

各种减肥法一百五十二种  
汪氏减肥健美轻身功一揽

# 减肥术大全

汪佩琴 著

# 减肥术大全

——各种减肥152种

——汪氏减肥健美轻身功一套

中国文联出版社

1229362

# 减肥术大全

汪佩琴 著

中国文联出版社出版、发行

(北京农展馆南里10号)

中国文联印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

787×1092毫米 32开本 6.5印张 3插页 125千字

1991年7月第1版 1991年7月北京第1次印刷

印数：1—28,100册

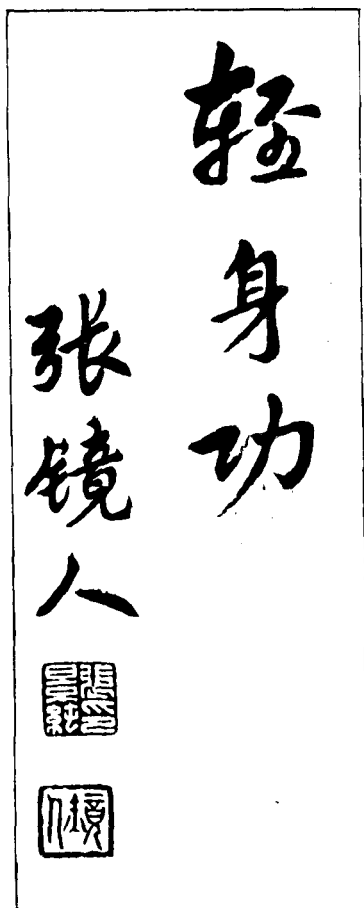
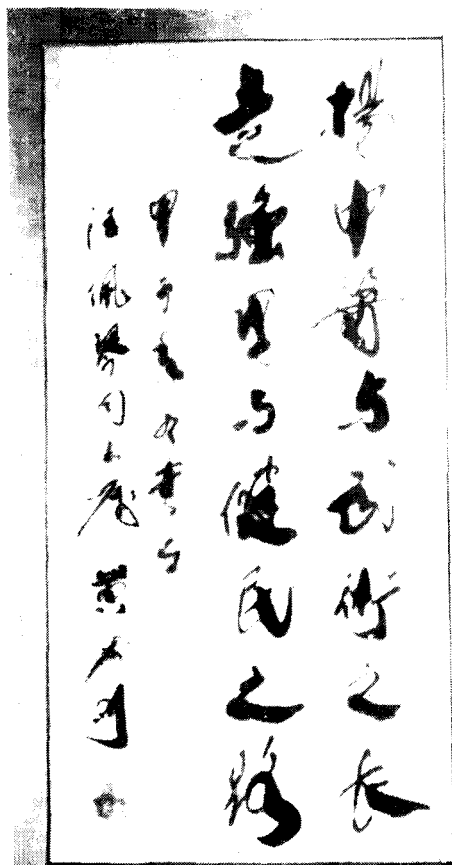
ISBN7-5059-1059-0/I·770 定价：3.15元



作者在图书馆查阅文献。

原上海市卫生局副局长，今市卫生局  
顾问张镜人(世代名医)为“轻身功”题词  
大红印章：张景纯

镜人



原卫生部副部长、今中央卫  
生部顾问黄树则先生为汪佩琴题  
词：“杨中医与武术之长走强国  
与健民之路。”

## 写在前面

亲爱的读者，我们怀着激动的心情，向您献上这本《减肥术大全》，并在此向您介绍本书的作者——在医学、武术研究方面卓有成效的汪佩琴医师。

汪佩琴现年51岁，浙江杭州人，14岁拜著名武术家、中国武术协会副主席，人称“神力千斤王”的王子平先生为师，后又从师杨式太极拳嫡传傅钟文先生习武，得少林、太极、气功以及伤科、经络点穴的真传。1959年全国青年武术比赛中，一举夺得太极拳、长拳、青龙剑三枚奖牌，1960年曾代表国家武术队出访欧洲捷克斯洛伐克等国，1966年毕业于上海中医学院医疗系。1980年获得国家一级裁判称号，现任主治医师。

