

<<阅读中华国粹>>

图书基本信息

书名：<<阅读中华国粹>>

13位ISBN编号：9787551900898

10位ISBN编号：7551900896

出版时间：2012-4

出版时间：李雪莹 泰山出版社 (2012-04出版)

作者：李雪莹

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>

## 前言

2001年，泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书：《中华名人轶事》。

当时我应邀撰一序言，认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验，使学术资料性与普及可读性很好地结合起来，也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。

我觉得，这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》，作充分肯定。

且这部《阅读中华国粹》，种数100种，字数近2000万字，不仅数量已超过《中华名人轶事》，且囊括古今，泛揽百科，不仅有相当的学术资料含量，而且有吸引人的艺术创作风味，确可以说是我们中华传统文化即国粹的经典之作。

国粹者，民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中，依靠勤劳的素质和智慧的力量，创造了灿烂的文化，从文学到艺术，从技艺到科学，创造出数不尽的文明成果。

国粹具有鲜明的民族特色，显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹，这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念，其观点在于“养成国民，当以保存国粹为主义，当取旧学磨洗而光大之。”

当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道：“夫国粹者，国家特别之精神也。”

章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里，也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。

当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。

为应对西方文化输入的影响，他们高扬起“国学”旗帜：“不自主其国，而奴隶于人之国，谓之国奴；不自主其学，而奴隶于人之学，谓之学奴。”

奴于外族之专制谓之国奴，奴于东西之学，亦何得而非奴也。

同人痛国之不立而学之日亡，于是瞻天与火，类族辨物，创为《国粹学报》，以告海内。

（章太炎：《国粹学报发刊词》）经历了一个多世纪的艰难跋涉，中华民族经历着一次伟大的历史复兴，中国崛起于世界之林，随着经济的发展强大，文化的影响力日益凸显。

20世纪，特别是80年代以来，国学已是社会和学界关注的热学。

特别是当前新世纪，我们社会主义经济、文化更有大的发展，我们就更有需要全面梳理中国传统文化的精华，加以宣扬和传播，以便广大读者，特别是青少年，予以重新认知和用心守护。

因此，这套图书的出版恰逢其时。

我觉得，这套书有四大特色：第一，这套书是在当下信息时代的大背景下，立足中国传统文化经典，重视学术资料性，约请各领域专家学者撰稿，以图文并茂的形式，煌煌百种全面系统阐释中华国粹。

同时，每一种书都有深入探索，在“历史——文化”的综合视野下，又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。

它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物，又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作，可以说是学术性与普及性结合。

这当能使我们现代年轻一代，认识中华文化之博大精深，感受中华国粹之独特魅力，进而弘扬中华文化，激发爱国主义热情。

第二，注意对文化作历史性的线索梳理，探索不同时代特色和社会风貌，又沟通古今，着重联系现实，吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识，形成更为独到的研究视野与观念。

其中不少书，历史记述，多从先秦两汉开始，直至20世纪，这确为古为今用提供值得思索的文本，可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律，并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三，既有历史发展梳理，又注意地域文化研索。

这套书，好多种都具体描述地方特色，如《木雕》一书，既统述木雕艺术的发展历程（自商周至明清），又分列江浙地区、闽台地区、广东地区，及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川，以及少数民族的木

雕艺术特色。

又如《饮食文化》，分述中国八大菜系，即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合，确能引起人们的乡思之情。

中华民族的文化是一个整体，但它是许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。

不同地区的文化各具不同的色彩，这就使得我们整个中华文化多姿多彩。

展示地区文化的特点，无疑将把我们的文化史研究引向深入。

同时，不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响，这也很值得注意。

中华文明在国外的传播与影响，已经形成一种异彩纷呈，底蕴丰富的文化形象，现在这套书所述，对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四，这套书，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。

同时文字流畅，饶有情趣，特别是在欣赏山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化，文化凝聚力量。

