

## 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

<b>概论</b>	[ 1 ]
<b>气功减肥六大功法</b>	[ 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 ]
<b>气功减肥的辅助方法</b>	[ 82 ]
气功自我按摩减肥手法	[ 82 ]
气功减肥操与气功迪斯科	[ 98 ]
<b>气功减肥的饮食安排</b>	[ 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高与体重表 ( 千克 )	[ 132 ]
附录五 人体经脉图和元气周天运行示意图	[ 134 ]

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/>