她有医学与武术两项功底，自1978年以来先后撰写发表了《中医保健杂谈》、《养生掇英》、《浅谈武术保健》、《生疮害病琐谈》、《古代心理疗法的故事》、《红楼医话》、《中医之最》等医学专著，同时还发表武林小说《神力王》、《黑衣女杰》、《清宫风云》和《拳王传》等，曾轰动文坛，被吸收为中国通俗小说研究会会员，担任第一届全国理事，出席过鼓浪屿名作家笔会。

她在国内外九十多家报刊杂志上发表了五百多篇论文和

266/03  
科普文章。其中《试论中医现代化》、《中国武术的保健作用》、《武医健身、前途锦绣》、《中外共赏武术花》、《气功与神经系统》、《小谈太极拳中的‘气’》、《太极拳的三步五字诀》、《转腰功治习惯性便秘》、《与姑娘谈胖瘦》等文章，引起了医学界、武术界和气功界的高度重视和好评。

她还编写录制了《治病强身的太极拳》、《拍打法治肩腰痛》及《腰腿痛防治操》的电视片，在上海电视台多次播放，得到广大病员的青睐，并拍摄过《中国武术》电影专题片。

她别出心裁地设计、举办“红楼宴”，先后十一家报社杂志争相报导，曾轰动上海滩，连上海红楼越剧团的台柱，人称“活宝玉和活黛玉”——徐玉兰、王文娟都去亲自品尝，她们交口称赞这桌“汪氏红楼宴”是集食疗、药膳和娱乐为一体的一大发明。至今上海伯乐科苑酒家还在预订汪氏“红楼宴”。

汪佩琴医师还以武医专家的身份，为华东师范大学的外国留学生，和上海中医学院、上海同济大学、上海铁道学院，以及体育馆、剧场、文化宫、山东威海影剧院、文登市电影公司等单位，作了少林功夫、气功和武术健身讲座。并先后在上海宝山罗店康复中心、上海民健联合康复医院进行武医结合的临床应用，为中国医学开拓了一条武医结合的新路子。为发扬中国传统医学作出了贡献。

由于她多才多艺，又精力充沛，集文、武、医于一身。因此人们给了她一个“三栖风流人物”的雅号。她本人的经历

就是一部十分精彩的传奇小说素材。

1959年，她才19岁，还扎着两根羊角辫子，就已经成为记者们注意的新闻人物。三十一年来，国内外已有四十多家报社和杂志社专访报导过七十余篇<sup>(5)</sup>文章，北京、南京、上海、宁波等多家电视台和电影公司拍摄过她的武功英姿、红楼宴盛况和医学成果。特别是经她三十多年摸索积累和二十多年临床实践总结，集道家气功养生术之精华而创编的健美减肥的“轻身功”，能在不禁饮食，照常吃喝的情况下，通过练功使人健身又健美。集医、药、膳、功（轻身功）为一体的“汪氏减肥术”，能激发人体内在潜力，调整阴阳平衡，扶正祛邪，促进脂肪分解。目前，已有近万名肥男胖女“脱胎换骨”似地还返了女性的曲线美态和男子的阳刚气概。

汪医师曾在上海、江苏、浙江、山东等省市进行了十三期“汪氏减肥术”讲习班，有效率达98.3%。今年三月她应香港东风公司邀请，在香港为十名港人举办减肥班，获得百分之百效果。为此震惊了香港。许多美籍华人纷纷要求拜师学习此技。

经过大量生理对照数据表明，“汪氏减肥术”具有减肥不伤身，练功能健美的功效。这也是她武医结合发扬中华传统医学的又一成果，现已有近二十家国内外报刊报导过“汪氏减肥术”的各种内容。

