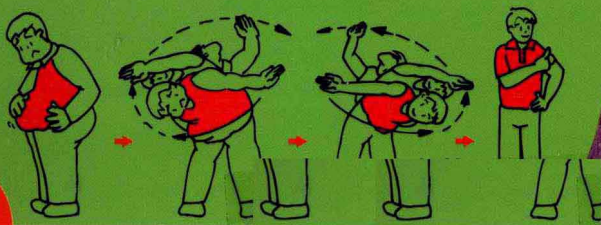


生活·练习·策
趣味绘本

超级**腹腰**功

[基础版]

张峻斌 著 陈盈君 绘



超值
付赠

专题讲座**光盘**

拯救**大肚腩**！

张峻斌教授轻松解读——
风靡台湾的健美奥秘。

中国出版社
emporary China Publishing House



生活·练习·策
趣味绘本

超级腹腰功

[基础版]

张峻斌 著 陈盈君 绘

不知不觉爱上它



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

超级腹腰功(基础版)/张峻斌著;陈盈君绘. —北京:
当代中国出版社, 2011. 9

(生活练习·策)

ISBN 978-7-5154-0040-2

I. ①超… II. ①张… ②陈… III. ①腹—减肥—健身
运动—图集 IV. ①G883-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 160532 号

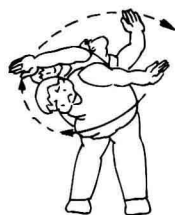
出 版 人 周五一
策划编辑 胡志华
责任编辑 胡志华
责任校对 胡 昶
装帧设计 李 婷
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572154 66572264 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 4.5 印张 2 插页 插图 61 幅 48 千字
版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷
定 价 29.00 元

版权所有,翻版必究;如有印装质量问题,请拨打(010)66572159 转出版部。

运动有那么难吗？



有趣



有益



你有自己的炼·习·策吗？

一直以来，去公园、户外晨练，抽时间活动活动筋骨，好像都是上了岁数的人才干的事儿，年轻人有的是精力、时间，即便吃喝无度、不锻炼，也还能精神百倍地连轴工作、连夜玩儿。

可是，过了25岁，你可能就熬不了夜了；到了30岁，吃饭稍微不注意就闹肚子，不但眼角有皱纹，颧骨还长了斑；35岁，发现自己成了喝凉水也长肉的人了，三步上篮变成三步一喘；40岁，肚子越来越大，失眠居然也找上门来；45岁，体检报告上满是医生的警告……你还认为你年轻，不需要保健吗？

那么，就从现在开始吧。如果你的第一反应是：我吃点什么药补补？那么，这就是懒人精神开始作祟了。

想用最省事的办法解决这一切问题，最好有一种每天吃一粒，30天就痊愈的药——天下没有免费的午餐，也不会有这样的仙丹。几十年日积月累下的病痛，怎么可能这么快就烟消云散呢？更何况是药三分毒，与其依靠外力来使自己维持健康，不如启动我们身体里的循环系统，恢复良性循环。

这就是我们出版《生活炼·习·策》这套书的初衷。

炼，指锻炼。锻炼身体不是减肥，更不像服药那样起效、痊愈后就可停药，而是我们每个人每天生活的必须项。不是在健身房挥汗如雨才叫锻炼，心情愉悦地散步一个小时也是锻炼；不是炼出六块腹肌才叫锻炼，锻炼的目的是让我

们的身体充满活力，心灵渐趋美好。

习，指学习。所谓知其然，还要知其所以然。不但要学到更全面、更深入的运动知识，还应了解锻炼的原因，针对什么问题，有哪些反应。这是举一反三的学习，而不是黄瓜绿豆的盲从。

策，指策略。你可以选择短期，或者长期运动；一种单纯的运动，或者多种复杂的运动；个人运动，或者群体运动。大活动，活动大关节、大肌肉群，带动全身运动；小活动，比如转转腰、伸展四肢、干洗脸，也可缓解局部疲劳；甚至静静地坐一会儿，也会使全身机制有一个放松、休憩的时间。我们每个人都能从中琢磨到适合自己的生活方式。策，也是“册”的谐音。这套书不是大开本、厚重的教导，而是轻松、有趣的启迪。

