

健美减肥气功

韩旭 编著

- 功法易学易懂 去脂效果显著
- 不需吃药器材 健美减肥兼得
- 介绍功理功法 统计资料翔实



清华大学出版社

健美减肥气功

韩旭

清华大学出版社

内 容 简 介

本书是《健美减肥气功疗法》的新版,是在总结两年多教功学功的经验并进行了若干科学研究的基础上重新编写的。对功理功法进行了图解说明,使读者在无气功师的指导下也能按书学功,并且解答了练功中的问题,节食期间的饮食安排及练功者的心得体会。

版权所有 侵权必究

健美减肥气功

韩 旭

☆

清华大学出版社出版

北京 清华园

北京外文印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

☆

开本: 787×1092 1/32 印张: 4 字数: 65 千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数: 00001~30000

ISBN 7-302-00833-7/G·48

定价: 2.20 元

前 言

近年来,随着人们生活的变化和饮食结构的改善,肥胖的人逐渐多起来了。“肥胖”不仅影响人的形体美,更烦人的是给人带来生活的不便和很多疾病,有时还会影响人的寿命,所以“减肥”便为世界各国医学界所瞩目。随之各种各样的减肥方法应运而生,有减肥药、减肥茶、耳针减肥疗法;手术有割脂法、抽吸脂肪疗法;还有各种运动减肥法;甚至还有采取饥饿减肥的方法等等。这些方法或价格昂贵,或要承受一定痛苦,有的还对身体有一定损害或产生一些副作用。由于人们殷切希望减肥,有人试用过多种减肥方法,但效果并不明显。自本功法问世以来,受益者千万,既不需要花钱又不需要什么药或器械,既简便易学又无损于身体健康,确实是一种行之有效的减肥方法,它将成为我国文化遗产对人类的又一贡献。

这套减肥气功传播了三年多,现在已传遍中华大地,并向国外传播。大批国内外有心要减肥的人纷纷来信咨询,有人不远万里专为学习减肥气

功而来求教，一个气功健美减肥的热潮正在兴起，不少人已能自己控制自己的形体，我们相信“肥胖”是可以战胜的，自己控制自己体形的时代已经为时不远。

本书是在《健美减肥气功疗法》一书出版一年半后，又经过大量临床实践，并根据前书的欠缺，重新改写的。改写了全部章节，并增添了新的内容，如从医学常识角度对本功法进行分析；不会气功的人和无气功师指导的人，如何按书练功等。

此书的出版，得到了有志于传播此功的王发辉、王枢平两位高级工程师的协助，特此鸣谢。

著者 韩旭

1990年8月

目 录

前言

一、肥胖对人体的危害	1
二、气功减肥的机理,与单纯节食减肥 的区别	5
三、气功减肥的功法、功理	15
(一) 玉蟾吸真功	19
(二) 莲花座功	31
(三) 玉蟾翻浪功	36
四、怎样判断人体的肥胖	42
五、气功减肥的临床分析	56
六、气功减肥的饮食安排	85
七、减肥后如何保持体重不回升	96
八、问题解答	99
附录	108
(一) 练功者的心得体会	108
(二) 练功时带功的口令词	120

一、肥胖对人体的危害

“肥胖”不仅影响人的形体美,使人行动不便,还容易引起多种疾病,危害人体健康,缩短人的寿命。因此,要增强体质、健康长寿,就不能过于“肥胖”。

“肥胖”是给常人增加负担,在人体内增加了些不必要的物质,造成不良后果。下面就讲讲“肥胖”的危害。

人体过于“肥胖”,就是脂肪组织大量积聚,给人体造成额外负担,使人体氧气消耗量增加,(较正常人增加 30~40%);且因膈的抬高,呼吸运动及血液循环均受影响。因此,肥胖者常常容易感到疲乏,呼吸短促,怕热多汗,不能从事较重的体力劳动,还容易引起各种神经官能性不适之症。

当体重明显增加时,无疑对身体各个系统器官都增加了负担。比如体重增加后需要的能量就增多,吃进的东西就多,消化系统的负担就加重了;食物中除了有对身体有益的部分,还含有一些有害的物质,需要在肝脏过滤解毒,食量大,吃入

有害物质增多,增加了肝脏的负担;体内脂肪增多,在肝脏堆积,导致脂肪肝,同时还影响肝脏分泌胆汁的功能,和影响胆囊的舒缩功能,所以也使人易患胆囊的疾病;同样,胰腺的功能也受影响,甚至会降低胰岛素的分泌功能,并引起胰腺的疾病等等;由于过于肥胖,脂肪在腹腔内大量堆积,对许多内分泌功能产生不良影响,如性功能减退、月经不调、不孕症等。若怀孕,将比正常人更易发生妊娠合并症,并易造成难产。

