

胎
息
养
生
法

内部函授讲义

主讲老师：王华勇

主讲老师简介

王华勇，男，1977年生，硕士研究生毕业。王先生自幼患上多慢性疾病，但他始终乐观地面对病魔，在实践中积极地探索养生之道，形成了一套独特的胎息养生法，不仅为自己和家人重新赢得了健康，而且在学业与事业上获得了成功。

放眼当今社会，尽管人民的生活水平有了极大的提高，医疗条件也有了很好的改善，但是整个社会的健康状况仍然令人堪忧。国家中医药管理局、中国老教授协会医药专业委员会、中国老年保健医学研究会曾指出：中国人口中只有百分之十五属于健康人群，百分之十五属于患病人群，百分之七十属于亚健康人群。特别的是，一些慢性疾病，如肝病、糖尿病等一经染上，往往成为了折磨人一生的梦魇。

在这样的背景下，王先生结合个人的长期实践和社会的现状，并对前人的思想进行总结提炼，从而撰写了《胎息养生法》这本教材。该教材内容清晰，语言通俗易懂，将每一个细节都毫不保留地介绍给大家，使学友更容易掌握和应用。在撰写此书过程中，由于水平有限，难免出现一些错误和不当之词。我衷心期待并敬请各位学友批语指正，并不断完善。

联系人：王华勇

QQ: 740009742

电 话：13476260962

网 址：www.chinesegreenlife.com

目 录

第一章 胎息养生法的基本理论	3
(一) 影响深远的道家养生文化	3
(二) 胎息一道家养生之宝	6
(三) 胎息原理	10
(四) 论胎息法调气养生长寿的实践意义	12
(五) 胎息与健康	18
第二章 胎息养生法的作用	22
(一) 胎息养生法的益处	22
(二) 胎息养生法能改善百病	24
(三) 胎息养生法与五脏	26
(四) 胎息与减肥	32
(五) 胎息与治疗糖尿病	36
(六) 练习胎息养生法养生返老还童的生理标准	38
第三章 胎息养生法的练习操作	40
(一) 胎息养生法适应人群	40
(二) 启动胎息具体操作方法	42
(三) 练习胎息养生法姿式图解	44
(四) 胎息启动后的表现	45
(五) 胎息修炼中的现象	47
(六) 学习胎息养生法前要注意“三调”	50
(七) 练习胎息养生法应有“五心”	52
(八) 练胎息养生法如何掌握“三度”	53
(九) 胎息养生法的练习时间	55
(十) 胎息养生法需要其它方面的配合	57
(十一) 几点注意事项的说明	62
第四章 胎息养生法的一些补充	63
(一) 孙思邈长寿留给我们的思考	63

（二）养生境界“治未病”.....	66
（三）胎息养生法练习实例	72
（四）再谈胎息养生法之一	73
（五）再谈《胎息养生法》之二	75
（六）胎息养生法还有哪些特点	77
（七）胎息问答.....	80
结 束 语	84

第一章 胎息养生法的基本理论

(一) 影响深远的道家养生文化

道家自从诞生之日起，就人才辈出。道家不仅产生了至今都影响深远的哲学家，其著名代表人物有哲学家老子、庄子等，而且产生了一批杰出的医学家和养生家如陶弘景、葛洪、孙思邈、张三丰等。其崇拜者众，上至帝王如曹操、孙权、唐高祖李渊、唐太宗李世民、唐玄宗李隆基、宋太祖赵匡胤、宋真宗赵恒、明太祖朱元璋等，下至名流学子如王羲之、李白、苏东坡、陆游、朱熹、高濂、李时珍、李光地等。这些人之所以崇拜道家，很大程度上和向道家请教养生思想有关。

现代社会中，道家思想依然受到追捧，如百家讲坛的对老子、庄子的评说现在仍非常走红。国外学者也对道家思想作出了很高的评价，如李约瑟博士在他的巨著《中国科学技术史》第一卷总论中，特别强调了道家对于中国科学技术发展的重要作用，在该书(中文本科学出版社)第 199 页中指出：先秦“道家具有一套复杂而微妙的概念”，“它是中国后来产生的一切科学思想的基础”。

总的说来，道家对我国的哲学、医学和养生学的发展起过极大的作用，为中华民族做出了杰出的贡献，为我们留下了一笔灿烂辉煌的文化遗产。

现在，我重点谈谈道家的养生，它是传统文化的重要组成部分。养生，引用明代养生家高濂在其著作《遵生八笺》中所言，“生身以养寿为先，养生以却病为急”，不难理解其含义，就是珍爱生命，使之健康长寿。

道教养生指导思想之一，是老子《道德经》中关于“人法地，地法天，天法道，道法自然”的尊重客观规律的论述。养生也是如此，要在尊重宇宙、自然、社会发展的规律的基础上进行，要顺天时，合地利，谐人和，不要去做那些不顾自然法则，违反社会发展规律的事情。按着客观规律办事，就要把握好“度”做好阴阳平衡，使之不致于失调，这样，养生才能达到预期的目标。正如老子《道德经》所要求的那样，养生必须“知其雄，守其雌；知其白，守其黑；知其荣，守其辱；知其阳，守其阴”。二者不可偏离。

道教养生指导思想之二是老子《道德经》中所说的“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道也”。要求养生的人们有一个象水一样的平和心态和美德。水利万物，无欲不争，滋润万物，从不计较得失。人们有了水的这种“不争精神”，“不争之德”、“多奉献不索取”的精神和心胸，就能够做到心静自然无忧烦，胸中也就有了自然大道，养生就能够取得顺天应道、天长地久的最佳效果。

道教养生指导思想之三是老子《道德经》中所要求的“见素抱朴，少私寡欲”。私心杂念太重，是达不到养生长寿目的的。减少私心，寡欲淡泊，是人生处世的一个基本点。养生的人，必须要“薄名利，禁声色，廉货财，损滋味，除人妄，去沮疾”。如果被名利、地位、

权势、声色、外财所迷恋，放纵了对自己的严格要求，那么养生长寿就是一句空话，甚至在养生炼性的过程中会走火入魔，迷入邪途，进而损伤身心，直至病患缠身而折寿夭亡。 道教养生的指导思想之四是老子《道德经》所指出的“道生一，一生二，二生三，三生万物。……万物复阴而抱阳，冲气以为和”。这是一段关于大自然生成变化规律的论述。一是指由道派生出的混沌的元气，它一分为二成为阴、阳二气，阴阳二气交合为三，阴阳交合生成万物。世上万物都是背阴而抱阳的，是阴阳二气的合体。阴阳二气交合平衡便生成了大千世界的和谐发展状态。阴阳偏离便有病，阴阳离绝命乃绝，和气生万物，平衡致吉祥，这是大自然的规律，也是生命的规律。同样，炼性养生的人只有“和”，只有与自然人类平衡相处，达到人我合一，物我合一，天人合一，才能够真正健康长寿。

道教养生指导思想之五是道教倡导的“我命在我不在天”的哲学命题。《抱朴子》提出“我命在我不在天，还丹成金亿万年”；《悟真篇》中说：“一粒灵丹吞下腹，我命在我不在天”。这些观点都集中地代表了道教对生命的看法。道教相信，人的寿命完全可以由自己掌握，生命长短的主动权就操纵在自己手里。为了达到这样一个目的，为了证明人类是掌握自己命运的主人，道教就把生命自主的观念化成了养生的实践运动。千百年来，无数的道教先辈们用自己养生修炼的行动，不断地实践着抵抗死亡，追求长生、夺天地造化，与命运抗争的坚强信念。

