



看VCD和易老师一起冲拳打，轻轻松松，全身动一动！

【降三高养身功法三】

易天华

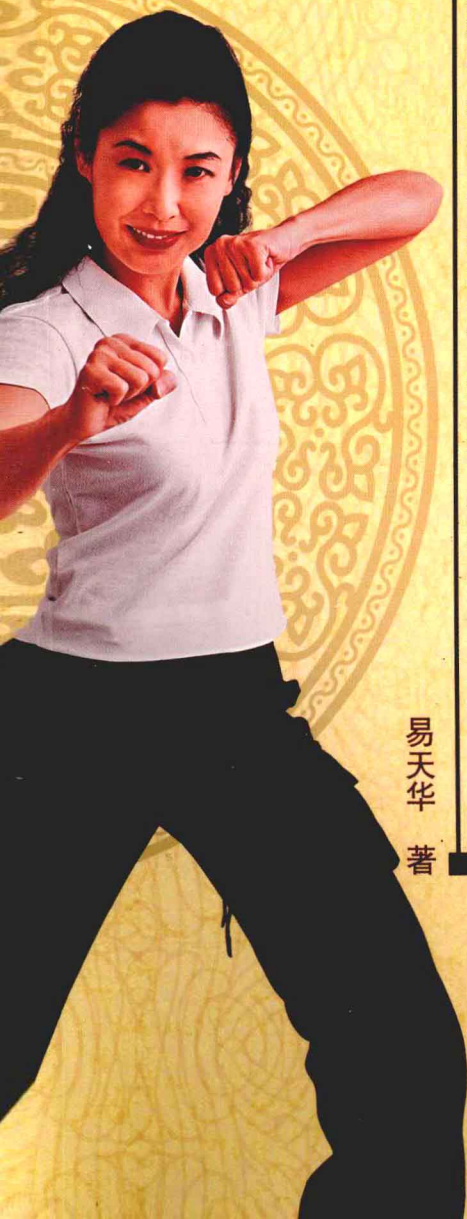
降血脂冲拳打

九招冲拳打，每天做一遍，让你更健康！

冲拳打是一套简单易学的方法，能促进新陈代谢率，增加血液循环量

挥拳拧腰，按摩内脏降低体脂肪 拳打四方，消耗血中多余脂肪

易天华 著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

易天华降血脂冲拳打 / 易天华著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5384-5287-7

I. ①易… II. ①易… III. ①高血脂病—体育疗法

IV. ①R589. 205

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第072858号

中文简体字版 ©2010 由吉林科学技术出版社出版发行
本书简体中文版由城邦文化事业股份有限公司 (脸谱出版事业部) 授权使用
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本
非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载
吉林省版权局著作合同登记号: 图字 07-2010-2526

易天华降血脂冲拳打

著 易天华
责任编辑 孟 波 王 皓 解春谊
书籍装帧 长春美印图文设计有限公司
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10
印 数 1—5000册
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5287-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

【降三高养身功法三】

易天华

降血脂冲拳打

易天华 著

运动治疗来自经验的累积

■ 台湾交通大学生科院创办人与讲座教授 毛仁淡

因为行政、研究及教学工作繁重，前阵子胃肠道消化不良，服用数次及数种西药后效果仍不佳，进而想到中医。医生对我说：“不需用药，您只是缺乏运动，放心！”

我开始在校园慢跑，两周后胃部消化功能渐渐恢复正常。另外，胸部常有闷痛不适，有临床心脏病之心绞痛症状，但通过运动心电图及现代同位素扫描皆无法完全证实，经过易天华老师的指点后，开始做“心脏操”，每天早晚两次，两周后心胸闷痛已获痊愈。另外，小腿经常抽筋，经过易老师特别设计的“小腿运动”，至今尚未复发。

本人领悟到易天华老师所设计的运动有几个特色：第一，每种运动都属于针对病痛或某种不适而设计的局部性运动；第二，因运动时间短，且有节奏性及频率性，不致劳累；第三，可在室内进行。整体来说是一种由经验累积而设计的运动治疗。

生理上局部运动能直接影响局部组织细胞的新陈代谢，而整体运动主要是刺激小脑进而影响内分泌素，两者有极大差别。本人仅以自己的有限经验与读者分享，期待读者亲身体验本书后，更能创新并继续推广，使运动治疗普及化。

