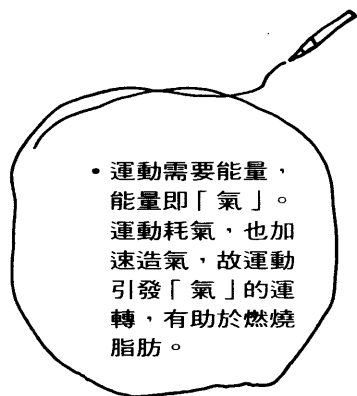


廠)和動能(全身衝刺的能量)都來自熱能，而人體的熱能取自食物熱能和空氣中的氧氣，食物熱能(以米為代表)和氧在體內結合成「氣」，因此，氣是具體的熱能物質。

「氣功」是養氣的功夫，也就是儲蓄熱能物質的功夫，氣足使人神采飛揚，氣虛會顯得弱不禁風。運動屬於氣功的動功(氣功另外還有靜功)，是養氣的最有效功夫；各種運動中，以連續性運動對養氣最有幫助，連續性運動是指運動一開始就不能停，這樣連續至少半小時以上，越久越好，但以身體能支撐而不會覺得難受為準；做這種連續性持久運動，必須靠燃燒體內脂肪來提供能量，而燃燒脂肪時需要氧氣，故連續性持久運動就稱為「有氧運動」。

有氧運動除了能除脂減肥外，另一項最大的



- 運動需要能量，能量即「氣」。運動耗氣，也加速造氣，故運動引發「氣」的運轉，有助於燃燒脂肪。