（二）胎息一道家养生之宝

研究表明，人一生的呼吸量是有一定限度的，寿命与呼吸频率成反比：呼吸又快又匆忙的人，一定会容易早逝；相反呼吸频率缓慢，犹如在品尝空气的人，可获得长寿。例如，脾气暴躁的猴子，呼吸频率极快，寿命不长；而鹤与龟等长寿动物，则以缓慢温和的长息呼吸法而长寿。自古有千年鹤、万年龟的说法，足以见得缓慢的呼吸法是健康长寿的关键所在。人每分钟呼吸多达12-20次，寿命仅几十年。说明保养、节能、减少消耗是养生长寿的一个重要方面。调整呼吸，是我们人类生存的基本因素，也是健康长寿的必要基础。

一般的体育锻炼比较强调胸式呼吸而忽视腹式呼吸。胸式呼吸对心肺的锻炼意义较大，但腹式呼吸更不能低估，要知道腹腔里还有许多人体非常重要的脏器，如肝脏、肾脏及胆、肠、胃等，关系着人体的消化、内分泌、泌尿、生殖、代谢等许多重要功能。

腹式呼吸法是胎息法的基础，要过渡到胎息法的境界，必须要有一定程度的腹式呼吸的功底。胎息法是一种不以口鼻为主要呼吸通道，而以全身毛孔及腹部为主要呼吸通道的一种潜呼吸。《山海经》所载的无继民氏“不息”，说明中国在远古时期已经有潜呼吸、胎息的历史。

胎息是指胎儿在母体中的状态，在母体中，胎儿通过脐带为枢纽和母体相连接，从而获得营养物质和氧气。人在母亲腹中时，通过脐带自然地进行腹式呼吸，这种呼吸状态我们把它称为胎儿式呼吸，或者称为胎息。此后，五脏六腑发育完成，离开母体出生后，随着脐带

的剪断，自我切断了生命的能量来源，就进入了后天的气机状态，来到人世，就会慢慢丧失元气，呼吸的部位开始上升。儿时是腹式呼吸，成年后就以胸式呼吸为主，腹式呼吸为辅了。

胎息的引申义是以下丹田为中心的高层次的内呼吸，如同胎儿在母腹中的呼吸一样。胎息自成系统，不受外息(肺呼吸)的影响，进入胎息状态时，外呼吸依旧进行，但若存若亡。最高层次者，可达口鼻呼吸停止。修炼者如能回归到先天胎息状态，寿命就会延长。中国古代修道者，在数千年的修炼中发现，胎息是健康长寿的门径，是人体祛病涤垢，青春永驻，与宇宙气场融为一体的修炼佳境。胎息是生命的原始状态，它孕藏着宇宙生命本质的根本奥秘。道家把胎息作为修炼的高层次目标。

胎息创源于道家养生之始祖老子，老子就是通过胎息的方式，达到“复归于婴儿”、“复归于无极”。《史记·韩非列传》称：“盖老子百有六十余岁……以其修道而养寿也”，这是老子养生长寿的写照。

晋代大医学家葛洪在其著作《抱朴子》中记载：“得胎息者，能以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣”。

唐代药王孙思邈在其著作《摄养枕中方》及《千金要方》中论述了胎息治病延年的养生功效，“故行气可以治百病，可以去瘟疫，可以延年命。其大要者，胎息而已”，“胎息守五脏，气至骨成仙”等。此外，据《千金方》记载，孙思邈身体力行，他每天于黎明至正午之间练习胎息，因此年过百岁而视听不衰。

唐宋八大家之一的苏东坡不仅是一位大文豪，也是一位养生家，

他在谈及养生时说：“养生之方，以胎息为本”。《苏沈良方》中曾记述了宋代苏东坡的胎息体验，“一息自主，不出不入，或觉此息从毛窍中八万四千云蒸雾散，无始次来，诸病自除”。此外，有资料记载，苏东坡喜爱胎息养生，还把它推荐给好友张安道。

明代养生家高濂也在其著作《遵生八笺》中慨叹“胎息为大道根源”，而《遵生八笺》作为明代一部极有影响力的医学著作，至今仍列为中医临床必读丛书之一。

辽宁中医学院王品山教授在《论胎息法调气养生长寿的实践意义》一文中指出，“胎息能提高生命在运动中的整台调控机制，以提高免疫功能，调节平衡，防病治病，保持健康，延年益寿”，“虽然生老病死是人生的自然规律，但以胎息法调气养生，是能够提高生存质量的、有百利而无一害的”，“如能象饮食一样的以胎息法自我调气养生，再加上饮食有节，起居有常，不妄作劳，形与神俱，尽终天年，是可以度百岁乃去的，则健康之道毕矣。就能够最大限度的减少疾病发生，也将会增加一部分健康生活的人群。”

武当杂志在《胎息—道家养生之宝》一文中记载，“胎息是道家养生这一皇冠上的一颗熠熠生辉的明珠，有着全面调整生理心理的巨大作用，如在身体方面，有自感回到青壮年的机能状态，内分泌旺盛，肌肤润泽，面色红润，“赤自通红”，精力超常，性功能强劲，身体不畏寒暑，饥饱不迫，工作起早贪黑不知疲倦，神采摄人，能使慢性病逐步痊愈，能使重症缓解甚至转康…，最妙的是，一旦真正掌握了胎息，就等于在人体内部安装了一套程序，整个人好像是一台自动的

充能、充电器，一旦身体需要，它就自动地进入胎息去补充人体所需要的能量。从某个角度上说，一劳永逸在这里变成了现实。这一步，古代养生家称之为“一得永得”。

进入胎息的人，可随时随地自我进行胎息，就可杜绝疾病的发生，有了疾病的人，都可以依靠胎息产生的生命能量，得到根本的治疗。经过长期实用观察，启动胎息的人，对疾病的治疗作用可以到达很好的效果。70多岁的老人启动后头发和眉毛开始由白变黑，进入返老还童的阶段；中年女性启动后面部的老年斑颜色变淡，皮肤开始光滑，面如桃花；肥胖的人启动后腹部的脂肪开始消除，皮带收了几个扣；长期失眠的人也开始进入深度睡眠状态。手脚冰凉、内分泌失调、瘦身减脂、慢性鼻炎、心情郁闷等亚健康和慢性疾病，采用胎息法，均可达到根本的改善，恢复健康与活力。

（三）胎息原理

就好象一辆完好无损的汽车，如果没有了动力能量的来源，比如汽油、电能或太阳能等，那么这辆汽车就如同一堆废铁。同样，一个人如果失去了能量来源，同样会变成一堆尸骨。人体能量可分为先天能量（元气）和后天能量（人出生后的饮食）两种，两者缺一不可。先天济后天，后天养先天，共同维持着生命活动的需要，这两种能量又以先天能量占主导和决定性的作用。生命的先天能量，是与生俱来的，是生命形成的瞬间就注定了的。它是一种看不见、摸不着，现有科技尚不能测定，更无法合成制造的存在。它是无可替代的人体本有的生命活力，在中国我们称之为元气，在印度瑜伽中称为生命之气。人所秉赋的先天生命能量是有限的，在生命过程中，处于不断地消耗之中。虽然人体出于生存本能的需要，向外摄取生命所需的营养、空气、水以及各种药物等后天能量，但由于先天能量得不到创生，使人体生命不可逆转地向着疾病、衰老和死亡推进。一旦失去了生命的先天内在能量，任何后天的外在外在能量都无法延长人的生命。

所以说先天生命能量——元气，是决定人体生命健康长寿的基石，是支撑和驱动人体生命生理活动的原动力！人只有解决先天能量的获得和创造，才能使有限的生命获得生命能量的新源泉。

俗话说：“命是一盏灯，油尽灯必灭”。以此比喻生命和元气的关系是十分形象的。一个人的生命能量正如油灯一样，灯芯大了，油灯的消耗就必定快。如果灯心能细小些，那么灯中的油肯定就用的慢。如果能再设法不断加油呢，一定会明灯高照，长久不熄。