以强健体魄迈向国际

■ 嘉信健康银行前董事长 吴经国

我曾在《奥运场外的竞技》一书中提到过，学建筑给了我很好的信念。建筑的专业训练，目的在于让一个人懂得如何搜集相关资料与数据，透过人性化的思考，把这些东西转换成创造性的实体。易天华老师与嘉信健康银行一起出的这一系列健康养身书也是如此：通过易天华老师在养身运动上的专业，嘉信健康银行行政主厨餐饮上的专业，加上医疗、营养和运动理论上各种相关资料与数据的搜集，通过从健康保养及管理概念有需求大众的角度去思考，把这所有的东西转换成所有人容易读、容易理解、容易操作、容易继续，而且有效果的《易天华降血糖十全甩手操》《易天华降血压大雁功》，到这本《易天华降血脂冲拳打》三本实体书籍。

放眼现在的社会大众，常希望能够借由毫不费力的捷径，达到恢复身材、保持健康的目的，而街市上也就充斥着各种因应而生的产品。殊不知，健康管理是没有捷径的，“务实”才是成功的不二法则！唯有通过坚持执行专业人士设计过的正确运动与饮食方式，才能循序渐进地见到成功的美好果实！也希望健康银行与易天华老师能够再接再厉，设计出更多适合大众健康养身的运动及饮食方式！

序

打造积极、健康的人生

■ 和信治癌中心医院副院长、台湾大学医学院药学系兼任教授 谢炎尧

冠心病、高血压和高血脂（血脂异常）并非独立、单纯病症，而是病因复杂、非均一性的综合征，具有家族遗传性，常出现并存于个人和家族成员现象，而且也常与糖尿病共同存在，合称为“新陈代谢综合征”。

冠心病、高血压、高血脂的发病，除和遗传基因有关系以外，也和个人的生活习惯与生活环境有密切关系。工作压力繁重，嗜食高盐分和多脂肪、高胆固醇食物，吸烟和不运动，都会让病情恶化。

很高兴看到嘉信健康银行与易天华老师在针对“高血糖”及“高血压”推出了相关的运动饮食保健书后，又针对“高血脂”推出了这本《易天华降血脂冲拳打》。这一系列书籍的出版，让读者能够通过正确的运动与饮食来避免新陈代谢综合征的发生，同时也有效地降低人们“冠心病”的发病率。投身医疗事业已超过40年的我，诚挚呼吁大家千万要坚持正确的生活习惯、良好的生活环境、并尽早预防，避免各种疾病的发生！

做运动，是为自己好

■ 易天华

台湾人口老化已于2009年跃居世界前列。调查报告来自卫生部门，而深入的剖析却发现是医疗经费不足造成的窘境，从前因为医疗资源如电脑断层、磁共振造影、中子照射等高科技器材尚未开发，因此劳保、健保还可应付病人所需的开销。但是进入21世纪高科技的时代，针对所有患病老年人，现今使用医疗器材检测的开销却成了卫生部门最沉重的负担。据我所知，医生给药不可超过三个月，政府尽可能的设立社区运动中心，给市民提供运动场所。教育机构也设置老年人终身学习课程，让居民活得更健康、更快乐。从多方面评论，老人的精神生活丰富了。但是慢性病症的人口（如高血脂、高血压、高血糖患者）还是逐年增加。调查结果显示，原来是饮食过油、过甜与运动不足所致。

针对降低三高症状已经著有《易天华降血糖十全甩手操》《易天华降血压大雁功》两本书，颇受读者喜欢，由于此运动模式为直接进入人体细胞代谢的生物机制路径，而促成体内生理运作的表现，完成特定运动医学的目的，成果显著。许多受益的学习者持续反馈运动成果，且期待不同主题运动法，因此很快将《易天华降血脂冲拳打》整理出来，帮助有需要的朋友在不同的运动上，或适应不同症状的运动方法上拥有更多选择。《易天华降血脂冲拳打》主要是利用呼吸与拳术节奏上的变化，来提高肌肉的战斗动力，集合细胞内粒线体大量释能的力道，促成代谢血脂肪快速作用的结果。因为体脂肪需要氧气作媒介才能被破除，若运动力道不够，则心肺

