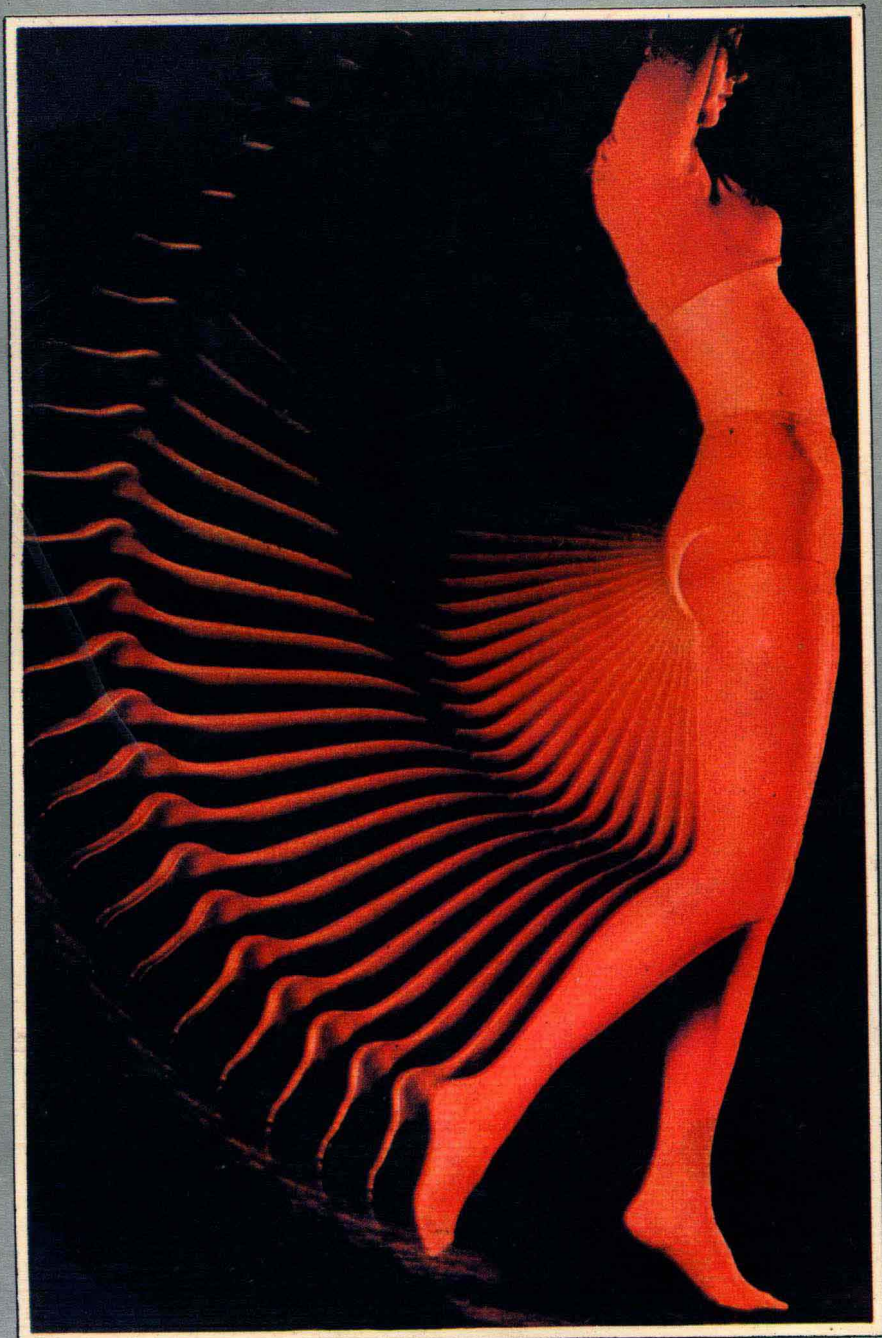


JIANMEI JIANFEI QIGONG

健美減肥氣功

● 平均每天減250克 ● 當日練功 當日有效 ● 几小時即能學會 ● 無偏差 無副作用

周士淵 著



上海人民出版社

健美減肥氣功

周士淵 著

上海人民出版社

责任编辑 何元龙
封面装帧 孙宝堂

健美减肥气功

周士洲 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 常熟市新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 4.5 字数 89,000