进入了胎息，人类生来就有的本能被重新挖掘开发出来，在自己的体内生成一个永久无限的元气加工厂，以后天的营养为原料，帮助人源源不断的制造出元气，这种元气的补充，就象是给生命之灯频频加油，使生命之灯常明不熄。从而从根本上延长了人的寿命，才是解决衰老、死亡的关键所在。

（四）论胎息法调气养生长寿的实践意义

人的生命是个动态的实体，其动态的物质基础是气。气在生命动态过程，就是人体经络循行“炼精化气，炼气化神”的过程，以提高免疫功能，抗衰老。防疾病，延年益寿，健康生存。因而生命在于运动，以其自身的运动，提高生存质量，适应自然的发展。美国华人专家陈昭妃认为免疫系统是靠呼吸来循环的。呼息可启动后天十二经脉的经气运行，闭气则可调动先天奇经八脉的经气运行。双管齐下，就能提高生命在运动中的整合调控机制，以提高免疫功能，调节平衡，防病治病，保持健康，延年益寿，能最大限度的减少疾病发生，提高生存质量。

1. 生命在于运动

远在两千年前我国的春秋战国、诸子百家时代，人们在生活实践中，就认识了气是生命的动力。如《管子·心术下》：“气者身之充也”；《管子·内业》：“气通乃生”；《庄子·知北游》：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”

近代美国的物理学家史密斯和加拿大的细胞分子生物学家黑勇认为：“气是生命的力量”。可见在生命机体中“气为血帅，血为气母”。气血运行，精力充沛，就会神气十足地健康生活。

21世纪是生物学的世纪。人为万物之灵，是适应自然而生存的，其自身的发展也必然是适应自然发展的的发展；高科技再发展，也代替不了人的自身发展。人的生命是个动态的实体，其动态的物质基础是气。气在生命动态过程，就是人体经络循行“炼精化气，炼气化神”

的过程，以提高免疫功能，抗衰老，防疾病，延年益寿，健康生存。因而生命在于运动，以其自身的运动，提高生存质量，适应自然发展的的发展。

经络是载荷于生命机体组织结构层次间隙的，以气为主体的循行网络系统。具有与生命机体组织结构功能作用的同步功能作用。其基本概念：(1)在周身体表皮下层存在着经络循行线，分主四肢百骸；体内的组织结构间隙层存在着体内经络循行线，络属脏腑，(包括奇恒之府)循行上脑。每条经络也都有各自所主的疾病证候。(2)体表经络循行线上有气血输注的穴位，表里相关，既可信息、能量、物质交换，又可藉以进行诊断、治病。(3)经络有“气至”(或感传)的机能现象，在针灸临床上“气至”与否，可以判断疾病愈后。是生命机体组织结构自身整合调控的机制系统。以提高免疫功能，调节平衡防治疾病，健康长寿。几千年来的中医实践证明：奇经八脉、十二经脉以及各经的诸多穴位，是以周身体表皮下层的经气循行走向而划定的。而且发现激发带脉的经气横行，可以阻止其他各经的经气直行。因而认为周身皮下经气循行是在一个层次面上。只有宽度，没有厚度，更不是一个管状的独立结构。穴位是循行线上经气内外、表里循行的交汇点，逞波状旋迴，输注气血，通向体内循行线，络属脏腑，循行上脑。如此，在宗气振奋下，元气从内到外，营卫之气由表及里，如环无端，莫知其纪，终而复始的有序运行。体现了生命的自身运动；说明了气是生命的动力。正如古人总结的“气者身之充也”，“气通乃生”，而且是“不可不通”。

多年来，我国以物化手段进行了经络研究。不论以声发射技术检测循经传导声信息的研究；十四经感传线路的研究；奇经八脉的研究；或日本良导络的低电阻研究等，以及国内凡有经络实践研究，都从不同角度，验证了经络是客观存在的，说明了气是生命的动力，说明了宗气振奋，营卫畅通，元气充沛就能提高免疫功能，调节平衡，防病治病，保持健康，延年益寿。

美籍华人、营养免疫学专家陈昭妃说：“在感冒流行的日子里，有人得病，有的人就没事，就象吃了不卫生的东西，有人得肝炎，有的人却不会得一样，这说明生病不是由于细菌病毒，而是你免疫能力降低。” “人体 90% 以上的疾病都与免疫系统有关，不纯净或不均衡的营养会使免疫系统失调或减弱而导致疾病。” 同时认为：要想活到 120 岁，除每天多吃植物性食品(没有经过化学提炼或合成的)外，还要保持一颗平静的心，一旦有压力，或紧张了，身体就会产生激素，免疫系统便遭到破坏。还要有适当的运动和休息。要想锻炼，走路就行，免疫系统是靠呼吸来循环的。激烈的运动，便是自我虐待。你只要提高免疫功能，就能达到预防疾病，保持健康的目的。这是新世纪全新健康理念。

由此可见，人的发展，是提高自身的发展，提高免疫功能，提高生存质量的发展；也是随着时代科学发展的的发展。破除迷信，崇尚科学。人的自身研究，也必需是从源头开始，破译基因密码，研究遗传工程。是 21 世纪生物学世纪的惊人发展。但生命是个动态的实体，生命在于运动，气是生命的动力，离开了调气养生，也将是不可思议

的。

2. 胎息法调气养生

据《道藏·洞真部》胎息经：“胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相住。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。”83个字说明了神气在生命中的长生作用。

《千金要方·养性调气法第五》：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动。经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。”状似“休克”，以养性修身，延年益寿。即胎息法调气养生。

此外尚需“饮食有节，起居有常，不妄作劳，形与神俱，尽终天年，度百岁乃去。”

《灵枢·本藏》：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。胎息法调气养生就在于吐故纳新，通经化滞，行气活血，调和营卫，濡润筋骨，滑利关节，以提高机体免疫功能。习以为然，则身心健康，精力充沛，神气十足，诚属养性修身之唯一要道。以示人的生命是可以“度百岁乃如去”的。

孔子很讲修身养生，他告诫人们：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。而且饮食有节，非常讲究：“食不厌精，脍不厌细；噎食而餲，鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不

正不食，不得其酱不食；肉虽多不使胜食气，唯酒无量不及乱；沽酒市脯不食。”从饮食种类，新鲜程度，制做方法，到吃的时间用量和卫生，都有一定的要求。但他没认识到气是生命的动力，不知调气养生，仅活了 73 岁就去世了。可见单纯饮食养生，是不够的。

孟子则讲：“我善养吾浩然之气。”他说：“其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间；其为气也，配义与道，是无馁也。”他没说明养气的具体方法。很可能是闭目养神，以神住即气住，而直养无害。活到八十四岁与世长辞。故尔，传流后世民间，把生命的极限与圣人死亡挂钩，常说：“七十三、八十四，阎王不请自己去。”

《千金要方》的作者，唐朝孙思邈，则精于养性调气，寿活了 101 岁而终生。可谓修身养生有道，扳尽生命的最大限度，“度百岁乃去”。启迪后人，如法养生，则可长命百岁。

以古人为鉴，胎息法调气养生是人生的根本功。简单易学，是每人都能作到的事。但不能急于求成，勉强从事。必需是从少数到多数，反复循序渐进。以舒适、耐受得了为度，不断升级作功时间。开始时，闭气心数可能不习惯，时间长了就成自然。只若持之以恒，积小功为大功，收小效为大效，时间越长，功效越大。健脑强身，精力充沛，神气十足。虽然生老病死是人生的自然规律，但以胎息法调气养生，是能够提高生存质量、有百利而无一害的。

如能象饮食一样的以胎息法自我调气养生，再加上“饮食有节，起居有常，不妄作劳，形与神俱，尽终天年，”是可以“度百岁乃去”的。则健康之道毕矣。就能够最大限度的减少疾病发生；也将会增加

