

7天享瘦

神奇的

減肥 氣功法

能使脂肪迅速排化、
食慾自然減退的減肥氣功
不需任何道具，也不必克制食慾
每天持續練習15分鐘
在輕鬆減肥的同時還能治療疾病
是使身心都變美麗的健康減肥法

氣功研究家
太極拳推手研究會會長

尹金陵

／合著

氣功研究家

尹美貴

王蘊潔／譯



7天享瘦—— 神奇的減肥氣功法

著者：尹金陵、尹美貴

譯者：王蘊潔

編輯：黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：1997年（民86）二月

二刷：1997年（民86）五月

合法授權・翻印必究

KISEKI NO GENPI KIKOU-HOU

by Kinryo In and Miki In

Copyright © 1996 by Kinryo In and Miki In

All rights reserved

First published in Japan in 1996 by Longsellers Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Longsellers Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Keio Cultural Enterprise Co., Ltd. 版權代理：京王文化事業有限公司

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換 •

定價：160 元

7天享瘦 神奇的 減肥氣功法

氣功研究家
太極拳推手研究會會長

尹金陵

氣功研究家

尹美貴

／著

前言

——這種健康的減肥方法能使你在一星期內就收到意想不到的效果！

中國的楊貴妃若是誕生於現代，完全沒有可能被稱為美女。

雖然也曾有過視楊貴妃般豐盈者為美女的時代，但進入二十世紀以後，苗條似乎已經成為美女的代名詞，現在，「減肥」更成為世界性的熱潮。

因此，各種各樣的減肥方法也不斷出現。減肥藥、減肥霜、減肥香皂、減肥香水、斷食等等，真稱得上不計其數。

但是，這些方法真的有效嗎？即使能使人減輕幾公斤，但如果變成「身心都受到傷害，皮膚也乾澀，走近一看會讓人太失所望的女人」，豈不失去了努力減肥的意義？

在本書中將向大家介紹的減肥氣功法，與這些「應急處理減肥」有著根本

性的差異。

不需要勉強自己去做激烈的運動，也不必節食，既無反彈，也無後遺症，在減肥的同時還能治療其他疾病，是使身心同時美麗的最理想健康法。

能夠使之付諸實現的就是減肥氣功法。

減肥氣功法既不需要任何道具，也不需要自我克制，是任何人都有辦法做到的簡單呼吸法。相信大家都曾聽過「醫食同源」的說法。但在中國，自古以來就有「藥補不如食補，食補不如氣補」的傳統。也就是說，爲了治療疾病，與其服藥不如以食物進補，但用氣加以治療則是最佳選擇。

