

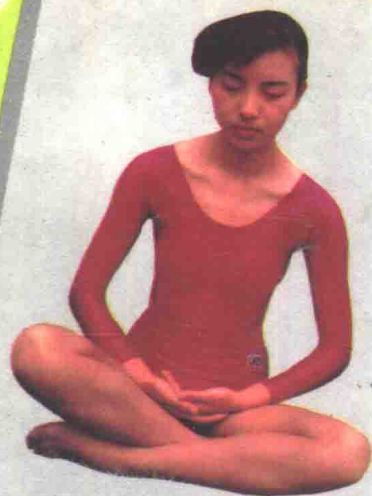
韩旭 编著

减肥

健美

气功

画册



- ☐ 减肥食谱
- ☐ 请跟我学
- ☐ 只减去脂肪
- ☐ 你是否肥胖
- ☐ 信不信由你

中国电影出版社

韩旭 编著

减肥
健美
气功

1991 · 北京

减肥健美气功

中国电影出版社出版发行

(北京北三环东路22号)

百花印刷厂印刷 新华书店经销

开本: 850 × 1068毫米1/32 印张: 2.5 插页: 2

字数: 20000 印数: 10000 册

1991年7月第1版北京第1次印刷

ISBN7-106-00584-3/J·0373 定价: 3.40 元



作者简介

韩旭，1940年生于北京，1965年毕业于北京医科大学医疗系，从事妇产科临床工作多年，1978年调至清华大学医院，现任该院CT室主任。1979年，韩旭为挽救晚期癌症患者而学习气功，从此与气功结下不解之缘，探索着将气功治病应用于临床。1988年，韩旭与人合作，在气功师张云麟先生的玉蟾吸真功的基础上，创编出健美减肥气功。

