

# 减肥健美秘功 龙游功

按：本刊第二期封面，引起许多读者的兴趣。有不少读者来信，在赞其优美的练功意境的同时，询问该功法的名称及其特点，并要求学练。为此，将这种减肥健美功——龙游功，介绍给大家。

本功的主要作用在于减肥、健美、健身、强肾功效也很显著。

肥胖，往往给人以臃肿之感，且能够引起多种疾病。

对于内分泌失调而引起的肥胖者，最大的痛苦莫过于求医无效。

虽然体育运动疗法和饮食疗法盛行于世界各国，也使一些人改善了体型，但对于缺乏毅力的人，大运动量的苦练及缩食，那是很难于坚持的。

相比之下，龙游功对于减肥与健美将是有效的、轻松的。

## 一、功时安排：

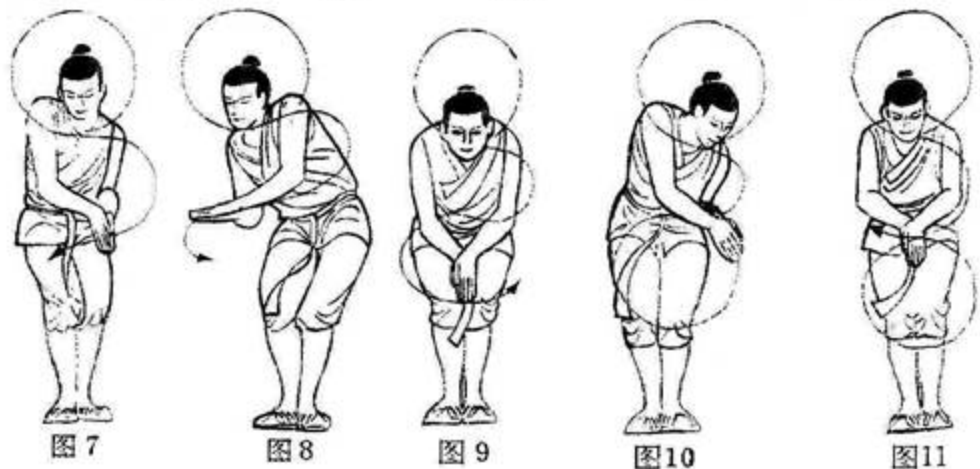
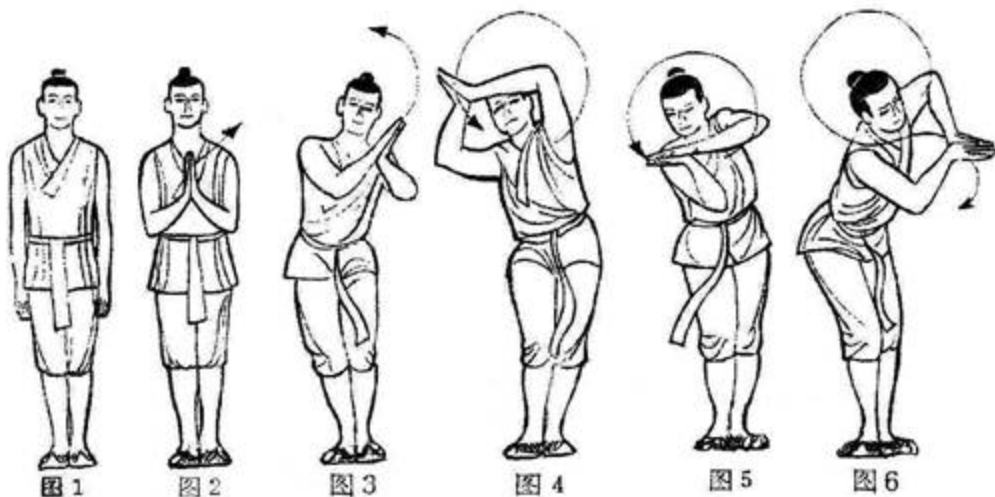
一般每日练功20分钟，在室内即可进行。若有时间，亦可增加1—2次。坚持百日，即会收效。饭后一小时内不能练功。练功期间，由于功法作用于腹部，使内脏得以柔动，会加

速肠胃的蠕动促进食欲。因此，欲减肥者，还要继续控制饮食量，不要随便增加定量。

## 二、功法：

作功时，两手在体前移动的轨迹形成三个完整相切的圆。臀部随身体下降摆动三次，随身体上升摆动三次，腰部呈左右摇摆。

1. 预备势：双脚并拢站立，踝相靠。面含微笑，微收下颏，两手五指并拢，置于体侧。意念青春（图1）。



· 边治中 ·

2. 起势：上臂夹紧，前臂屈肘上抬，双手合掌于胸前（图2）。

合掌向左侧倒，右掌在上，左掌在下，右肘抬起，头、上体随着向左侧倾，同时，臀向右摆（图3）。

合掌的双手经头顶朝右侧划半圆至右肩前，变成左手在上，右手在下。与此同时，臀已摆至左侧（图4）。

然后，右掌托左掌从右向左经喉前划弧下摆至体左，与双手划圆摆动的同时，臀部由左向右摆，并微屈膝、屈髋，使身体重心有所降低（图5、6）。

接着双手向左侧下划半圆经上腹前正中位置到右侧，右手在上，左手在下，五指向前；与此同时，臀部向左侧摆，继续屈膝屈髋，使身体重心较前又有所下降，此时已完成一个反八卦形（图7、8）。

两手向右下划半圆至小腹前正中位置，左手在上，右手在下；同时臀部向右侧摆，再从右回摆到正中位置，身体重心下降至半蹲的最低位置（图9）。

以上完成了由上而下游动的三个竖半圆，以下开始作由下而上的游动。

右手在上，向左上划半圆至腹前，同时臀部向右摆身体重心略有升高，此时已完成三个整圆中的最下面一个整圆（图10、11）。

两手继续向右上划半圆至胸前；身体重心

随之继续升高。左手在上，右手在下，同时臀向左侧摆，完成三个整圆中的第二个整圆（图12）。

两手向左侧上划半圆至脸前，左手在上，右手在下，同时臀部向右侧摆，身体重心升高并成直立（图13）。

两手合掌翻转成右手在上、左手在下，向左上方伸出，两脚尽量提踵，臀部夹紧（图14、15）。至此，全部动作完成一遍。

### 3. 收势：

合掌的双手从脸前以五指向上的姿势，合掌缓缓下降，至丹田时，双掌微微开启，指尖微微相对，两劳宫（双手心处）侧对丹田，静静停留一分钟，然后两手徐徐松摆至两腿外侧，成立正姿势（图16）。

### 4. 注意事项：

①作功时身体重心始终放在脚掌涌泉穴上。

②双手划圆要准确，勿走捷径。每合掌摆到身体侧面时即合掌翻掌。

③呼吸：初练者，不要注意呼吸，只要使自己感到呼吸调顺即可，完全靠身体柔动带动呼吸。两个月后，可开始增加调息。身体上升时为吸，下降时为呼。但不可强烈呼吸。

（注：本功法转引自人民体育出版社出版的《健康顾问》，功法部分文字略有修改。）

### 题图：喜栋