1989年11月第1版 1990年8月第2次印刷

印数 15,001-25,000

定价 2.40元

用祖國傳統氣功為
人民服務

劉瀾濤
天
年
月
日

中共中央顧問委員會常務委員劉瀾濤同志為推廣健美減肥氣功題詞

向全國和全世界
推廣健美氣功為
保障他們的身作
健康作出貢獻

崔月犁

一九八六年十二月

原衛生部部長崔月犁為健美減肥氣功題詞



写在前面

“健美减肥气功”由我和在清华园的同道韩旭、徐凯创编，源于江西气功师张云麟所授“玉蟾吸真功”。

“健美减肥气功”自1988年春在清华园正式问世后，便以其神奇的减肥特效风靡北京、上海、南京、天津、广州等地，并已引起国外的关注。该功具有易学、易练、收效快、有特效等显著特点。习练该功后，寻常练功者每天能平均减肥250克左右，且当日练功，当日见效；首先减的是腰腹部脂肪，脸面皮肤不会因此明显起皱；停练后还能有效控制体重回升。该功不仅对人体无副作用，还对众多与肥胖有关的疾病，如高血压、高血脂等有显著治疗作用。正因为此，它得到卫生界前辈领导钱信忠、崔月犁等同志和中国气功科学研究会张震寰理事长、李之楠秘书长等同志的热情支持。

“健美减肥气功”问世一年多来，受益者已有数十万之众。原清华大学副校长、现中国科协副主席张维教授，练功5天便减体重4公斤；民盟中央主席、全国人大常委会副委员长费孝通先生曾感叹：“解决我的肚子问题简直比搞我的学问还难！”但习练没多久，体重便减轻6公斤；著名作家杨沫、著名舞蹈家赵青、现卫生部副部长何界生等都曾先后习练此功，受益匪浅；李先念同志的夫人林佳楣不仅也兴致勃勃地尝试该功，受益后还亲自对这一具有浓郁民族特色的气功予以种种关怀。

作为该功法的主要创编人和传授者，1989年三四月间，我应邀前往故乡上海授功，引

起很大反响，直接参加者逾万。据上海《生活周刊》报道，报名当日有五六千人蜂拥而至，一时交通受阻，不得已出动警察前来维持秩序。本书便是根据此次上海授课的录音整理而成。在整理过程中我作了必要的补充和修改。东方健美研究中心金毓宏同志为收集资料和编辑本书做了大量工作，清华大学建筑系常友石副教授为本书制作了插图，还有许多同志为本书做了许多有益的工作，在此谨向他们一表谢忱。

田一洲

1989年夏于上海

目 录

写在前面	1
一、健美减肥气功的故事	1
二、健美减肥气功的功法、功理	12
健美减肥气功：严格控制饮食 + 练好三个功 (12)	翻浪功 (14)
青蛙功 (18)	莲花座功 (27)
三、练功注意事项	34
学了健美减肥气功以后，不主张大家随便去教 (34)	个别人出现特 殊问题，应停止练功，照常饮食，对症解决 (34)
各类严重的疾病患者 和妇女怀孕、哺乳期禁练 (35)	严格控制饮食 (35)
三个自如调 整 (36)	三五天内是减肥成败的关键 (37)
体重接近标准的学员 必须注意 (38)	准备到一星期左右体重停止下降 (39)
减到什么 时候为止 (41)	保持减肥效果的办法 (41)
每天称称体重，量量 腰围、腹围 (43)	要与馋作坚决斗争 (43)
四、学功问答	44
假如我练莲花座功时有人敲门，或有人来电话怎么办？ (44)	我练 了二天，胃有点疼怎么办？ (44)
翻浪功练 60 次后仍有饥饿感怎么 办？ (45)	你说恢复正常饮食，或暂时停止减肥后，翻浪功不必练，但 青蛙功和莲花座功坚持下去，每天一次，每次半小时左右，这是不是说， 只有坚持练功，体重才不回升？ (45)
做莲花座功时，背脊又慢慢弯 下去，这怎么办？ (45)	练三个功可不可以不按顺序？ (45)
练青 蛙功或莲花座功时前后有股热气，这正常吗？ (45)	你的这套气功是 否对全身肥胖的人效果显著，而对局部肥胖者不太显著？ (46)
如果 每天少吃点蔬菜和水果，再加练此功，可以减肥吗？ (46)	关于控制

饮食,你能不能介绍几种不同的类型?(46) 练这个功不吃饭会不会胃肠得毛病?(46) 我以前得过肝炎,现在身体恢复了,能不能练功?会不会因缺少营养而肝炎复发?(47) 抽烟、喝酒对减肥有影响吗?(47) 哺乳期、怀孕期为什么不能练此功?(47) 长期严格控制饮食后大小便怎么样?(47) 严格控制饮食以后,能否在星期日打打牙祭?(47) 莲花座功盘腿久了发麻怎么办?(48) 正在上中学的青少年练此功是否会影响智力和发育?(48) 练此功对女同志例假有什么影响?(48) 平时能吃些话梅、陈皮等零食吗?(48) 你在恢复饮食后,饭量怎么控制的?(49) 这套功是否仅仅对单纯性肥胖有用?(49) 躺在床上练功,睡着了,有关系吗?(49) 如果练功出现不舒服停下来了,以后还能不能练?(49) 老是嘴巴发干发苦怎么办?(49) 我起床后先坐在床上做莲花座功,然后下地做青蛙功,可不可以?(50) 你说练功“功时”要自如调整,不舒服时“功时”增加一些,这是指增加次数,还是增加每次时间?(50) 练这个功不管怎么说在相当一段时间内要严格控制饮食,用通俗的话就是“不吃或少吃”。对这一点我总感到有点不怎么科学,你能用科学的观点再给我们解释解释吗?(50)

