

软气功减肥

● 冯树新 叶定奎

● 上海科学技术出版社

软气功减肥

冯树新 叶定奎

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本787×980 1/32 印张3.5 字数59,400

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数: 1—20,000

ISBN 7-5323-2074-X/R·578

定价: 1.75元

内 容 提 要

为了满足广大健美减肥者和气功爱好者的要求，本书详细地介绍了“健美全身减肥软气功功法”和颇有特色的“局部减肥软气功功法”，对气功按摩各种手法和气功健身减肥操等也作了较为深入的叙述。对国内外流行的各种各样的减肥方法作简单介绍，把“食疗”作为本功法的辅助功法。同时还向读者推荐由作者创编的简便的“体重标准”和“人体匀称健美标准”的计算公式。

本书文字通俗易懂，并配有练功功法和气功按摩手法的图解。凡是具有初中文化程度的男女老少均可阅读，仿照学练本功法。该功法特点可归纳为：“简单易学、见效神速、安全无偏、不拘场合、以功代食、健美强身”。

氣功治人類

常求健康

和愉快

丁公重

序

气功作为一门科学，必须在基础理论研究上具有科学根据的突破。这种突破又必须是在大量应用实践的基础上，掌握大量的数据，深入研究，不断总结，逐步提高和深化对其认识。也就是实践、认识、提高、再实践、再认识、再提高的过程。只有这样，才能真正有科学根据的从根本上说清楚气功能在人体上起着各种重大变化的规律。但上述这一过程需要经过相当长时间的艰苦努力，期间还可能会有几次失败，而后才会在基础理论上有突破性的成就。

上海气功科学研究会理事、上海软气功穴位呼吸法研究会理事长冯树新同志长期来很重视气功的应用和理论上的探索，颇有创新精神，并取得了一定的成功。他的整套“软气功穴位呼吸法”功法的形成，就是在传统气功功法的基础上经过探索后的新发展。他所创编的“娃娃气功”对提高我们民族的素质，智力开发和身心修养等都将会有不可估量的重大意义。

近年来，冯树新和上海软气功穴位呼吸法研究会第一副理事长叶定奎同志又把“软气功穴位呼吸法”应用于人体的减肥方面，成功地研究了软气功减肥，这又是一个新的应用和发展。软气功减肥以进食

减少,又不饥饿,并以不同对象确定其进食多寡为其特点。它既能全身减肥,又能局部减肥,并且功效较好,似较符合生理的变化规律,避免可能产生的副作用。

我希望他们在多方面应用实验的基础上,要十分重视、十分珍惜有科学意义的数据、病例、实例,及时分析和提出问题,然后再作进一步的科学研究,使之不断地有所发现,有所发展,有所提高,最后达到新的突破。

丁公量

一九八九年十一月二十九日

目 录

何谓肥胖	1
肥胖的原因分析	2
肥胖的分类及对人体的影响	2
健美减肥软气功的功法	4
腹息功的功法和功理	5
补气功的功法和功理	16
逆息功的功法和功理	20
健美减肥软气功中三个导引之间关系	32
简谈气功按摩手法	33
气功按摩概述	33
气功按摩功效	34
气功按摩手法	37
独特的局部减肥软气功功法	48
腰部减肥功	48
腹部减肥功	51
臀部减肥功	53
腿部减肥功	55
下半身减肥功	56
局部减肥软气功中五个导引之间的关系	59
气功减肥使人体匀称健美	61

身体各部横向围长之比例	61
身体各部纵向长度之比例	63
身体各部匀称性	64
气功减肥的注意事项	70
遇到有不适应反应时应如何处置	73
略谈众多的减肥措施	77
食物疗法的食谱	81
软气功减肥的成效	85
附录	87

