

李汉章拳术与盘身练法



[李汉章拳术与盘身练法_ 下载链接1](#)

著者:李汉章，邵文胜 著

[李汉章拳术与盘身练法_ 下载链接1](#)

标签

评论

内容很不错，作者将家传的形意拳秘诀做了公开

总体而言，只是概要性的介绍，深入的东西、基础性的内功描述较粗，但仍可作为形意一家之言，涉猎了解一下。

活动很给力，买书永远都不会贬值！

买到李汉章的书，看了书正版比较满意

书的内容很珍贵，图片比较清晰

正版，这本书很好，对武术爱好者有很好的指导作用。

不错的商品，很好

形意八卦太极三拳合一的功夫，很不错。

值得推荐的一本书！练拳的一些要求和禁忌，这本书介绍的最多

有那么一点意思

转了好久，终于在京东买到了，很高兴，这部书值得收藏，功夫实在，是本拳学水平较高的书，

帮叔叔买的，不懂这些。

比较难，只适合看。不适合练。

不错的形意拳技术专著，有一定的深度，适合深造者阅读。

有所得，好东西，好好好好

好好的好好的

好书，不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

应该说本书涉及了一些真东西，不过不多，刀法不错，我喜欢

不过武术还是要拜师才行。

李汉章拳术与盘身练法 拳术，盘身的一本好书

很不错的一本书，印刷还可以，纸张质量也还行

值得收藏的好书。

好书，增大了视野面，好好学习一下

正版书籍，质量好，好书，推荐大家购买！

不错的书，价格也便宜，值得购买

书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。的确有可学之处，做入门教材还是不错的。上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了,支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们

仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

树种讲了一些独到的东西，值得一读。

这是真正的“大家”内容很值得阅读学习验证。

太奥奥了

李汉章老先生拜师访友，习武一生，专心致志数十年。用毕生之精力，潜心研究形意拳术，继承和发扬老前辈的武术精华，熔形意八卦于一炉。李汉章先生一生光明磊落，武德高尚。深谙形意拳术，多年来研究武术化境之功，精于铁背熊、五龙盘身功法、八卦转九宫功法、武当拳法、形意盘身刀、八卦盘身刀、形意棒、峨嵋刺、齐眉棍、路花枪、十三枪、春秋刀等功法。其拳械融会贯通，成为一代宗师。

为了使李汉章老拳师的形意拳艺得以传承，从而继承和繁荣中华武术事业，李拓原将在学拳和教拳中的一些体会，写成《李汉章拳术与盘身练法》供习武爱好者参考。

- 致我们终将逝去的青春（全国独家新增番外版） >>
- 霍比特人（全国独家买一赠一） >> 内容简介

《李汉章拳术与盘身练法》为了使李汉章老拳师的形意拳艺得以传承，从而继承和繁荣中华武术事业，我将在学拳和教拳中的一些体会，写成《李汉章拳术与盘身练法》供习武爱好者参考。因所学拳术不精，水平有限，此书必然存在很多缺点和错误，敬请武术界前辈、武林同道和读者多多指教。