五、附录..... 53

我减了28.5公斤(53) 健美减肥气功使我受益匪浅(56) 关于局部健美减肥问题(58) 我国正常男人的身长与体重表(60) 减肥适用低糖低脂的蔬菜、水果主要成分含量表(61)

一、健美减肥气功的故事

各位领导、各位前辈、各位渴望早日摆脱肥胖困扰的朋友们：你们好！

今天，在美好的春天到来的时候，我回到了故乡，我的心情感到格外亲切和激动。请允许我代表我和我的家人，代表我们东方健美研究中心来上海的全体同志，向大家致以衷心的感谢，感谢大家对我们充满了期待之情，感谢大家对我们正从事的健美减肥事业这样热忱，这样关怀！

当然，从大家热切的期待之情中，我还能隐隐感到我们大多数人内心深处正划着的一个问号：这健美减肥气功效果究竟怎样？真的会象报上宣传的那样，每天减 250 克，一月减掉五公斤、十公斤吗？

在回答大家的这个问题之前，我要先谈一下我们这期学习班的安排。

我们这期学习班打算用两个单元时间。今天是第一单元。首先介绍一下健美减肥气功的由来、发展和目前它在国内外引起的反响；介绍完后，由我来教大家几个功法，我们采取一边教一边练的办法，让大家得到要领，把功法学到手。由于健美减肥气功不只是简单的几个功法，它还必须与严格的控制饮食（主要是严格控制高热量的食物）相结合，因此最后我们还要用很多时间讲注意事项，请大家务必认真听讲，能记的还可以做些笔记。通过这样安排，今天回去后大家就可以开始练功减肥了。但真正练起来，可能会有许多感觉，许多反应，脑子里会产生许多疑虑，弄不好就不敢练下去。为此，过两天我们再安排一个单元时间，大家可以递纸条上来问各种问题，我将尽我所知，加以回答；答疑完后，我们再用一些时间，集体把几个功法复习一遍。这样，通过了两个单元的安排，我们绝大部分同志一定能掌握功法的，绝大部分问题也一定能得到解答的。学习班结束后，如果个别同志在以后的练功过程中出现了特殊的不良反应，碰到这种情况，你一是停止练功，正常饮食，这种情况会很快得到改善；二是你可以给我们来信，我们回信解答了，你再开始练，为的是保证大家健康，顺利地减肥，不要因为减肥弄出点问题来，得不偿失。

以上安排根据我在北京、北戴河、郑州、天津、广州等地办班的经验看，效果是肯定的。我们在座的绝大部分人只要按我的要求认真练功，一定能达到满意的效果。因此我建议大家今天回去，一定要好好称称体重，把胸围、腰围、腹围都量一量。今天外面天气很好，阳光明媚，春暖花开，因此还建议大家有可能，一定去照个相，把现在这样福态的形象留下来（笑）。如果你不赶快留个影，这要永远成为历史了。我们在办班过程中就出现过一件

遗憾的事，我们东方健美研究中心的赵景顺同志练功只有4天，就降了4公斤体重。当时我们想这个资料很宝贵，赶快请人来照相。结果照的第一张像是减了4公斤以后的，开始减肥前的照片没留下来，太遗憾了。后来他练到30天，减了10公斤；练到一个半月，减了16公斤，和过去比完全变了样。而他刚开始练功时的照片，只能找以前的照片代替了。

下面我就开始给大家介绍一下我们这个健美减肥气功的由来、发展和现状。根据我的经验，减肥成败的关键是你相信不相信用这套功法能减肥，练功时心诚不诚。因此我下面的介绍大家一定要好好听。如果你认真听，对下面学的功法功理就会理解得更透彻；在以后练功过程中如碰到问题想打退堂鼓的时候，就会有主心骨。大家千万不要以为减肥成败主要是几个功法掌握得好坏。

