

# 健美减肥气功

陈鹤良 著

功法简单易学，减肥美容脂效果显著  
不需吃药器材，健美减肥兼得  
介绍气功功法，统计资料翔实





## 前言

一、肥胖对人体的危害 .....	1
二、气功减肥的机理,与单纯节食减肥 的区别 .....	5
三、气功减肥的功法、功理 .....	15
(一) 玉蟾吸真功 .....	19
(二) 莲花座功 .....	31
(三) 玉蟾翻浪功 .....	36
四、怎样判断人体的肥胖 .....	42
五、气功减肥的临床分析 .....	56
六、气功减肥的饮食安排 .....	85
七、减肥后如何保持体重不回升 .....	96
八、问题解答 .....	99
附录 .....	108
(一) 练功者的心得体会 .....	108
(二) 练功时带功的口令词 .....	120

## 一、 肥胖对人体的危害

“肥胖”不仅影响人的形体美,使人行动不便,还容易引起多种疾病,危害人体健康,缩短人的寿命。因此,要增强体质、健康长寿,就不能过于“肥胖”。

“肥胖”是给常人增加负担,在人体内增加了些不必要的物质,造成不良后果。下面就讲讲“肥胖”的危害。

人体过于“肥胖”,就是脂肪组织大量积聚,给人体造成额外负担,使人体氧气消耗量增加,(较正常人增加 30~40%);且因膈的抬高,呼吸运动及血液循环均受影响。因此,肥胖者常常容易感到疲乏,呼吸短促,怕热多汗,不能从事较重的体力劳动,还容易引起各种神经官能性不适之症。

当体重明显增加时,无疑对身体各个系统器官都增加了负担。比如体重增加后需要的能量就增多,吃进和东西就多,消化系统的负担就加重了;食物中除了有对身体有益的部分,还含有一些有害的物质,需要在肝脏过滤解毒,食量大,吃人

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**