目录

第一章 拳术总论

一、练武宗旨

二、虚心受教

三、练武须知

四、武学道功

五、形意拳起源概况

六、形意、太极、八卦三家拳合一说

七、形意拳之名称

第二章 形意拳概述

一、形意说法不二

二、五行拳（也称意拳）

第三章 形意拳之要义

一、形意拳意、精、气、神、劲五个方面含义

二、形意拳之内与道家内丹术的关系

三、为什么分三节

四、形意拳练法注意的问题

五、知三害

六、明四梢

七、内三合与外三合（也叫六合）

八、八字秘诀

九、调节呼吸

十、练拳三步功夫

十一、七体和十四处打法

十二、八字功

十三、泄五火

十四、上下搭桥（也叫鹊桥）

十五、练功时刻对照表

十六、讲丹田

第四章 形意五行拳之讲义

一、五行拳为形意拳之根本

二、两仪生四象

三、两仪合三才

四、劈拳讲义

五、崩拳讲义

六、钻拳讲义

七、炮拳讲义

八、横拳讲义

第五章 形意十二大形的动像

一、龙形的动像

二、虎形的动像

三、猴形的动像

四、马形的动像

五、鼉形的动像

六、鸡形的动像

七、鹞形的动像

八、燕形的动像

九、蛇形的动像

十、骀形的动像

十一、鹰形的动像

十二、熊形的动像

第六章 内意的拳法与演练运动中的方式

一、形意五行拳与十二形配备练法

二、三盘手论说

三、形意拳散练之要点

第七章 形意拳五龙盘身的练法与特点

一、形意拳五龙盘身的练法

二、形意拳五龙盘身的特点

三、盘身拳法应注意的方式

第八章 八卦转九宫练法

第九章 散手论说

第十章 形意盘身刀、八卦盘身刀与盘身的形成

一、从刀谈起

二、刀的用意和十二个分解刀形

三、刀法的变化动作

四、行走的刀法三十六变招数（须会变换连接）

第十一章 形意、八卦盘身刀（双刀）练法及动像

一、形意盘身刀的练法及动像

二、游身八卦盘身刀的特点 三、形意、八卦盘身刀（双刀）演练套路
四、游身八卦盘身刀连环转九宫（路线图） 五、形意、八卦盘身刀连环转九宫歌诀
附录一 孙禄堂著《拳意述真》述郭云深、李奎垣先生言 附录二 李汉章先生生平轶事
附录三 形意拳传承及个人信件材料
1911年辛亥革命前后，虽然火枪火炮已经在战场上逐步展示出它们的威力，但是冷兵器在战斗中还是起着相当的作用，近距离的徒手拼搏也经常发生，因此，“接手即出招，瞬间见胜负”的武术功法仍然非常重要。
随着社会的发展，战场上依靠冷兵器取胜的情况已然不多，单靠肉搏取胜的一些武术功法也已渐渐退出战场。人们在和谐的、歌舞升平的社会中，更多追求的是大方美观和健身的武术套路。忙碌的现代生活脚步使人们已不再刻意追求如何练得膀圆腰粗、力大无比、瞬间使对方一招毙命的功法。而那些几千年流传的武术真谛正随着时代的推移已经悄然退出人们的记忆，不少武术套路正为适应人们的喜好而一代代修改得几近体操或舞蹈，离真正武术的实际修炼已经越走越远。
为使广大武术爱好者在修炼形意拳的过程中有更多参考和选择的余地，我在此将早期学得的一部分形意拳打法及功法训练整理成册。其内容主要分为四大部分，包括形意拳的基本知识、基本桩功、基本套路、基本徒手和器械实招。这四部分内容与当今流行的形意拳有相同之处，也有许多不同的内涵与特点，相比之下，有较大的出入，特别是形意拳的基本修炼方法，内容不尽相同。修炼成真正形意拳的功夫，一开始必须掌握一些基本方法和步骤，否则难以成为形意拳的集大成者。形意拳毕竟是前人留下的武术遗产，对错与褒贬自有后人评说。因篇幅所限，文章不揣冗赘，所涉内容，只能略加点示，以明其理。 八

希望老前辈的武术能够得到继承和发扬。

邮寄的时间太长了！ 邮寄的时间太长了！

实用

满意

李汉章拳术与盘身练法很满意，会继续购买印刷精致得很工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一个穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时,时常被他们反问:你老深更半夜了,还在写作看书,可工资却不到两千!常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴,惟一好处是有双休息日,在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中,这也许许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉

包装有点简陋啊哈哈不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧下次还会来买！好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的五个一工程奖，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书古拉格一部历史在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。古拉格一部历史之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌吃腻了生活中的寻常美味那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包