自序

作用不足，而体内含氧量多少与进入细胞内深浅，都足以影响粒线体释能的表现。唯有加强力道深入肌肉且大呼吸的运动模式使全身血液快速循环，更有助于排除血脂肪。最需注意的运动方法是全身上下均衡，这样才能算是完整、有效的优质运动。

这套拳法出自家传“易丹密流长寿气功”系列的“年轮功法”。幼年课后返家时父亲易德坤（宗师、九宫子）就会召集六位兄弟姐妹一起打拳练剑，做为训练体能课程。其间曾问及父亲：“为何冲拳后，还需要握拳击掌心？”父亲告知：“三打一可练肺、练气，这就是冲拳打的奥妙之处。”除此之外，双拳分别往正前、斜上、两侧、上下、左右、前后、四面八方击打，形成三度空间与立体方向的变化，让手臂、上胸腔与下半身由肌肉的牵引，让骨骼的支力、重力移动，充分地将体内分子生物与新陈代谢的速率加大加快，借由糖解、脂解、磷解（蛋白质）的路径完成细胞粒线体释放能量的任务。除了清除血脂肪外，也提高了体能，使身体健康有活力。

现在完成《易天华降血脂冲拳打》一书，与前两本合而为一，可算是最完全的养身运动法，排除三高（高血糖、高血压、高血脂），循序渐进是最好的办法。要健康唯有多运动，而选择对的、安全且有效的运动实为不二法则。当医生们建议你多走、跑步、爬爬山、游泳的选项外，你是否会发现这些书所介绍的肢体运动是非常方便、易学又有运动效果的排三高法宝呢？希望大家一起做运动，盼大家在未来成为最长寿、最健康的地球居民！

目录

- | | | |
|---|-----------------|-----|
| 2 | 推荐序 运动治疗来自经验的累积 | 毛仁淡 |
| 3 | 推荐序 以强健体魄迈向国际 | 吴经国 |
| 4 | 推荐序 打造积极、健康的人生 | 谢炎尧 |
| 5 | 自序 做运动，是为自己好 | 易天华 |

第一章

保健养身观念

肥胖所带来的文明病——高血脂

- 14 全民降血脂运动
- 16 认识血脂肪
- 19 降血脂七大生活守则

第二章

运动前的准备

冲拳打前，你该知道的事

- 24 运动释能，拳打四方
- 26 练习冲拳打的五大心法
- 27 暖身运动

头肩部暖身动作/28

肩背部暖身动作/30

躯干暖身动作/32

抱头体侧弯/34

前弯后仰综合动作/36

伸手后仰/38

第三章

九式冲拳打

详细动作分解

- | | | | |
|----|-----------|----|-----------|
| 42 | 前冲拳 | 46 | 上叉打 |
| 48 | 圆抓拳 | 54 | 横抱拳 |
| 60 | 打秋千 | 64 | 飞虎拳 |
| 66 | 弓步拳 | 68 | 第上冲拳 |
| 70 | 战斗拳 | 72 | 给初学者的运动计划 |
| 74 | 给进阶者的运动计划 | | |

第四章

降脂食谱

最适合的132道菜肴

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 小番茄炒鸡丁/78 | 豆芽卷心菜/82 | 拌白菜土豆丝/87 |
| 红汁番茄米粉/78 | 绿豆芽炒鳝丝/83 | 麻婆土豆/87 |
| 番茄炖牛肉/78 | 鸡丝拌银芽/83 | 土豆鸡蛋卷/88 |
| 清炒韭黄/79 | 蛋花肉丝豆芽汤/83 | 酸甜彩椒/88 |
| 豆腐干炒芹菜/79 | 银鱼豆芽/84 | 黄瓜拌蜆丝/88 |
| 牛肉末炒芹菜/79 | 花生红枣粥/84 | 肉片炒黄瓜/89 |
| 虾皮香芹燕麦粥/80 | 花生粥/84 | 黄瓜炒籽虾/89 |
| 荠菜肉馄饨/80 | 花生猪蹄汤/85 | 法式洋葱汤/89 |
| 荠菜胡萝卜汁/80 | 香菜黄豆汤/85 | 清拌苦瓜丝/90 |
| 荸荠汤/81 | 绿豆薏仁粥/85 | 蔬菜香菇冬笋汤/90 |
| 香椿蛋炒饭/81 | 绿豆莲子荷叶粥/86 | 糟冬笋/90 |
| 三色冬瓜丝/81 | 猪肝绿豆粥/86 | 雪菜炒冬笋/91 |
| 虾皮冬瓜/82 | 鲤鱼赤豆汤/86 | 茄子蜂蜜汁/91 |
| 排骨冬瓜汤/82 | 地瓜炒粟米/87 | 卤汁茄子/91 |

