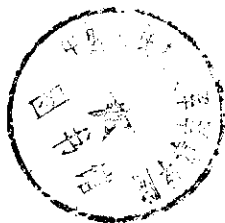


2 041 1981 8

顾留馨著  
太极  
拳  
术

样初著



上海教育出版社

## 前 言

太极拳是我国古有的一种健身拳术，在长期的发展过程中，有不少太极拳家留下了一些宝贵的经验和良好的方法，大大丰富了太极拳理论。

建国以来，由于党和人民政府的关怀和提倡，太极拳这一宝贵的民族文化遗产得到了发扬和推广，成为广大人民群众热爱的一项体育活动。各地出版部门相继出书介绍各派太极拳术，对增强人民体质，防治疾病起了良好作用。为了能比较系统地整理和继承我国的文化体育遗产，以便进一步推广。我从1978年秋起，受上海教育出版社之托，对本人过去已出版的有关太极拳方面的书籍进行了整理，并收集大量资料，开始了这本书的编写工作。

本书共十章分四部分：第一、二章从生理上阐明太极拳对促进人体健康和防治疾病的积极意义，并指出医治某些慢性病的特殊疗效；第三、四、五章是叙述练习太极拳的基本要领，使能正确地有效地进行锻炼；第六、七、八章是练习杨式太极拳的详细图解，作用图解，推手图解。旨在深入挖掘锻炼经验、用劲要点和技击方法。第九、十章是概述太极拳各流派的演变、发展及其有关资料。特别值得一提的是，书中影印的郝和藏本、李亦畬手抄王宗岳《太极拳论》的珍本及明万历版《三才图会》中的《拳法图》三十二势，都是非常宝贵的太极拳史料。

本书介绍的知识和练法，采自太极拳各流派的经验与体会，

不限于一家之言,兼抒己见,但限于个人体验的局限性,阐发未必恰当,希读者垂教指正。

本书技术部分写成于1978年,蒙拳友市政协陈树霖同志详为校对,惜其不久病故,特为标明,以志感怀。

本书第九、十两章,蒙李松福先生作了认真校订,并提供了有关材料,作了些补充和修改,特表谢忱。

本书第九、第十章参考书目有四十四种。有关张三丰或张三峰问题,参考了《明史》、《太和山志》、黄黎洲《王征南墓志铭》、黄百家《南雷文定》、《太原县志》、曹秉仁《甯波府志》、《三丰全书》。旁及戚继光、俞大猷、唐顺之等武术著述。

太极拳起源的考证文章,参考了唐豪、徐哲东著作。太极拳书中涉及太极拳源流问题的,参考了许禹生、陈微明、陈鑫、陈绩甫、陈子明、唐豪、沈家桢等的著作。特为标明。

顾留馨

1982年6月于上海体育科学研究所

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>