

健美减肥

气功疗法

东方健美研究中心

- 易学易练，效果显著；
- 不需吃药，不需任何器材，既可健美又可减肥；
- 介绍功理功法，练功实例，临床统计资料分析等。



健美减肥气功疗法

东方健美研究中心

+

清华大学出版社

内 容 简 介

本书介绍一种易学、有效的，既可健美又可减肥的，且没有任何副作用的方法——健美减肥气功疗法。这种方法不需吃药、喝茶，也不需要任何器材，但却有既快又显著的效果。

书中介绍了这种气功的功法与功理，练功的注意事项，还列出一些实例；介绍了东方健美研究中心举办学习班的临床统计、观察与分析，还提供了练此功时的饮食安排等。

本书可供有志减肥者，有志身材健美者练功使用，也可供有志于研究探讨者参考。

健美减肥气功疗法

东方健美研究中心



清华大学出版社出版

北京 清华园

北京昌平第二印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销



开本：787×1092 1/32 印张：3.75 字数：57 千字

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数：000001 - 150000

ISBN 7-302-00455-2 / G · 33

定价：1.80 元

向全國和全世界
推廣健美氣功為
保障他們的身體
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療法題詞



原卫生部长、中共中央顾问委员会委员
钱信忠同志祝贺东方健美研究中心成立

编 者 的 话

“肥胖”已经成为人们普遍忧心的“病症”，它使青年人失去苗条的身段，又容易引起中老年人的多种疾病，如高血压、动脉硬化、冠状动脉心脏病、脂肪肝、胆石症、腰腿痛等，使人行动不便，甚至影响日常工作和生活，因此，世界范围掀起了“减肥”的浪潮。各种各样的减肥药、减肥疗法及减肥疗养所纷纷问世，但往往只能短期奏效，一旦停药或停疗就又恢复了原状，更令人担心的是有些药物及疗法会产生对身体不良的副作用，人们殷切希望出现一种疗效显著，长期有效而又无副作用的减肥方法。本书向大家推荐的正是这种方法——健美减肥气功疗法，它是东方气功的新发展，是中国气功对人类的又一贡献。

此功的一个最大特点是易学，练功极易入门，数小时即可学会，且不拘场合地点，练功所需时间不多，人人均可作到；而且效果显著，收效极

快，一两天即可见效，坚持一两周即可有显著效果，如长期坚持则受益无穷。仅举数例为证：清华大学原副校长、现中国科协副主任著名科学家张维，练功5天减肥4公斤（现已减9公斤）；中央电视台著名播音员李娟，练功14天减肥7公斤（现减10公斤）；中央电视台新闻部副主任牟森，练功38天减肥12.5公斤；中国民主同盟中央主席、全国人大常委会副委员长费孝通教授，身高159厘米体重95公斤，他曾感叹地说：“对于我来说，解决肚子问题比搞我的学问还难。”但习练此功后，一个星期左右裤带便收紧了一个孔眼，没多久体重减轻了6公斤，使他喜出望外。

目前这套简易、神奇而又无副作用的健美减肥气功，正在清华园传播，声誉不胫而走。在短短几个月内，中央电视台、人民日报海外版、中国日报、光明日报、老年报、江城日报、生活日报、台湾中国时报、香港文汇报、新晚报、马来西亚光华报等国内外报刊杂志及广播电视竞相报导；大批读者的询问信件纷纷飞来；海外有志者正在筹组减肥旅游团，准备前来一试东方气功的神效。可以预言，一个气功健美减肥的热潮，正在中国兴起，并将以不可阻挡之势向世界的四面八方传播开去。一个人类自主控制体形的时代已经为期

不远了。

此功法是在张云麟气功师师传的玉蟾吸真功基础上，经周士渊、韩旭、徐凯三同志提炼加工整理成现在的健美减肥气功疗法，并执笔写成此书。此功法如有幸于人类，他们四人就作出了十分令人尊敬的贡献。