部分健康生活的人群。

人为万物之灵，高科技是人为的。珍惜生命，延年益寿，也就是人人的事。因而除奉公守法，报效祖国，增强环保意识外，尚需为了生命的繁衍，提高健康水平。讲究调气养生，以提高生存质量，提高人民素质，为国家多做贡献！

（五）胎息与健康

人生最大的不幸是什么？有人说是贫穷，但贫穷和疾病相比，疾病更可怕，特别是一些慢性病、富贵病、绝症。人生最大的幸福是什么？有人说是升官发财，这只是幸福的一部分。如果失去了健康，就失去了一切，人生在世，健康第一。健康与财富是 1 比 0 的关系，1 代表健康，1 后边的 0 代表着财富的多少，0 愈多金钱愈多……。0 也代表爱情、婚姻、家庭、事业名誉、地位。当然也可把每个 0 视为你的妻子、儿子、孙子、房子、车子，人生在世欲望太多，你一定会在乎 1 后边的 0 的多少，你一定在奋斗追求着。谁不愿富足安康到永远，谁不愿名利双收。健康第一，当 1 倒下去的时候后边的 0 就没有意义了。欲想实现健康长寿的唯一途径就是要遵循养生法则，练习胎息养生法是您的首选项目。

胎息养生法是我国珍贵的文化遗产，是一种传统的养生保健法，是祖国医学重要组成部分，其学术观点符合中医学“天人合一”的整体学术思想和脏腑经络学说基本理论。胎息养生法对于养生保健祛病健身延年益寿的具有较高的开发价值，为提高全民族身体素质应大力推广应用。古今医籍都有胎息养生法的介绍，可又有多少人能得到真经呢？远古都是关门秘传，只是“三教”主教（儒、道、佛）、世家中医、部分达官贵人及秘传弟子学得此法，人数是少之又少，当今也是内传从不公开。专科中医学院、医师、医生大部份只知其理论，而不知其实际操作方法，一般平民百姓就更是可望而不可及了。

自古以来人们为了实现青春永驻、健康长寿，不远万里、千辛万

苦地四处寻找，甚至不惜重金和生命作代价，孜孜以求。就连圣人孔子都说：“朝闻道昔死可矣！”意思是说早晨得到真理晚上就死也可满足了，鲁迅先生也曾说过：“求生存是人的第一要素”。人是差一时不生差一天不死，从古至今人类都在不断寻求祛病延年的方法。练习胎息养生法，按科学的养生之道去锻炼，人体免疫力就会提高，病菌在人体内无法扎根生存，就会达到有病治病，无病延年之效。按中医理论，将外部事物致病信息的来路堵住，将心神出游的门户关闭住，这样终身都不会与治病的药物打交道，必能度百岁而后去。

胎息是指人体生命的后天状态回归到胎儿的先天状态。通俗地说，婴儿在母体未出生之前，是以脐带吸呼真阳之气和吸收母体精微的营养物质来生存的，这就是先天状态，这种先天状态是生命的初原。婴儿降生后，剪断脐带，于是呼吸就颠倒了，用口鼻进行呼吸，失去了先天状态。现在不要求又回到母腹之中而是自身再现先天的生命状态，这种状态被称为人体胎息。

婴儿生下之后，哇哇大哭，开始进行口鼻呼吸，便进入后天。一开始对外界的一切都是陌生的，冷热风霜和细菌疾病时时刻刻与婴儿接触，适应不了就得一场病，病愈后产生了抗体。打预防针是人为的培养抗体，随着年龄的增长，身体健壮了，一般疾病就感染不上了。

人的胃是水谷之海，六腑源泉，凡是五谷、畜禽入口后都贮留在胃里，经过脾的运化来滋养脏腑血气，我们现在食用的粮食、蔬菜、肉类大部份都含有化肥和药剂的成份。现代人疾病特别多，常见病、多发病、疑难杂症的生成都与这些污染有关，致使病毒隐藏在体内。

人经常是几年一个周期生病一次，比较有规律，每个人的规律却不一样。隐藏在体内的毒素若得不到及时的排除，积累到一定程度就会发生一场大病。若经治疗休息放松，排出一部分，自身的抗体又增加了，恢复了健康。这样反复循环，最后抗体增加到一定程度变脆弱了。一些慢性病、疑难杂症、肿瘤、癌症等都是这样一步步积累而让人走到人生终点。

人体对自身的这种变化是否束手无策呢？不是！几千年来中华民族的祖先创造的中医按摩、气功保健、医药食疗就是用各种独特方法解决这一问题，按照科学的保健方法去做就能达到长寿的目的。

这套《胎息养生法》就是按后天十四经络行路线导向先天奇经八脉的肢体运动，十四经络之气自然回归向下丹田，久练之后自动引发胎息。一旦进入胎息，一元之内阴阳启动，人的整体气机就进入了以元气本动为主的新的气机系统。它的运动是一元阴阳动，造成奇经八脉动，八脉带动五脏六腑牵拉十二经络，构成与常人气机生理相反的生理状态，正是人体在先天母体未出来时的气机状态。这是人体最自然、最原始、最有序、最健康的身心秩序。这种气机状态是自身再造的标志。没有练过胎息法的人是无法领悟这一秘法的，只有亲自体验才能达到这种感受。

先天的生理状态是人之本性的生存方式，它是创造的。后天生理状态是人之本能的生存方式，它是消耗的。达到胎息前，我们的生命是父母造就的，是吃老本的，达到胎息后，才能自我创造生命，是生命的真正开始，这就是为什么要练胎息法的真正原因和目的。坚持练

习可以延年益寿、青春不老、境地再现。

十四经(含任督两脉)任督脉一通,全身各条经络就先后都通了。胎息启动后,真气沿着经络路线,内通五脏六腑,外达四肢百骸给机体每个组织系统供应充分的能量,增强机体的机能。古今的医家不论在真气运行、药物归经、循环对穴、导引按摩、诊断治疗、预防疾病等方法上都是在经络学指导下制定的。经络系统的主要生理功能是有运行气血的作用。人体因气血运行营养到全身各个组织器官才能进行正常的生理活动。内外上下左右前后,互相贯通,成为一个有机整体,有调解和保持人体机能的相对平衡作用。经络系统保持畅通,血液的运行又必须有气的推动作用来实现。胎息法启动后全身各经络相继都通畅了,防祛疾病、健康延寿就可想而知。

然而由于胎息的启动要有一整套的理论体系和操作程序。如果你掌握了这套胎息养生法,你就留驻了青春,并能祛病延年,健康长寿。

古人云:“真传一句话,假传万卷书。”家有千金,不如一技在身。现实生活中有很多人,可以说练了几十年的养生方法,练几种,十几种,读书几十部,只是学到了一些基本方法,或者说是一些动作。为了预防衰老,少生疾病,多福多寿,就必须练习胎息养生法,这是养生界最高的妙法。

然而由于胎息的启动要有一整套的理论体系和操作程序。如果你掌握了这套胎息养生法,你就留驻了青春,并能祛病延年,健康长寿。

第二章 胎息养生法的作用

（一）胎息养生法的益处

有人问练习胎息养生法有什么益处？现在讲一讲这方面的道理。人们为摆脱疾病带来的痛苦，都希望自己有一个健康的身体。人什么都可以没有，就是不能没有健康。人生几十年，身体内存积着大量的有害物质，人体不是这里痛就是那里疼。中医说：“通则不痛、痛则不通”。胎息启动可以振动气脉带动十二经脉和奇经八脉（含任督二脉）的循环，拉动五脏六腑气穴，可以把堆积身上几十年的阴寒和污秽之气排除出去。这时你会感觉手心发热，头部出汗，有时身体流汗，初期汗液粘而臭。

通过长期练习，身体内部产生了一系列的生理变化、病理变化，如神经的兴奋和抑制、经络的传导、气血的运行、各组织间的新陈代谢、肌肉的紧张与放松、胃肠道的蠕动加快、消化腺与分泌腺的分泌等。身体状况有了明显的好转，长期坚持锻炼，身体疾病会全部逐渐消失。

