

●『呼』字健行减肥功

●龙行减肥功

●蛙式呼吸法减肥功

气功 减肥 一刻钟

苏云放 何赛珠 编著



浙江科学技术出版社

●安祥禅密减肥功

●振颤减肥功

44

●纳减肥功

气功减肥一刻钟

苏云放 何赛珠 编著

浙江科学技术出版社

责任编辑：朱建阳

封面设计：詹良善

气功减肥一刻钟

苏云放 何赛珠 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江上虞印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 4.625 字数 102 000

1998 年 1 月第 一 版

1998 年 8 月第 二 次印刷

ISBN 7-5341-0989-2/R · 166

定 价：8.50 元

编者的话

现代社会，物质生活水平日益提高，生活节奏日益加快，一种伴随现代文明的疾病——肥胖病，日益威胁着人们的健康。全世界的减肥医学专家都在力图攻克肥胖病，都向肥胖者提供减肥良方，从意大利的辣椒减肥，到外科手术刀下的割脂减肥，专家们几乎使出了浑身解数，但都是治标不治本。另外，至今也仍未研制出特效的减肥药物，即既不损害内脏机能又能舒适地逐日减少体重的药物。化学合成的减肥药丸，确有减肥泻下的功用，但是有很明显的副作用。

人们希望减肥与健美，这是大势所趋。一个躯体臃肿的人，很难适应当今快节奏的激烈竞争的社会生活。为此，我们向希望减肥的朋友推出气功减肥法。

中国魏晋时期的道家在《物理论》一文中指出：“谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。”中医认为只要人体内的元气充沛了，就能制服谷气，及时地排泄、祛除体内蓄积的废物和多余的脂肪，人体也就不会出现肥胖。修炼气功可以减肥，其原理就是通过气功的自我修炼来培补人体的元气，以制服谷气，排除过剩的热量，祛除多余的脂肪。因此，修炼减肥气功，就是要修炼人体的真元之气，这是一种治本的方法。

笔者在本书中向希望减肥的朋友推出气功减肥六大功法。若能在每天早晚，抽出一刻钟时间（时间长些当然更好），认真

修炼，心诚神悟，就能达到减肥的目的，还您一个健美轻盈的身体。

1997年1月

目 录

概论	[1]
气功减肥六大功法	[5]
安祥禅密减肥功	[5]
震颤减肥功	[20]
“呼”字健行减肥功	[27]
龙行减肥功	[37]
调和道吐纳减肥功	[46]
蛙式呼吸法减肥功	[60]
六大功法的最佳选择	[75]
气功减肥与辟谷	[80]
气功减肥的辅助方法	[82]
气功自我按摩减肥手法	[82]
气功减肥操与气功迪斯科	[98]
气功减肥的饮食安排	[113]
附录一 气功减肥问题解答	[120]
附录二 低糖、低脂的蔬菜、水果主要成分含量	[128]
附录三 常用食物主要成分	[130]
附录四 我国正常成年男性的身长与体重表 (千克)	[132]
附录五 人体经脉图和元气周天运行示意图	[134]

概 论

现代社会，物质生活水平日益提高，众多的传播媒体对美味佳肴的渲染，刺激着人们的食欲，加之紧张的快节奏工作，使人体阴阳平衡失调，随之一种伴随现代文明的疾病——肥胖病，日益威胁着人类的健康。

专家通过对大量的人群调查发现，肥胖使心脏周围产生脂肪堆积层，妨碍心脏的收缩和舒张，进而诱发心绞痛、心肌梗塞、高血压、脑溢血、心力衰竭。肥胖会导致情绪抑郁、头痛、头晕、嗜睡、心慌、易怒。肥胖会引起腰椎和腰部肌肉损伤，导致腰椎间盘突出症、增生性关节炎和腰腿疼。肥胖使腹部皮下及肠系膜上积存大量脂肪，影响肺的扩张，导致呼吸功能减弱，使人体免疫功能降低，易患感冒等疾病。肥胖对消化功能也不利，肝内沉积过多的脂肪会形成脂肪肝，破坏肝的功能，易引起胆结石、胆囊炎等疾病。肥胖是罹患糖尿病、痛风等疾病的诱因。肥胖对人类最大的威胁是影响人的寿命。医学统计资料显示，50~55岁的男子，如体重超过标准值的20%，其死亡率相应地比正常人高20%；如果体重超过标准值的35%，其死亡率比正常人高40%。

肥胖病是一种世界性的疾病，各国减肥专家使尽众多治疗方法，但收效甚微。在欧洲、北美，肥胖病的发病率为20%~30%，其中尤以德国、美国为最。1994年10月在北京召开的全国第四届肥胖病研究学术会议统计数据显示，单纯性肥胖在我国已成为一种潜在的社会性慢性病。其发病率儿童期为4%~