好

很喜欢李强，他的每一本书几本上都有，这本就想开家咖啡馆很不错，有多少人怀揣着创业梦想，想拥有像星巴克、雕刻时光、一样的属于自己的小小咖啡馆，每天都可以伴随着咖啡的浓香，享受着咖啡馆带来的静怡，但是却不敢或不知如何开始，就想开家咖啡馆就是这样一本讲述咖啡馆创办到经营的实操书。每一个梦想都应该被实现，咖啡馆的梦想也不应有例外。拿起这本书，让你的开咖啡店的梦想照进现实吧。◆浓缩了作者星巴克十五年的咖啡从业经验，详细讲述咖啡馆的选址、投资预算、产品定价、风格设计、咖啡师遴选、团队经营、环境氛围营造、咖啡馆营销等咖啡馆经营中的常见问题，全方位揭秘咖啡馆经营。◆附录罗列150家全国各地特色咖啡小店。◆独家披露连锁咖啡加盟品牌的独特经营秘密。就想开家咖啡馆浓缩了全新的咖啡馆经营理念，作者拥有十多年从业经验，对于咖啡馆创业和经营中的各种重点和难点问题有深刻的认识。本书首先梳理了四种不同类型的咖啡馆以上岛咖啡为代表的复合式咖啡厅、以雕刻时光为代表的中型咖啡馆、以星巴克为代表的小型商务咖啡馆、以北京南锣鼓巷咖啡一条街为代表的小小咖啡馆。本书还详细讲述了咖啡馆的选址、投资预算、产品定价、风格设计、咖啡师遴选、团队经营、环境氛围营造、咖啡馆营销等咖啡馆经营中的常见问题。最后，本书就咖啡馆创业和咖啡馆加盟孰优孰劣进行了详尽分析，并给读者提供了专业的建议。李强这本书将燃起每一个人的咖啡创业梦，拿起就想开家咖啡馆，将梦想照进现实吧！哪怕不作为作者曾经的同事，我想也应该支持这本书，因为这是一个从业十多年，从基层起步直至咖啡公司高管的业内精英的心血之作，务实有益，相信它对你的咖啡馆经营大有帮助。——2006年中国国际百瑞斯塔（咖啡师）竞赛中国区冠军历届评委穆峰一看书的目录就知道作者是咖啡行业的老资格了，条理清楚，思路清晰，内容实用，相信对有志投资咖啡馆的创业者有很大的帮助。——2012年中国国际百瑞斯塔（咖啡师）竞赛中国区冠军何鸿操市场上关于咖啡馆创业的书很多，而很少有书涉及选择自主创业还是选择加盟咖啡品牌的内容，而这本书就会告诉你如何慎重选择咖啡品牌，如何轻松实现咖啡馆创业！——咖啡畅销书咖啡?咖啡作者铂镭咖啡学院院长齐鸣想开一家咖啡馆吗看看这本书吧！你不会失望的！——咖啡畅销书老麦咖啡馆作者咖啡馆老板老麦开

咖啡店是一个不断学习的过程。这种学习不是在培训教室里，而是发生在整个过程中的审视每一杯出品、接待每一位客人等。这本书从实战经验出发，总结归纳了很多投资者容易碰到问题，并给出对应的解决方案。——创业邦投资开店项目负责人成功投资咖啡馆发起人陈炫宇正如书中所说每一个梦想都应该被实现，咖啡馆的梦想

很好

\\N\\N速度快！记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，

\\N\\N配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

\\N\\N的确有可学之处，做入门教材还是不错的。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N\\N《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我你知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松

。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子

当我刚步入学习的大门的时候，我的老师就教育我们要做一个有道德的人。随着时间的流逝，我依旧还是可以清晰地把这句话说在心底。然而，知识的增长，我对这句话的理解也越来越透彻了。

那么，怎样做一个有道德的人？我个人认为，首先要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。三国时期的刘备也曾经以此教导过他的儿子。我们如果能够从身边小事做起，严于律己，那么我们每做一件事情，我们的道德水平就会得到一次升华。积跬步，以至千里；汇小溪，以成江海。我们要善于由大及小，从大处着眼，从小处着手，决不要以微小而不足道，细小而不足为。

做一个有道德的人，要注重培养自己的道德观念，必须注意到知、情、意、行的统一。不能只讲动机不计效果，也不能只根据效果去判断其善恶。要注重道德认知，处理好知与行的关系，注意实际行为的锻炼，在实践中增强道德情感、意志力。

在我们的生活中完全可以去做，往往还是那些不起眼的小事中蕴含着道德的真谛。

前些天我乘公交车去外婆家。车至中途，车厢内已座无虚席。此时，又上来一位抱小孩的中年妇女。靠近车门的一位年轻小伙子忙热情地站起来让座，只见中年妇女二话没说，径直坐下，随后有说有笑地逗起孩子来。我在对小伙子投以赞许目光的同时，心中也生出一种怪怪的感觉。