何谓肥胖

随着气功事业蓬勃地发展，气功强身治病的神效已逐渐被广大群众所接受，并深受欢迎。多年来人民生活改善，水平提高，部分人营养过剩，造成肥胖者逐渐增多。肥胖使青年人失去苗条的身段，使中老年者易患各种慢性疾病。因此，令人普遍担忧的“肥胖症”已引起人们的极大关注。

肥胖的原因是多种因素造成的，本书中提及的肥胖是由于营养过剩而造成的，通常称为“单纯性肥胖”。当进食热量多于人体消耗量而以脂肪形式储存体内，使体重超过标准体重20%者，为肥胖。如超过标准体重10%者，则称为“一般性肥胖”。如在标准体重的 $\pm 10\%$ 以内，则为正常。

也可根据身高和体重，按体重质量指数，即 $\frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高}^2(\text{米}^2)}$ 来计算，世界卫生组织(WHO)及英、美标准规定：上述计算值男的大于27、女的大于25为肥胖。

如要知道腹部是否肥胖的简易方法可参考腹围除以臀围所得的数值。如超过0.9，则为腹部肥胖。所谓腹围即以脐眼下二个横指距离处之腹部周围长度。臀围是耻骨联合处之臀部周围长度。

用公式表示为： $\frac{\text{腹围(厘米)}}{\text{臀围(厘米)}} \geq 0.9$

肥胖的原因分析

肥胖的原因很多。有的是由内分泌系统的疾病造成的，如下丘脑病、垂体病、胰岛病、肾上腺皮质功能亢进症、皮质醇增多症和性腺功能低下症等。也有的是先天性疾病形成肥胖。而为数众多的肥胖者是由于进食过多或活动过少迫使体内营养过剩而造成的。如果人们所摄取食物的能量超过人体实际需求时，常常会出现非病因可寻的单纯性肥胖。众所周知，食物能量主要以碳水化合物和脂肪的形式摄入体内的。此两种形式食物均能产生热量（热量单位：为卡路里简称“卡”）。而且当提供的热量超过人体需求量时，一部分能量通过人体体表以热量形式散发掉，另一部分就转化为体内的脂肪而积聚起来。

单纯性肥胖是由于热量摄入超过消耗而引起的脂肪组织堆积，它与人体的遗传、体质、饮食、营养过度、活动过少和内分泌-新陈代谢调节障碍等因素有关。

肥胖的分类及对人体的影响

（一）肥胖的分类

（1）按病因分有单纯性肥胖、体内脂肪细胞异常增殖性肥胖、内分泌性肥胖、下丘脑性肥胖、先天

性或遗传性肥胖和药物性肥胖等等。

(2) 按发病年龄分有少儿期肥胖、青春期肥胖、成年期肥胖和老年期肥胖。

(3) 按体型分有男性型肥胖(指身体上部肥胖)和女性型肥胖(指身体下部肥胖)。

(二) 肥胖对人体的影响

在现实生活中,我们可以看到:有的中老年人挺着大肚皮步履艰难;有的女同志胖得只能望“裙”兴叹;有的青年人为失去苗条的身材而发愁;有的少年儿童过于肥胖,失去了天真活泼可爱的形象。

肥胖不仅影响人体匀称或健美,而且对身体有极大的危害。根据现代医学调查:肥胖可使人头昏乏力、神经衰弱、心慌气喘、关节疼痛、消化不良、动脉硬化、静脉曲张,可引起冠心病、高血压、脂肪肝、肝硬化、胆石症、肾病、糖尿病、不育症、膀胱炎、疝、脑血栓、中风、腰腿病和半身不遂等等。

健美减肥软气功的功法

健美减肥软气功是整套减肥功的基础功法，是属于全身性的减肥功法。

整套减肥功法中所采用的调息(调整呼吸)法与软气功穴位呼吸法的基本调息法——“丹田逆呼吸”或腹(腹腔)式逆呼吸”是相一致的。因此整套减肥功法也隶属于软气功功法的范畴。经反复实践验证：在进食时进行“丹田逆呼吸”可强壮体魄，增进食欲，睡眠良好；在节食或减食时进行“丹田逆呼吸”可神速地转换腹部、臀部或身体其它部位多余的脂肪，达到减肥效果，并且很少出现不良的反应，反而精神饱满，能照常工作和生活。