更重要的是对心血管系统的危害,一方面是物理因素,因体重增加,人体所需氧气及营养物质增加,血流量也增加,心血输出量加大,势必增加心脏负担,因而容易造成心脏扩大;脂肪增多,血脂增高,易形成动脉粥样硬化;心脏内外脂肪堆积,又易导致冠状动脉粥样硬化,减弱了供应心脏的血管功能。而肥胖人需要供血量大,可是脂肪的增加却促使血管硬化并且影响心脏功能,减少了血液供应,这就形成了恶性循环,从而产生心血管的疾病,诸如冠状动脉硬化性心脏病(简称冠心病),高血压等。对于妇女尤其明显,美国波士顿的研究人员对 11.6 万名年龄在 30~35 岁的妇女进行了多年的观察研究后发现,体重如超出标准体重,无论超出多少,都会增加患心脏病的危险。报

导说：身高 1.66 米，体重 62~67 公斤的妇女患心脏病的危险，要比同样身高，体重为 57 公斤以下的妇女高出 30%，而同样身高，体重为 68~78 公斤的中等肥胖妇女，患心脏病的危险则高出 80%。即使适度肥胖的妇女，也会增加患病的危险，而长期肥胖的老年妇女更为危险。

由于心血管功能满足不了肥胖人的需要，供血不足导致供氧及营养物质的不足，容易造成小动脉硬化、血管壁的病变。若影响及脑血管，则会造成脑出血或脑梗塞。

肥胖人体重大，增加脊柱、骨盆及下肢的承重量，加上血液循环系统功能减退，对末梢供血不足，所以各关节可能产生退化性病变。由于氧气及营养物供应不足，使抗病能力减弱，容易引起各关节及四肢疾病，且会进一步造成行动的不便。

由于末梢血液循环不好，皮肤的抗病能力减弱，皮下脂肪过厚，阻挡体内热量的散发，天热时使人感到不适，且易患各种皮肤疾病。脂肪多也会增加外科手术的困难。

应当指出，许多疾病并非源于肥胖，但肥胖会影响人体各系统、器官的功能，而导致病情加重或发病率的增加。

上边读到的，只是肥胖对人体不好的影响的

一部分。据资料统计：随着肥胖程度的增加，人体罹患各种疾病的可能性成倍提高，例如冠心病，肥胖人的发病率较正常人高 5 倍，糖尿病的发病率高 4~9 倍。肥胖人因糖尿病而死亡的人数，比正常人多 2 倍；因心血管病和肾功能衰竭而死亡的，比同年龄组正常人多 62%。

因肥胖而引起供氧及营养物质的功能减退，会使人体各器官系统的功能衰退，使人过早衰老，缩短寿命。据资料统计：肥胖者死亡率较同年龄正常人增加 25~50%。日本科学家曾统计，体重超过正常体重的 15~24%，其寿命为平均寿命的 56%。美国科学家研究指出：45 岁以上的人，超过正常体重 10% 以后，再每超 1 磅（1 磅 = 450 克）寿命就减 29 天。肥胖与早亡率几乎成正比，如 50~55 岁体重超过标准 35%，死亡率超过同年龄组平均值的 40%。所以说，肥胖是人类健康的大敌，要健康长寿，就应该减肥。

二、气功减肥的机理，与单纯节食减肥的区别

（一）气功减肥的机理

肥胖可分为两类：

1. 单纯性肥胖

这类肥胖虽然没有显著的神经或内分泌系统形态学变化，但伴有代谢调节过程的障碍。

2. 继发性肥胖

这类肥胖常伴随有其它疾病，如脑垂体型肥胖；机能性或器质性胰岛素分泌过多，导致低血糖，刺激食欲，引起多食而诱致胰岛性肥胖；妇女绝经期和男子睾丸发育不良时，引起的性腺机能不足性肥胖；肾上腺机能亢进性肥胖；甲状腺机能过低性肥胖等。

无论哪一种肥胖，都表现为体内脂肪增多并在某些部位沉积，所以减肥就要把这些多余的脂肪消耗掉。当然，由于某些疾病所致继发性肥胖，虽然也可配合练气功减肥，但主要还是治疗疾病。

但据我们观察：有些这类肥胖者练功后减肥了，病也好了或减轻了。

单纯性肥胖，完全可以练气功减肥，气功减肥疗法是单纯性肥胖患者减肥的最有效的方法。气功减肥疗法一要练气功二要节食。它的机理是怎样的呢？

人每天生活、工作、维持正常体温都需要有能量供应。轻体力劳动者每天消耗能量约为 30~50 千卡/公斤体重，若体重为 60 公斤，则每天耗能量 1800~3000 千卡。重体力劳动者同样体重耗能量为 4000 千卡以上。