另外人体进入胎息以后，在生理和心理上要经过“推陈出新”的过程。推陈就是排浊，出新就是生之元是元气。浊是指秽浊，泛指体内不利于健康的瘀血、痰、湿、风、寒、肿瘤、体液中的废物及一切病理产物。排浊的途径可通过大便、放屁、小便带下、尿石、清尿黄尿、浓尿、上呕（痰涎、腥沫、淤血、清水、黄水）、咳嗽（咳痰）、干咳（无形、浊气）、排汗（汗是排除心脏、血液、肺部的脂肪酸碱及风寒暑热的重要途径，皮肤排（水泡、斑）吟唱嗝声（去除心理积

郁)等……。

中医说：“所有疾病都是气血失调造成的，血靠气来引导，因此气是健康的关键，气通则血活，气的顺畅与否会直接影响生理机能。”启动胎息后气血则畅通，免疫力得到提高，内分泌系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统、神经系统、免疫系统等全部都得到了调整而且平衡了阴阳。机体会相对在这种状态下运动，从而改善体内各种慢性病和疑难杂症的临床症状，而加速疾病痊愈，这就是练胎息法的最大功能和特点。一般在进入胎息一周左右时间可出现排污反应，一般不需吃消炎药止咳药止泻药，排浊干净后这些反应会自行消失。

生元就是元气增强，反应多表现在热（腹部、命门温热）、手足心发热、拙火（其热如火、伴之出汗）、清凉（你会感到气到之处、心静髓凉）、光（性光显发），景（山川河流、寺庙、人物、仙境等）、壮阳（性功能加强、男性阴茎常无欲自刚，女性时常出现性感）。身体气质和状况由弱变强，病愈，心情快乐，常常欣喜乐受，精力充沛，干什么事都信心倍增，积极向上的心态。梦一般的境界、其乐无穷。以上总结两句话“推陈出新、排浊生元”，则身体悦泽、面色光辉、鬋毛润泽、耳目精明、令人食美、气力强健，过百而不死。

（二）胎息养生法能改善百病

这里所说的“百病”，不能单纯理解为一百种疾病，更不能理解为人类所有疾病，而是指人体多种疾病。

健康是人们共同的心愿，每一个人都希望永远不生疾病。不过由于种种原因，人们有时又难免发生一点这样那样的疾病。因此怎样正确对待疾病，也是人们普遍面临的问题。

胎息养生法是中国一绝的养生学，几乎全部内容都讲未病先防问题。但是如果已经患了疾病，又当如何呢？中国古代的养生学家们给我们提了许多重要思想和方法。这些思想和方法，对于防止疾病的扩展，避免治疗失误，尽早战胜病魔恢复健康都是非常锐利的武器。胎息养生法，它既可以未病先防也可以有病治病。它能改善绝大多数慢性病，包括：

1. 疑难顽症：癌症、糖尿病、冠心病、类风湿心脏病等。
2. 运动系统：风湿关节炎、骨膜炎、各类骨质增生、肌肉萎缩、软组织损伤等。
3. 消化系统：慢性肝炎、早期肝硬化、胃及十二指肠溃疡、萎缩性胃炎、胃下垂、五更泻、慢性肠炎、脱肛等。
4. 呼吸系统：咽喉炎、气管炎、肺气肿、肺结核、哮喘、肺矽病、胸膜炎等。
5. 泌尿系统：肾结核、肾结石、肾积水、肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等。
6. 生殖系统：睾丸炎、附睾炎、遗精、阳痿、卵巢囊肿、阴道

炎、子宫下垂、乳腺增生、乳房肿瘤等。

7. 循环系统：心肌炎、血管瘤、脉管炎、静脉曲张、主动脉粥样硬化等。

8. 感觉系统：近视眼、散光眼、麦粒肿、沙眼、中耳炎、耳鸣、皮炎、湿疹等。

9. 神经系统：神经性头痛、坐骨神经病、神经衰弱的失明、四肢麻木、面部麻木等。

10. 内分泌系统：甲亢、前列腺炎、脾肿大等。

从理论上来说，胎息的一吸百脉皆合，一呼百脉皆开，呼吸往来，百脉皆通，气血通畅，应该是百病皆除。息息归脐，寿与天齐。但仍需在此特别强调练胎息法必须配合科学膳食，加强适当营养，有些急性病或慢性病还要结合医疗手段，达到早日恢复健康。

（三）胎息养生法与五脏

在胎息养生法的整体观里，把人体结构分为四个部分，分别是形体、元气、神性、根源。在这四大结构中，元气是人体的第一力，生命活动的维持，完全依赖于它，人体各种脏腑组织的活动能力，是它的生命力的表现。它是人体生命的动力和根本，充满全身，运行不息，关系着人体和健康与长寿。人体的生命活动与五脏功能是否健全有密切关系，“五脏坚固”是生命长寿的必备条件，而“五脏皆虚”是短命的根本原因。五脏的兴衰与元气直接关联。胎息开启系统再造生命元气，支持脏腑功能走向健康，现就胎息与五脏的关系略作说明。

1. 胎息与肾

五脏为人身之本，肾是五脏之本。人的生长发育衰老与肾有关系极为密切，这是因为肾藏精，是先天之本；肾又是一身元气之根，是全身各脏器的调节中心、是生命的中枢。

现代医学认为：肾虚与内分泌失调，免疫功能降低，遗传装置的改变，都有极其密切的关系，以上三种情况都是导致衰老的重要因素。人体其它脏器的潜在能力是库存于肾的。有些人的严重疾病会超乎医学的判断居然出乎意料地好转痊愈了，更有一些怪现象，未切除原肾的肾移植患者，经过一段时间后检查发现移植来的肾消失了，而原肾功能正常。诸如其类的情况不胜枚举，这些怪现象其实并不奇怪，均与肾脏有关。

肾在人体的地位如此重要，肾病发生对人体是整体性的危害。肾的后台是谁？

五脏是人身之本，肾是五脏之本，命门是肾之本。命门是人体元气的基地仓库，生命之所以能够延续，全是依赖命门的资源，命门的基质是元胞系统。胎息系统启运后，再生的元气充满命门支撑肾脏，从而使肾脏连同其库存的潜能得到展现发挥。

2. 胎息与肝

人体的衰老同肝藏有密切的关系，肝的功能下降后，其他脏腑也随着衰弱。原因是，肝藏血，具有贮存调节血量的作用，肝又主疏泄，关系到人体气机的调畅。“百病生于气”这个气既是指人体气机的调畅。而气机升降出入失调，人就会衰老，甚至死亡。

肝病中最常见的是肝炎、脂肪肝。肝炎的发展是很可怕的，肝硬化、肝腹水、肝癌是肝病的三部曲。因肝脏的生理地位重要，肝癌则是诸多癌症中最凶险的一种。

人体胎息系统是脏腑的元胞生理状态，这种生理状态对肝的作用是以疏泄净化为主，从内向外推进运化与排毒。人体的多余都属于毒，人体胎息系统自然而然地进行着血液净化，肝脏组织净化，一直深入到细胞组织内部，直把肝炎病毒排除干净，理出人体气与血的基础。

3. 胎息与心

心为生命活动的主宰，它运行血脉，协调内脏。心脑血管属于“脉”的内容，脉“在脏为心，在体为脉”。若心气虚衰，会影响血脉的功能及神志功能，从而加速衰老。心脑血管疾病是危害生命最凶恶的刽子手。心脏病、脑血管疾病、冠心病、风心病、脑血管硬化、闭塞中风、脑溢血都属于这一类病症的范围。现代医学认为，人体出现的循环系