在《超级腹腰功》的基础版中，你可以学到针对大“腹”担的基本锻炼方法——超级腹腰功（此法在台湾地区被称为超级切腹功），有效减“腹”的同时，活络了全身机体。《超级腹腰功》的提高版让我们认识到，腹肌、腹压与生命活力息息相关，我们可以通过呼吸、声乐练习、游泳等简便的方法，激发生命活力。这些是我们日用而不知的方法，只要稍加强化，就有可能达到意想不到的效果。从字里行间，我们还可以体会到作者在实现个人理想、提高个人修养以及助人为乐、回馈社会等层面的感悟。

所以，这套书不是医学书，而是关于生活方式、生活态度的分享。我们希望，每个人都能从中找到适合自己的锻炼方法，找到属于你的“生活炼·习·策”。

编者
2011年7月

欣见两岸健康交流

现代人经常久坐、缺乏运动，加上饮食富足、食品精细化，以至于很多以往不曾出现、如今却层出不穷的“文明病”产生。年纪轻轻，已然成为大“腹”翁、大“腹”婆。然此“腹”非彼“富”，对健康而言，实在不是好事。

经科学研究显示，腰围过粗者，有50%会出现代谢症候群，若已有其他病灶，则更有75%的发生机会；腹部肥胖即为内脏脂肪活跃，会发生内分泌代谢异常，引发血压、血糖、血脂等异常情形。经由张峻斌教授与其他保健团体的推广，台湾大众目前已有“腰围八九十，健康常维持”的观念，即男性腰围不超过90厘米，女性腰围不超过80厘米，此标准能有效确保体内运作平衡，降低代谢型疾病的发生率。

但是，忙碌的现代人，经常连个运动的时间与空间都没有，要如何有效地缩小腰围、维持健康呢？所幸张教授多年来推广的“超级腹腰功”实施简单、功效显著，而且专门针对腹腰肥胖。目前已由许多台湾与大陆的朋友亲身实践，验证每天只要抽出少许时间练习腹腰功，短短几周内，不仅腰部的曲线获得改善，且对肌肉耐力、消化系统，以及代谢异常所产生的问题，更是对症下药。这是长久以来一直推广健康与保健的我们所乐见的。

赖本源文教基金会成立至今，一直以推广无负担、简便、回归自然的方式获得健康的养生方法。由张教授任执行

长之后，更是结合演讲、教学、书籍出版等方式让大众深刻体验到，健康不必假手于他人，其实可以用更简单、更有效的方式获得。

随着张教授在大陆各高校授课、电视台推广与现场演讲的场次不断增加，现在，不仅在台湾，大陆也有许多“粉丝”追随其脚步，重视身体养生、追求生命更高的质量。这种另类的“两岸交流”，也是我们所乐见的。

张峻斌教授的这本著作已在台湾发行多年，获益者无数。如今欣闻简体字版即将出版，我很荣幸能将这本书推荐给大陆民众，也希望藉由此书，让更多的大“腹”翁、大“腹”婆能重拾健康，迎向更美好的生命。

财团法人 赖本源文教基金会董事长
王金春

结缘超级腹腰功

曾经，爱恋父亲圆圆胖胖的肚子，以为那是慈祥的表证，所有慈父都该拥有。不时抚摸拍打，猜想里面藏着一个鼓。坐在摩托车后座，用小小细细的手臂搂住父亲半圈腰围，那是幸福的滋味。

可是呀！父亲每天要吃高血压的药，常常按着胸口皱着眉、喘着气，睡觉时的打呼声震天价响，虽然我爱听那代表安全感的音响，然而开始感觉壮硕挺拔的父亲不如想象中的健康。

直到成为健康管理师，我才正确地了解父亲与代谢综合征共处多年，血压高、血糖高、血脂高、体重高，几乎跟随一生，最后也因心肌梗塞猝死，留给子女无限怅惘。

然而回顾父亲的晚年生活，每日持之以恒的运动保健，饮食也均衡节制，作息更是正常，早晚拜佛诵经、毛笔抄写经文，练就心平气和、知足惜福。唯一不变的是大大的肚子永远像泄不了气的皮球饱满而圆润，里面藏脂包油阻碍了多少健康泉源，这才是夺走他生命的元凶啊！如果我及早学得超级腹腰功并传授给他功法，重视养生的他绝对会认真又有毅力地每天练习不辍，那么，今天我应该还有机会挽着心爱的爸爸散步草原啊！

