

二路华卷

蔡龙云 编著

人民教育出版社



1-121/1

二路华拳

蔡龙云 编著



二 路 华 雌

黄 龙 云 编著

人民体育出版社出版

江西印刷公司印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092毫米 1/32 185千字 印张 8 $\frac{3}{32}$

1959年7月第1版

1983年8月第4次印刷

印数：27,302—587,500册

统一书号：7015·659 定价：0.42元

序 言

二路华拳，是一套既可以像“一路华拳”那样单打独练，又可以两人同时进行对练的拳术。它的内容结构是从搏斗的假想性来考虑处理的，因之它的特点是技术的使用方法表现得非常明朗。它在手法上，有冲、格、搦、拍、推、架、和、遮、钩、摆、砍、叉、劈、挑、抓、揪等十六种；在腿法上，有踢、弹、扫、摆、钩、蹬、踩、踹等八种；除此，它还包含有中国擒拿术中的缠腕、切腕、卷腕、摔手、扭臂、别肩、扼喉、跪腿、挨擦等腕部、臂部、肩部、颈部、腿部的各种拿法；以及中国摔跤摔法技巧中的“扣腿坐骨”、“翻身别腿”等各种地躺的摔法。

这些技术的使用方法，在对打对拆的时候，由于它的多种变化，一方面说明了中国拳术法则的丰富，一方面也增加了我们的学习兴趣；而在单打独练的时候，这些使用方法则形成了上下肢的伸展回环和摆动，使我们上下肢扩大了摆动范围。例如“翻身别腿”的动作，在对打对拆中是两手扶地，用腿别住对方；而在单打独练中则是两手並不扶地的“摆莲”动作。从这里也就说明拳术套路的运动目的还是在锻炼，技术的使用方法在单打独练中也还必须是服从于锻炼的。

二路华拳，除了技术的使用方法较多之外，在内容上也

还包含了“箭弹”、“旋风脚”等两种跳跃的动作，“盘腿跌扑”、“前滚翻”、“后滚翻”“贴地滚转”以及“鱼跃滚翻”和“鱼跃腹扑”（后二种在对打对拆中才出现）等六种跌扑滚翻的技巧动作。

这些动作，除了“旋风脚”之外，都是“一路华拳”里所没有的。它对培养我们的勇敢、勇敢、活泼等品质，也起了一定的作用。

最后必须说明的是：武术套路的组成，它的内容结构一般的都是以技击动作为中心的（当然也有许多不是以技击为中心的），特别是在两人对打对拆中表现得更显著。这些动作虽然比较剧烈，并不断发生身体接触，但如果我们的学习态度端正，从锻炼身体出发，伤害事故是完全可以避免的。

慕云龙 1953. 4. 1. 上海

目 录

序言.....	1
二路拳要語.....	6
个人平教练习动作解说.....	4
二人对打练习动作解说.....	71



中共中央关于在全党开展以实践“三个代表”重要思想为主要内容的 保持共产党员先进性教育活动的意见	74
中共宁夏回族自治区委员会关于开展以实践“三个代表”重要思想为主要内容的 保持共产党员先进性教育活动的实施意见	79

鉴往知来

中国共产党开展整党整风运动和集中学习教育活动 保持党的先进性的历史回顾	87
新中国成立以来宁夏开展整党整风运动和集中学习教育活动 保持党的先进性的历史回顾	105

时代先锋

李大钊	133
蔡和森	135
向警予	136
周文雍 陈铁军	137
刘志丹	138
吉鸿昌	139
赵一曼	141
张思德	143
杨靖宇	144
江竹筠	146
董存瑞	147
刘胡兰	149
黄继光	152
时传祥	153
王进喜	155
孟 泰	157
雷 锋	160
焦裕禄	161
张海迪	162
徐洪刚	165
孔繁森	167
李素丽	169
周国知	172
吴天祥	175