我们这套健美减肥气功是从清华园正式推向社会的。但真正从源流上讲，从各个角度看，健美减肥气功都和上海有关，甚至可以说它的源头就在上海。

大概是1986年5月，我为采写一部报告文学，专程从北京回上海老家进行调查。我当时在清华大学校长办公室，主要搞国内外清华校友的联络工作，是《清华校友通讯》的编辑和记者。有一天途经“五角场”，看到一个江西气功表演团正在马路边的棚子里表演硬气功。我本人练了近十年气功。在十年前，我是我们学校小有名气的重病号，曾先后全休四五年，住院二三年，身上开了三刀，住过6家医院。最严重一次，由于98%的浓硫酸中毒，我被送进北京医学院附属医院抢救病房，气管被切开，室内用紫外线消毒，门口挂着一块白布，上面写着“谢绝探视”。从这些情况可以看到，我那时的身体状况差到什么程度。但自从1980年我开始练功以来，我的身体慢慢好起来，而且越来越好了。当然，这之中现代医学曾给我许多帮助。但我认为我能有今天，最重要的还是气功，因此我对古老的气功充满了感情。但我这近十年练的是自己治病的软气功，至于那天他们在那里表演的硬气功，我虽没有练过，却一直感到十分神奇。我在清华是学理工科的，对“银枪刺喉”为什么皮肤不会出血之类，十分好奇，有机会总想弄个清楚，问个究竟。因此那天碰上这个机会，我就花了几毛钱进去看。看完后，我就大着胆子上去问。我一问，他们就叫出了他们的团长。

这个团长是谁呢？正是给我们提供这种原始减肥方法的张云麟，记得那年他可能54岁。我当时一见他，介绍完我的来意后，他就问我：“你既然也学过气功，那我请你说说‘气功’的定义究竟怎么讲？”我当时看他那个样子，尽管住在马路旁好像是临时搭的简易棚里，他那班人睡的是统铺，但却满脸自信，好象什么人也不在他眼里的样子，对我这个自称清华大学来的人，当然也不放在眼里。记得当时他对我断言，关于“气功”两个字。他敢肯定中国除了他没有一个人能解释得清。

说到这里我想插一下，和有些气功师交谈，会发现他们都很自信，都觉得自己很了不起。我觉得对这一点要加以分析。一是他们往往口气很大，确有许多地方夸大自己，或者说吹牛，江湖气很重；但另一方面你应看到，在他的夸大、吹牛、江湖气里面，往往也有真的东西，有宝贝，值得我们去挖掘。只要好好挖掘，有的甚至是稀世之宝。这当然是我个人的想法，仅供大家参考。

那天，我与张云麟越谈越融洽，越谈越投机。他也是上海人，因此我们干脆都用家乡话

交谈。从谈话中我知道，他12岁以前身体不好，骨瘦如柴，家人就把他送到上海国术馆去学气功，那是在解放以前，他的师傅好象叫刘德生。学了气功后他身体慢慢变好了，就在国术馆里又学了专为表演的硬气功。后来他就在上海某杂技团表演硬气功，节目有“汽车过身”、“东方大力士”等。1952年左右在巡回演出过程中因治好了江西景德镇卫生局局长一个孩子的骨折，就留在江西。这些都是他自己告诉我的，我也没有时间去考证。在那天谈话中他谈的尽是治病的软气功，至于硬气功，他几乎闭口不谈，他说他实际对硬气功并没有兴趣。从那天整个交谈中，我觉得他这个人并不无真诚，因此临别时我们各留了通讯地址。

我和张云麟分手后，一别就是近两年。这之间他托人给我捎来过一封信，说是到了武汉，在那里传授气功。以后又无音讯。而就在这期间，我们清华大学出了件轰动全国，甚至在世界上也有很大影响的事情，不知大家知道不知道？

是什么事情呢？就是造诣很深的气功师严新和我们清华大学部分教师一起搞科研。他在2000公里以外，在广州、深圳、昆明等地方向我们学校实验室里发放“外气”，结果居然使我们实验室里的许多样品，比如水的分子结构、激光偏振面的特性等发生了变化。（这件事当然不可理解，据我了解许多著名的科学家都有不同的看法，还传说最近他在香港做试验，证明失败了，是骗人的等等。但我想，假若一次试验不成功，失败了，这并不能就此证明他以前没有成功过。就如同一个跳高运动员曾打破过世界纪录，跳过2.40米，但后来他再也跳不过这一高度，你总不能因此而否定他曾经跳过2.40米。体育、气功这些东西与人有关，与人的精神状态有关，这实际上是很复杂的，不能太武断。）

严新之所以引起那么大的轰动，主要是和我们清华大学搞了试验，而且搞成功了。因为这一点，许多气功师都想仿效严新，到清华来搞试验。如果被清华大学证明是成功的，那么他的情况就大不一样了。

我刚才给大家讲的那位张云麟当然很聪明，他自然也想到这一点。那么要到清华大学去找谁联系呢？他自然也想到我，因为在清华大学他只认识我。于是1987年底我突然收到一封来自“深圳精武气功中心”的来信。一看是张云麟来的，那时他已到了深圳。

那封信中，他还是那么自信，说他的事情有很大的发展，而且有人已邀请他去香港，因此他想在去香港前到清华交流交流气功心得，取取经，有可能还要我帮他组织传授一套功法，目的不是为了赚钱，而是要传授功法和听取意见。

接到他的信后，我向我校工会气功协会会长郭锋介绍了情况，建议请张到我校来教功。我认为张云麟既擅长硬气功，又对软气功有很深造诣，不可多得。郭锋十分赞同我的建议，要我与他进一步联系。