带着遗憾悔恨的心境，立志借助健康管理师的讲师角色教化已身陷油脂包覆危城的大腹群众，为了爱你以及你爱的家人，努力卸下腹部的包袱吧！只要你愿意领受超级腰腹功

的奥妙，天天锻炼数回，保证！保证！即便体重不减，你也会是个体态均匀，并且充满健康活力的胖子。

何其有幸，遇到一位博学多闻、勤恳上进、仁德善良又诲人不倦的老师，学术研究及课程讲座不断，电视台邀约频繁，如此忙碌仍不忘书写自己亲身体会实践且创新的超级腹腰功宝典，以嘉惠更多有心追求健康的民众。而我蒙获信任与赏识，担负校稿重任，严谨把关的工作态度惠我良多，率先吸取书中精华，疑点之处随时求教解惑，马上身体力行让健康加分，立刻加入课程内容以饕听众。

每天运动健身，总会与许多老面孔相遇也相识，持续的运动的的确带来好精神好体力，可惜全身性的登山、健走、慢跑运动却无助于腹部脂肪的消除。看见多年来始终苗条的我，他们常投以羡慕询问的口气：“你身材那么好还每天运动啊？”“因为要保持呀！”

多数人的观念是胖了才该运动，其实为时已晚，投入的努力是事倍功半；再者只重视全身性减重，未针对局部性肥胖锻炼，日复一日身形依然。有位五个孩子的妈妈，除了雨天，从不间断在校园操场疾走或慢跑，将近十二年光阴，凸腹肥臀从来摆脱不掉，慢跑结果又造成膝关节受损，经常一拐一拐的。偶尔光顾操场的我总习惯和任何人保持距离不交谈。有一天她实在忍不住问我：“请问你是怎么维持身材的？”“清淡饮食、持续运动……”“我也是这样生活，可是肚子、屁股都不会消。”当时，我正如火如荼地帮老师校订超级腹腰功，灵机一动，何不授予她功法，凭她惊人的毅力刚好拿来验证成果。

我还是偶尔去去校园，顺便观察验收。果然认真转动的身影让人感动，渐形紧致的体态愈加柔软。趋前问候：“感觉如何？”“非常谢谢你，超级腰腹功不但让松垮的肚皮和臀部感觉紧实，原本子宫脱垂、轻微尿失禁的情形好像也有改善，

我教老公做，他最近排便比较正常耶！”

自从父亲走后，咸少与兄姊聚会。两个哥哥两个姐姐都是年过半百之人，因周年法会相聚，父母肥胖的体质完全拷贝在他们身上，从小就替父亲担忧的症状，一分未减地全部承袭，前人痛苦错误的脚步难道不足以让后人改变足径，非得要步其后尘吗？小他们多岁又是老么的我少有说话的余地，但是我不能眼睁睁看着至亲的手足置于险境，却没有尽任何努力。还好，他们也羡慕我的健康窈窕，所以语重心长的话语倒也容易入耳，接着，带至空旷处教导超级腹腰功。看着他们吃力扭动的臃肿画面，不争气的眼泪默默滑落；哥哥姐姐，请你们好好努力，多希望老了还能一起话说当年。

读书考试讲求抓得住重点，恋爱婚姻讲究洞悉心理战术，健康轻盈当然也需秘诀要领。聪明智慧者自创方法领先成功，平庸我辈者懂得拾人牙慧，一样助益良多，重点只是知行合一、力行不懈罢了。