统改变，大多是由血管硬化所引起的。心血不足，则神不守舍，因而常易出现健忘、言误或惊惕等神志失聪的表现。

胎息开启胎息系统，使心、肝、肾三位主体合和相济。使气与血、脏与腑、血与脉整体处于再生的活泼旺盛再生状态中，一切都在自然过程中，平平安安地和顺起来。接受胎息的人群中流传着一句话：“只要胎息，不要以心换心”，说明了胎息对心脑血管疾病、循环系统的重建功能。

4. 胎息与肺

肺主一身之气，人身诸气的生成、运行及功能活动，都与肺的生理活动密切相关。因此，只有肺的功能正常，人体才能维持旺盛的生机不致衰退，并能够抵御外邪以免夭折。若肺气虚，全身机能都会受影响，出现不耐劳作、呼吸及血液循环功能逐渐减退等衰老表现。

肺是与外界交换的门户，也是传染病的门户。传染性疾病有结核、病毒及其它外疫。肺部常见病有肺气肿、肺心病、支气管哮喘等，肺脏是癌扩散的源地。

在人体胎息系统中，逐步进入元胞状态，肺脏的功能被肾的纳入功能置换，接受反济的滋养，肺脏是胎息系统中最受娇宠的脏器。

5. 胎息与脾

脾是人体最重要的器官之一，脾以胃为腑。因为它为仓廩之官司、水谷之海、后天之本、气血生化之源。人体的生长发育、维持生命的一切物质，都要靠脾胃供给；若脾胃虚弱，功能异常，供给减少或过多，人体的生长和发育与生命活动就将受到影响。消化系统有三类疾

病，一是功能损害，指饮食不当所速写为的损伤。二是精神情绪引起的疾病，发浅表性胃炎，胃肠溃疡等，这类病往往发展为恶性病变。三是肾虚引起的脾虚，发胃下垂、贫血等症。

脾是后天之本，人体胎息系统是先天的元胞状态，脾胃在两种不同的状态中，功能完全不一样。顺生系统中脾胃是物能接收转化场，“胃主受纳，脾主运化”。在逆生系统中脾胃的功能被闲置起来，人体与外部是基质交流融通，为主的物能同合人体胎息状态中对于胃脾（消化系统）及功能是极住的净化与涵养。

前不久，某著名医院肝病科宣传栏上有如下一篇文章。

“我是一名大四年级的学生，正准备找工作，可是体检发现乙肝大三阳，肝功能正常，自己没有什么不适之处。因害怕用人单位拒聘，急求抗病毒治疗。于是大夫说：“目前肝功能正常，抗病毒治疗效果不佳，建议暂时观察”。为什么肝功能正常不适宜抗病毒治疗，而肝功能异常反而适合抗病毒治疗？

我们要告诉所有病友，抗病毒治疗必须有所选择，并不是每一个患者都适合抗病毒治疗。这主要是抗病毒治疗效果与感染患者的机体免疫状态有关。我们每一个人都有一个免疫系统，相当于一个国家的军队及警察，它的主要职责是监视和清除侵入体内的敌敌人（乙肝病毒、细菌等微生物）我们的军队及警察（免疫系统）与外来之敌（乙肝病毒）作战的过程中，势必造成对周围城镇（肝脏）的破坏，从而导致肝功能损害，黄疸及转氨酶升高。

一般来说，乙型肝炎病毒侵入体内可分为三个时期。第一时期为

免疫耐受期即免疫“投降”期，此时免疫系统发育不成熟，军队及警察（免疫系统）无力与外来的敌人（乙肝病毒）作战，只有投降，和敌人和平共处。此时肝功能损害反而轻，多数正常，但体内乙肝病毒（敌人）大量繁殖，传染性也强，而无论用什么抗病毒药物治疗，其效果都差。按照辩证法的观点：内因是变化的根本，外因是变化的条件，内因不成熟，外因是帮不上忙的，机体免疫功能是内因，药物治疗是外因。此时多不主张抗病毒治疗，强调定期观查。此期多见于初期感染者，本病例属于此种情况。

第二个时期是免疫清除期，此时机体免疫系统发育成熟，逐渐有能力抵抗外来敌人，二者反复战斗，造成所处城镇（肝脏）慢性持续损害，黄疸及转胺酶升高，此时敌我力量相当，如果能以适当的“军事援助”（抗病毒药物），就有可能打败敌人，清除乙肝病毒，这是抗病毒治疗的大好时机。

第三个时期为恢复期（非活动期），在机体强大的免疫功能作用下，体内的敌人基本清除，肝胆组织炎症渐处于静息状态，此时肝功能正常，dna 阴性，乙肝三抗多为小三阳。此阶段一般要定期检查肝功能。”

从这篇文章我们不难看出，乙肝其实是一种免疫缺陷性疾病。对于这种疾病，提高免疫力是根本，药物治疗是外因。在自身免疫力低下时，药物的作用是极其有限的，这是为什么许多人一年花几万元治疗效果都不佳的原因。相反，如果自身免疫力足够强时，部分人不吃药都能够自愈，这也是我们日常所说的自然转阴。

每个人的免疫力都不同，有的人免疫力强，即使感染了乙肝病毒，也不会患上乙肝；有的人感染了乙肝病毒后，成为了乙肝病人；而还有一部分人在成为了乙肝病人后，如果免疫力得到提高，最终仍会自愈。这些在前文中也有所论述。

俗话说，有病要三分治、七分养。所谓治，就是药物治疗；所谓养，就是通过养生的方法提高免疫力。养生占七分，治病占三分，养生比治病更重要，这与前文中提到的机体免疫功能是内因，药物治疗是外因的观点不谋而合。所以说，药物的治疗效果，充其量只占三分，而另外的七分未充分发挥的话，治疗的效果会将大打折扣。如果我们充分注重养生，积极提高自己的免疫力，也许能为肝病的康复打开一扇希望之窗。

但是，在现实社会中，绝大多数人对养生是一知半解。谈到养生，很多就会说注意饮食，好好休息等等，其实这只是养生的一小部分。养生是一个极其复杂的系统工程，对于我们普通人来说，只要挑选几个最简单有效的方法即可。在此，我建议大家好好学习胎息养生法，本书前几节和附录中的论文对都详细地论述了其原理，我就不再重复。

（四）胎息与减肥

目前，肥胖已被世界卫生组织列为危害人类健康的第五大疾病。把肥胖与心脑血管疾病、糖尿病、癌症、艾滋病相提并论，可见肥胖容易导致多种疾病，而某些疾病又使人引发肥胖，形成了恶性循环，统括起来，肥胖对人体各方面的影响可从以下十六个方面来说：

1. 肥胖与高血脂症；
2. 肥胖与冠心病；
3. 肥胖与高血压病；
4. 肥胖与心脏功能症；
5. 肥胖与呼吸功能症；
6. 肥胖与脂肪肝病；
7. 肥胖与糖尿病；
8. 肥胖与痛风病；
9. 肥胖与骨关节病；
10. 肥胖与胆、肾结石；
11. 肥胖与便秘；
12. 肥胖与内分泌疾病；
13. 肥胖与不孕症；
14. 肥胖与性功能；
15. 肥胖与早衰；
16. 肥胖与衰老。

以上各种疾病，并不只是肥人独有，然而，肥胖确实对人体各生

理系统造成直接与间接的危害更大，使发病率更高，康复更为困难。

肥胖与多种疾病有密切的关系，把肥胖列为重大疾病，说明人类开始深入到疾病的上源寻找健康，这是认识论的一大进步。肥胖既被认定为病，围绕肥胖兴起了全球性的减肥热，就流行的种种减肥方法，概括其功能分为几大类：

