



ichingo.app

中国文化指南 ✨

中国功夫——电影之外的艺术

功夫 · 武术 · 少林 · 太极

历史、风格、哲学以及体验地点——献给初次来中国的游客

ichingo.app · 您的完整中国旅行工具包

ichingo.app

引言——不仅仅是电影的刺激

大多数外国人想到中国功夫，脑海中浮现的可能是李小龙、成龙，或是电影里的飞天武僧。但现实远比这精彩得多。中国功夫——拥有三千多年的历史——集武术、武艺、精神修炼、医疗和人生哲学于一体。它是中国最重要的文化输出之一，也是游客最容易亲身体验的中国文化之一。

本指南涵盖了什么是功夫、主要流派及其区别、游客可以在哪里观看和学习功夫，以及 ichingo.app 上的哪些应用程序可以帮助您预订门票、查找课程、导航到寺庙以及翻译师傅所说的话。

第 1 部分 — 什么是功夫？

词语本身

功夫 (Kung Fu) 在中文里并非字面意义上的武术。它指的是**通过勤奋和时间积累而获得的技能**——它指的是通过长期专注的练习而达到的任何精湛技艺。一位厨师经过二十年的实践，将饺子做得炉火纯青，他拥有功夫；一位书法家拥有精湛的笔法，他拥有功夫；一位武艺高强的武士拥有功夫。

学期	中国人	意义
功夫	功夫功夫	通过努力获得的技能——任何精通
武术	武术武术	武术——现代竞技运动
国术	国术国术	民族艺术——传统形式与身份认同
气功	气功 气功	能量修炼——呼吸与冥想
太极	太极拳太极拳	内在风格——缓慢、冥想式的动作

五行文字，讲述三千年历史

- 起源：为狩猎和战争而发展起来的战斗技能，有记载可追溯至商周时期（公元前 17 世纪至公元前 3 世纪）。
- 少林：位于河南的少林寺始建于公元 495 年，是中国武术的发源地，融合了佛教、道教和武术。
- 黄金时代：宋代至明代（公元 960 年至 1644 年）——数百个不同的武术流派、拳法风格和武器体系蓬勃发展。
- 近代：民国时期，中国将功夫规范化，以彰显民族认同；共产党时期，武术正式成为一项竞技体育项目。
- 如今：传统功夫与现代竞技武术并存——前者注重传承和哲学，后者则强调竞技表现。

🔮 **你知道吗：**传说中，禅宗的创始人、印度僧人菩提达摩，曾教导少林僧人一套体能训练方法，这套方法后来成为少林功夫的基础。无论这个故事是否属实，它都影响了功夫界 1500 年的神话传说。

第二部分——功夫的主要流派

中国武术分为两大类：**外家拳**强调力量、速度和技巧；**内家拳**强调气、呼吸、精神集中以及以力制胜。

风格	中国人	类型	起源	它的独特之处
少林功夫	少林功夫	外部的	河南少林寺，公元 5 世纪	最著名的武术流派。力量、速度、技巧。包含 72 种技法，其中包括铁身训练。无数其他武术流派的基础。
太极	太极拳	内部的	河南陈村，17 世纪	缓慢、流畅、冥想式的动作，有助于培养气血和平衡。全球超过 3 亿人练习。对任何年龄段的人都有益。

咏春拳	咏春拳	外部的	清朝广东	近距离快速打击，动作简洁高效。传奇技法由一位女性发展而来，并因李小龙和叶问而享誉全球。
八卦掌	八卦掌	内部的	北京，19 世纪	基于八卦的圆形步法。闪避、旋转的动作。三大内家拳之一。
形意拳	形意拳	内部的	山西，17 世纪	直线、直接、爆发性的打击。动作基于五行和十二动物。是实战效果最强的内家拳之一。
武当功夫	武当功夫	内部的	湖北武当山	道教的武术，与少林功夫相对应。它强调内力、剑术技巧以及与自然的和谐。
北方长拳	长拳	外部的	华北	宽阔的站姿、远距离的踢击、杂技般的跳跃。这是现代竞技武术的基础。
洪拳	洪拳	外部的	清朝广东	稳健的马步，强劲有力的臂技。五形拳法之一的南派拳法。

💡 **游客小贴士：** 如果您在中国只能体验一项与功夫相关的活动，那就去公园清晨练习太极拳吧。在每个大城市，日出时分，数百人都会聚集在寺庙花园、湖畔公园或广场上，一起练习太极拳。这项活动免费向所有人开放，也是游客能体验到的最具中国特色的活动之一。

第三部分——功夫哲学

中国功夫区别于单纯的格斗体系的关键在于其深厚的哲学内涵。每一种主要流派都建立在伦理、精神和生活哲学的基础之上，而不仅仅是格斗技巧。

支柱	功夫中的含义
De (德) — 美德	美德、谦逊和自律先于技巧。最危险的战士往往是最爱好和平的人。
Qi (气) — 生命能量	所有内家拳都注重修炼气——即沿着经络在体内流动的生命能量（与中医概念相同）。好的功夫在于有效地生成和引导气，而不仅仅是肌肉力量。

