

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

ISSN1003-5176

国内统一连续出版物号：CN41-156/08

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

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

| | |
|----------------------|---------|
| 体悟 | |
| 守住规矩练拳易 念念不松功夫成····· | 王建华 /50 |
| 争鸣 | |
| 为功守道比赛进言····· | 王荣泽 /52 |
| 训练 | |
| 太极拳训练的误区····· | 翁心诚 /53 |
| 经典 | |
| 太极拳交手要义····· | 佚名 /55 |
| 养生 | |
| 太极拳与养生之哲思——气····· | 陈伯图 /58 |
| 天下功夫 | |
| 探微 | |
| 孙氏武学“太极一气”论(上)····· | 李子蔚 /60 |
| 考究 | |
| 《易筋经》援道入佛的新典范····· | 龚鹏程 /62 |
| 系列 | |
| 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 |
| 实战 | |
| 散打技术分类与实践运用····· | 唐黎标 /69 |
| 门派 | |
| 峨眉拳技击“六法”····· | 韩静波 /71 |
| 武林动态 ····· | (74—76) |
| 专刊 ····· | (77—80) |
| 广告 | |
| 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 | |

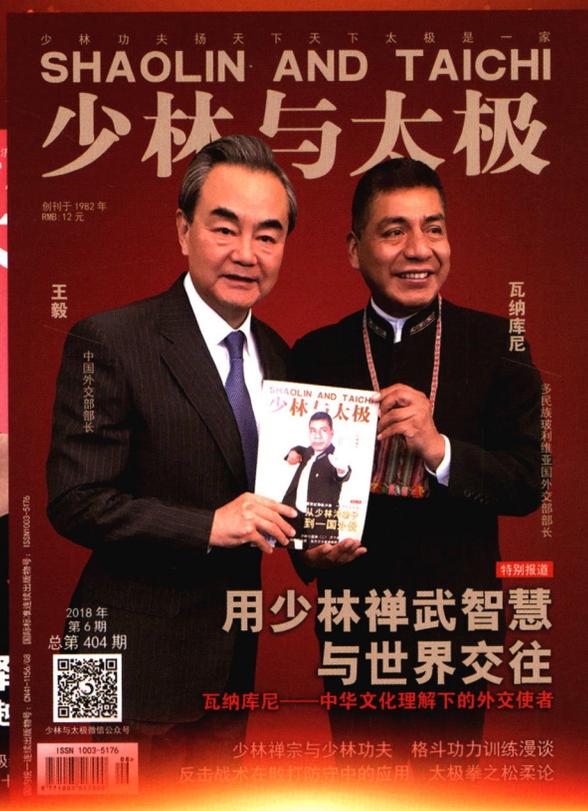
少林功夫扬天下 天下太极是一家

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

