

少林功夫扬天下 天下太极是一家

SHAOLIN AND TAI CHI

少林与太极

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

创刊于1982年
定价:人民币12元

封面

首届中外「武术名家话文明格斗」暨
武艺交流展示活动会场



QK2304779

中外武学名家话文明格斗

邱丕雄 | 总撰稿

武术名家话谈文明格斗

王培生太极功法之“七星归位”劲意真诀

少林武术文化系列(二):少林武术与中医养生

2023年第4期(总第462期)

ISSN 1003-5176

04>



9 771003 517239

万方数据

目 录

CONTENTS

2023年 第4期
总第462期



卷首语

武术的“文明格斗”申国卿/ 02

二十大 新发展

武术名家话谈文明格斗彭国强 杨建营/ 06

“一带一路”背景下促进中国武术发展的政策研究杜浩昇 孙 蔚/ 10

禅武少林

少林武术文化系列之二:少林武术与中医养生
.....姚亚行 刘少楠 梁华伟/ 16

刚柔太极

传承太极拳 经验分享王利娟/ 24

习练太极拳膝盖疼原因探究郭新荣/ 27

石家庄市太极拳传播状态分析	赵士元/ 32
浅论习练太极中放松心法的养生效果	赵国梁/ 38
王培生太极功法之“七星归位”劲意真诀	范春泉/ 41

武史钩沉

忆燕京门下	邹柱石/ 47
陈抟与太极拳	刘 畅/ 52
上马台的传说	杨彦明/ 56
从春秋战国儒家经典剖析武术教育养生之道	马伯韬/ 59

天下功夫

竞技跆拳道转身后踢的技术分析与训练方法	陈赞奎/ 67
重振中国式摔跤运动 助力“健康中国”战略	齐燕伟 赵天智 吴卫东/ 72

河南体彩	(77-80)
------------	---------

中插:踔厉奋发,勇毅前行

——郑州大学体育学院武术与民族传统体育系欢迎广大学子与各界友朋

少林功夫扬天下 天下太极是一家

欢迎订阅2023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40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，2023，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，工作人员可登门服务。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



扫码订阅

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 武史钩沉



少林与太极微信公众号