赖本源文教基金会推动社会公益一向不遗余力，董事长金春女士以最具意义的行善方式戮力奉行先夫遗志，其中有最真诚的缅怀，有最动人的深情。常想，怎样浓烈的爱可以遗留如此大的力量，让美丽感性的妻子矢志追随无悔。

老师是赖本源文教基金会的执行长，也是高雄市中华养生协会创会理事长，计划开展超级腹腰功对改善人体功能的系列研究，颇为荣幸，我将负责中北部地区的推广研究。顿时感觉任重而道远，然而背负责任的过程，其实也是学习成长最佳的途径，不怕道长路远，真情随行，诚恳相伴，甘之如饴，使命必达。

台湾健康促进暨卫生教育学会健康管理师
王幸惠

简单的动作，不断地重复

张博士让我说说“腹腰功”使用心得，因为我是个爱用者。第一时间脑袋里只有一句话：“去脂瘦腰，保证有效！”听来像减肥广告吗？其实这是一个邀请！只要你愿意，一毛钱不必！

与“腹腰功”结缘在2009年9月1日。那时我们邀请张峻斌博士到上海进行一场以“耳穴按摩”为主题的养生讲座，由于是企业内训，公司领导全部在列，因此刚开始，气氛其实是挺僵滞的，包含我在内，都以为接下来的三个小时，应该是讲台上滔滔不绝，台下点头如捣蒜的状态。有人还计划利用这无聊的三个小时批文件。

计划真的赶不上变化。主讲人张博士一上台，一个堂堂大博士，二话不说，先在大家面前摆腰扭臀做起超级腹腰功来；在现场的惊呼声中，张博士邀请大家通通站起来，一起摆腰扭臀做腹腰功，当平常高高在上的企业领导歪七扭八、还无法顺利完成张博士交付的任务时，现场气氛顿时高涨！大家都忘了原来的身段与原来计划要批的文件，忘情地任由张博士“摆布”。一场原定三小时的讲座，因为学员太过热情，提问时间超过半小时还迟迟无法罢休。

整场讲座内容固然丰富，但印象最深的是张博士一再重复的一句话：简单的动作，不断地重复。课程中虽然教了很多简单的自我保健功法，但因为对腹腰功印象最深，所以那

之后，我就老实地在自家练起腹腰功来。

刚开始，确实只是因为觉得自己腹部需要减肥而已，比起其他运动，腹腰功简单、方便、随时随地可操作。说实话，当时也只是姑且做之，没真的认为能成功，因为，减过肥的人都知道，腹部的赘肉是最难减的。没想到，才一周，无意间拿起一件原本已经穿不下的裤子试穿，天啊！竟然穿得下了，这可神了！顿时对腹腰功信心大增，不只做得更频繁，还到处敲锣打鼓告诉身边的婆婆妈妈，一时间，身边炼功声不绝于耳。再一周后，穿不下的旧裤子竟然已经到了穿起来有点松的地步了，更重要的是，经痛大大缓和了。

兴奋期过后，几位坚持下来的朋友分别表示：便秘问题减轻，排尿量增加……各有体会，不一而足。一位身材瘦削的朋友还说，做超级腹腰功不为减肥，因为他发现这其实是个全身运动，做几下就比跑五百米还精神，适合已感疲惫却还不能离开办公室出去运动的白领。

之后，我们有个机会把超级腹腰功的好处介绍给一位正在调养的“领导级”朋友，并且由张博士亲自指导。这位领导在领略了超级腹腰功的蕴涵之后建议：何不改叫行云流水？！张博士倒也从善如流，只是鼓励领导要勤做。然而，领导总是忙碌的，隔一段时间问他“行云流水了吗？”答案自然是沒有，虽然有人提供昂贵或者更高明的方案，但他的调养，似乎也没有太大的进展。倒是我，因为勤做这个简单的动作，腰也瘦了，胀气、经痛的老毛病也没了，身体轻快到真能“行云流水”呢。

你观察过自己的身体吗？你现在用什么姿势看着这本书？你的脊柱扭曲吗？你的肩膀紧绷吗？你的呼吸急促吗？所有古老的养生智慧，不管是瑜伽、气功、太极等，都在协助我们借由这些探索进而改善身心。问题只是，对节奏匆忙

