



臺北市立聯合醫院護理指導 中醫氣功減肥操



100年04月25日制訂
108年03月21日六修

氣功減肥操是以呼吸吐納，結合肢體自主性運動，讓體內氧量充足，肌肉緊實，新陳代謝正常，使您瘦得健康、瘦得長久。

一、背部氣功減肥操

1. 姿勢採站立位，雙腳微微張開與肩同寬。
2. 十指交叉放於後腦部。用力吸氣1~4秒，同時雙手用力張開(大鳥展翅狀)。
3. 用嘴吐氣5~8秒，同時雙手往前夾緊耳朵。
4. 反覆練習10次。

二、腰部氣功減肥操

1. 平臥床上放鬆軀幹。
2. 吸氣1~4秒，同時屈右膝，使小腿與身體平行，膝關節和大腿則與身體成90度角。
2. 吐氣5~8秒，同時右膝部徐徐向左側床上傾倒。
3. 相同的時間改成左膝向右傾倒。
4. 交替運動左右各做5次。

三、腹部氣功減肥操

1. 平臥，吸氣1~4秒，使腹部漲滿，再吐氣5~8秒，同時將雙腿緩緩舉起，至與地面呈45度角，雙足間繃直。
2. 吸氣1~4秒，慢慢放下雙腳，再吐氣5~8秒，慢慢將雙腿提昇至45度角。
3. 反覆練習，早晚各10次。

四、臀部氣功減肥操

1. 仰臥背部著地，二肩放平，掌心向上。
2. 吸氣1~4秒，同時二膝併攏，使膝蓋屈於胸部上方。
3. 吐氣5~8秒，同時將二膝倒向右側，接觸地板，膝蓋和臀齊平，臀部盡可能緊貼地板。
4. 膝蓋貼著地板，吸氣，並儘可能地向上提直到觸及右手臂，然後停住。之後吐氣，再將膝回覆原來平臥姿勢。

5. 同前動作將膝倒向左側，每天做 15~25 次。

五、下肢氣功減肥操(站樁功)

1. 兩腳分開與肩同寬，足尖與膝向前，先吸氣 1~4 秒，再慢慢吐氣下蹲。膝關節要保持 130 度彎曲，做高位半蹲姿勢，上身平直，重心稍靠後，雙手向前平舉。
2. 開始練習時，每次分鐘，每日 1~2 次，以後可增加每次 15~20 分鐘。

六、按摩通便減肥法

1. 先用手指按揉臍上 4 吋處的中脘穴，順時針方向環繞 50~100 次。
2. 再以手掌按揉腹部（以臍為中心）順時針方向環繞 50~100 次。
3. 再以兩手掌小指側由上向下擦推 50~100 次。
4. 然後擺動腰部順時針方向 50~100 次。
5. 最後雙手插腰提肛 50~100 次以加強提肛肌張力。

七、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121