Tao (道) ——道路

尤其在武当和太极拳传统中，功夫被视为与自然和谐相处之道。其最高境界在于浑然天成——并非强求，而是行云流水。

武术家的五种美德

- 仁——仁慈：以慈悲之心对待他人，尤其对待弱者。
- 义——正义：行事以荣誉和道德原则为准则，而非以私利为目的。
- 礼——礼貌：尊重你的主人、同辈和对手
- 智——智慧：懂得何时该战，何时不该战。最伟大的战士会避免不必要的冲突。
- 信——正直：言行诚实；信守承诺

💡 **你知道吗？** 李小龙的名言“像水一样”直接体现了道家功夫哲学。水柔和却能冲破坚硬的岩石，它能适应任何容器的形状，却势不可挡。这一理念是咏春拳、太极拳以及几乎所有内家拳法的核心。

第四部分——在中国哪里可以体验功夫

4A.观看专业功夫表演

对于游客来说，体验功夫最快捷的方式是观看专业的舞台表演。这些表演将武术、杂技、音乐和故事讲述融合在一起，带来 60 到 90 分钟的戏剧体验。

城市	场地	展示	价格和备注
北京	红剧院 (Red Theater)	功夫传奇	每人 280 元至 680 元。每晚演出 70 分钟。舞台上方便有英文字幕。中国最著名的功夫表演。
北京	劲松剧场	少林功夫传奇	每人 280 元，行程 60 分钟。可通过 Klook 或 Trip.com 预订。
河南省登封市	少林寺武术馆	少林僧人表演	凭寺庙门票（100 日元）即可免费观

			看。每日演出。最地道的体验。
上海	时代交汇点	杂技和武术	180 元至 680 元。更侧重于杂技，但也包含功夫元素。

 **ichingo.app — 中国应用连接：** 预订功夫表演和少林寺之旅：

Klook — 搜索“北京功夫表演”或“少林寺之旅”。支持英文预订，即时确认，接受 Visa/Mastercard 信用卡。完整指南请访问 ichingo.app。

Trip.com（携程）——国内目的地选择更多，价格通常比 Klook 更便宜。完整指南请访问 ichingo.app。

飞猪——最适合将少林寺游览与郑州或洛阳的高铁票结合起来。完整指南请访问 ichingo.app。

4B. 参观少林寺

位于河南省登封市的少林寺是中国最重要的功夫圣地。它始建于公元 495 年，是少林功夫和禅宗佛教的发源地，并于 2010 年被联合国教科文组织列为世界遗产。

- 地点：河南省登封市嵩山——距郑州约 80 公里
- 交通方式：乘坐高铁到郑州，然后转乘巴士或出租车到登封（约 1.5 小时）。
- 门票：每人 100 日元——包含宝塔林和武术馆
- 每日功夫表演：凭武术馆门票免费观看——请在门口查看每日表演时间表。
- 功夫训练课程：现场短期入门课程；附近武术学校的多日住宿课程。

 **ichingo.app — 中国 App Connection：** 外国人如何前往少林寺：

百度地图——从郑州火车站导航至少林寺。英文界面对主要目的地导航效果良好。完整指南请访问 ichingo.app。

滴滴出行——从郑州到登封预订专车，费用大约 150-200 元。比坐巴士方便，而且支持国外手机号码。更多详情请访问 ichingo.app。

Yandex 翻译——当僧侣讲解教义或您需要阅读寺庙标牌时，只需将摄像头对准任何中文文

字即可立即翻译。在中国境内无需 VPN。完整指南请访问 ichingo.app。

4C. 尝试上一节功夫课

经验类型	价格范围	预期情况
无需预约的试听课	100 元至 200 元	在当地拳馆进行 1 小时入门课程。内容包括基本拳法、站姿和一套简短的套路。通常在北京和上海的旅游区附近以英语授课。
半天体验	200-500 日元	2 至 3 小时。学习一套简短的武术动作，即可获得证书。主要景点和武术学校附近均有提供。
少林日间课程	300 元至 800 元	在少林寺或附近武馆进行现场指导。内容包括马步、基本拳法和传统体能训练。
为期一周的住宿	3000 日元至 8000 日元	每日训练 6 至 8 小时。包含住宿和餐饮。武当山和少林地区拥有最好的训练项目。
1 个月沉浸式体验	8,000 日元至 20,000 日元	全日制寄宿制武术学校课程。内容包括中国武术基础、冥想、气功和高强度格斗训练。

4D 电影《黎明太极》——免费，随时随地观看

在中国，最被低估的体验之一完全免费：在公园里观看或参与晨练太极。几乎每个中国城市每天早上都会有这样的活动，通常在早上 6 点到 8 点之间。

- 北京：天坛公园、北海公园、景山公园
- 上海：人民广场、世纪公园、复兴公园
- 广州：越秀公园、白云山
- 成都：人民公园、望江楼公园
- 西安：城墙公园，特别是东门附近。