我和他进一步通信联系时，张云麟向我洋洋自得地介绍了他准备传授的那套功法的神奇效果。他在信中说，他那套功法能治癌症，对肺癌患者来说三天内就能见效，只要医师认为能活一两个月，经他治疗就能有起死回生的效果；他那套功法还能治肺气肿、哮喘，还立竿见影，一般较严重的也只需十天半个月；另外，那套功法对冠心病、中风偏瘫等效果都很好，对椎骨增生等，用他的话说是“较有把握”。就在这封信中，他提到了减肥问题。他说用他这套东西减肥，每天减肥在250克以上，也就是半斤以上，当天练功，当天见效，没有任何副作用，还对由肥胖引起的各种慢性病有特殊效果，是目前国内的高水平。

看他写的这些内容，我实在是不敢相信的，但从他恳切的言辞中，我又感到他不无真诚。当时，也不知怎么的，在他谈的那么多疗效中，减肥那一条引起了特别的兴趣，为什么呢？这里有多方面的原因，但主要是我感到这一条最好验证：你既然说一天减250克，而且当天见效，那我就可以每天称体重，看看究竟减不减，是不是减250克；还可以把你的像照下来，前后作对比。因此如果他是骗人，这一条最好戳穿。

我这样考虑后，就给他去了信，而且还和他订了君子协定：如果真是一天减250克，那肯定是世界纪录。我本人就是许多报纸杂志的特约记者和通讯员，就可以帮他宣传、推广；但如果那是假的，我就不能帮你忙，哪怕是朋友也不行。

我们订下君子协定以后，张云麟就在1988年3月底来到了我校，准备贴广告招生办班。我们决定以“清华大学气功科学研究会筹备组”的名义办班，并推举我出面主持。

一经确定由我来主持办班，我的肩膀就感到有很重的份量，为什么呢？

要说明这一点，还要从用张云麟这套办法减肥的原理说起。因为根据我的建议，当时办班的重点，已从癌症、哮喘、冠心病、椎骨增生等转到了减肥。

当时根据张云麟的说法，用他那套方法减肥的原理是这样的：练他所教的一种功，你就会消失饥饿感。我们知道人每天要吃饭除了需要能量等原因外，还有一个很重要的原因是你不吃饭会饿得受不了。既然你消失了饥饿感，就为你不吃饭或少吃饭创造了前提。但消失饥饿感后暂时可以不吃或少吃，可由于人缺少必要的营养和能量，体内失去平衡，健康就会受到损害，时间一长，你必定会出现各种严重反应，减肥无法进行下去。考虑到这种情况，就让你再练其他几种气功来减弱或消除各种严重反应，使你在减肥期间健康不致受到损害。那么你在这期间不吃食物或少吃食物靠什么来供给你每天活动所需要的能量呢？张云麟说靠消耗自身多余的脂肪作能源。而消耗脂肪便意味着减肥。

大家想想，根据上面说的减肥基本原理，那我在学校主持办这个减肥学习班将意味着什么呢？不就意味着一旦办班开始，清华园将有一大批胖子开始不吃饭了（众笑），这不吃饭可不是开玩笑的，万一出了问题怎么办？更何况对于气功的争议又这样激烈。

张云麟说的那套减肥道理，粗粗一听，还是能说得通的。但是真正要做起来，谁敢担保能百分之百不出问题？而有关人体本身的事情可不是开玩笑的，哪能在活人身上随便做试验？更不用说是用一大批清华大学的教师做试验。

在我思想反复斗争的情况下，我突然产生了先在自己身上做试验的想法。因为我进入中年以后，身体尽管还不能说很胖，但已有“横向”发展的趋势。既然我认为有必要试验，我就准备下决心从自己身上开始。

我的自身试验是在1988年4月4日晚上开始的。那天晚饭前我去一个秤上称了称，体重是71.5公斤。那顿晚饭我就开始不吃，晚上张云麟老师就来我家教功。结果我从那天开始，整整试了5天。在这5天中，我没吃一口饭，没进一粒米；菜呢？因为我有时在家里也做饭，实在馋了，就偷偷夹一二筷子菜（笑），5天累计吃的菜量差不多相当于平时一天的；水果我没有吃，水是随便喝的。那么这5天减了多少呢？到第5天，也就是4月9日，我在同一个秤上，同一个时候，穿同样多的衣服，结果一看，体重变到了68公斤。也就是说5天减了3.5公斤。如果扣掉肚子里排掉的废物不算，我想5天减3公斤左右差不多吧。这