小伙子主动给带小孩的女同志让座，固然是理所当然的事，但我总觉得在“理所”与“当然”之间，似乎还少点什么——中年妇女是否应该向小伙子道谢呢？

付出，不一定渴望得到回报，但人人都希望得到认可，大至社会的认可，小到一个人的认可。假如那名中年妇女对小伙子说上一句感谢的话，相信小伙子心里会感到一种付出的快乐！芸芸众生，人人都应时时怀着一颗感恩的心：得到了别人的帮助，别吝啬你的感激；获得了别人的尊重，也要学着去尊重别人。因为，尊重别人也是一种有道德的体现。

在这段时间里，我的心很沉重，我的眼睛时常湿润。因为在历史的旅程中发生了一件让炎黄子孙铭记在心的事——四川大地震。就是在2008年5月12日这一天，一场突如其来的地震瞬间带走了成千上万人的生命。看着一片片废墟，一个个孤儿，作为一名中学生，我的心怎能不潜然泪下呢？抗震救灾，众志成城。献出我们的一点爱心，温暖灾区人民的心。这时，我放弃了身边一些美好的事物，拿出了自己一个月的零花钱，捐给了灾区人民。是啊，灾区需要帮助，灾区人民更需要帮助啊！伸出你的援助之手，铸造爱的桥梁。这难道不能体现我们中国人民的道德高尚吗？

其实，“道德”就是在别人有困难的时候，伸出你的援助之手。在地震中还有些人幸运的活了下来，他们感受到了生命的脆弱一面。看着一片片废墟，有人在呼唤着自己的母亲，这个时候他的母亲或许已不在人世，但他还要对他的母亲心怀感恩。在地震的面前，我们中国人并没有气馁，面对一片片废墟，我们仍然努力去寻找生命的光芒。一天，两天，直到第七天，生命在不断的出现奇迹。温总理说的好：“只要有1%的希望，我们就要尽100%的努力。是社会给予了他们，关怀了他们。”看完这个故事我的眼睛湿润了，我有时在反省自己，是不是该在父母有生之年，多为他们做出一些力所能及的事情。比如：给工作了一天的爸爸妈妈捧上一杯茶，为学习困难的同学解答一个疑难问题，在公交车上主动为年迈的老人让座，把被风吹歪了的小树苗扶正，见到纸屑弯腰捡起等，只要我们从每一件小事做起，我们就会成为有道德的好少年。

古往今来，沧海桑田。虽然时光在流逝，时代在变迁，但是道德建设的重要性不仅没有消减，反而与日俱增。我们党和政府对公民的道德建设十分重视。人们常说：道德是石，敲出希望之火；道德是火，点燃希望之灯；道德是灯，照亮人生之路；道德是路，引导人们走向灿烂辉煌。

不管时间历经多久，我们都要做一个有道德的人。做一个有道德的人，从身边的一点一滴做起。做一个有道德的人，从我们自己做起。

翻看了一下，挺不错的，对于实际练习的人大概很有教益吧。我觉得一本书，哪怕只有只言片语的启迪，也算是一本好书。

以下是为了凑字数。这个规则很让人无语！把多少真诚的评论淹没在无聊的口水中了！

.....
李汉章，天津宝坻县林亭口人，1880年生于汉沽。从12岁起，跟武术世家出身的母亲李张氏习武，正所谓“三更灯火五更鸡，正是男儿苦练时”。母亲的严格要求，加之他寒来暑往的勤学苦练，打下了扎实的武术功底。15岁时，拜武术大师“赛白猿”唐维禄为师，又亲受师爷申万林的指点，武艺更加精湛，有“铁背熊”之美誉，在武林界占有一席之地。1939年，李汉章来到沈阳谋生，落脚在汉沽人贾庭山(贾四爷)的居住地。1941年的秋天，日本鬼子在沈阳建立了存放阵亡入侵者骨灰的“神社”，祭奠亡灵，并在附近设了一个摔跤场，拿中国人当陪摔，摔死摔伤不少人。还污蔑中国人是“东亚病夫”，经不起摔打。正在沈阳车站谋生的李汉章，听说日本武士在狂妄挑衅，不可一世，拿同胞兄弟们当靶子，肺都要气炸了，决心要教训教训日本人。在弟子们的陪同下，李汉章来到摔跤场。只见摔跤场中间站着守护“神社”的日本武士，五大三粗，体壮如牛，浑身鼓着腱子肉，手提褡子，双目斜视，一副目中无人的傲慢样。