中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。

我们当遵照十七届六中全会决议精神，大力弘扬中华优秀传统文化，大力发扬社会主义先进文化。

文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，我们希望这套国粹经典阐释，不仅促进青少年阅读，同时还能服务于当前文化的开启奋进新程，铸就辉煌前景。

2011年10月

## 内容概要

《阅读中华国粹》丛书囊括古今，泛揽百科，不仅有相当的学术资料含量，而且有吸引人的艺术创作风味，是中华传统文化的经典之作。

这本《青少年应该知道的太极拳》(作者李雪莹)是其中一册。

《青少年应该知道的太极拳》分为太极拳套路；博大精深，跨越古今——太极拳的非凡魅力；太极八法在技击中的运用等内容。

## 书籍目录

第一章 中华武术殿堂的奇葩——太极拳第一节 太极拳概览一、何谓太极拳二、太极拳的价值三、太极拳的开发第二节 众说纷纭——太极拳的起源一、唐代许宣平二、宋代张三峰三、元末明初张三丰四、王宗岳传拳五、陈王廷创拳第三节 天人合一，道法自然——太极拳理论的源起一、人与宇宙自然相通二、道家精髓“天人合一”与“道法自然”三、太极拳处处道法自然四、太极拳的最高境界——天人合一第二章 各派宗师自成体系——主要流派及其传承第一节 陈式太极拳一、陈式太极拳谱系二、陈式太极拳名家第二节 杨式太极拳一、杨式太极拳谱系二、杨式太极拳名家第三节 吴式太极拳一、吴式太极拳谱系二、吴式太极拳名家第四节 武式太极拳第五节 孙式太极拳一、孙禄堂创拳二、流派的传承三、拳剑特点第六节 其他太极拳系一、简化太极拳二、武当太极拳三、赵堡太极拳四、禅门太极拳五、八卦太极拳六、忽雷太极拳七、腾挪架太极拳八、和式太极拳第三章 博大精深，跨越古今——太极拳的非凡魅力第一节 养生的宝藏一、对免疫系统的影响二、对骨骼、肌肉的影响三、对循环系统的影响四、调节神经系统五、调节呼吸和消化系统第二节 多门学科的集成一、哲学二、中医学——气血经络是太极拳健身的基石三、兵家谋略第三节 内心的安宁第四节 和谐之美一、自我和谐二、与环境和谐三、与人和谐四、和谐中奋进的力量第五节 防身技击的功效第四章 太极拳练习第一节 太极拳基本功一、太极拳的运动特点二、入门须知第二节 太极拳十大要领一、虚领顶劲二、含胸塌腰三、松腰养气四、分清虚实五、沉肩坠肘六、以意行气七、上下相随八、内夕卜才目合九、招势相连十、动中求静第三节 太极拳套路一、太极拳套路举例二、具体学习进程第四节 太极推手一、概述二、太极推手方法三、分类四、流派五、练习要点六、太极散手七、太极拳内劲第五节 太极技击一、技击要求二、太极八法在技击中的运用第六节 太极器械一、太极单剑二、陈氏太极双剑三、太极单刀四、太极双刀五、陈式春秋大刀六、太极杆七、陈式太极铜八、其他器械第五章 太极拳现状与发展一、国内的发展二、国外的发展三、存在的问题与发展前景附录

## 章节摘录

“多俊的一个闺女，跟个傻子过一辈子，这王家可真够他娘的缺德！”

”“缺德？”