吴仁宝.....	177
牛玉儒.....	179
郑培民.....	181
任长霞.....	182
宋鱼水.....	184
袁隆平.....	185

优秀基层党组织

为集体谋利益 为群众办实事

——记全区先进基层党组织、中卫市城区(原中卫县) 东园乡东园村党总支.....	189
--	-----

最美夕阳红

——记全区先进基层党组织、银川市兴庆区富宁街自强巷党支部	192
------------------------------------	-----

团结 务实 奋进

——记全区先进基层党组织、宁夏农学院园林系党总支	193
--------------------------------	-----

构建党建网络 促进社区发展

——记全区先进基层党组织、银川市兴庆区解放西街党工委	194
----------------------------------	-----

发挥政治核心作用 建设世界级的企业

——记全区先进基层党组织、宁夏有色金属冶炼厂党委	197
--------------------------------	-----

抓党建 谋发展

——记全国优秀公务员集体、西吉县水利水电局党总支	200
--------------------------------	-----

把握关键 突出重点 努力提高基层组织建设工作水平

——记全国先进基层党组织、吴忠市利通区金积镇党委	204
--------------------------------	-----

百姓心中的坚强堡垒

——记全国先进基层党组织、西吉县兴隆镇单家集村党总支	206
----------------------------------	-----

党旗在社区高高飘扬

——记全国先进基层党组织、石嘴山市大武口区人民路街道 工人街社区党支部.....	208
---	-----

与时俱进抓党建 凝心聚力创效益

——记全国先进基层党组织、神华宁夏煤业集团 有限责任公司灵新煤矿党委.....	210
--	-----

在小康路上大步前进

——记全国先进基层党组织、西吉县城关镇团结村党支部	212
---------------------------------	-----

塞上英模

带领乡亲奔小康

——记全国优秀党务工作者、灵武市(原灵武县)郝家桥乡党委书记马希贤	215
---	-----



小康路上的领头雁

- 记全区优秀党务工作者、吴忠市利通区东塔寺乡党委书记马志宏 216

党员干部的一面镜子

- 记全国税务系统先进工作者、彭阳县国税局原人秘股股长王振举 219

铮铮铁骨 大写的“人”

- 记自治区优秀共产党员、同心县广播电视台
原豫旺广播电视站站长金占林 221

风骨 丰碑

- 记全区宣传思想战线的楷模、原中共西吉县委常委海正生 223

忠诚卫士

- 记英勇牺牲的灵武市工商局原磁窑堡工商所所长胡学勤 226

敢叫日月换新天

- 记全国农村实践“三个代表”重要思想基层干部标兵、西吉县
火石寨乡大庄村党支部书记张玉花 229

打造“一棵树” 沙漠变绿洲

- 记全国十大绿化女状元白春兰 231

教育战线上的老黄牛

- 记全国优秀教师、银川市第二十一小学校长马英玲 234

扎根大西北 辛勤育良种

- 记全国“五一”劳动奖章获得者、自治区优秀共产党员、永宁县
小麦育种繁殖所所长袁志新 236

回族女干部的“济学苑”