进摔跤场的人首先要画押，李汉章在画押的地方告诉日本武士，有中国人要跟他们比试。日本武士发出一丝冷笑，也按了个手印，用半生不熟的中国话藐视地说：“摔死白摔。谁是你的证明人？得提前找好哟”。说完，还扫视一圈围观的人。李汉章强压下心中怒火，围观百姓，气愤得更是咬牙切齿，对李汉章说：“摔死小日本王八蛋”！同时，也又为李汉章担心。摔跤场给李汉章一个布褡子，李汉章只是把系裤子的布腰带系得更结实些。翻译刚说“开始”，日本武士就来了个先下手为强，腾的一纵身，大猫腰的上前一把抓住李汉章的布裤腰带，想一把拽倒李汉章。李汉章吸气收腹，日本武士拼命地抓。李汉章见日本武士的手腕子都伸进布腰带里了，便气运丹田，鼓起肚子，把日本武士的手紧绷在布腰带里。日本武士连拔三下都没拔出去，心情开始紧张，精力有些分散。李汉章反手抓住日本武士的手腕，另一手抓住褡子，一旋身，把日本武士举了起来，绕场一周。顿时，掌声雷动，欢声如潮。围观的人让李大师摔死这个狂妄的小日本，日本翻译也六神无主。只见李汉章“嗖”地一声脱手，日本武士“啪”一声落地。响声过后，只见瘫在地上的日本武士身体颤抖着，发出阵阵的唉呦声。伴随着唉呦声的是犹如万马奔腾的喝彩声。

为预防不测，李汉章在弟子及百姓的掩护下，迅速离开了摔跤场，去了哈尔滨。

李汉章的壮举，轰动了整个沈阳城，震惊了日本驻哈尔滨武士会，他们便下帖请李汉章继续进行摔跤比武。朋友及同行们都很担心李汉章的安全，劝他躲一下，说日本人已经吃了亏，这回一定有所准备，他们会做出超乎人性的事情。

李汉章表示，这正是洗雪国耻的好机会。我要警告日本人，中国人民有骨气，不甘忍受欺凌和侮辱。我要让他们从心底里佩服咱中国人，让他们明白一个道理：中国人民不是好欺负的。侵略者在别人的国土上耀武扬威，胡作非为，是不会有好下场的。

比武这几天，摔跤场人山人海。日本人挑了三名武士，按武技排列为大力、二力和三力，个个身强体壮，三人站在一起，像堵肉墙，盛气凌人，样子不可一世，目的很明确。比赛开始，两人围场转圈，李汉章折返灵活，快速地移动脚步，绕得高他半头的大力脚下有些乱。李汉章抓住对方的纰漏，双手向上做了一个“鹰打旋”的动作，分散大力的注意力，冷不防进身，用力抓住对方两只胳膊的大臂肌肉迅速回拉，只听“啪”的一声响，李汉章把大力斜着身子扔出了场外。场外响起了一阵阵热烈的掌声，欢呼声。只见那“大力”刚爬起来，日本武士会的人就左右开弓，狠狠地打了大力两个大耳括子。大力站得笔直，连“嗨”两声，把观众乐得都合不拢嘴，比赛场上的气氛一下子活跃了起来。

二力是个墩胖子，肚子前凸，似乎挺沉稳，但腿细。李汉章把“二力”打量了一番，把腿当作击溃点。二力虽胖，功夫还挺老道，他吸取了大力的教训，两眼紧盯着李汉章，小碎步调整脚步，一步不乱。李汉章起初有些急躁，但毕竟久经沙场，很快便调整了心态。他告诫自己：一定要成功！只有成功，才能为咱中国人正名气。

狡诈奸滑的二力始终和李汉章的身体保持距离，欲逗引李汉章先动手。李汉章胸有成竹，小比划形意拳术及十二形，二力若云遮雾罩般，惊奇，发呆，又朦胧，紧盯的双眼有些忽悠，渐渐跟不上李汉章的动作，脑袋、眼睛追着李汉章的手乱转。李汉章此时感觉自己身体已经发热，也觉得二力此时会放松腿部的力量，趁其不备，出其不意，急刹身，速来一个“燕子抄水”的动作，左手突然用力撩起了二力的右腿，只听“嘭”的一声，单腿独立的二力翻身倒地，满身的汗水又沾上了泥土，狼狈不堪。

[李汉章拳术与盘身练法_下载链接1](#)

书评

[李汉章拳术与盘身练法_下载链接1](#)