

SHAOLIN AND TAI CHI

# 少林与太极

创刊于1982年  
定价：人民币12元



QK2116964

迎祖宗祥

特别策划

展示出彩形象  
弘扬黄河文化

## 传统媒体携手传统武术

## 主流内容撑起主流舆论

少林武术短视频大赛 推进媒体深度融合

峨眉拳技击“六法”

太极拳与养生之哲思——气

2021年第3期(总第437期)

ISSN 1003-5176

03>



9 771003 517000

万方数据

国内统一连续出版物号：CN41-156/08 国际标淮连续出版物号：ISSN1003-5176

# 目录

## CONTENTS

少林与太极 (月刊)  
SHAOLIN YU TAIJI

2021 年第 3 期  
总第 437 期

### 卷首语

用新的传播形式讲好山河故事·····赵国华 /4

### 特别策划 II 展示出彩形象 弘扬黄河文化

传统媒体携手传统武术 主流内容撑起主流舆论  
——“少林武术短视频大赛”推进媒体深度融合  
·····《少林与太极》编辑部 /8

### 禅武少林

#### 拳法

少林秘传内功五禽拳(二)·····凌大侠 /20

#### 入门

达摩派洪拳入门·····汤吉人 /30

#### 解析

《五祖拳武功指南》阐释(二)·····周盟渊 /34

#### 秘传

禅弓中的引弓要领——五平三靠·····谢岗龙 冷南东 /36

#### 擒拿

少林古传擒拿之裆腿部擒拿法·····刘金声 /38

#### 概论

象形取意——少林金刚八式·····潘霜喜 /39

#### 精论

禅宗语境下少林武术中的表现形式及特点(下)·····刘旭东 /40

### 刚柔太极

#### 探索

浑圆桩练气通周天中的身体体验(上)·····王统朝 /43

大小周天在太极拳中的作用·····徐长风 /46

#### 推手

谈推手中的“走”·····耿向林 /48

<b>体悟</b>	
守住规矩练拳易 念念不松功夫成·····	王建华 /50
<b>争鸣</b>	
为功守道比赛进言·····	王荣泽 /52
<b>训练</b>	
太极拳训练的误区·····	翁心诚 /53
<b>经典</b>	
太极拳交手要义·····	佚名 /55
<b>养生</b>	
太极拳与养生之哲思——气·····	陈伯图 /58
<b>天下功夫</b>	
<b>探微</b>	
孙氏武学“太极一气”论(上)·····	李子蔚 /60
<b>考究</b>	
《易筋经》援道入佛的新典范·····	龚鹏程 /62
<b>系列</b>	
桩功的技击寓意·····	李照山 /64
站桩能改善或完全矫正驼背·····	李照山 /67
<b>实战</b>	
散打技术分类与实践运用·····	唐黎标 /69
<b>门派</b>	
峨眉拳技击“六法”·····	韩静波 /71
<b>武林动态</b> ·····	(74—76)
<b>专刊</b> ·····	(77—80)
<b>广告</b>	
河南省体育中心	
河南省体育彩票管理中心	
中信保诚人寿保险有限公司	

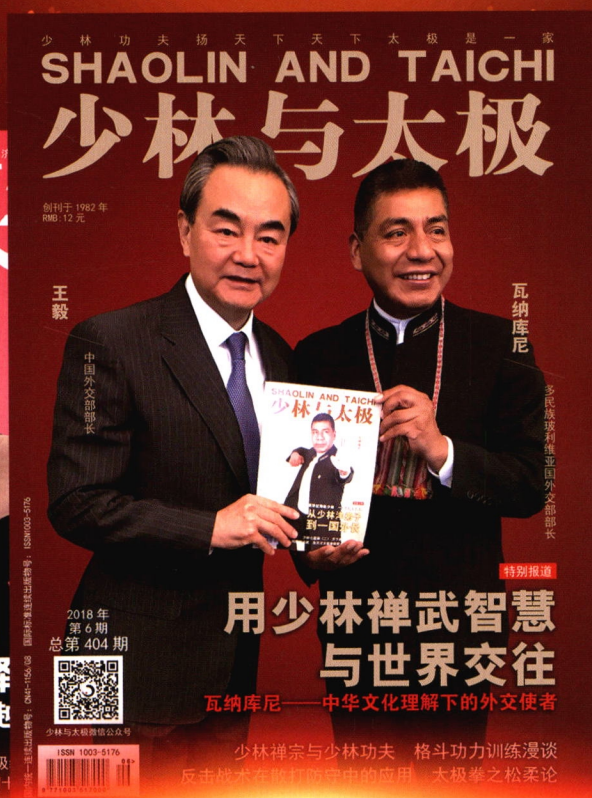
少林功夫扬天下 天下太极是一家

# 欢迎订阅2021年度《少林与太极》

《少林与太极》杂志具有国内、国际连续出版物号，国内、国际邮发代号，面向海内外公开发行。

办刊30多年来，深受国际、国内读者好评！

《少林与太极》深耕中华传统武术文化，一刊在手，2021，新时代同行你我他！



## 获得本刊方式：

### 一、邮局订阅

1. 到当地邮局（所）订阅，邮发代号：36-98。2. 致电中国邮政服务电话11185，工作人员可上门服务。3. 关注本刊微信公众号，网上订阅。邮发代号：36-98，邮局征订价：每期定价12元，全年总价144元。

### 二、编辑部邮购

邮购电话：(0371) 63632832/86503859。邮购价（含邮费）：每期15元，全年180元。

收款人：少林与太极杂志社 地址：郑州市健康路150号 邮编：450012

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

主要栏目：封面人物 禅武少林 天下功夫 刚柔太极 武林动态

少林与太极微信公众号



扫码订阅