- 记全国民族团结进步模范、固原市国税局工会副主席丁晓莲 240

勤政为民 鞠躬尽瘁

- 记银川市政府研究室(扶贫办)原党组书记、主任李双成 243

情系百姓 无愧于民

- 记二级英模、盐池县公安局原纪检监察室副主任魏斌 246

甘于奉献 乐于助人

- 记全区优秀共产党员、宁夏电力公司盐池县
原供电局工会主席张宏林 248

小巷总理

- 记全国优秀党务工作者、银川市西夏区朔方路街道
正茂社区党支部书记孙仙梅 250

群众的贴心人

- 记全国优秀党务工作者、彭阳县城阳乡长城村党支部书记李玉荣 252

大漠赤子

- 记全国优秀共产党员、灵武市白芨滩国家级
自然保护区管理局局长王有德 257

学习思考

开展先进性教育活动 加强机关党建工作 自治区党委常委、政法委书记、公安厅党委书记/李顺桃	261
在不断提高部队战斗力中体现先进性 武警宁夏总队总队长/侯清民	265
在党的先进性建设实践中不断提高政策研究工作水平 自治区党委副秘书长、政策研究室主任/景智和	268
强化素质 提高能力 永葆党的先进性 自治区党委统战部副部长、宁夏社会主义学院党组书记/蔡明	272
机关党的先进性建设实践的启示 自治区直属机关工委书记/李献忠	274
加强国企党的先进性建设的思考 自治区国资委副书记、主任/刘语平	278
领导干部做表率 坚持党校姓“党”的原则 自治区党校常务副校长、行政学院院长/杨国林	281
新时期保持共产党员先进性的内涵 中共石嘴山市市委书记/杨春光	283
以开展先进性教育活动为推动力 促进固原市各项工作再上新台阶 中共固原市市委书记/何学清	287
抓好“根本任务” 推动科技进步与创新 自治区科技厅党组书记、厅长/刘桓	289
加强党的先进性建设 全面提升民族宗教工作水平 原自治区民族宗教事务委员会原党组书记、主任/李岚	290
加强党性修养 开拓工作局面 自治区公安厅党委副书记、厅长/苏德良	292
永葆共产党员先进性 进一步加强机关作风建设 自治区党委组织部副部长 人事厅党组书记、厅长/王和新	294
注重实效 努力提高国土资源服务发展的水平 自治区国土资源厅党组书记、厅长/王永平	296
着力抓好村庄规划建设整治和管理 促进全区社会主义新农村建设 自治区建设厅党组书记、厅长/刘学军	298
在推进水利可持续发展中体现党的先进性 自治区水利厅党委书记、厅长/袁进琳	301
加强党性修养 领导干部是关键 自治区商务厅党组书记、厅长/黑良杰	304
领导干部积极参与是搞好先进性教育活动的关键 原自治区文化厅党组书记、厅长/王邦秀	306



深刻理解先进性教育活动的重大意义	
原自治区卫生厅党组书记、厅长/马玉章	308
如何保持共产党员先进性的思考	
宁夏广播电视总台党委书记、总台长/李文华	310
坚持以身作则 增强开展先进性教育活动的创造性	
自治区统计局党组书记、局长/马学恕	313
党员领导干部在保持共产党员先进性中必须发挥表率作用	
自治区工商局党组书记、局长/李淑芬	315
以先进性教育活动促质量技术监督工作的全面发展	
自治区质量技术监督局党组书记、局长/白金彪	317
保持党员先进性必须强化五种意识	
原自治区粮食局党组书记、厅长/赵永彪	319
紧贴扶贫开发实际 认真搞好先进性教育活动	
自治区扶贫办党组书记、主任/李文录	321
积极探索建立保持共产党员先进性的长效机制	
宁夏检验检疫局党组书记、局长/张际文	324
在非公有制企业中开展先进性教育活动的主要成效	
自治区党委统战部副部长、工商联党组书记/罗玉林	326
以先进性教育为契机 在构建和谐社会中构建和谐银行	
中国建设银行宁夏区分行党委书记、行长/魏兴富	328
加强思想和组织建设 永葆共产党员的先进性	
中国农业银行宁夏分行党委书记、行长/李怡农	330
增强“五种”意识 做好档案工作	
自治区档案局局长/李自德	332
在建设先进文化中保持和发展党的先进性	
自治区精神文明办公室专职副主任/贾捷频	334
对宣传工作创新的几点思考	
《共产党人》杂志社社长、总编辑/张少明	337
明确工作思路 确保取得实效	
自治区物价局局长/陈立	340
党员领导干部要永远为人民服务	
自治区司法厅党委委员、副厅长/刘新华	343
继续发扬党的“三大作风”的现实意义	
自治区监狱管理局党委书记、局长/王承东	346
充分认识开展先进性教育活动的重大意义	
神化宁夏煤业集团有限责任公司原党委书记/徐升	348
以先进性教育为契机 推动企业大发展	
神化宁夏煤业集团有限责任公司董事长/张文江	350