在成书过程中，王枢平同志进行了整理与统编工作，付出了辛勤的劳动，在此表示衷心的感谢。

编 者

1988年于清华园

目 录

编者的话

一、健美减肥气功功法、功理·····	(1)
(一) 玉蟾吸真功(青蛙功)·····	(2)
(二) 莲花座功·····	(6)
(三) 玉蟾翻浪功·····	(10)
二、练功有关事项问答·····	(17)
三、练功实例简介·····	(28)
四、健美减肥疗法学习班记实·····	(37)
五、健美减肥气功疗法的临床统计、 观察与分析·····	(44)
(一) 前言·····	(44)
(二) 临床统计·····	(44)
(三) 临床观察分析·····	(52)
(四) 关于减肥出现的反应及各种 生理指标的临床观察·····	(55)
(五) 问题分析与结论·····	(66)
六、健美减肥疗法的饮食安排·····	(69)
附录 报纸的报导及练功者的心得	

- 体会..... (81)
- 《气功减肥具特效》..... (82)
——转载自香港《文汇报》1988
年5月8日
- 《北京成立东方气功健美研究中心》(84)
——转载自《人民日报》海外版
1988年9月16日
- 《效果显著的健美减肥疗法》..... (85)
——转载自《光明日报》1988年
9月24日
- 《气功减肥有奇效》..... (88)
——北京林学院 肖江
- 《一种减肥、治病的好功法》..... (95)
——清华大学水利系教师 东日
- 《神奇的“减肥健美”疗法》..... (97)
——中国科学院声学研究所博士
研究生 刘克
- 《神奇啊！健美减肥气功》..... (102)
——北方交通大学高等教育研究
室 木兰
- 《健美减肥气功给我带来了幸福》... (107)
——清华大学电话室 赵景顺

一、健美减肥气功

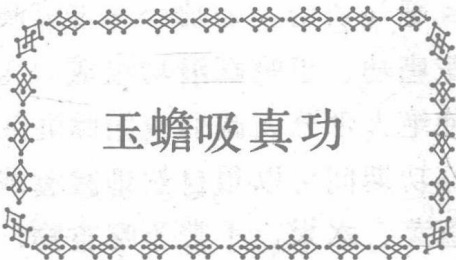
功法、功理

健美减肥气功由三个功——玉蟾吸真功（青蛙功）、莲花座功、玉蟾翻浪功组成。玉蟾翻浪功练后，能使绝大部分人减弱或消除饥饿感。练此功者，在练功期间可以很自然地减食或不食，或仅吃少量蔬菜、水果。平常不吃食物，会引起乏力、晕眩、低血糖等症状，但练此功，便可减弱和消除这些不良反应，无饥饿感，少吃或不吃食物，也不产生副作用。这说明这种气功不是单纯依靠减食而减肥，而是靠功力转移人体中营养物质的位置，因而练了这种功的人，虽然减食或不食，却可以其自身多余的脂肪为能源，供其日常工作、学习、生活之需，从而在短期内达到健美减肥的目的。这就是健美减肥气功能迅速达到健美减肥，而又没有不良副作用的机理。

练健美减肥气功减肥与平常节食减肥，无论在机理上还是在形式上都是完全不同的。前者仅

在短期内控制饮食，后者需长期控制饮食；前者减肥速度奇快，后者缓慢；前者练功期间除开始三五天内稍有反应外，精力、体力反而胜过练功前，且无不良副作用，后者则有损健康，并且在停止节食后体重又会很快回升。

(一)



玉蟾吸真功

1. 功法

坐在约高一尺至一尺二寸（按身体高度选择）的凳或椅上，使小腿与大腿成90度或稍小于90度，足着地。双膝与肩同宽，男子右手握拳，左手抱在右拳外（女子左手握拳，右手抱在左拳外）。将肘放膝盖上，上身稍前伏，低头，将握拳的拳口垫在额头，双眼微闭，全身放松，一切以舒适自然为宜。