9.5%，青春期为21%，成年期为18%~32%，老年期达28%。以上数据说明，肥胖病正在我国蔓延。

那么，人为什么会患肥胖病呢？对此，主要有以下几种观点：①内分泌失调。内分泌系统是人体的一个重要机能调节系统，打乱人体内分泌有序性的首要因素是神经系统平衡失调。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”的极度骚动不安，刺激大脑皮层与脑垂体中心，使内分泌系统失调，从而使人患上肥胖病。②营养过剩，摄入与支出失衡。此即通常所谓的单纯性肥胖。现代社会，人们的饮食日益丰富，而户外运动减少。当进食热量多于消耗热量而以脂肪形式储存于人体皮下及各脏器腔囊内，体重超过标准体重20%时，就被诊为肥胖病。今天，独生子女因保护性的过度营养所造成的肥胖病，尤为明显。③基因遗传。这一学说尚无充分的实验室依据，但是可以肯定，肥胖病确与遗传有关，大量的临床诊断、统计数字可以证明这一点。如双亲两者皆肥胖，生育的后代有极大可能是肥胖的。双亲之一肥胖，其子女亦有可能患上肥胖病。④脾肾气虚。中医学经典理论认为：“脾肾气虚，运化输布失司，清浊相混，不化精血，膏脂痰浊内蓄，而致肥胖。”一个人的健康、强壮、体态匀称、反应灵敏、步履轻捷，全赖脾肾之气的充沛。⑤“谷气胜元气”。道家《物理理论》一文指出：“谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。”通俗地讲，谷气有两种含义，一是人体正常活动所需的营养物质，即水谷精微，是从摄入的饮食消化吸收而来的；二是人体摄入的过多的营养和热量。元气就是人体的真气，人体的真阴、真阳，尤其是肾阳之气，是生命的原动力，对控制人体肥胖起决定性作用。假如谷气过剩，积聚在人体内，不能被元气运化、分清降浊而排泄到体外，日久就会成为滞留在体内的废物，即中医所谓的湿、热、水气、痰

湿、秽浊。这些废物与脂肪混合，蓄积在人体皮下、各个脏器的腔囊内、腹部大网膜内，就导致人体肥胖。⑥据美国威斯康星大学最新研究报道，部分肥胖病与感染一种AD-36腺病毒有关。

防治肥胖最为重要的是培补脾肾阳气，其中的脾阳是指人体的消化、运化功能及在运化活动过程中起温煦作用的阳气，具有吸收人体必需的水谷精微、营养物质和及时排泄体内废物的作用。要使脾阳不虚，唯有通过人体内命门之火的温煦。所谓命门之火，它与肾阳属同一个范畴。肾阳，又称元阳、真阳、真火、命门之火、先天之火，与肾阴相对而立，两者相依附为用。肾阳是肾生理功能的原始动力，是人体生命活动和力量的源泉，是肾脏所藏之精。尤其是脾胃的功能，需要命门之火的温煦，才能完成正常的腐熟水谷和运化精微的任务。

中医理论认为，气功的修炼之所以能达到减肥的目的，是因为它可以增进人体的气化功能。通俗地说，气化就是气机的运化。要使气化功能保持畅通无阻，必须有一种推动力，这种推动力就是脾肾阳气。气功减肥的机理就在于通过一定程序的修炼，使脾肾阳气充足，增进气化功能，将滞留蓄积的废物、多余的脂肪祛除掉。

根据元气—谷气论，辨治肥胖惟有培补、涵养元气，制服谷气，才能从根本上减肥，并可以取得持久的远期效果，避免反复。因此，如何培补元气成了中医减肥的主题。气功减肥正是培补、涵养元气，促使真阳充沛的一个切实可行、行之有效的办法。

从西医的角度讲，气功修炼可以调整和提高人体内分泌系统的平衡有序性。笔者在减肥门诊治疗中观察到，最难治疗的是那些内分泌失调的肥胖者，中西药物对他们只能维持短期的

效果，且病人又没有恒心在较长时间内口服药物。各国减肥专家对这类病人，或者束手无策，或者采取注射、口服性激素等方法，不幸的是服用性激素之后，会产生无法挽回的副作用，如男性因摄入雌激素过多而女性化，女性因摄入雄激素过多而男性化。人体内分泌腺主要有脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、胰岛、胸腺与性腺。体内还有些器官和组织，如下丘脑的某些核团、心脏等都能分泌激素。对皮下脂肪有直接影响的内分泌激素有脑垂体和丘脑下部组织所分泌的激素。气功修炼可以促进和均衡这些内分泌腺的激素分泌量。