汪佩琴今在上海铁道医学院附属铁路医院伤外科任职。兼任美国无极门武术研究会顾问、希腊少林功夫协会武术和医学双顾问、中国武术海外训练研究中心（香港）武术、气功、医药顾问、上海武当气功研究会医疗顾问、上海铁道学



院武术协会、徐汇武术协会顾问、上海市生物医学工程学会、假体医学工程研究会顾问、上海浙沪经济技术商品信息市场医学顾问、张家港市外事日化厂技术顾问、北京培黎大学中医分校学术委员、河南卫生报特约作者、上海中医药报武医特约编辑、上海永年太极拳社秘书长、上海铁道医学院武术协会名誉主席、全国通俗小说研究会第一届理事等职务。

目前，汪佩琴医师正在筹备推广“汪氏减肥鸡”、“汪氏减肥衣”、“汪氏减肥药膳”、“汪氏减肥旅游”、“汪氏减肥宾馆”、“汪氏减肥医院”……一整套衣、食、住、行的系列减肥法，无不从医、药、膳、功中化生。

让我们衷心祝愿汪佩琴医师的减肥大计，能获得有识之士的赏识和支持，并早日推向世界！

编者

1990年8月

## 目 录

第一章	世界瞩目的减肥热潮	( 1 )
第二章	肥胖的定义	( 8 )
	一、按体重来测定肥胖与瘦	( 8 )
	二、按体脂来测定肥胖与否	( 9 )
	三、审美观念的变革	( 10 )
	四、健美的标准	( 12 )
第三章	肥胖的种类	( 14 )
	一、单纯性肥胖症	( 14 )
	二、继发性肥胖症	( 15 )
	三、根据脂肪堆积的部位区分不同类型	( 16 )
第四章	肥胖的原因	( 18 )
	一、饮食过多	( 19 )
	二、能量消耗过少	( 23 )
	三、酶的失调	( 24 )
	四、神经——内分泌的捣乱	( 25 )
	五、指挥的失控	( 26 )
	六、遗传性肥胖	( 28 )
	七、心理习惯性肥胖	( 29 )
	八、体力活动突降性肥胖	( 29 )

九、疾病后营养过度性肥胖·····	( 29)
十、长期饮酒性肥胖·····	( 30)
十一、人生“忌时”性肥胖·····	( 30)
十二、药物性肥胖·····	( 33)
十三、人生各阶段容易发胖的 年龄和原因·····	( 33)
十四、每日膳食中营养所需热量·····	( 27)
<b>第五章 肥胖的危害</b> ·····	( 39)
一、缩短寿命·····	( 39)
二、肥胖会增加各种并发症·····	( 41)
<b>第六章 肥胖的信号</b> ·····	( 44)
<b>第七章 世界名人的健美法</b> ·····	( 46)
<b>第八章 减肥术综述</b> ·····	( 51)
一、运动减肥·····	( 51)
二、饮食减肥·····	( 56)
三、喝茶减肥·····	( 108)
四、洗澡减肥·····	( 111)
五、化妆品减肥·····	( 116)
六、服装减肥·····	( 119)
七、饰物减肥·····	( 123)
八、推拿减肥·····	( 124)
九、机械减肥·····	( 125)
十、少睡减肥·····	( 126)
十一、心理减肥·····	( 129)
十二、耳穴减肥·····	( 132)

十三、针刺减肥	( 135)
十四、吹热水袋减肥	( 135)
十五、充气球减肥	( 137)
十六、通便减肥	( 138)
十七、药物减肥	( 140)
十八、手术减肥	( 144)
十九、气功减肥	( 146)
二十、异状减肥	( 149)
第九章 “轻身功”健美减肥法	( 151)
一、医	( 151)
二、药	( 151)
三、膳	( 151)
四、功	( 152)
第十章 国内外报刊对“轻身功” 减肥的报道摘录	( 184)