✔ **小贴士：** 只需站在旁边观看即可。大多数练习者都乐意让游客观摩。如果您想加入，可以站在附近模仿他们的动作。没有人会要求您离开。这是每位游客在中国都能体验到的最地道

的文化活动之一——而且是免费的。

第五部分——中国文化中的功夫

5A. 传奇大师

姓名	时代/风格	意义
李小龙	1960-70 年代 / 截拳道	他将功夫带给了全世界。他的哲学——如水般自如——是纯粹的道家思想。他创造了自己独特的综合风格，摒弃了僵化的形式。
成龙	1980 年代至 2000 年代 / 各种	他是杂技功夫喜剧的先驱。他从 7 岁起就在中国戏剧学院接受训练——每天 10 小时，持续了 10 年。
李连杰	1980 年代至 2000 年代 / 武术	在成为演员之前，他曾五次获得中国全国武术冠军。他的电影《英雄》和《霍元甲》以令人叹为观止的视觉效果探索了功夫哲学。
甄子丹	2000 年代至今 / 咏春拳	《叶问》系列电影使咏春拳享誉全球，并引发了国际咏春拳学校报名人数激增。
叶问	历史时期 (1893–1972)	真正的咏春拳师傅，曾在香港教导李小龙。他的故事被多次改编成电影。

5B. 功夫作为一种保健方式

在现代中国，绝大多数练习功夫相关活动的人都是为了强身健体、缓解压力和融入社群。太极拳和气功的益处已得到大量现代医学研究的支持：

- 多项临床试验证实，太极拳可以减少老年患者跌倒。
- 经常练习太极拳可以降低血压，改善平衡能力和柔韧性。
- 在中国医院，气功疗法通常与传统药物治疗相结合，用于治疗某些慢性疾病。
- 内家式冥想所需的专注力对减轻压力有显著效果。

 **ichingo.app — 中国应用连接：** 通过应用程序在中国练习功夫和健身运动：

平安好医生 (Ping An Good Doctor) — 预约可提供气功或太极拳等健康疗法的中医医生。支持国外手机号码。详情请访问 ichingo.app。

Keep (Keep App) —— 中国最受欢迎的健身应用，提供太极和气功视频课程。用户超过 3 亿。是参加线下课程前学习基础知识的绝佳途径。

微博 (微博) — 许多功夫大师都开设微博帐户，提供免费的训练视频。搜索太极或少林功夫即可找到它们。ichingo.app 上的微博指南。

第六部分——访客快速参考指南

常用中文短语

英语	中国人	发音
哪里可以看功夫片?	哪里可以看功夫?	那里可以看功夫吗?
I want to try a kung fu class	我想体验功夫课	Wo xiang tiyan gongfu ke
How much is the ticket?	票多少钱?	Piao duoshao qian?
Is there an English guide?	有英文导览吗?	You Yingwen daolan ma?
What time does it start?	几点开始?	Ji dian kaishi?
Shaolin Temple	少林寺	Shaolin Si
Tai Chi	太极拳	Taijiquan
Can I join the practice?	我可以加入吗?	Wo keyi jiaru ma?

面向功夫访客的完整 ichingo.app 工具包

需要	应用程序	它如何发挥作用
预订演出门票	Klook / Trip.com	提供北京红剧院和少林寺旅游的英文预订服务。接受国际信用卡。完整旅游指南请访问 ichingo.app 。

前往少林寺	滴滴+飞猪	滴滴出行可叫本地出租车；飞竹出行可叫高铁前往郑州。两款应用均可在 ichingo.app 上找到。
前往公园练习太极拳	百度地图	主要公园的英文界面。搜索公园名称，即可获取步行或公交线路。
翻译讲师	Yandex 翻译	将摄像头对准中文文本即可立即翻译。在中国境内无需 VPN。
查找附近的武术课程	大众点评	搜索您附近的武馆（武术学校），查看课程和评价。
练习结束后预订餐厅	美团	在任何地点附近获取外卖或餐厅预订指南。使用 ichingo.app 。
购买前往河南的火车票	飞猪/携程网	预订前往郑州的高速列车——郑州是距离少林寺最近的主要交通枢纽。
支付所有费用	支付宝/微信支付	寺庙门票、演出门票、出租车——全部接受二维码支付。设置指南请访问 ichingo.app 。

最后想说的话

中国功夫是人类最伟大的活传统之一。它将一位在香港习练咏春拳的渔夫之孙，与一位 1500 年前传承同一武术的少林僧人联系起来。它将肢体动作升华为哲学，将自卫转化为冥想，将武术技艺升华为修身养性之道。

无论是在少林寺观看僧人用喉咙折断矛杆，还是在上海公园的日出时分与上百人一起练习太极拳，亦或是坐在北京红剧院观看 90 分钟的表演——功夫都是与中国文化建立联系的最直观、最令人难忘的方式之一。

如需本文档中提到的每个应用程序（Klook、滴滴、飞猪、百度地图、Yandex 翻译、大众点评、支付宝、美团等）的分步指南，请访问 ichingo.app——您体验中国的完整工具包。



ichingo.app

您的中国旅行全套工具包

