

<<中国功夫>>

图书基本信息

书名：<<中国功夫>>

13位ISBN编号：9787508514741

10位ISBN编号：7508514742

出版时间：2010-1

出版时间：王广西 五洲传播出版社 (2010-01出版)

作者：王广西

页数：129

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中国功夫>>

### 内容概要

中国武术是千百年来民族智慧的结晶，是民族传统文化在武技一道的体现，也是民族心理个性在健身自卫领域的合理反映。

中国武术的哲学核心是儒家的中和养气之说，同时又融汇了道家的守静致柔、释家的禅定参悟等诸多理论，呈现出三教合一的文化风貌，深蕴着天人合一的东方韵趣，从而构成了一个博大精深的武学体系，成为世界上独一无二的“武文化”。

<<中国功夫>>

作者简介

## <<中国功夫>>

### 书籍目录

前言 武术渊源 武学之道 武术流派 少林拳系 武当拳系 峨眉拳系 南拳拳系 太极拳系 形意拳系 八卦拳系 兵器  
短兵器 长兵器 暗器 习武三阶段 武术特点 系统性 有序性 渐进性 本德性 观赏性 武术与中国文化 武术与养生  
武术与文学 影视 中外武术交流 历史上的两次大挑战 中国武术走向世界 当代中国武术的发展 现代武馆（校）  
高校武术教育 武术比赛与奥运表演项目 民间武术发展 未来武术发展趋势 附录一 练武注意事项 附录二 中国武术重要流派简表 附录三 中国历史年代简表

## &lt;&lt;中国功夫&gt;&gt;

## 章节摘录

这是由系统性和有序性规定的另一个特性。

学习中国武术必须有巨大的耐心和韧性，只能渐进，不能速成，这是因为中国武术对基本功要求很高，强调打好基础，对初学者很少传授实战技术；又因为中国武术以内功为根基，重视养生作用和道德修养，即养气、立德，并不总是把技击功能放在第一位。

这种指导思想同外国搏击术大相径庭。

空手道、泰拳和拳击都是以搏击对方为目的。

虽然这些搏击术也都有各自的基本功训练，但基本功训练不久即辅之以实战训练，所以初学者很快就会掌握某些实战技能。

习泰拳者，经过基础训练、单招训练、仿真实战训练三个阶段，即可参加擂台实战，其间大约需要五年时间。

对于中国武术来说，五年时间最多只能练好刚劲，还只是武学中的初级阶段。

如果让一位练过五年泰拳的拳师同学了五年中国武术的人交手，那么后者很可能抵挡不住前者凌厉刚猛的攻势。

倘若五年之后再让这两位拳师交手，则中国拳师未必就不能战胜对方。

倘若再隔五年，则中国拳师恐有较多取胜把握。

因为外国的搏击术多凭刚猛之力，急功近利，只求实战效用，且职业拳师多凭此赚钱，所以一过30岁，往往力气衰竭很快，运动生命早早便结束了。

同时，由于外国搏击术多不讲究内功，训练过猛，实战中又很容易受伤，许多拳师都留下了终生难愈的伤症。

西方拳击手能高寿者甚少，泰拳师平均寿命更短。

日本相扑选手平均寿命仅四十几岁，和泰拳师的平均寿命差不多。

<<中国功夫>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>