

卷头献词

澎湃黄河
 龙门，神州处
 问陈公绛
 挽住青春！
 倾囊赠君
 滴夕露，锻炼
 论平生心
 爱，常读常新。



百桃种，竞赴
 似南山寿永，
 禽戏朝露，剑
 屯，字字声声

唐一哲
 壬申年仲春
 于听雨轩

序 言

1992年3月27日，全国知名的武术家陈盛甫教授90寿辰。这一天，山西省形意拳研究会和山西省老年体育协会共同举办了“陈盛甫教授从事武术活动70周年”的庆祝活动，充分反映了各界人士对陈老的钦敬之情，褒扬了陈教授70年来为武术、为体育事业做出的卓越贡献。

陈教授今年94岁高龄了，但仍旧步履矫健，神采奕奕，耳聪目明，齿固嗅灵，思维明晰，声朗语清，一心扑在武术事业上，勤勤恳恳，奉献着自己的才智和技艺。

陈盛甫教授是山东武城县人，生于1902年，幼年体弱多病，13岁跟祖父学“八段锦”，身体逐渐好起来，对武术产生了兴趣。1921年至1924年在山东曲阜师范肄业，1926年毕业于上海东亚体专。在此期间，他跟山东名师杨明斋、上海精武会教师赵保成学习多项武术传统拳械套路，同时还向体育专家王怀琪先生学习《易筋经》《五禽戏》等养生保健功法。体专毕业后在青岛铁路中学任教11年，其间又向国术馆第二练习所张克勤老师学习《五手拳》《十六手对打》《十字棍》等，跟韩冠洲、高作霖二位国术馆的名教练学习《奇门剑》和“太极拳”等套路。1933至1937年兼任青岛国术第二十二和第五十八两处练习所的所长兼教练员。1937年“七七事变”后，举家投入了抗日战争。陈老曾在战斗中浴血苦战，后被日寇俘去，在抚顺煤矿做苦工两月余，经受了难以想象的人间苦难并死里逃生！1948年

山东济南解放，他担任了济南女子师范的体育和语文教师，1949年太原解放后，调来并州工作，历任国民师范体育教师，太原市人民体育场场长，1951年创办了山西大学师范学院体育科，1958年改建体育系，陈老任副教授兼科系主任。1978年任教授。70年来，陈老与武术结下了不解之缘，为我国武术事业的继承和发展做出了杰出的贡献。他精心培养武术人材，振兴武术运动，挖掘整理传统套路，搜集钻研旧有文献，显示出超人的才华。解放初期他就在太原发起组织了武术研究会，团结山西各拳种的教师，广设武术辅导站，经常组织比赛表演，交流经验，对促进山西武术的发展起了极大作用。他是最早的国家级武术裁判员，多次担任全国武术比赛裁判、总裁判长、仲裁委员。他还亲自参加全国传统武术表演竞赛大会，多次荣获优秀奖。他曾兼任全国体育总会、全国武术协会、全国武术科学学会委员、山西省体委委员、体总山西省分会副主席、山西省武术协会主席、山西省形意拳协会顾问等职。陈老离休后仍不断被全国各地邀去举办训练班或参加各种武术活动。常有外地武术爱好者慕名前来向他求教，他来者不拒，热情接待，耐心辅导，从来不收学费。陈老还利用业余时间，将他掌握的传统武术套路和养生功法结合他多年的体会经验，反复探讨，精心整理，融汇贯通，推陈出新。现在将要与读者见面的《陈盛甫养生功》就是陈老坚持自我锻炼和经常传授的健身良法，它是陈老数十年从事武术活动的心血结晶，对于健身防病、延缓衰老、健康长寿有明显的效用。愿使它能为广大中老年享用，人人得到健康长寿，幸福快乐！

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/>