紧紧围绕指导思想 确保活动顺利进行	
宁夏商业集团公司党委书记、董事长/蒋琰	352
增强荣誉感、使命感和责任感 永葆共产党员先进性	
宁夏物资产业(集团)公司党委书记、总经理/孙丽华	354
采取有力措施 着力解决突出问题	
宁夏展览馆党支部书记、馆长/王茂桐	356
践行“三个代表” 努力发展职业教育	
宁夏水利学校党委书记、校长/曾风发	358
扎实开展先进性教育活动 促进药品检验工作新发展	
宁夏药品检验所党支部书记、所长/詹晓平	360
清正廉洁 永葆党的先进性	
宁夏国营西湖农场党委副书记、场长、闽海湿地	
旅游开发公司董事长/胡福秀	362
坚定理想信念 发挥共产党员的先锋模范作用	
银川市财政局党组书记、局长/孙畅遂	363
牢固树立“八种意识” 永葆共产党员先进性	
银川市旅游局党组书记、局长/王勇	366
以阵地建设为着力点 保持共产党员先进性	
神华宁夏煤业集团有限责任公司灵新煤矿党委书记/李萌	369
以先进性教育活动为契机 促进各项工作稳步上台阶	
神华宁夏煤业集团有限责任公司灵新煤矿矿长/张华	371
人民法院先进性教育的最终目标	
永宁县人民法院党组书记、院长/石东平	373

实践经验

与时俱进抓好班子自身建设和部队全面建设	
——记武警宁夏总队党委	377
加强和改进党的建设 深入开展先进性教育活动	
——记自治区发展和改革委员会党组	380
加强领导 扎实工作 在推进水利可持续发展中永葆党的先进性	
——记自治区水利厅党委	383
加强党的建设 推进体育事业全面发展	
——记自治区体育局党组	386
彰显先进性教育成果 创新残疾人工作机制	
——记自治区残联党组	387
认真扎实开展先进性教育活动	
——记自治区文史研究馆党支部	388



真抓实干 卓有成效	
——记宁夏社会主义学院党组	390
巩固扩大先进性教育活动成果 把企业的建设提高到新水平	
——记宁夏电信有限公司党委	392
凝聚全力 促进发展	
——记中国铁通集团公司宁夏分公司党委	395
突出特点 取得实效	
——记宁夏电力公司党委	397
联系实际 突出特色 推动工作	
——记宁夏石化公司党委	398
在真学、真变、真改、真促进上求实效	
——记宁夏证监局党委	401
开展先进性教育 支持地方经济发展	
——记国家开发银行宁夏分行党委	403
加强党性修养 永葆党的先进性	
——记银川市商业银行党委	406
坚持四个“贯彻始终” 扎实抓好先进性教育活动	
——记自治区监狱管理局党委	408
突出特点 注重实效	
——记自治区劳教局党委	410
抓住有利时机 推动各项工作	
——记宁夏建设职业技术学院党委	413
遵循规定程序 丰富活动内容	
——记宁夏粮食产业集团党委	416
以先进性教育活动为契机 推进社会主义新农村建设	
——记灵武市委先进性教育活动办公室	419
永葆先进性 构建和谐社会	
——记原州区委先进性教育活动办公室	422
围绕中心工作 实现“两促进”	
——记隆德县委先进性教育活动办公室	424
加强党的建设 促进各项工作取得实效	
——记泾源县先进性教育活动办公室	426
加强党的先进性建设 促进各项工作取得新进展	
——记西吉县委先进性教育活动办公室	429
践行“三个代表” 永葆党的先进性	
——记彭阳县先进性教育活动办公室	431
创新活动方式 确保取得实效	
——记中国石油宁夏炼化公司党委	433



做推动企业腾飞的先锋模范 ——记中国石油长庆油田公司第三采油厂党委.....	435
精心组织 周密安排 扎实推进先进性教育活动 ——记共享集团公司党委.....	437
开展先进性教育活动 推动管理局各项工作快速发展 ——记贺兰山自然保护区管理局党委.....	439
开展先进性教育活动 推动文博事业再上新台阶 ——记宁夏博物馆党支部委员会.....	442
以实践成效体现党员先进性 ——记宁夏群众艺术馆党支部委员会.....	444
扎实工作 推动先进性教育活动顺利开展 ——记神华宁夏煤业集团有限责任公司白芨沟煤矿党委.....	446
巩固扩大先进性教育成果 不断提升医疗服务质量 ——记宁夏医学院附属医院党委.....	449
发挥党员先进性 再创企业新佳绩 ——记银川新华百货商店股份有限公司党委.....	451
以先进性教育活动为契机 推动民营企业快速发展 ——记宁夏住宅建设发展集团党委.....	452
充分发挥党组织在民营企业中的政治核心作用 ——记宁夏宝塔石化集团公司党委.....	455
党员受教育 群众得利益 企业增效益 ——记银川市建设工程综合检测站党支部.....	458
山川共济 统筹发展 全力建设社会主义新农村 ——记银川市西夏区镇北堡镇党委.....	460
深入开展先进性教育 促进学校工作蓬勃发展 ——记宁夏长庆高级中学党委.....	462
保持党的先进性教育大事记	465
历次党章关于保持共产党员先进性的有关论述	491
后记.....	519