的现代人而言，实在很难静心做完整套练习。超级腹腰功是张博士结合了这些古老智慧，加上骨科、运动学原理整合而成的新运动。所以，超级腹腰功，简单，也不简单。

你还在到处寻找保健之道吗？超级腹腰功“去脂瘦腰，保证有效”！

这是减肥广告吗？这是一个邀请，邀请你“简单的动作，不断地重复”。

曾任台湾电视媒体制片人
现为台资企业高阶管理人
陈政如



习惯造就健康

食品安全事件频频出现，吃什么才是安全可靠的，要健康求养生该如何自处？

精神抑郁、心理隐疾在我们的身边越来越普遍，令人担忧，该如何自我救赎？

生病了才去医院，但治了标能治本吗？医疗质量能让人放心吗？有没有一些行之有效的自我解决路径？

近几年来，养生保健的书籍蜂拥而至，有种让人无所适从之感。如何找到一种适合自己的保健养生方式？

2010年夏，有幸在中山大学EMBA课堂上跟随张教授学习《企业家健康管理》课程。其中，张教授讲授的超级腹腰功，顿时让我有如沐春风之感，老师行云流水的动作，深入浅出的运动知识，深深地扎根在我心里。

身心和谐，方是健康根本之源。所谓外练筋骨皮，内修精气神。只要掌握四大方向，六大动作，一天只需10分钟（当然根据身体的承受力，能多练一到两次更佳），坚持数月，定有良效。

身边一个四十来岁的企业家女性朋友，由我推荐练习超级腹腰功，积十月之功，瘦了近15公斤，最重要的是身体柔软了、心态平和了，也更有女人韵味了，我想这一定就是教授书中提到的“导气令和，引体令柔”的境界了。

有幸先于读者朋友拜读教授的《超级腹腰功》，再一

次回到了老师的“课堂”。该书不仅切合科学原理的解决之道，让我们更详细地了解身体本身的问题，内容细致入微，图文并茂，更提出了有别于其他健康保健书籍的创新方法，例如用缩嘴呼吸法来配合腹式呼吸的独到见解。老师的讲述一如课堂上的轻松诙谐，亲切而有趣味，在娓娓道来中布施慈悲。

作为学生，我的实践体验是：超级腹腰功简单易学，操作便利，场地不限，无需任何辅助之物，是居家旅游之必备锻炼法宝。

世上有很多谬误，人生有很多无奈，然而，我们只要坚持信念，只要不放弃，就能做自己真正的主人，拥有身心健康的主权。

让我们养成良好的习惯，习惯造就健康。

中山大学EMBA学员

王祝君

朝着健康的方向迈进

2011年6月27日，由北京大学MBA健康协会主办的“北大健康人生论坛”在光华管理学院203报告厅举办，论坛主讲人就是本书的作者张峻斌教授。我作为北京大学MBA校友会副会长，应邀主持此次论坛。原本我是抱着去完成健康协会委托的任务去的，打算象征性地主持完论坛的开局致辞之后，听一会儿就溜号走人，没想到一听上讲座，我就被吸引住了。

现代人，尤其是现代城市人，在紧张繁忙的工作节奏和狭窄压抑的工作环境下，腰带越来越长，体力越来越弱，精力越来越差，睡眠越来越少，三高的帽子越戴越高，甩也甩不掉。肿瘤、糖尿病、尿毒症等大病重症发病率越来越高，颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等小毛病长期伴随大批白领人士。张教授深入浅出地对当前困扰人们的健康问题加以剖析。当前，人们对健康状况越来越重视，许多人充分认识到亚健康、“三高”的危害性，不断地进行保健调理，然而令人遗憾的是，绝大多数人因种种原因害怕麻烦，难以坚持。针对这种普遍现象，张教授创编了简单易学，不分时间地点和环境都能锻炼的方法——“超级腹腰功”。

“超级腹腰功”一经推出，因其简便易学，功效显著，很快风靡台湾。

张教授讲授的“超级腹腰功”轻松活泼，感染力极强，