

這樣練 保證胖不了 塑身減重 還你曲線美

文／白雁老師

大家都知道減肥的定律，就是少吃多動，但是對不喜歡運動也懶得

動的人來說好難！養生專家白雁老師指

出，現代人坐太多動太少，人體能量不足，氣血循環無力，人就會疲乏無力，

而且多半有腸胃功能失調現象，因為食物分解吸收及轉化能力變差，熱量就容易變成脂肪囤積體內，所以氣不足的人

也比較容易發胖。另一方面，身體每天

都需要倒垃圾，而氣血循環差的人，新陳代謝和解毒能力不好，就會口臭、口

苦、淋巴結腫大、不易出汗、體臭、皮膚暗沉，還容易有便秘。

濁氣不排 健康不來

白雁老師提到，道家回春養生中強調「濁氣不排，健康不來」，濁就是我們

體內的毒素。人體每天代謝廢物有糞便、汗水、尿液、二氧化碳等等，其

中，大腸裡的宿便堆積發酵，會產生多種毒素，使人體慢性中毒，是造成人體

衰老、肥胖和疾病的元兇。大腸每天進

行排除身體的廢物和毒素，如果大便清

除不淨，長久下來，滯留體內的宿便、毒素，容易繁殖大量有害細菌，再透過

大腸反覆吸收，造成血液的污染，就像污染的河川一樣，讓人改變體質、淋巴

腺阻塞、免疫力下降、肝腎解毒負擔加重、器官功能紊亂。換句話說，腸道不

健康，不但皮膚變差、人易變胖，還會演變成慢性病加工廠，甚至形成孕育致

癌因子的溫床。



自我檢驗 腸毒有多少？

每天排便不表示就沒有宿便，只要以下這個動作做不來，就表示有宿便了。

★兩腳從大腳趾、膝蓋到大腿完全併攏，不能有縫隙。慢慢向下蹲下去，腳後跟要貼地，再把屁股坐在兩腳後跟上，屁股與腳後跟中間的縫隙距離不可超過三根手指頭的寬度距離。

★用雙手抱住膝蓋蹲著不動數一百下。

1. 腳背前面有一條經絡，若蹲下去腳後跟非要抬起來無法貼地的話，表示那條經絡最起碼已五十歲了！當數到六、七十下後，那條經絡會有火辣發燒的感覺，就對了。

2. 這條經絡與你吃多少有關，若吃的太多或太油，蹲下後這條胃經會非常酸。

3. 腳背會燒熱表示有腸毒，愈燒熱愈做不到，愈要經常練習，再配合練功，可加強身體排毒解毒能力，病痛就會少一半。



實用小功法

寬心助消化 脂肪不囤積

寬心功最適合心情鬱悶、睡眠品質不好、消化吸收能力不好、胃腸容易脹氣、便秘的人練習，練習後明顯感覺心情愉快，身體舒暢，自然病也就容易好了。每天飯後以愉悅的心情面帶微笑，練練寬心功效果最好，可幫助消化，不囤積脂肪。

1. 雙腳與肩同寬。
2. 雙手在胸前，做出顫掌手勢（手腕不動，只有手指動）。
3. 雙手從胸前往下往外推，再拉回雙手。
4. 身體重心配合雙手動作（雙手往前時重心朝前，拉回雙手時重心往後）。
5. 不限次數，飯後做效果最好。

排毒補氣 辟穀減重

白雁老師表示，許多人胖了不愛運動，一動就喘，且運動完感覺更累更疲倦，若不從根本改善體質，通常減重成效並不好。若能以食療辟穀法再配合每天

二十分鐘動功，幫助身體溫熱、筋骨鬆活，對於改善脂肪肝、糖尿病、婦科病、風濕類疾病、胃腸病、過敏、鼻炎、水腫等慢性疾病的症狀，效果非常明顯。

「辟穀」不是斷食、不用挨餓，是以氣功排毒補氣的「食氣療法」，也是白雁老師每年定期實行的返老還童祕功。根據臨床研究顯示，經過食療辟穀後，人體內白血球數量正常甚至倍數增加，能有效改善身體各種炎症，調節消化系統、神經系統，而且安全無副作用。

另外，辟穀能根本改善人體營養的吸收效能，可以使肥胖者瘦下來，過瘦者增重，皮膚光潔有彈性，對人體的消化吸收排泄有雙向調節作用。許多學員分享，持續練功後不僅吃不胖、不復胖，更驚喜因為腰腹瘦了，看起來還有瘦腰豐胸提臀的意外塑身效果。

飯後三分鐘保持身材超輕鬆

古人說標準體型是「肥不露肉，瘦不露骨」，骨肉均勻凹凸有致，就是曲線健美的好身材。但是很多忙碌的現代人，睡不好、吃不下、消化不良、身材容易超重或過於纖瘦，這些都是身體

功能紊亂，心情失衡的表現。道家養生氣功之所以能夠讓身材就能維持在標準體重，主要是人在心情愉悅，心情放鬆的狀態下，不只胃口變好、睡眠香甜，能正常飲食且消化吸收正常，體重就不會過重或過輕。



白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。