- 红枣酪/92
 胡萝卜酸奶泥/92
 山药红花萝卜粥/92
 胡萝卜煮蘑菇/93
 南瓜豉汁蒸排骨/93
 南瓜沙拉/93
 咸蛋黄炒南瓜/94
 丝瓜面粉团/94
 金丝瓜卷/94
 山楂肉片/95
 双色萝卜丝/95
 白萝卜炖大排/95
 酸甜萝卜/96
 香菇肉粥/96
 香菇降脂汤/96
 香菇豆腐汤/97
 香菇茭白汤/97
 香菇挂面/97
 香菇鸡肉羹/98
 香菇菜心/98
 醋拌木耳/98
 木耳猪皮汤/99
 黑木耳肉羹汤/99
 银耳竹荪汤/99
 百合冰糖银耳粥/100
 百合百果粥/100
 大枣冬菇汤/100
 大枣蛇床子粥/101
 大枣莲子百合粥/101
 草莓水果羹/101
 橘羹汤圆/102
 桂圆黑枣炖乌鸡/102
 蜂蜜柚子茶/102
 山楂粥/103
 葡萄丝糕/103
 缤纷水果饭团/103
 葡萄莲子汤/104
 苹果煎蛋饼/104
 香脆苹果虾仁/104
 柠檬汁拌苹果/105
 糖拌梨丝/105
 冰糖梨粥/105
 银耳梨粥/106
 猕猴桃红枣汤/106
 柠檬鲜橙汁/106
 西瓜汁/107
 香甜西瓜汁/107
 菠萝西瓜汁/107
 菠菜紫菜粥/108
 虾皮紫菜蛋汤/108
 紫菜汤/108
 蒜泥海带丝/109
 鲫鱼汤/109
 鲫鱼炖蛋/109
 竹笋鲫鱼汤/110
 砂仁鲫鱼汤/110
 麻酱海参/110
 烩三鲜/111
 糖醋参鲑片/111
 杏仁提子麦片粥/111
 酥炸甜核桃/112
 松仁玉米/112
 鸡蛋玉米粒/112
 玉米片牛奶粥/113
 罗汉燕麦粥/113
 降脂排毒粥/113
 荞麦面条/114
 荞麦饺子/114
 姜丝枸杞炒山药/114
 何首乌粥/115
 荷叶知母茶/115
 荷叶爽口茶/115
 荷叶茶/116
 橘皮排油茶/116
 柠檬红茶/116
 金银茉莉茶/117
 菊花粥/117
 菊花明目茶/117
 菊花茶/118
 酪梨牛奶/118
 胡萝卜牛奶汁/118
 蛋清牛奶/119
 豆浆粥/119
 苦瓜豆浆汁/119
 豆浆炖羊肉/120
 酸奶酪/120
 酸奶粥/120
 酸奶香蕉汁/121
 木瓜酸奶/121
 山楂炖兔肉/121