1. 节食减肥；
2. 素食减肥；
3. 运动减肥；
4. 保健减肥；
5. 物理减肥；
6. 手术减肥。

各种减肥方法，产生了不少效果，同时也产生了一些弊端：

1. 节食限食不易，过后胃口更大；
2. 活动不易坚持，易反弹；
3. 体重减下来了，疾病反而见重；
4. 有些方法甚至引发疾病或造成死亡。

肥胖是人体人性，遗传因素及生命规律的总体表现，单纯减肥并不能达到真正的健康。胎息法对减肥有深刻独到的见解，胎息法的减肥观点：

1. 食欲源自生理需要，胃口源于脾，饮食习惯与个性密切相关；
2. 个性是人的“原性”，个性是生命的创造力，个性又是一种局限；

3. 节食限食是对个性的压抑；
4. 运动是为了促进代谢，运动减肥也在消费体的元气；
5. 肥胖是气虚造成的人体膨胀，是从脏腑到骨架整体的疏松膨胀，每个细胞都处于膨胀状态；
6. 减肥不只是减脂、减水，而是元气增强后进行的人体调控；
7. 肥胖是早衰；
8. 少儿肥胖是发育畸形，易导致生殖系统功能异常。另有一因脏器功能异常引发的肥胖。

肥胖是个性、遗传及生命规律各种因素的总和，流行的减肥主要是对摄入与代谢系统的治理。由于肥胖的原因复杂多样，这种治理冲突着人的本能与原性，添加着元气的损耗，所以减肥之路曲曲折折。胎息不把减肥作为单纯的减肥来对待，而是再造基础上的返还青春、重塑健美。胎息法减肥健美的特点如下：

1. 胎息法减肥健美，不费力，反而增加精神体内；不费时，每天只在休息时自然调节，就可轻轻松松减肥、重塑身材。
2. 胎息法的减肥建立在祛旧生新的基础上，使人高高兴兴祛病，不知不觉年青。
3. 胎息法补充五脏偏缺，自动调节人的胃口与食欲，从内到外进行着美的建设。
4. 胎息法圆满人的个性，升华人的质性，克服本能的愚昧。
5. 胎息法减肥健美的持续性，胎息开启人体的胎息系统开成为人体的自然功能，能够一劳永逸持续发挥调节作用。

6. 同经调理法具有减肥——健美——青春的综合功能，能使肥人变秀美，瘦人变丰满。

7. 胎息法的三大功能，重塑人体青春美，气质美，神性美。

（五）胎息与治疗糖尿病

糖尿病是当代社会威胁人类生命的一大杀手，目前全世界的糖尿病患者总数已达 1 亿多人。糖尿病被视为文明病、富贵病，今天在发展中国家也来势凶猛。在我国，发病率已从十几年前的 0.85% 骤升到 2.5%，全国已有 2000 多万糖尿病患者，成为流行病。

糖尿病是一种常见的代谢消耗性疾病。消水，消食、消形，直到把人的体能消耗殆尽。随着疾病的发展产生许多并发症。对于它的发病原因，医学认为主要是两个原因造成的。一是胰腺不能正常分泌胰岛素，再者是脂肪、蛋白质的摄取过高，加重了人体的随能力。在糖尿病的治疗上，目前主要是控制临时症状，使多饮、多食、多尿和口渴等得以缓和，让血糖和尿糖维持到或接近正常水平。中医采用的滋阴润燥的方法和西医补充实现表面的正常，医学上还没有根治的方法。

从直接病因上说，糖尿病是胰岛素分泌不足造成的，胰岛素不足是因胰腺功能异常造成的。那又是什么原因造成胰腺功能异常呢？

胰腺的功能取决于脾与肾，脾与肾的功能取决于“命门”，“命门”系统中八脉的支脉过度损耗，使元气量份难以维持脾脏正常功能需要，使胰腺缺少了力能的支持，胰腺便无法正常发挥功能，从而引起内分泌失调与代谢失控。脂肪、蛋白质摄入量过高，精神压力大，过度劳心费神及不良生活方式，加速了人身元气的耗费，均易形成糖尿病。糖尿病是脏器的超前衰老。出现糖尿病后，元气的消耗仍在继续扩大，由局部脏器扩大到整体，进入到损之又损、衰之又衰，难以回

复的境地，并发症就紧接着出现了，直到功能消竭，因此糖尿病被称为终身疾病。

只有重新获得生命元气，才能从根本上治愈糖尿病。

胎息启运人体胎息系统，使生命能量在自身被重新造就出来，充满人体基质层，强健脏器本体，活化脏腑功能，是内分泌与代谢功能从根本康复的奥秘。

生命过程就是元气耗损的过程，糖尿病只不过是局部脏器突出耗损的一种现象，进行胎息，保持旺盛的生命力，是积极自主的真正的根治。

（六）练习胎息养生法养生返老还童的生理标准

有人问练胎息养生法真能返老还童吗?回答是肯定的，要不然古今练胎息养生法的人都那么认真，不惜时间和金钱孜孜以求。只要你坚持不懈、持之以恒地按“五心”方法去修练，你就会永远年轻，比常人长寿十年、二十年、五十年，达到青春永驻、过百而不死。

进入胎息，你就和常人不一样，你本身就分为两个回归先天层次，一是返回父母的先天，指人身体的返老还童，“复归婴儿，如婴儿之未孩”，这是反归复命阶段。二是返本归根，达到复归于无极，与道相合，天人合一食田存子守雌的阶段，这是人与道的形而上境界的合一。

第一阶段里，人体内的一元开始，自我阴阳运动，恰如人体内建造了一座永久、无限的元气加工厂。元气不断地被创造出来。先是顺着身体生成的时序充满全身、充满人体内脏器官，肢体躯体。当奇经八脉也充满之后以任督为主的航道就会开通，任督通了周天也随之而通。

以上气机导致生理的变化作用，一是导致人体回归到有序化排列，元气行走的路线和胚胎生长的时序相同，这就是把人体在后天生活中因七情六欲而打乱的生理秩序重新修正，回复到最自然的秩序。二是元气量的增加。量的增加补充身心已有的损耗，把形成的已有之病和未成的隐患全部赶出体外。这就是请“三尸九虫”的过程。元气产生使人的组织、细胞的分裂复制永远处于旺盛状态，所以能够从根本上延长人的寿命。

胎息的返归复命阶段，是返老还童的过程，疾病的消除，体魄的强健，体力的恢复，青春能力的增强特别是表现在生殖功能勃发有力，强劲旺盛。生殖系统的衰退是人体意志的象征，性功能是人体青春的代表，这些生理机能旺盛，是返老还童的结果。

第三章 胎息养生法的练习操作

（一）胎息养生法适应人群

人类对于自己的身体，迄今依然知之甚少，中国人对自己祖先所留下的巨大遗产，同样也是知之甚少，不然《易经》的理论真髓，《内经》的知识体系，阴阳五行、性命、内丹等学说的本质和价值何以迄今尚未透彻地理解与开发？

在中国源远流长、博大精深的养生体系中，吐纳导引之术、胎息法以其玄奥、神奇、灵验而可几千年延继发展，成为中国古老文化的一枝放射光彩的奇葩。它以独特的角度，通过独特的途径，运用独特的思想来认识人生与宇宙，以独特的方式来强健人的身心。练习胎息养生法达到祛除疾病、增益智慧、开发潜能、提高道德和延长寿命的目标。不管人们怎样理解胎息法，几千年的实践早已雄辩地显示它的神异功效。

胎息养生法神奇而秘，学习成功并不是那么难，可以说是简单易学，不像其它方法要练习几年甚至十几年才能体会，只要你去认真领悟其中的道理和每个细节语词，细读本书册三遍，人人可学，得之为宝，用之则灵。千古绝技，从不公开，珍藏秘传，首次推出交流给有缘人，望珍惜之。愿世人无病无苦，健康长寿。

