连续出版物号: ISSN1003-5176



卷首语

4 中原武术酝新酿 聚力出彩谋篇章

特别报道

专题

8 中原武术聚浓彩 少林·太极耀中华

——河南武术“改革开放40年杰出贡献人物”

暨河南武术“年度双评”颁奖盛典在郑州举行

28 河南武术“改革开放四十年杰出贡献人物”

32 河南武术“改革开放四十年突出贡献人物”

38 河南武术2018“年度十大先进人物”

41 河南武术2018“年度十大影响力活动”

6

万方数据

P56





禅武少林

精论

45 少林拳概述（三）

体会

48 少林内劲一指禅百日桩功有感

天下功夫

专栏

50 大成拳核心训练之三 松沉体验

漫话

53 暗器——远去的武林冷兵江湖

拳法

56 大红拳（六）

万方数据

刚柔太极

推手

61 关于推手的体能训练

拳法

62 浅谈陈式太极拳动作的度

练法

64 “心经”太极拳的训练与思考

养生

67 传统太极拳与唾液养生

品悟

68 怎样正确品悟太极拳经



武林动态

时讯

70 武林动态