第五章

降脂汤粥

最适合的67道汤粥

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 菠菜豆腐汤/124 | 山药芝麻粥/131 | 脊肉粥/139 |
| 紫菜海米蛋汤/124 | 莴苣子粥/132 | 地瓜鸡蛋粥/139 |
| 参芪鸡片汤/124 | 鲜滑鱼片粥/132 | 节瓜鸡肉粥/140 |
| 乌鸡白凤尾菇汤/125 | 鸡肝小米粥/132 | 黄花菜瘦肉粥/140 |
| 猪蹄茭白汤/125 | 金银花粥/133 | 生姜粥/140 |
| 木瓜猪蹄汤/125 | 杏肉大米粥/133 | 鲑鱼小米粥/141 |
| 鸡肝鸡骨架汤/126 | 西米鹌鹑蛋粥/133 | 排骨皮蛋粥/141 |
| 冬瓜羊肉汤/126 | 人参山药粥/134 | 胡萝卜甜粥/141 |
| 红枣莲藕排骨汤/126 | 桑椹果粥/134 | 鲤鱼汁粥/142 |
| 奶油白菜汤/127 | 面糊糊粥/134 | 菜菔子粥/142 |
| 冬瓜绿豆汤/127 | 楮实子丁香粥/135 | 豆末面包粥/142 |
| 阿胶猪肉汤/127 | 鲜香黑芝麻粥/135 | 南瓜麦片粥/143 |
| 艾叶羊肉汤/128 | 八宝甜粥/135 | 牛肉粥/143 |
| 鲜果布丁/128 | 番茄土豆鸡末粥/136 | 竹笋肉粥/143 |
| 鸡肉粥/128 | 黄豆蓉粥/136 | 乌鱼粥/144 |
| 八宝粥/129 | 双米豆粥/136 | 姜汁糯米糊/144 |
| 参味小米粥/129 | 肉蛋豆腐粥/137 | 金枪鱼南瓜粥/144 |
| 金针莲子粥/129 | 养血益神粥/137 | 南瓜粥/145 |
| 榛子杞子粥/130 | 鲈鱼粥/137 | 蜂蜜水果粥/145 |
| 黑芝麻糙米粥/130 | 芹菜牛肉粥/138 | 荷花粥/145 |
| 麦冬竹叶粥/130 | 甜藕粥/138 | 红枣粥/145 |
| 莲子糯米粥/131 | 苹果麦片粥/138 | |
| 山药红米粥/131 | 蔬菜粥/139 | |

第六章

冲拳打

降脂蔬果汁 最适合的36款蔬果汁

西兰花香蕉汁/148

西芹菠菜汁/148

牛奶南瓜汁/148

杏肉冰汁/149

橘子柠檬汁/149

甜瓜番茄汁/149

荔枝芒果汁/150

菠萝酸奶汁/150

菠萝苹果汁/150

李子蛋清汁/151

香蕉哈密瓜汁/151

草莓番茄汁/151

菠萝芹菜汁/152

苹果莲藕汁/152

香蕉杂果汁/152

雪梨奶露/153

滋养润肺雪梨汁/153

杏梨汁/153

菠萝汁/154

苹果生菜汁/154

草莓葡萄汁/154

蛇果草莓汁/155

苹果甘蔗汁/155

芦荟菠萝苹果汁/155

橘子降脂汁/156

平衡血脂健康汁/156

降脂降压果汁/156

荔枝冰咖啡/157

降脂舒压果汁/157

草莓蔬果汁/157

明目降脂果汁/158

紫沙果降脂汁/158

降脂润肠果汁/158

清热消火草莓汁/159

山楂红糖饮/159

木瓜菠萝汁/159

第一章

保健养身观念

肥胖所带来的文明病
——高血脂

随着都市的发展，日趋便利的生活，让饮食文化也步向多元化、精致化。过去，只有在春节才吃得到的大餐，现在天天都可以有“富豪级”的盛宴。而众多精致化的食物，经过多重加工的过程，食物本身的营养素也会消失。就在我们的口福愈来愈好时，身体却愈来愈差；高糖、高热量、高胆固醇的美食让人愈来愈胖，加上忙碌的生活没时间运动，身体机能的锐减，衍生出一连串的心血管疾病，高血脂就是其中让人致命的一项。

本章重点：

全民降血脂运动 · 认识血脂肪 · 降血脂七大生活守则

全民降血脂运动



迈入21世纪，先进的科技、过度开发的工业、繁荣的经济、便利的都市生活，乍看之下是一片光鲜美好，但其实对大部分的人类来说，为了在飞快进步的时代中不被淘汰，因此终其一生都必须过着忙碌

又操劳、追逐名利的生活，充满竞争压力的工作、太多的应酬、放纵自我的暴饮暴食、严重缺乏运动……就这么一再循环，最后便导致了所谓的文明病——肥胖，严重影响人体健康。

危险的数字警报

大量的肥胖人口，以及日趋老化的人口结构，让我们不难发现一些相当危险的数字警报。根据一项统计结果指出，血脂肪异常的人数在最近20年内暴增了3倍以上，这个数字实在值得大家警惕！

高血脂是指人体的血液中有过多的脂肪和胆固醇含量，容易造成人体患有心脏、脑血管相关疾病，例如心肌梗死和脑卒中，所导致的死亡率更是名列前茅。