总之，目前国内外的减肥方法种类繁多、五花八门，大致可分为物理方法和化学方法两类。单纯性肥胖者，以采用气功、自我按摩、运动、桑拿浴等物理方法为宜。由内分泌系统疾病引发的继发性肥胖，造成下丘脑、脑垂体、胰岛、肾上腺皮质功能亢进性疾病和皮质醇增多症及性腺功能低下者，则宜用药物为主，再辅以一些物理方法。实践证明，采用气功、节食和户外运动相结合是比较有效的科学的减肥法，关键是一定要下决心，有毅力、有韧性，持之以恒。

气功减肥 六大功法

安祥禅密减肥功

安祥禅密减肥功，是笔者在学习、领悟著名禅学家李耕云先生的安祥禅理论的基础上，首创的一种功法；这是从自我减肥试验开始，并经中医减肥专科门诊实践，加以推广的一种行之有效的功法。

任何一门流派的气功，看其是否有效，关键在于能否迅速地入静，并达到一定的深度。安祥禅密减肥功是以高层次的禅道意念，引导人迅速入静的法门。李耕云先生在回答什么是安祥禅时说：“人若让内心不安，幸福便无从建立，我们只有活在安祥里，才是真正在享受人生。”因此，安祥是心态的至美，是生命源头的活水，是永不枯竭的幸福源泉。初练时首先要学会“三调”，即调身、调息和调心。只有“三调”做得准确协调，才能练好本功法。

一、调身——练功中的形体要求

气功虽然是一种意识、意念占主导地位的修炼方法，但是对身体容姿的调整也十分重要。初练阶段对身形步态的安置尤为重要。入体内十二经脉的正常流注，与躯体四肢百骸自然和畅的姿态（譬如腰椎能否挺直，膝、踝、髋的肌腱和韧带是否放松）密切相关，所以不论练习静坐、站桩还是卧功，都有一

个形体如何放置的问题。安祥禅密减肥功的基本姿势可分为站、坐、卧3种。

(一) 站式

站式又可分为铜钟式、三圆式、三合式、伏虎式4种。

1. 铜钟式。铜钟式犹如寺院大殿前的古钟一般，稳若磐石，固若金汤，纹丝不动。具体做法如下：

在室内自然站立，背朝南，面向北，两脚分开，两脚尖略向内扣，两脚成内“八”字形，相距约47厘米；脚跟分开距离与两肩等宽，相距约47厘米；脚尖与脚跟要均衡踏地，两腿平直站立。

平直站立，两脚分开的同时，两臂亦各向左右分开，手与腰部相距约33厘米，手掌向下，拇指与食指分开成蛇口状，其余三指稍合，指尖下沉，但不是用劲下压。

头正，神定，目光平视，呼吸如常，气贯丹田(见图1)。

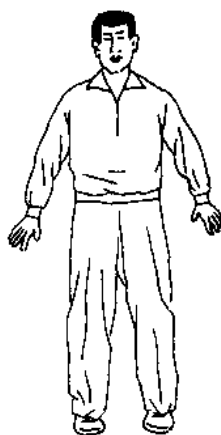


图1 铜钟式

2. 三圆式。此为应用最广泛的基本姿势。

两脚左右分开，间隔距离与肩宽相同，两脚尖略向内站成一个近似的圆形。两腿微曲，裆圆，腰直，含胸拔背。两臂抬起，肘比肩稍低，作环抱树身状。虚领顶劲（头向上顶，项部直立，头顶上犹如搁置了一碗水，亦称头顶项竖）。虚领顶劲，含胸拔背，是为了使血管和神经充分地舒展而不受压。两眼微闭如垂帘，漏出一线微光注视两眉间或鼻梁。这样注意力易于集中，入静快（见图2）。



图2 三圆式

“三圆”是指脚圆、臂圆、裆圆。脚圆是为了使腰部保持平直，两脚微微抓地如树生根。臂圆是为了加强呼吸，并使气息运行直达手指尖端。裆圆是为了使下摆（腰以下）趋稳，上身的重量均衡落在两脚，就像江南水乡的石拱桥，不过裆圆在外形上是不显露的，而是以意念使其成圆，“三圆”中较难的是裆圆。练习这一姿势的目的，是为了使腿部、腰背、臂部、裆部等肌肉坚韧而有内劲。

初学时，每站几分钟以后，可以做些辅助运动或头部自我按摩，以调解疲乏，重振精神。每次练功总的时间，至少要练一刻钟，待体力增进后，可逐渐延长到30~40分钟左右。每天最好早晚各练1次，以空腹为佳。