向全國和全世界
推廣健美氣功為
保障他們的身份
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

用祖国的传统气功为
人民服务！

刘澜涛

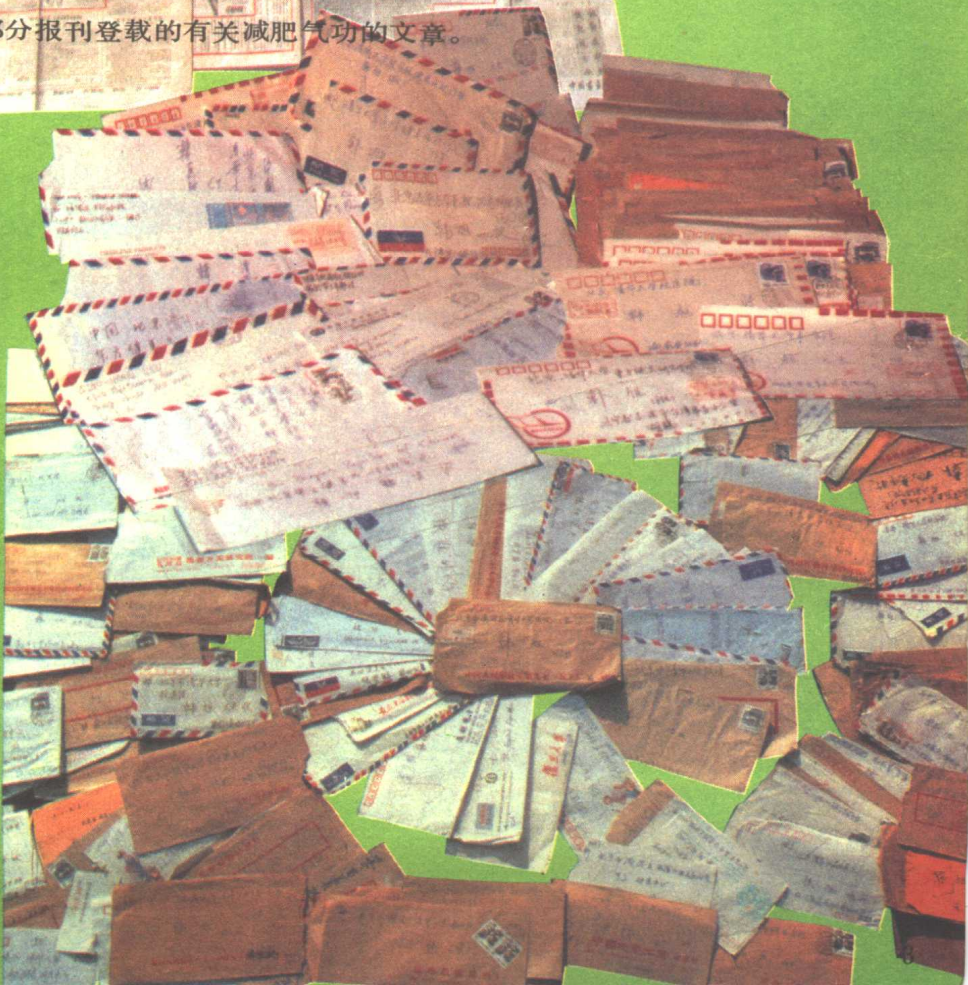
一九八二年七月
七日

中共中央顾问委员会常务委员刘澜涛同志
为推广健美减肥气功疗法题词



1 部分报刊登载的有关减肥气功的文章。

2 作者收到的部分海内外来信，询问减肥气功情况。



目 录

一、前言

1

二、信不信由你

——减肥者实例 5

三、你是否肥胖

——肥胖的标准 9

四、只减去脂肪

——减肥功机理 23

五、请跟我学 34

4 ——减肥功功法、功理

六、行之有效

——观察与分析 49

七、一日三餐

——减肥食谱 62

八、你来我往 72

——外国人也学减肥功

九、任重道远 77

——支持与期望

一、前言

近年来，随着生活水平的逐渐提高，人们的饮食结构有了较大改善。食物质量的提高常常导致营养过剩，因此肥胖者越来越多。肥胖不仅影响人的形体美，而且给人的生活、工作带来很多不便，并产生一些疾病，严重的还有可能影响人的寿命。顺应时代的潮流，“减肥”成为一种迫切的需要，并逐渐为世界各国医学界所重视。目前，较流行的减肥方法有：服减肥药、饮减肥茶、割脂疗法、抽吸脂肪疗法、扎耳针、运动减肥方法以及饥饿疗法等等。诸多方法均有一定效果，但有些方法价格昂贵，有些疗法要承受一定痛苦，有的疗法有副作用甚至对身体有所损害。因此，肥胖人迫切希望能学到一种简便易行、行之有效且对身体

无害的方法来减肥，这里介绍的健美减肥气功疗法，正是这样一种简单、见效、无害的方法。

健美减肥气功功法比较简单，易学易练，不受场地限制，练此功一般不会出偏差，经三年多的实践，练功者达几万人，尚未发现走火入魔者。练此功法见效快，练功头两天内一般平均每日可减轻体重1公斤，最多的两天可减5公斤；一周内平均可减3公斤，最多者可减8.5公斤。练这套功法不但对减肥有特效而且能治疗很多疾病，如高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病等等。如能长期坚持练功，可以不用担心发胖，并且能保持身体健康，减少疾病，提高工作效率。

练减肥气功者在短短的三年内，已遍布中国大陆。减肥气功

3621/06

还传到了台湾、香港等地，目前又传至日本、美国等国家，练功者同样见效。

由于减肥功开展的时间较短，对功理的认识还较肤浅，对减肥机制的探讨还有待于进一步深入，疏漏之处在所难免，望医学、气功界有关专家同行和各位读者给予指正。本画册得到高级

工程师王发辉先生、清华大学医院院长张希良教授、王钟惠教授及中国高校保健医学研究会健美研究中心史书珍、石莹、刘素娥三位主治医师和赵秀玲、陈琳等同志的大力协助，特此鸣谢！

韩旭

1991年3月



4 减肥气功登上大雅之堂。





二、信不信由你 ——减肥者实例

我 今年(1988年)32岁,结婚前体重大约在55—60公斤左右。但1984年生了小孩后,体重直线上升,原来想过一两年后也许还会恢复过来,但4年来体重上升的势头不仅没有减弱,而且还在继续增加,直至达到83.5公斤。肥胖给我带来了许多精神上的烦恼和心理上的压力。我时常为自己发胖而发愁,但是又无法控制它。特别是有些人不理解胖人的这种心情,经常有意无意地讲些评头论足的话,使我很反感。因此,人多的场合我从不愿露面,许多亲朋好友也不愿往来。几年来,因为肥胖,我的社交活动已基本停止,这些都使我很苦恼。另外,肥胖也带来了生活中的许多不便,比如,市