## 第一章

# 世界瞩目的减肥热潮

随着物质生活的提高，“温饱”早已成了发达国家的过时名称。营养过剩、体态臃肿、肥胖成了当今世界瞩目和科学家们所关心的“富贵病”。

早在四十年代初，美国杜克大学药学院博士曾以米饭为主，（他们原以面包为主食）水果、蔬菜为辅，为肾功能紊乱患者配制了一种特别饮食。谁知“歪打正着”，他的病人居然都奇迹般地或多或少地减轻了体重。为此，他得出结论；也是他的一大发现——米饭可以减肥。

他还设立了专科门诊，叫“为长寿而瘦”和“为健美而活”。果然求治者众多，门庭若市。这两个门诊部给胖子们规定了定时、定料、定量的“三定”饮食，并指定到他们专设的烹调和销售低热卡的饮食店去就餐。

接着应运而产生了世界上独一无二的减肥城——美国北卡罗来纳州的达勒姆城，它成了肥胖者们“脱胎换骨”的圣地，不惜倾家荡产蜂拥慕名而去。这批“善男信女”的云集，使达勒姆城财源滚滚，每年从求瘦者身上所得收入达650万美金之多。

当然，米饭减肥法未必人人都能如愿以偿。有位叫谢里

达，25岁的胖小姐曾一度“小见成效”，体重减轻了105磅。可是好景不长，她一离开减肥城后，未到半年便前功尽弃，不但肥胖如故，而且还额外增加了55磅。

最近，她已卖掉了一套公寓，打算再去此城，花上1万2千美元，以平均80美元减一磅的代价，来追回她的苗条身材，可谓虔诚至极，但愿她能不虚此行。

1988年，美国人花在减肥上的金钱，高达290亿美元，1989年又增至330亿美元。难怪今日美国各大小城镇内，各式各样的减肥食品多如牛毛，简直比那国旗上的星星还要密集。

据悉，这一热潮的兴起还有一段趣闻：大约在二十多年前，居住在爱达荷州一个小镇的非纪逊太太，由于她成功地减去了五十六磅，引起了邻居们的关注。每天清晨，一大群胖太太聚集在非纪逊家门前，切磋减肥心得。这一现象触发了具有商业头脑的非纪逊先生的灵感。于是他开设了《非纪逊减肥顾问公司》。时至今日，这家减肥顾问公司已拥有二千三百间中心，分布在美国、加拿大各地，成了跨国企业，1988年盈利为八百九十万美元。

非纪逊减肥顾问公司的发迹，更促进了减肥行业的兴旺。五花八门的减肥服务方式也应运而生。

据说，美国目前正流行一种“体重监视密探”的行业。凡参加减肥的顾客，必须接受“密探”的突击性搜查。他们象神探亨特那样，在肥胖者的住宅、办公室的大小抽屉、冰箱和其他可以藏食品的地方进行搜查，如果被发现“违禁品”，如糖果、糕点等，便全数没收或捐送慈善机构，让那

些骨瘦如柴的人们去“享受”。并通过减肥中心对这些“犯人”作出应有的惩罚。这种尽职尽责的“密探”们不用担心会遭受“犯人”的报复，可以大胆地行使这种特殊权力，“犯人”们也不过“一笑了之”。

由于减肥中心越来越多，竞争也就显得十分激烈。以致于为了争夺顾客而对簿公堂：有位体重九百磅的赫德逊先生成为减肥顾问中心的争夺目标。结果由一位名叫格列哥利的健康食谱专家为“健力士”精心编撰了一份减肥菜谱，使赫德逊成功地减掉了四百多磅肥肉。为此，格列哥利向法院提出起诉另一间减肥公司，要求赔偿五百万美元。理由是该公司以赫德逊为标榜，使顾客以为是他们服务下的“战绩”，而导致他蒙受利益损失等等。不论结果如何，官司是输是赢，减了四百磅的“新产品”赫德逊却可来一个“鹬蚌相争，渔翁得利”——两方都愿给他一笔可观的酬金。