減肥氣功法就是靠「氣」的力量使身體逐漸接近正常的狀態。

與其他減肥方法最大的不同，就在於減肥氣功法能抑制胃液的分泌，減少必要以上的食欲，因此使人不會有難受的飢餓感，而且只要吃少量食物就可以得到滿足感。

另外，能夠同時促進血液循環，加強新陳代謝，使脂肪能夠轉變成運動能量。

大家都知道，身體中多餘的脂肪是引起各種成人病的原因。這是因為體內的「氣」弱，使脂肪的通道被阻塞，從而破壞了正常的新陳代謝。

每個人都有「氣」。是存在於自然界的每一個角落，我們不斷地靠吸取宇宙中的「氣」賴以生存。

氣功是透過自我意識從自然界中吸取大量的氣，不僅是爲了減肥，更爲了身心的健康和長壽，是自古流傳下來的方法。

請根據本書所介紹的方法試行一星期。

只要每天持續十五～三十分鐘的氣功，一定能使你身心同時變美麗。

氣功研究家

尹金陵
尹美貴

目錄

前言——這種健康的減肥方法能使你在一星期內就收到意想不到的效果！／3

第一章 疏通「脂肪的通道」後，就能順利地瘦下來！……………15

是否存有「減肥＝瘦身」的誤解？／17

「克制自己」只會使身心受到傷害／20

為什麼越胖的人越不容易瘦？／22

健康減肥的關鍵在於每個人體內的「氣」！／25

不必再計算卡路里了！／28

你完全没有抑制食欲的必要／30

能让你樂於端視自己的「美膚效果」／32

不會產生反彈是因為體質改變／35

不會產生壓力、焦躁不安的理由／37

能奇蹟般地治癒高血壓、胃腸病和婦科疾病／39

能輕而易舉地改善肥胖、糖尿病、過敏……的體質／43

促進全身的新陳代謝，使細胞獲得新生／46

只要相信「氣的力量」，就已邁出了減肥的第一步／49

關鍵在於最初的三天！／51

第二章 【體驗實例】

太高興了！簡直無法相信能如此輕鬆地減肥！……………55

「順其自然」是瘦身的秘訣／57

- * 從第二個星期開始，體重減少了五公斤！可以在短時間內完成是其優點／58
- * 我經歷過減肥失敗……但現在腰圍縮小了，真使我喜出望外！／60
- * 第一次嘗試氣功。不須激烈的運動，一個月就瘦了二・五公斤／64
- * 快速的效果和同時瘦臉，讓周圍的人大吃一驚！／67
- * 三個月減輕了九公斤！同時減肥和改善體質，一舉兩得！／70
- * 嘗試減肥茶、減肥藥無法瘦下來，現在只要利用飯前十分鐘，就能輕輕鬆鬆變苗條！／74

- * 讓懶蟲的我大吃一驚！不僅腰圍變小了，而且樂於做家事／75
- * 不僅治好了腳冰冷，連多年的水腫也消失了／77
- * 忙碌的女性也能持續練習。呼吸法使我的食欲降低／80
- * 每天都能感受到體重減輕，而且可以看到曾被贅肉埋沒的鎖骨／83

第三章 實踐篇・減肥氣功法——嘗試「一天瘦一公斤」！……………85

使氣通向身體的每一個角落／87

第一步 暖身
放鬆緊張的肌肉／89

第二步 全身放鬆
放鬆整個身體的緊張，使之呈完全脫力狀態
／92

練習一 翻浪功
自然、輕鬆地鎮靜食欲
／101

用翻浪功按摩胃部／104

「一天三次，飯前三分鐘」可以使你日益苗條！／106
注意！沒有食欲時就不要吃／109

二 玉蟾吸真功

練習 打開經路，使「脂肪的通道」順暢／111

新鮮血液到達整個身體，老化廢物就會不斷排出／113
用「青蛙呼吸法」燃燒脂肪／115

當身患疾病時不要吸入太多氣！／121

三 蓮花坐功

練習 使大腦完全放鬆，提高新陳代謝／123

透過蓮花坐功的三階段體驗「真睡」／126

四 練習
靜坐深呼吸
調整體內氣、血、水的平衡
／ 130

將意識置於丹田，深呼吸／ 132

第四章 輕輕鬆鬆地讓自己感到不滿的部位瘦下來…………… 135

「局部減肥」使你煥然一新！／ 137

第五章 根據不同體質、症狀的不同計畫…………… 149

* 很愛吃牛排、油炸食物、蛋糕。在不須克制食欲的情況下，該如何進行減肥？／ 151

* 從產後發胖到如今的中年發福，對肩膀痠痛、高血壓、皮膚乾澀的症狀也想同時加以治療！／153

* 從懷孕開始發胖，一直到產後也無法恢復，是否有可能使減肥與育兒不相衝突？／156

* 我很胖，又缺乏體力，加上偏食，是容易積存壓力的體質／158

* 沒有考上大學，單調的生活使我在半年內胖了七公斤，我想在不花費時間和金錢的情況下減肥！／160

* 想瘦五公斤，就可以漂漂亮亮地穿上結婚禮服／163

* 好想瘦下來使腰痛現象減輕，但卻沒有自信可以持續累人的運動和節食／165

* 我有膽結石，又有糖尿病。醫生告訴我「再不減肥就有生命危險」／167

* 我原本是運動選手，難道當年的肌肉變成了現在的脂肪？／170

* 試過無數次減肥，身心都受到傷害。想成為健康的女性／173

第六章 使效果更顯著的「生活術」

177

使減肥氣功更有效的「飲食的重點」／179

根據體質、症狀不同所制定的不同食譜／183

減肥氣功過程中的煙、酒／189

更能突出效果的服裝和場所／191

減肥氣功不會導致拒食症／195

減肥成功後，該如何保持理想體重？／198

抑制口渴的飲津功／201

在練習氣功過程中可能出現的反應／203

結語／206

第一章

疏通「脂肪的通道」後，就能順利地瘦下來！