个数字可比他说的一天减250克还多。

那么这5天中我的感觉怎么样呢？第一天好象有点异样。为什么？因为吃了40多年饭，每天都吃，现在突然不吃饭了，好象总感到缺了点什么，很不自在（笑）。有时自己象神经过敏似的在琢磨，是不是头有点晕，哪儿有点不舒服。那几天正好天气不怎么好，第一天还有点冷，我就在上班时偷偷找个地方去练了一二次青蛙功。这青蛙功后面我们要学的。练过后，就感到不怎么冷了。第二天第三天呢？我们家住三楼，我本来上楼腿是没有什么感觉的，但那两天好象腿感到有点软，身体也有点虚，有时还出一身虚汗。可到第四第五天，就不一样了。我饭不吃，菜不吃，却照样骑着车在学校里到处兜，干这个，干那个，很有精神，好象成了仙似的（笑）。对了，记得这期间我还和我爱人丁翠云吵了一架。那是我们决心练功减肥第二天。记得第一天晚上，我们俩都决心很大，从此开始不吃饭，因为她比我胖，也想试。但第二天早晨起来，她给儿子烧好泡饭后，往自己碗里盛，还给我盛，我一看盛的泡饭比平时少不了多少。当时我很生气，我说我们既然说好试，就得有一点坚决性，哪能这样又想试又不敢试的。因此我一气之下把自己那碗泡饭往抽水马桶里一倒，冲走了（笑）。她见我这种态度，当然也很生气，因此那天大家生了一天闷气。我说这件事说明，要做事情有时真要点坚决性的，还要敢冒点险，三心二意是不行的。

由于我自身有了以上体验，因此以后办班心里就有底了，踏实了。我爱人后来见我有效，她也真下决心开始试，结果练了14天减了5.5公斤。记得当时正式办班前我们还有几位同志试。一位是水利系的教授周维垣，一位是经济管理学院副院长的夫人赵燕生，一位是我校工会气功协会副秘书长徐凯同志。结果连我在内5个人全部有效，减肥速度和感觉基本类似。这样当时我一下子敏锐地感觉到：我们5天减肥的速度可以说是创世界纪录的，感觉又基本是良好的。从5人全部有效来看，这件创世界纪录的事尽管不敢说百分之百有效，但起码可以说大部分有效，而且是大部分有特效，这就有价值了。另外当时我考虑一个问题，我们这些人究竟有没有典型性。我是一个普普通通的人，既然我会成功，其他人也可以成功。如果说我练了多年气功，有气功底，有点特殊性，那我的爱人没练过气功，我们水利系的教授周维垣也没有练过气功啊，他们能成功，为什么一般普通人不能成功呢？

我感觉到了这件事情的典型意义，想法更多了。胖子不仅清华有，北京有，而且全国、全世界都有。而为了美，世界上不断会掀起一阵阵花样翻新的健美热。我看到一篇美国减肥的报道，说1985年美国在减肥方面耗资50亿美元，但收效甚微。美国有3200万胖子，还成立了“全美肥胖人协会”（笑），为争取胖人的合法权益斗争。因为胖人不仅自己觉得不美，而且还受到他人歧视，造成社会问题，他们还组织起来游行……我从自己亲身以及身旁几个人减肥的真实效果中看到了这件事的潜在意义。于是在学校正式办班前，我去我校校医院找到了CT室负责人韩旭大夫，因为韩旭大夫是北京医学院学西医出身，许多年一直对气功非常热心，是我校气功组织工作的骨干。我找到韩大夫，希望她配合我搞些资料的追踪工作。如果我们做一些临床观察，积累一些医学数据，将来写成论文，一定是有相当价值的。

有了准备以后，我主持大规模办班的信心也足了。记得参加那次学习班的有400人上下，其中许多是有各种慢性病的同志，胖子有100个左右。

学习班一共办了两天。两天后我们通知凡要减肥的学员每隔一天在下午4点多以后去校医院称体重,量胸围、腰围、腹围,后来我们还有意识地做了一些主要生理指标的测定,包括血色素、白血球、尿酮体、血糖、血脂和肝功能等。

你们可能不知道,我们不是说每隔一天让胖子们去校医院吗?胖子们每见一次面,每称一次体重,那种兴奋的情绪真使人感动。为什么呢?因为大家在那个秤上一称,没几天功夫,有的减了1公斤,有的2公斤、3公斤、4公斤。来减肥的女同志多,也爱美,但最腻味自己那个一天天鼓出来的肚子。可用我们这个方法,最快减的是肚子。有的女同志带着夸大的口吻说,你看我腰上的扣子,一天进去一个,一天进去一个(笑)。总之,那场面非常令人兴奋。另外,女同志减肥,还很怕减得太快脸上会起皱。有位女同志对我说,如果弄得一脸皱纹,我宁愿不减。但用我们这个方法,脸上是不会明显起皱的。象萧江同志,她减了28公斤左右,但脸上基本没有什么皱纹,还是很红润的。当然老年人皮肤弹性差,可能会有一点,但可以肯定说面部皱纹不会成为减肥的一个问题。还有一点也是使大家兴奋的,因为开始许多人担心,如果体重很快就回升,那就等于白减了。但现在我可以告诉大家,用我们这个办法是可以解决这个问题的。因为我们许多人都已经减了近一年,体重并没有回升上去,大部分人是成功了。即使少部分人稍有回升,也不用害怕。因为我们现在学的是一种方法,而不是价格昂贵的特效药,你过几个月回升了几公斤,你再练几天它不就下去了?只要好好练,你们中绝大部分人一定能够减肥,而且这一生可以不愁肥胖了(众笑)。