减肥公司为了招揽顾客，也着实费尽心机，干得颇为认真。他们聘请营养师、医师为顾客编食谱，算低卡路里饮食；又请了大学讲师、教授，为他们研究新疗法，以及钻研减肥的心理及生理反应，为此，连大小医院都向他们求教方法，以便在医院里开发此项专科而增加盈利。

除了方兴未艾的减肥中心之外，早在1969年美国就成立了“援助美国胖子协会”，会员竟有一个团——一千多人，并在全国分布了三十个分会，其中百分之六十是女性。胖子难以找到理想的工作，他们成立这个胖子联谊会，其宗旨是鼓励胖子树立生活信心，互吐肥胖苦衷。

在当今世界上，还有一本专为研究肥胖的刊物——《国

际肥胖杂志》，由英国约翰·利贝公司出版。1983年在美国纽约召开的第四届国际肥胖会议上，它理所当然地成为各国肥头胖脑代表们争相阅读的抢手货。

《世界体重监察会》1988年底公布了胖人最多的八个国家，并简要地分析了他们致胖的原因与饮食习惯和是否爱运动有关。其中有：

联邦德国——该国人嗜饮啤酒，在6140多万全国人口中有50%是胖人。

墨西哥——他们正餐多是面粉制品，又不愿运动。所以有44%的人是肥胖的。

瑞士——他们喜欢吃巧克力和甜食。全国有42%是胖子。

澳大利亚——他们爱吃牛、羊肉、喝啤酒。该国有40%的人是肥胖的。

奥地利——该国因冬天长，不能外出运动，所以有35%的人肥胖。

英国——他们爱喝啤酒，爱吃马铃薯、炸鱼、炸薯条等食品。肥胖者占32%。

希腊——他们喜欢吃焖肥羊肉和面制品，胖人占全国的30%。

瑞典——他们爱吃果酱，肥胖者占全国的29%。

中国人民随着社会安定、生活水平提高，近年来也有不少肥胖者产生。但我国的胖人与西方胖子相比的话，实在是“苗条”得多啰。

据报导，世界最肥胖的男子是美国华盛顿的敏诺乔。他



四十多岁，身高1.85米，体重有1400磅。女子冠军也是美国人，叫贝茜·比尔。她1972年去世，死时记录体重为800磅。生前最高记录是880磅。

列为世界最高的女子是中国人，叫曾金莲，湖南人，生于1964年6月。她16岁时已高2.40米，体重为323磅，1982年病逝。若以我国最胖的男女冠军与世界胖子相比，真成了“小巫见大巫”，“小孩见巨人”喽。

巧得很，世界上最瘦的人也在美国。她是密苏里州人，叫玛沙·拉。身高1.57米，仅重44磅。我国曹雪芹笔下的林黛玉，可能还要比这女子重一些吧。

闲话休提，书归正传。却说世界上兴起的这股减肥之风，同样也吹到了九百六十万平方公里的中华大地，首当其冲的是与世界经济文化沟通最密切的大上海。

八十年代初，上海中药一厂推出了“减肥茶”。这种以冲剂形式的减肥中成药，只要开水一冲就可以饮服。它既方便，又实用，再加上报刊的宣传及时，而且确有效益和初次投放市场数量不多等缘故。因此一时间竟成了上海肥男胖女们通向苗条的“灵丹妙药”而轰动一时。

闹市中心的上海市中成药商店门口人头攒动，争相抢购。本来就不宽敞的南京东路，东西交通为之阻塞，商店的玻璃橱窗和柜台都被一群“重量级”压得粉身碎骨。营业员不得不采取紧急措施——拉起铁门，把自己关在店内，以保障“人身安全”和正常营业。

根据商品经济的规律，越是买不到的东西，人们就越是想买的心理。所以药店门口排成了一字儿长蛇阵的队伍。