

<<中国功夫宝典>>

图书基本信息

书名：<<中国功夫宝典>>

13位ISBN编号：9787807066002

10位ISBN编号：7807066008

出版时间：2008-2

出版时间：上海远东

作者：上海世纪出版集团

页数：119

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>

## <<中国功夫宝典>>

### 内容概要

本书字数虽然不多，却用深入浅出的语言解释了中国功夫的基础知识。

希望这本小小的册子能让更多的人了解中国武术。

现代社会已经没有快意恩仇的侠客了，但中国功夫的魅力，一样能帮助你获得自信，完善你的人生。

<<中国功夫宝典>>

书籍目录

自序第一章 功夫关键词第二章 功夫随访录第三章 功夫门派简介第四章 武术基本功第五章 功夫健身拳

## 章节摘录

第一章 功夫关键词：内外兼修：武术中的内和外指的是什么？

在武侠小说中，经常出现内功和外家功夫这样的字眼。

而且看起来，一般的镖师之流的，即使虎背熊腰，但仅仅靠外家功夫最多只能吓唬吓唬小毛贼，真的遇上高手就不堪一击了；而年纪轻轻的小姑娘，如果练过内功，却可以四两拨千斤。

所以，凡是看过武侠小说的朋友都会有一个共识，那就是练武功如果不练内功，层次是比较低的，要想成为武林中一等一的高手，必须修习一门厉害的内功心法才行。

实际上，在中国的传统武术中，的确也是有内外之分的。

“内”是指内脏功能，大脑的智慧、意识，以及习武之人的品德、修养。

“外”，是指肢体的“形”、肌腱的力量，完成武术动作的能力和技巧。

武侠小说中比较偏重内功的说法的确是有一定道理的。

你想，武术中的任何动作都要在神经系统的统一指挥下由肢体去完成，如果一个人的大脑反应迟钝、意识模糊，就不可能指挥全身去准确地行动；如果徒有强健的肢体，而内部空虚，心肺功能微弱，不能提供强大的能量支持，那么动作也不可能迅速、有力、耐久。

但是反过来讲，一个人如果在技术方面已经可以讲得头头是道了，实际的身体技能上却缺乏练习，也是不可能成为一个优秀的武术运动员的。

这在所有的体育项目中都是一样的，一个口若悬河的解说员，不一定可以成为一名优秀的运动员，就是这个道理。

典型的人物就是《天龙八部》里的王语嫣了。

<<中国功夫宝典>>

编辑推荐

《中国功夫宝典》由上海远东出版社出版。

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>