收功主要采用软气功穴位呼吸法的“拍打收功”法，比较安全，绝无出偏之虞。

由于采用“意念导引”，(默念人体经络)更有利于“入静”排除杂念，并在较短时间里得有得气感，如手心或脚心处有轻微的发热、发麻、发胀、发凉、发痒、跳动或虫爬感觉。一旦有了气感就有助于练功者磨炼较长时间的耐饥性。

腹息功的功法和功理

(一) 腹息功正功的功法

腹息功有较好的减肥、纠偏和滋补气血等功能。初练时首先要学会“三调”，即调身、调心和调息。只有“三调”做得准确协调，才能练好本功法。

1. 调身

调身，又称势子导引。乃是调整练功者身体的姿势，要求做到“松、软、圆”。

(1) 预备势

选择高低合适的凳或椅，使坐正后大腿与地面平行，小腿与地面垂直。臀部只坐凳面的前三分之一，不靠椅背。头正颈直，下巴微微内扣，内扣程度以双目下视前方七米处地面为准。双目呈一条细缝，似闭非闭，双唇微闭，含胸拔背，松腰落胯，人体



图1 预备势(坐功)

上身自然放松，脊柱自然弯曲，肩、腰和背部不可有酸胀疲劳或紧张的感觉。肘关节微弯。两手十指稍曲、手心向下搁在膝盖附近，两腿分开，两足外侧边间距与肩同宽，两足尖向内扣进约1厘米，成轻度内八字形(图1)。

(2) 正功势

做正功时，舌尖轻抵上腭前部，离上门牙正中牙龈处约

0.3厘米(图2)。

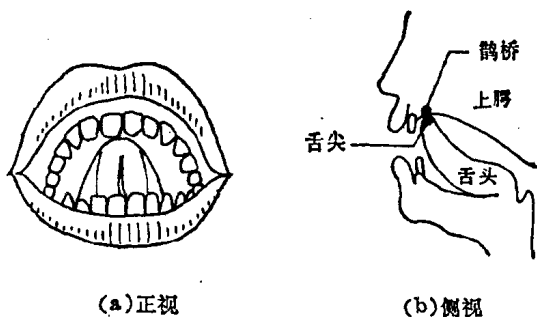


图2 舌尖轻抵上腭

两手前后相对。图3中为男子功势，左手在后，右手在前。左手背外劳宫穴对准右手心内劳宫穴，使两穴相距2厘米，形成“气接”，右手指尖轻搭在左手腕上，右手掌根轻搭在左手掌指关节上，两手处于松弛状态。女子则反之，右手在后，左手在前。右手背外劳宫穴接左手心内劳宫，手势要领同上。



正确



错误

图3 腹息功中男子的两手气接动作

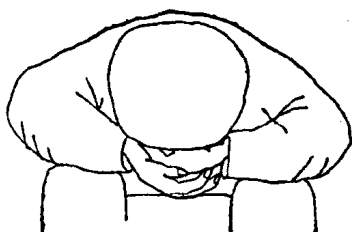
两手“气接”后，将左手(男子)手心劳宫穴罩在两眉间的眉心处，即印堂穴。此时上半身尽量向前下俯，两手和头部也随之下俯，两前臂分别搁在膝盖上(图4)。