待上述姿式调整好后，调整意念，使思想意识、神经系统进入松静状态。为此可先叹一口气，



玉蟾吸真功正面坐姿

如同疲劳后全身瘫软状。继而尽情想象自己一生中最愉快的美好的事，使精神达到心旷神怡。如

此一二分钟，身心便会进入怡然自得的状态。

以上意念调整完毕，进入主要练功阶段，思想完全集中到呼吸活动上，避免受一切外来事物、声响的影响，要雷打不动。先随意吸一口气入腹部，然后用嘴徐徐呼气，呼气应细细地、慢慢地、均匀地吐，吐时全身随之放松，让气从小腹吐出，应感到腹部渐渐变得松软。待气徐徐吐完，再用鼻慢慢吸气，吸气也要细、慢、均匀。随着吸气，小腹四周逐渐鼓胀饱满，待饱满到一定程度，便保持这个吸气状态，使呼吸停顿二秒钟左右，然后来个短吸，短吸后立即将气徐徐吐出。依此呼吸方式——呼、吸、停二秒、短吸，又呼、吸、停二秒、短吸，——如此循环不已。整个呼吸过程，胸部没有起伏，只有腹部一瘪一鼓，犹如青蛙呼吸时肚子一鼓一瘪一样，故称玉蟾吸真功或青蛙功。

在练此功过程中应注意吸气的饱满程度。吸气的饱满程度因人而异，必须酌情掌握，否则易出偏差。通常，内脏出血、内脏手术后不满三个月者，禁练此功。有心血管和消化系统等各种严重疾病患者，吸气仅一二分饱满即可，切忌着意用力。妇女月经期练此功后，若血量增多，可酌情吸气达一二分或三分饱满或暂停练此功，以莲

花座功来替代；个别人练后月经期提前，亦可照上述办法处理。除以上种种必须禁练或慎练者外，绝大部分健康人和一般慢性病患者，练此功吸气，可达八九分饱满程度，但这八九分饱满是徐徐吸入慢慢充盈的，而非腹部肌肉故意用劲所致。

上述功法练十五分钟左右便可收功。收功时注意不要立刻睁开眼睛，否则会有头晕不适感，要先闭着眼慢慢将头抬起，双手举在胸前，合掌相搓十余次，继而用两手手指干梳头若干次，随后再睁开眼睛。睁开眼后，双手握拳举起伸伸懒腰，深吸一口清凉之气，这样会感到眼目清亮，精神倍增。

2. 功理

练玉蟾吸真功吸气时腹压增高，把内脏血液压迫到四肢及头部，呼气时腹压明显降低，四肢及头部血液又很快回到内脏，这样不断往复促进了全身的血液循环，对人体新陈代谢的改善产生很好作用。由于新陈代谢的改善，血液循环量的增加，无疑会促进脸面皮肤的微循环，这样自然会有利于皮肤保养和毛发生长。

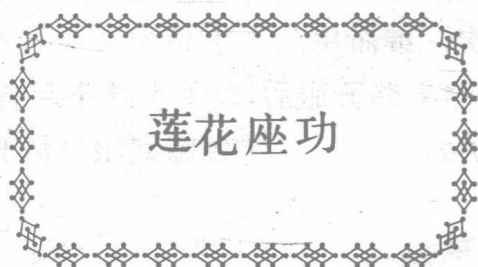
练此功由于深呼深吸，横膈大幅度升降，

亦会对内脏产生很好的按摩作用。

凡此种种，显然会大有益于身体各部机能，从而有效地促使人体内能的转移和减少或消除因节食所造成的不良反应。

此功在减肥期间每天须练功三次，每次15分钟左右，可在原用餐时间进行，亦可在其他时间进行，练功时应尽量找安静的环境。

(二)



1. 功法

本功法采用坐式，凳、椅要求与玉蟾吸真功相同，亦可盘腿坐习练。坐时将两手相叠，掌心向上，置于腹前大腿上，男子右手置左手之上，女子相反。身子不靠椅背，腰微微伸直，含胸拔背，下颚微收，双目微闭，眉宇舒展，舌尖轻轻舔着上腭（上牙膛），全身松而不懈，舒适自然。

待全身调整停当再调整意念。先叹口气放松



莲花座功正面坐姿

全身，继而想一生中最愉快之事约一二分钟，使自己抱着怡然轻松的心理状态投入练功。