他王家办的缺德事，只怕三天三夜也说不完！

”猛听“啪”地一声，县官重重的拍了一下惊堂木。

跟着众衙役又喊起了堂威。

众人停止了议论，竖耳细听这位自称为“青天大老爷”的县官怎样判案。

只听县官念道：“查张丰三年前因葬妻借本村财主王安福纹银五两，时至今日，本利共十八两整。张丰因无力偿还，愿将亲生女儿张妞嫁与王安福之子王二傻子为妻。

从此人财两清……”县官还未念完，大堂一边坐着的一个胖子背后，忽地窜出一个人来。

当地人认识，那胖子是县官拜把兄弟王安福，窜出的那人便是他的儿子二傻子。

只见王二傻子憨态毕露，口水长流，嘴里念叨着“花媳妇！

花媳妇！

……”，扑到张妞面前，伸手抓住张妞便要非礼。

张妞又羞又气，用力挣脱二傻子，扑在爹爹怀里，痛哭失声。

张丰气得挥身发抖，猛地站起身子，捏紧双拳，怒目圆睁。

然后，又无奈地垂下了头，老泪纵横。

县官阴笑道：“拿钱来！”

本老爷言出法随，今天有钱还钱，无钱带人！”

”张丰泪流满面，只护着女儿，一声不响。

县官喝道：“带人！”

”衙役门扑上来，硬从张丰怀中拉走了张妞。

张丰要扑上去，几个衙役早拔出刀来，拦在他的面前。

“慢着！”

”随着一声大喝，从人群中“蹬、蹬、蹬”地闯出一人。

县官和衙役抬头一看，不由倒吸凉气。

见此人六尺上下身材，往堂前一站，怒目扬眉，象个铁打的金刚、铜铸的罗汉。

人们未及见他如何动作，衙役手中的钢刀，已当啷啷掉在地下，然后腾腾两步，一手一个，早将张丰父女拉到了自己身边。

县官见来者不善，心中害怕，但仍强摆出大老爷的样子，怒喝道：“何处狂徒，竟敢扰乱公堂！”

来人，把他乱棍打出去！”

”众衙役这时心有余悸，光吆喝，却没有一个人敢上前。

就听来人道“刚才老爷不是说，有钱还钱，无钱带人吗？”

”“不错！”

”“放他爷俩回家，这笔阎王债俺陈卜替他爷俩清了！”

”堂下百姓一听，不由一阵欢呼；堂上的县官和王安福等人却目瞪口呆。

他们早就听说过，这陈卜武艺高强，是个铁铮铮的汉子。

虽然他逃来洪洞不久，可扶弱锄强的闲事管的真不少。

王安福是个爱财如命的家伙，那肯就此罢休。

他三抓两挠重新写了一张陈卜借其十八两的借据，冷笑道：“既然你替他出头，画押吧！”

”陈卜在新借据上画押后，冷笑道：“把这位老哥的借据给他！”

”王安福不情愿地把张丰的借据给了陈卜。

陈卜三把两把撕得粉碎。

跟着，他从怀中掏出五两银子，递给张丰道：“老哥，领着孩子逃活命去吧！”