三圆式站桩的好处在于：呼气“为开为发”，气达指尖、脚底心；吸气“为合为蓄”，气入丹田。修炼日久，丹田会发热、发烫、发跳，待到丹田元气充盈后，会感到气自尾闾上升，过夹脊直冲头顶泥丸。三圆式站桩“浑圆深藏，静嘘动吸，云卧天行，其妙无穷”，用此式练功，呼吸灵通，周身舒畅，心田愉快。

3. 三合式。两脚一前一后，摆成斜“八”字形。两脚前后距离67厘米左右，可按练习者身材的高矮自行掌握，以站稳舒适为宜。前腿较直，后腿微曲，全身的体重分别放置于两腿上，前后两腿负担体重的比例约为前三后七。左腿在前方时，左臂



图3 三合式

弯成 135° ，上举。左肘外转，手指向掌心内转，拇指与食指成半圆形，食指朝上，高度与视线齐平，其余三指顺其自然弯曲成虎爪状。右臂下垂，往身后退约7~10厘米。右臂弯成直角，放置于右肋外7~10厘米处，作护肋状，右手各指亦握成虎爪状。右脚在前时，与上述姿势相反。这一姿势也要腰直，含胸拔背，头顶项竖。两眼平视上举的食指（见图3）。

练习这一姿势，要做到肩与胯合，肘与膝合，手与足合，这叫做外三合。三合式比三圆式要难一些，减肥者须在练三圆式站桩有一定基础后，再试行练习，否则不易迅速收到效果。练习此式的主要目的是促使思想高度集中（血压高的练习者，可降其血压），并加强肩与胯、肘与膝、手与足的力量。三合式站桩的优点是入静快，进而充分调动五脏六腑的蠕动，促进血液循环及四肢末梢的微循环，促使体内积存的脂肪层松解。

4. 伏虎式。左脚在前，右脚在后，站成“丁”字形，两脚相距约80厘米，身体往下稍蹲，前后两脚摆成 90° 角。左手摆在

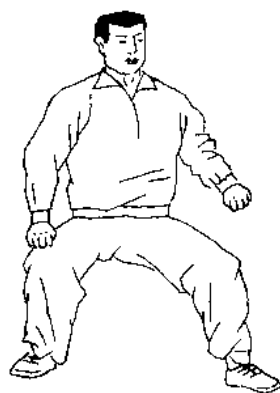


图4 伏虎式

左膝上方20厘米处，右手竖在右膝上方的2厘米处。其姿势好像左手按住虎头，右手把着虎座。头顶直立，眼向左前方注视。右脚在前时和上述姿势相反（见图4）。

长时间地锻炼三圆式和三合式后，才能练习这一姿势，否则稍站不久，两腿就颤抖不能支持。当然此式的减肥效果优于三圆式和三合式。锻炼这一姿势是为了加强四肢肌腱的力度，使筋与腱隆起，扶持肌肉，除去脂肪，同时加强腰背力度，使体态达到古人所谓的“鸡腿、龙腰、熊臂、虎豹头”的标准。

（二）坐式

坐式可分为盘坐式与端坐式两种。



图5 双盘式



图6 单盘式

1. 盘坐式。又可分为双盘式、单盘式、自然盘式3种姿势。双盘式即先以左腿放在右腿之上，再以右腿放在左腿之上，两脚心向上，两膝紧压软垫。头、颈与上身端正，含胸拔背，以意念使百会至会阴成一条直线，双肩放松自然下垂。以坐稳舒适为宜。手心向上，手心合手背，两拇指相抵，轻轻放在小腹（丹田部）前。两臂放松，放在胯部（见图5）。此式没有功夫的人一下子难以做到，尤其是有病的人，若感到对双盘式难以适应，就不必勉强，可采用单盘式。单盘式即以左腿放在右腿之

上，或以右腿放在左腿之上，随习惯而定，不拘一格，上腿脚底心向上，其余与双盘式同（见图6）。如因身体太弱，采取单盘式仍不耐坐，可采用自然盘式，具体做法是两腿交叉而坐，两足脚底各压在腿下（见图7）。女子亦可学日本跪坐式，在榻榻米上两腿双跪而坐，较为安稳（见图8）。



图7 自然盘式

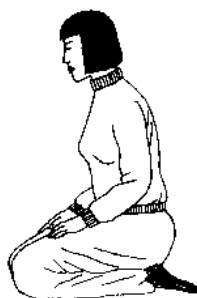


图8 跪坐式

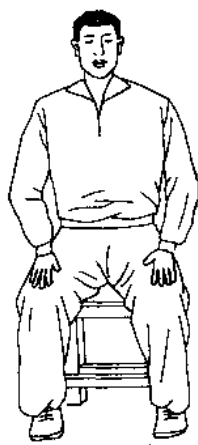


图9 端坐式