另外,从我们学校大规模的临床观察还看到,随着练功减肥,许多与肥胖有关的疾病得到明显缓解,甚至有的不治而愈了。比如高血压、高血脂,指标明显下降。当然我们也不能因此说减肥能治高血压、冠心病。但我感到起码这一点我们可以肯定:目前世界上与肥胖有关的部分疑难病症无法攻克,也许与肥胖未能攻克有关。现在肥胖基本攻克了,那对这些疾病的攻克起码是创造了良好的前提。

当然,我说了这套功那么多优点,并不是说它就没有问题了,没有必要再研究了,实际上任何事情都是无止境的。

我说到这里大家心里一定还有疑问,练这套功不吃东西究竟有没有副作用,或者说你们有没有做过这方面的研究。

关于这个问题,我们是认真进行了研究的,而且现在还在研究。

我想副作用问题是否可以从两方面看:一是要看练功者本身的自我感觉,二是要对练功减肥过程中人体的一些主要生理指标进行测定,看有没有异常现象。

从我们绝大部分练功者的自我感觉看,除少部分人头三五天有各种不同的反应,比如头晕、乏力、心慌、出虚汗,个别人有呕吐等现象外,一般练到后来,绝大部分人情况都很正常,而且许多人的精力、体力反而胜过以往。减了肥,身材变合适了,心境也会好转,甚至性格也会起变化。当然,如果减肥的人多了,几千人,几万人,几十万人,那个别现象总是难免,这是个体差异造成的,实际上用任何药物,打任何针,人数一多了,也会这样。部分人打青霉素会出现过敏,后来就先打试验针。说明人的个体差异是很大的。

自我感觉是这样,那主要生理指标怎么样呢?为了回答这个问题,我们韩旭大夫与我校校医院生化室配合,对部分学员在减肥过程中血压、尿酮体、血脂、胆固醇、血糖、血色

素、肝功能等生理指标进行了测定。测定结果，这些主要生理指标几乎都往良性方向变化。一般认为，你不吃饭或很少吃饭，你一定会出现低血糖现象。但在我们测定的一批学员中，血糖也在正常范围之内——80~120毫克/100毫升。我们只有一位学员血糖是77，稍微低一点，但也接近正常值。另外有一点很值得探讨。我们所测的一批学员中有三个练功前肝功能不正常，但随着练功减肥，后来三个都正常了。这就对我们有所启发：是否用这种办法对类似脂肪肝这种疾病的治疗也有好处？我认为这是很值得研究的。

但从整个生理指标的追踪情况看，唯有一个指标呈现了异常现象。是哪个指标呢？是酮体，这是我们个别学员首先发现的。因为他发现随着节食练功减肥，怎么小便颜色那么深，象浓茶水似的。他去校医院化验尿酮体，一看，阳性几个加号，可把他吓坏了。但后来经我们进一步研究，查阅国内外各种文献才知道，用节食来减肥，尿酮体显阳性才是正常的，如果是阴性反而不正常了。为什么？因为节食以后是以消耗脂肪来代替节食部分的能量。而消耗和分解脂肪，就必然产生酮体，它是脂肪代谢的中间产物。另外我们大家也许有经验，女同志妊娠期间呕吐、不舒服，这时医生为了检查你的妊娠反应，就让查尿酮体，一查，是阳性，为什么？也是这个道理。因为你妊娠时呕吐，吃不下饭，人就消瘦。所谓消瘦就是脂肪分解，就会产生酮体。但那时如果让你查一下有没有病，是不是象有的人讲的尿酮体阳性就要中毒。当然是既没有病也不会中毒的。另外我还可以说一点，原来的卫生部部长，现在的中顾委委员钱信忠同志对我们的工作很支持。我一次听人告诉我，她说钱部长曾告诉她，他是怎么相信这件事的。他在东方健美研究中心成立大会上听了我们许多人谈体会，还看了我们尿酮体的化验单，一看尿酮体是阳性，他就说：“这就对了，证明有脂肪分解。”尿酮体阳性，是练此气功减肥的正常现象，到你减肥结束了，它就会恢复，请大家放心。