”张丰父女千恩万谢地走了。

陈卜走到公案前，伸出手中短剑，照笔架上毛笔一挑，那笔在空中接连翻了几个跟头，正好落在王

## &lt;&lt;阅读中华国粹&gt;&gt;

安福手中借据上陈卜的名字后面，跟着扑嗒一声落在地下。

正在这时，从人群外又走进几个年青人来，口中纷纷叫道：“陈大哥，我们按你的吩咐，卖掉了咱几家的行李。

给，这是十八两银子！

”“好！

”陈卜接过银子，哗的一声摔在王安福跟前，从王安福手中夺过借据，口中说：“王财主，你不要把事做绝了！

兄弟们，走！

”说着，陈卜和几个穷弟兄大摇大摆地下堂走了。

【常阳村陈卜战强贼】 陈卜为了救张丰父女，当场玩了县官难看。

县官怀恨在心，知道如果把陈卜留在洪洞，自己的官也作不安生，就以迁民为名，把陈卜也列到了迁民的名单上。

穷老百姓谁敢违抗官府啊！

于是，陈卜便从山西迁到了怀庆府。

迁民路上，陈卜也不知吃了多少苦，做了多少好事。

由于他在移民中极有威望，人们便把他住的村子起名叫陈卜庄。

后来，陈卜虽然搬走了，但村名至今未改。

陈卜庄村东北角水井上的石盖，听说就是陈卜当年用的碾盘。

陈家沟原来可不叫陈家沟，叫常阳村，因为村中有个常阳古寺而得名。

陈卜在陈卜庄住了2年，因嫌那里的地势低，土碱，看中了常阳村。

虽然他听说常阳村附近青风岭上经常有强盗出没，但他因武艺高强，却丝毫没放在心上。

但就在他和全家搬来的第一年收麦时，还真出事了。

这一天，陈卜正在割麦，就听村中有人喊：“强盗来了！

”陈卜闻听，扔下怀中的麦子，手持镰刀，飞步赶回村里，一进村，便见几个强盗舞刀弄枪，正在抢劫。

陈卜不问三七二十一，便扑了过去。

那几个强盗见陈卜扑来，丢下手中的大包袱、小行李，团团围住了陈卜。

陈卜虽然武艺高强，但一来没有趁手的兵器，二来这些强盗都杀人成性的家伙，仗着人多，你一刀我一枪，乱杀乱砍。

陈卜用手中的镰刀左遮右挡，但只能招架，却抽不出身去还手。

时间一长，一个不小心，一个强盗的刀正刺在他的左胳膊上。

钻心的疼痛，没有使他后退半步。

只见他猛地转过身来，浑身一抖劲，拿刀的强盗只感出一股大力袭来，“啊呀”一声松了手。

与此同时，刺在陈卜左胳膊上的那口刀直飞起来，正好扎在身旁另一个强盗的心窝上。

那强盗惨叫一声，便没了命。

就在众强盗一楞的工夫，陈卜早逃出了包围圈，捞起了附近墙边靠的一要扁担。

这一下，陈卜可就象老虎长上了翅膀。

只见他左插花，右插花，上打盘头盖顶，下打枯树盘根。

那些强盗可就惨啦，三下五除二便被陈卜打翻在地。

一个强盗见势不妙，扭脸便跑。

陈卜岂能容他，扁担在地下一点，身子便如穿云燕子似地飞起，空中一脚，早把那个强盗踹进了沟里。

。

从此，常阳村和周围村庄的百姓，便今日三个，明日五个把自己的孩子送来，要求跟陈卜学习武艺。

。

陈卜伤好后，便在村中办了一个武学社，授徒传艺。

这便是陈家世代习武的原因。

以后，陈家的人越来越多，村中又有一条大沟，天数长了，人们便慢慢把常阳村叫成了陈家沟。

由于1711年以前陈氏家史无文字记载，仅有口传。

直至1711年，陈氏十世陈庚为陈卜立碑，方简单记述了陈卜史实。

然相距已有300余年，其间人物、事迹及有关拳术多有疏漏。

所以关于拳艺、人物、事迹的文字记载，仅从九世陈王廷记起。

温县陈家沟的《陈氏家谱》在第九世祖陈王廷姓名旁注：“王廷，又名奏廷，明末武庠生，清初文庠生。

武术在山东名手。

扫荡群匪千余人。

陈式拳手刀枪创始人也。

天生豪杰，有战大刀可考。

”（见《陈氏家谱》第12页，原谱现存北京）。

据温县县志和陈氏家谱记载，“陈王廷在明末拳术已著名。

於拳术更加研究，又多所心得，代代相传，成为独特之密。

” P18-20



### 编辑推荐

这套《阅读中华国粹》，每一本都配有图，可以说是图文并茂，极有吸引力。同时文字流畅，饶有情趣，特别是在欣赏山水、田园，及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时，真是“使笔如画”，使读者徜徉了美不胜收的艺术境地，阅读者当会一身轻松，得到知识增进、审美真切的愉悦。

这本《青少年应该知道的太极拳》(作者李雪莹)是其中一册。

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>