序 言

二路华拳，是一套既可以像“一路华拳”那样单打独练，又可以两人同时进行对等的拳术。它的内容结构是从搏斗的假设性来考虑处境的，因之它的特点是技巧的使用方法表现得非常明确。它在手法上，有冲、格、撞、拍、推、架、扣、遮、钩、摆、砍、夹、劈、挑、抓、擒等十六种；在腿法上，有踢、弹、扫、摆、钩、蹬、踩、踹等八种；除此，它还包含有中国擒拿术中的缠腕、切腕、卷腕、摔手、扭臂、别肩、扼喉、临膝、按喉等腕部、臂部、肩部、颈部、腿部的各种拿法；以及中国地躺摔法技巧中的“扣腕挫骨”、“翻身别腿”等各种地躺的摔法。

这些技巧的使用方法，在对打对拆的时候，由于它的多种变化，一方面说明了中国拳术法则的丰富，一方面也增加了我们的学习兴趣；而在单打独练的时候，这些使用方法则形成了上下肢的伸屈回环和摆动，使我们上下肢扩大了活动范围。例如“翻身别腿”的动作，在对打对拆中是两手扶地，用腿别住对方；而在单打独练中则是两手毫不扶地的“摆莲”动作。从这里也就说明华拳套路的运动目的还是在于锻炼，技巧的使用方法和单打独练中也还必须是从于锻炼的。

二路华拳，除了技巧的使用方法较多之外，在内容上也

还包含了“箭弹”、“旋风脚”等两种跳跃的动作，“盘腿跌扑”、“前滚翻”、“后滚翻”“贴地滚转”以及“鱼跃滚翻”和“鱼跃腹扑”（后二种在对打对拆中才出现）等六种跌扑滚翻的技巧动作。

这些动作，除了“旋风脚”之外，都是“一路华拳”里所没有的，它对培养我们的勇敢、灵敏、活泼等品质，也起了一定的作用。

最后必须说明的是：武术套路的组成，它的内容结构一般的都是以技击动作为中心的（当然也有许多不是以技击为中心的），特别是在两人对打对拆中表现得更显著。这些动作虽然比较剧烈，并不断发生身体接触，但如果我们的学习态度端正，从锻炼身体出发，伤害事故是完全可以避免的。

慕云虎 1958. 4. L. 上海

二路华拳拳谱

二路华拳有一套歌诀，也叫拳谱，流传有各师自来自神祖和宗教传说，由于文字比较形象化，沿用已久，现在仍把它写出来，便于读者在學習二路华拳拳谱部分时記憶。

午后小憩双碑拳；	先走后拆是其作；
蹲虎接打躬展翅；	韦陀献杵抱胸前；
把臂拦门横铁门；	魁星仰斗按绿鬃；
双手挽弓三换步；	豹子跳涧猛回头；
白猿摘果翻上跃；	商羊登枝独脚悬；
进步现肘虎抱头；	迎面炮锤冲前拳；
海底捞月怀中抱；	铁椎击寨胸前穿。
黑虎掏心跳步打；	燕子入林侧翅翻；
仙人摆扇风贯耳；	金蟒缠腕扼关前；
宝刀斩玉腕中切；	童子撒帘先卷帘；
罗汉伏虎展翅势；	抽梁换柱扁步拳。
万钩弩发空中翻；	钩挂连环左右缠；
七星交错连上下；	罗汉伏虎侧身拦；
仙人摆掌风贯耳；	飞天队摆落尘埃。
狮子打滚翻九地；	风卷残云上九天；
二郎担山一条鞭；	罗汉伏虎接下边；