清晨空腹安静卧床人体消耗的能力最少，也较恒定，在此特定条件下能量消耗率称基础代谢率(BMR)。随年龄、性别和身体表面积不同而异，中国正常成年人的基础代谢率为 1400~1800 千卡/24 小时。

人体生存所需的能量要从饮食中供应，如果每天不吃或少吃食物，由外界摄取的能量减少，这时人体自我调整机能发挥作用，调动自身贮存的能源，首先消耗体内多余的脂肪，即可达到减肥的目的。

但单纯节食会使人产生饥饿感，还会产生头晕、心慌、出虚汗、乏力等低血糖反应，严重的还会

导致低血糖休克。而这套气功却恰恰能消除这些不良的反应。首先,练气功减肥,可消除或减轻饥饿感,尤其练功五、六天后,就是不吃食物也无明显饥饿感。其次,通过练功可使自我调整机能发挥作用,调动出体内多余的脂肪,作为能源,供生活、工作等活动之需。如果功法掌握得好,又有足够的练功时间,可以完全不出现低血糖反应。或因某些原因,在练功到3~5天时,有一天会出现头晕或乏力等类似低血糖反应,但坚持练功,挺过去这一天便再无明显不适感。

(二) 练气功减肥与单纯节食 减肥的区别

1. 练气功减肥可以明显减轻甚至消除由于节食而引起的饥饿感;而单纯节食不能消除饥饿感,而且难于坚持。

2. 练气功减肥可减轻或消除由于节食而引起的低血糖反应,有许多人练功期间的精神、体力都很旺盛;单纯节食减肥则极易出现低血糖反应,甚至卧床不起、引起低血糖休克,无法坚持。

3. 单纯节食减肥,掌握不好,时间长了可能对身体产生损伤;练气功减肥则不会发生这些情况。

4. 单纯节食减肥,一旦停止节食,体重会很快

回升；而练气功减肥，停止节食后，体重回升缓慢，而且回升的很少。若坚持练玉蟾吸真功及莲花座功(每天1~2次)可保持体重不回升。

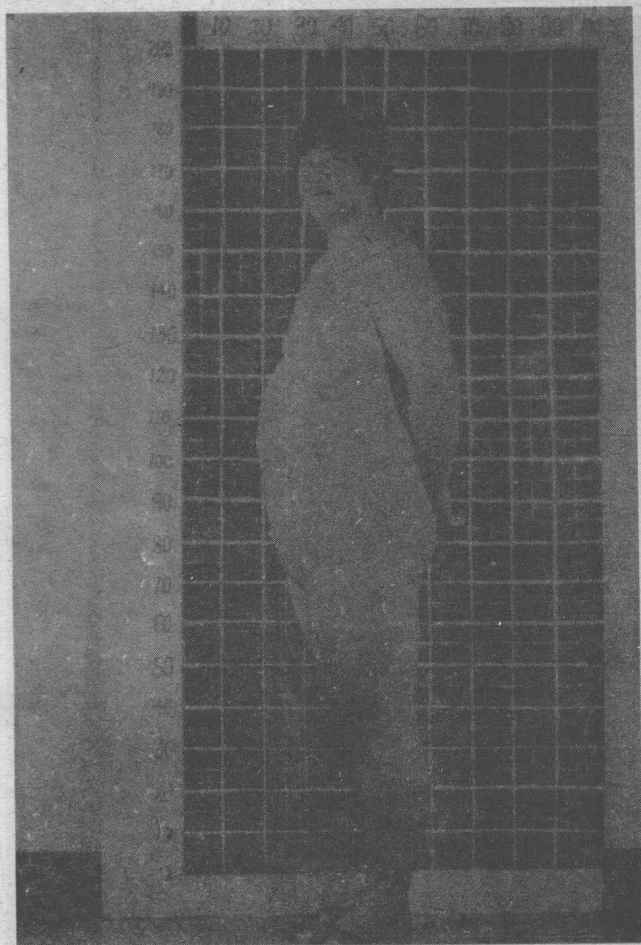
(三) 气功减肥确有神效

经两年的实践证明练气功减肥效果既显著，见效又快，并对身体有益无害。二年前出版的《健美减肥气功疗法》一书中已有大量介绍，近一年多实践又进一步证明了这一点。仅举几例：