场上根本买不到我穿的衣服,看见同龄人穿着样式新颖、颜色鲜艳的服装,心里十分羡慕,而我却只能去中老年服装柜买衣服,穿上中老年服装,觉得自己也快要成为中老年人了,心里不免酸溜溜的。

这几年来,肥胖的问题一直在困扰着我,我也在不断地寻求着各种减肥方法,注意着各种减肥信息,报纸上、杂志上、朋友传播的、道听途说的,只要知道了,就要试一试。也许我的心不够诚,也许是没有长久坚持某种方法的毅力,总之,减肥还是无成效,都半途而废了。这期间我也曾去过数家减肥门诊,吃过不少减肥药,但效果都不明显,我真有些无可奈何了。我认为自己

减肥的信念是坚定的，决心是大的，但就是苦于没有找到一个好方法。

今年5月份，我参加了减肥气功学习班，并很快学会了功法，真没想到竟收到了意想不到的效果，当天练当天就见效，第一天体重就减了1公斤。我又坚持按要求做下去，一个月不到，体重就减了10多公斤，这使我非常高兴，这时的体重是我几年来可望不可及的，没想到一个月就达到了。当时我爱人去外地出差，回到家一见我大吃一惊，想不到一个月来变化会如此之大。第二阶段我又努力了一个月，每天坚持练功，少食或基本不食，体重又减了10多公斤。这时我的体重为60公斤，腰围从原来的90厘米减到67厘米，腹围从原来的110厘米减到80厘米。不仅恢复到了我生小孩前的状态，从感觉上来说比原来还好。同事、朋友们见了都非常吃惊，说象换了个人一样，有的同事说如果我走在马路上都不敢相认了，大家都问我吃了什么灵丹妙药才有这么大的变化？我说：是健美减肥气功疗法使我重新焕发了青春。

肖 江

我练减肥功前，肚子脂肪太厚，肾结石开刀都不封口，从肚皮里挑出缝里层的线头六根，

很受罪，还是练了健美减肥气功伤口才真正愈合。

我是从1988年4月9日开始练功的，每天练2~3遍，每次半小时，到13日减了4公斤，这四天没有吃饭，也不饿。第五天好象感冒了，浑身没劲，我这时肾功能还没有全恢复，害怕完全不吃会影响我的健康。4月14日~30日我没吃早饭，午、晚饭共吃菜和主食2~3两，体重又减了5.5公斤，5月1日~14日又减了3公斤，15日以后因血压、血色素偏高，停止练功，从6月1日~10日继续练功，总共减肥16.5公斤。从6月10日到7月3日，只练玉蟾吸真功和莲花座功，体重基本保持不动，体重为72公斤。停练到10月5日体重为73公斤，血压已正常，也不得感冒了，多年的胃病也好了，肾功能也基本恢复了正常，精神愉快，家务活干得多了，健美减肥气功给我带来了幸福。

赵景顺

谈起健美减肥气功，大家都说它有减肥“特效”，而对于我来讲，练这套气功不仅减掉了我的“肥”，更重要的是治好了我多年未愈的肝炎。

我是从1983年检查发现GPT不正常，诊断为迁延性肝炎。在1986年7月至1987年11月曾病愈

6 肖江, 32岁, 身高
160cm, 减肥前体重83.5
公斤, 腰围90cm, 腹
围110cm。



7 减肥两个月后, 体
重57公斤, 腰围67cm,
腹围80cm, 共减去体
重26.5公斤, 腰围23cm,
腹围30cm。三年后体
重仍保持在58公斤左右。



8 赵景顺·41岁，身高168 cm，
减肥前体重89公斤。

11 减肥2个月后体重减至71公斤，
共减轻体重18公斤。



10 赵景顺减肥前 体重89公斤。



9 减肥后一年多，体重仍保持在71公斤左右。