下肢要求同预备势。

有些人腹部脂肪特别丰厚，如大幅度向前弯腰



(a)侧视图



(b)正视图

图4 男子腹息功姿势

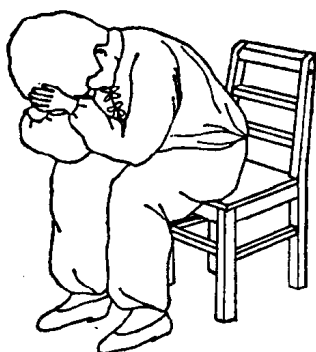


图5 腹息功中女子的两肘搁在膝盖上的姿势

下俯不太适应,可暂改成将两肘搁在膝盖上,如图5肘部与膝盖部分接触面积小,压强大,可在肘部下加垫柔软物(如毛巾、海绵等)以免手脚发麻。

就减肥效果而言,两前臂搁在膝盖上比两肘搁在膝盖上为好。

2. 调心

调心乃是调整大脑意识,要求练功时尽快排除

一切与练功无关的杂念，有利于进入静心状态的气功境界。

此外，还要想象气血循人体经脉运行，即所谓意念导引。

练功时，随呼、吸默念想象的路线是相同的。呼气时，边呼气，边想象，气血（气团）从丹田（脐眼下两横指的气海穴俗称气库）沿着腹腔前正中线下沉至裤裆两阴（外阴和肛门）之间的中点即会阴，然后分为左右二路，沿大腿内侧、小腿内侧、内踝关节，最后到达足底心即涌泉穴，届时正好呼气终了。吸气时想象气血从两足的足底心上引，按上述原路，经两足的内踝关节、小腿内侧、大腿内侧、会阴，最后返回丹田终止……如此周而复始，循环下去。

经过数天练功熟练后，可将前述呼气或吸气时气血均沿人体阴经和阴脉而行的单阴经运气法改为阴阳经络双修法，即呼气或吸气时气血各自循阳经或阴经而行。具体来讲，呼气时要求想象或默念气血由丹田横向下斜穿至左、右两边的大巨穴沿着腹腔前部下沉到大腿前方、小腿前方、足背，最后至第二足趾的厉兑穴为止。再用渗透（指气血非循人体经络而行）的方式使气血由厉兑渗透至隐白。随着吸气开始，气血由大足趾的隐白上引，经足内侧公孙、小腿内侧三阴交、大腿内侧、会阴，再沿腹部正中线上引至丹田终止如此周而复始，循环下去，上述穴位均见书末运气穴位图。

3. 调息

调息乃是调整呼吸，有意识地控制呼、吸的长短

和方式，即所谓“呼吸导引”。本功节的呼吸导引是采用“腹式顺呼吸”。要求三口即眼、嘴、耳处于似闭非闭状态。两眼皮轻轻合上，不闭紧，留一条细缝，能模糊见到自己的手掌。两唇微闭，不抿紧。两耳不听任何声音，不受外界任何声响干扰。只有专心致志做到“目不视、口不言、耳不闻”，方能很快入静。呼吸时要求把鼻腔视为呼吸的进出口而已。练功者只要注意腹腔的较大幅度呼吸状态（鼓或收），而无须注意胸腔的呼吸状态，任其自然顺呼吸。呼气时腹部丹田处向内收，吸气时丹田向外鼓。此种呼吸方式类同于青蛙用腹腔进行呼吸，与人们平时呼吸方式差异不大，只是要求丹田鼓或收的幅度大些，而胸腔鼓或收的幅度要尽量小些。

呼气或吸气时，运气要以“细、慢、匀、长、深”为好。初练时可能一下子掌握不了，但坚持学练，慢慢摸索、体会，练到一定程度，则功到自然成。

呼吸导引的另一个要求是采用“先呼后吸”方式，呼气短些，约4秒；吸气长些，约6秒。初练阶段如难以掌握，呼气 and 吸气时间可暂时等同，逐步过渡。

调身、调心、调息三者之间要相互协调有机配合（表1）。初练时，可先将三者分开习练，然后逐一衔接，连续习练三调。

练功减肥期间，每天坚持练功三次，每次约十二分钟。

内脏出血和手术后不满两个月者，暂时禁练本功。妇女月经期如无异常可练此功，如月经量过多，则练功时间宜相应缩短。