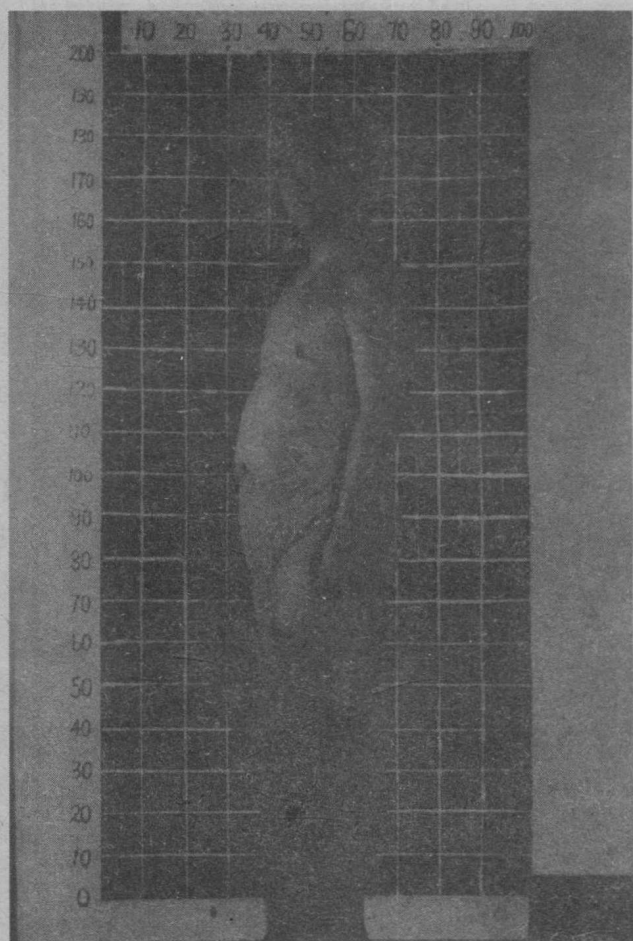
1. 白××，男，28岁，身高188cm，体重119kg。练功一周体重降至110.5kg，原腰围115cm减到107cm，腹围119cm减至108cm，胸围114cm减至112cm。见照片1、2。

2. 万×，男，32岁，身高173cm，体重87.5kg。练功二周体重减至82kg，练功一个月体重减至76kg，共减肥11.5kg。腰围由98cm减至84cm，腹围由103cm减至87cm，胸围由102cm减至94cm。见照片3、4。

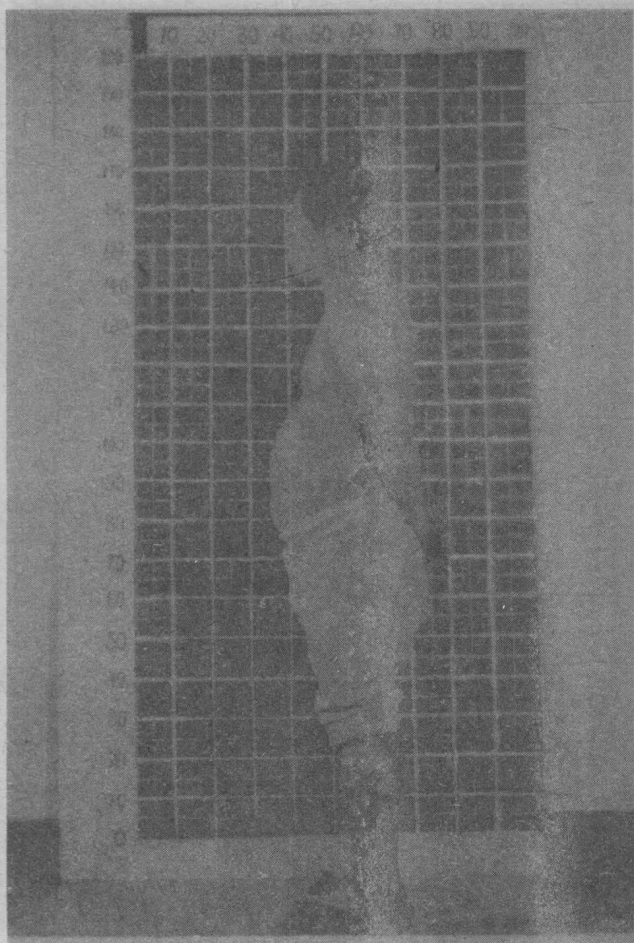
3. 高×，男，16岁，身高170cm，体重95kg。练功一个月体重降至82kg，减肥13kg。腰围由101cm减至84cm，腹围由102cm降至84cm，胸围由102cm减至99cm。见照片5、6。四个月後，体重降至80kg，腰围82.5cm，腹围83cm，胸围95cm。



照片 1 练功前照



照片 2 练功一周照



照片 3 练功前照