从我前面说的可以看到，张云麟这套减肥办法在我校取得了十分肯定的结论，它所潜在的意义当然是可以想象的。于是我和张云麟老师交谈，我觉得他不能单把自己看成个跑江湖的气功师，到处教教功，赚一些钱，而应该看到这里有一番事业，如果不是这样，那就自己把自己贬低了。另外我认为如果还按他那套老办法去传授，势必埋没了这样有特效的一种减肥途径。为什么呢？因为他本来带到我们学校来的那套功名称叫“玉蟾吸真功”，其中包括八九个功法，所涉及的病种很多，癌症、哮喘、糖尿病等等，减肥只是其中一个很小的方面。另外，张云麟还热衷于一套脚底诊断和按摩的办法，他对它很有兴趣，化大量时间。而在我看来，这么一大堆东西总体来说不是个特效的东西，如果继续这样推广，那他可能永远只是一个一般跑江湖的气功师，没有特色。因为通常气功师也说他那套东西能治百病。而张云麟以前之所以默默无闻，在我看来，其根本原因是搞得太广、太杂，把自己明明可以闪闪发光的東西埋没在一堆沙土之中。基于这个考虑，我明确向他提出，应该把减肥有关的三个功法从原来一大堆功法中单独提取出来，创立一个特点鲜明、闪闪发光、很具有吸引力的新的气功，还要给这个气功起一个叫得响、喊得顺、容易记的名字。经过反复考虑，几经变更，最后我给它起了现在的名字——健美减肥气功。这“健美减肥气功”与“玉蟾吸真功”两个名称听起来是不是感觉不太一样。“健美减肥气功”特点明显，含义确切，易懂易记。但“玉蟾吸真功”这个名称雅是够雅的，但一般人听不大懂，也念不顺口。

因此现在我们提法是：健美减肥气功作为一种新的、特点鲜明的、具有特效的气功功种是由我和我校韩旭、徐凯等同志在张云麟传授的“玉蟾吸真功”的基础上经加工、提炼正式创编出来的。在我们的加工提炼中还包括了我们对它做了大量临床试验，提出了许多注意事项。而正式从我们清华园向社会大力推广，也主要是由我们做的。另外，据张云麟老师说，他的“玉蟾吸真功”是他早年在上海文庙少林国术馆拜师学到的，在以后的传授中他有了许多发展和创新。因此我们可以说，健美减肥气功源远流长，是继承和发扬前人宝贵遗产的结果，中间凝聚了众人的智慧。

“健美减肥气功”作为一个崭新的、有着旺盛生命力的功种正式在我们清华园问世以后，我自然要设法把它推向社会，甚至推向全世界。因为我常有一种信念：如果是真正好的东西，我就要千方百计为它宣传，让全世界每个人都知道，让地球上每个人都受益。

当我想着要千方百计推广健美减肥气功以后，我就考虑怎样宣传速度最快，效果最好。我当然一下就想到了中央电视台和《人民日报》，而这两者中最重要的还是中央电视台。

我首先想到了一个最合适的人选——中央电视台的新闻播音员李娟。大家想一想李娟同志中年后是否“横向”发展得很迅速？只要真诚地向她介绍健美减肥气功，她一定有兴趣试。如果她试成功了，在中央电视台的影响就不会小。

1988年5月4日晚，也就是我电话联系一星期后，我和张云麟老师到她家中，把功法教给了李娟。

那么，我们那天去了以后李娟的减肥情况怎么样呢？我们是5月4日去的，到5月18日晚上我打电话给李娟，她告诉我说，她14天减了7公斤，1天0.5公斤。言语中充满了兴奋的情绪。

大家想想7公斤体重一减，身材会变得怎么样？李娟告诉我说，这么多体重一减，她许多过去不能穿的衣服现在又开始一套一套从箱子里翻出来了（笑）。因此我说大家来参加这个学习班，看来是交了几元钱，实际上会有一笔不小的收入。为什么？你一套一套本来压在箱子底下的衣服现在又能穿了，不就多出了一笔钱？另外，练我们这个功许多天不吃饭或少吃饭，我们不也可以省一笔钱出来（笑）？

李娟减肥成功后，在中央电视台一下子引起了轰动。她说她每天在彩电中心电梯上去下来，碰到许多人，人家总问她。而且很快外省的电视台也知道李娟减肥，变成了一条新闻。这以后，我们在中央电视台又办了个小班，大概有几十人；后来又在他们广播礼堂办了一个大班，有几百人。这里又有许多人有效。象中央电视台高级记者牟森同志，他练了38天减了12.5公斤，后来减了18公斤，腰围从110厘米减到89厘米，血压从高压180~200/110~130降为140~150/90~94，当然这些数字不一定十分准确。我们在广播礼堂办班时，请李娟和牟森同志亲自上台谈体会，谈得都非常精彩。牟森同志说，由于胖，他本来打鼾很厉害，弄得他爱人很反感，简直要和他闹离婚。但现在一减肥，他的鼾立刻下去了，他反而感到他的爱人原来鼾也不小（笑），过去是因为被他盖住了，显不出来（笑）。还有一点也很有意思。他的女儿是搞西医的，听说父亲要练我们的功不吃饭减肥，她坚决出来反对，说从医学的角度讲，不吃饭肯定要缺这个，缺那个，肯定要出问题，损害身体