胎息养生法适合社会各阶层的人士学练：

1. 国家工作人员(机关公务员)，儒、道、佛三教人员。
2. 经理、主任等企事业领导或一家之主。

3. 办公室人员，商店、电脑室、学校、部队、职工、离退休中
老年人群都比较适应。

4. 身体长期有一些慢性病如糖尿病、高血压、心脑血管病、关
节酸麻胀痛者。另外，肿瘤、癌症病人都能通过练习胎息养生法去邪
扶正，有病治病，无病健身。

（二）启动胎息具体操作方法

如何启动胎息，成功的关键及其精华是“引气，随息，激动元气”。此属秘传，从不公开，历代如此，要不全国目前能启动胎息的人数只有几千人！

学员只要按照本讲义“五心”“三调”“三度”的方法练习一段时间，并结合下列程序即可启动胎息。

胎息养生法十分简单，开始练习可仰卧在软垫上或硬板床上，低血压者不枕枕头，高血压者稍枕枕头。两手自然放在胸前，或一手放在胃脘区，一手放在肚脐上，或者放在体侧。然后采用以下三种练习法中的较为适合自己的某种方法进行练习。一旦学会便运用自如随时都可运气锻炼。

1. 闭息起伏法：稍稍收气后闭气不出，用真空力将腹部提向胸腔，使腹部凹陷，然后再用真空力将腹腔隆起，如此起伏若干次，随着闭息时间的延长，先天元气必然激荡，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

2. 闭息隆腹法：收气闭气不出，腹部微微向上隆起，并尽可能保持这种状态(不要用力)，随着闭息时间的延长，先天元气必然激荡，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

3. 闭息凹腹法：呼气呼尽后闭息，腹部自然下凹，尽可能保持这种状态(不要用力)，随着闭息时间的延长，先天元气必然激动，促使腹部产生快速的起伏跳动，胎息启动后可用随息法。

上任选一法可重复闭息引动胎息，直至成功。如果你一时不能成

功，请认真学习“五心”“三调”“三度”方法。练习一遍胎息，时间保持在 25—45 分钟即可，一般半小时左右。

注意：胎息养生法收势很重要，停止胎息法后，应静静地躺在原地，体会源于丹田的能量。辐射渗透全身时产生的脉冲感、电流感、酥麻感、舒服感等。需要说明的是，按以上方法练习更好，万一条件不够在练习中可即刻停止去干任何事，不会影响多大效果。而且可以随时随地站、立、坐、卧练习。

总之，通过讲理以修性，把思想方法和精神状态都调整到能够符合生理卫生、内气运行和医老治病的需要，使之促进内气运行疏通经络，调整气血平秘阴阳，起到医老治病的作用。

(三) 练习胎息养生法姿式图解

练胎息法一般先从睡卧开始，直至自如，坐卧不拘形式，或卧或坐或站立。



（四）胎息启动后的表现

胎息启动后，令人不可思议，常人是无法想象的妙不可言。你会沉浸在梦的境界里，突然象一匹难以调顺的脱疆野马，腹部(神阙穴)猛发出一股势不可当的力量。就象刚启动的一台发动机，有节律地快速运动着，几秒、十几秒、几十秒，在随息的过程中胎息即刻停下。这时你沉静在放松平静的状态下，不要动。不一会你就能感觉到手心和头部开始微微出汗，再度胎息即可闻到臭汗味(臭气)只有初练者才能闻到。七天后，第一阶段排毒结束，连续三期，20多天这种臭味逐渐消失。

胎息在整个修练过程中会反复出现，拉着十二经脉。有时以命门为中心(两肾)开始左右摇摆上下运动，有时整个督脉自上而下收缩，使你的头部后仰腹部凸起，闭气不出在强直伸缩运动着。又一会又以神阙穴为核心拉动任脉，你会收缩成一团，头部抬起，脚弓反张，随闭气时间长短而停止。气的冲动又到了臂部，只是腔部前后动动，时快时慢，实叫人难以形容，那种痛快感觉，神经都麻醉了。停止后又开始两腿足运动，有时单腿，上下左右拍打着。自胎息启动开始，十二经脉和奇经八脉全通，上至头部，下至两足，五脏六腑各气穴，包括自己鼻嘴牙齿，凡是平常能运动的器官全部打通，气通血也通了。大约需十几分钟，继续如此二三遍后，随着跳动的力源和量度在你喜悦的心态下，你的手、头部、胸部即可出汗、发粘，有的发臭，这就是排毒的过程，有时汗流如洗，周身出汗(说明：不需要每次都出汗)。这时你就会感到全身舒适，心情高兴，妙韵隽水。在整个胎息运动过

程中，想起来真象一台钢琴演奏曲，此后经过多次的揣摩演练都能自如地引发胎息，每次都能感到象汹涌澎湃的浪涛，将腹腔里的内脏翻动冲击。动时如雷轰耳，静时如细雨绵绵，有时静静地象无风的湖水。

随着修练时间，胎息进程向深发展，人体脏腑功能得到了调整，全身经脉也趋于通畅并使腹腔的动态频率渐渐平缓下来。在修练过程中，会出现肾门动气象火山深层的岩浆喷涌即出，这个脏腑跳动的力源此时才清晰地显露出庐山真面目。命门动气不断地后脐下强劲的喷射，整个体内如风箱般“虚而不属，动之欲出”。随着元气的壮大丹田的拓展，肾间元气的冲动，更能够显示腹内气穴从此进入到修真的核心领域。正如唐代幻真先生《胎息经法》一书中描述的：“修道者常伏其于脐下，守其神于其内，神气相合，即生玄胎的胎息养真过程。”

每次练习 25—45 分钟，一般半小时即可，可顺其自然沿先天经脉路线运动，也可以稍有意调节动动的节律强度，或肢体的部位。

生活中很多人家中有一台几千元的摇摆机，但如果你学习《胎息养生法》后，摇摆机就不必购买了。因为你学习《胎息养生法》启动胎息后，你身体内部先天之气自然地就会上下左右在全身各个部位振动摇摆，非常自然，力度可以人为的自由控制，比摇摆机按摩的好受舒服，效果特佳。胎息养生法将给你带来无限的快乐和享受。

（五）胎息修炼中的现象

胎息启动后，身体有病的人。将出现各类反应，有些反应比较强烈，是从未出现的，有些则持续的时间较长。让人心里没底，容易产生恐惧心理。所以，练习胎息对这些现象要有所了解。

1. 胎息产生后的一段时间内，有些练功者不但没年青，反倒显得更加衰老，这是邪气与真气互争的结果。待真气慢慢滋长，足以祛邪，即会朝着还童的方向迈进。

2. 出汗不止。胖人大汗淋漓，有人竟持续十个月之久；瘦人小汗清冷。此为汗排现象。无论大汗、小汗、均是内分泌旺盛所致，所有的汗均为血液中的毒、浊的排泻。出汗是排除心脏、血液、肺部的脂肪、酸、碱、风寒热暑湿的重要途径。

3. 上肢内侧出现红色血斑，此为心脏病的排泄。

4. 脚的前部上端出现大水泡，此为肝脏病的排泄。

5. 全部或局部出现丘疹，此为淋巴系统排病。

6. 三阴交部位出现小水泡，此为肾脏排病。

7. 足部趺阳穴出现中水泡，此为脾（胰）脏在排病。

8. 皮毛、脐下及肛门出现恶臭之气，此为肺脏之疾在排泄。

9. 头顶、颈部、卤门、百会、玉枕、印堂部位出现出汗，发冷或发热冒气，或在百会、涌泉部分出现带水气包状隆起，这些均为大脑疾病的排泻。

10. 身上排病出现丘疹、脓胞、突疣、血泡、此为经络排泄。

11. 脚跟出现痒、冷、发烧、发怵、发酸、发冷、发木等现象，

此为骨骼骨髓以及太阳经、脚趾的疾病排泄。

12. 腹泻出水及粘粘秽物，其臭难嗅，象涕、痰、脓一样，称为“五色脓”。其排泄的规律是，第一次排泄约在进入内息状态的七天后，其泻如注，多为水，少脓，持续 2—3 天，泻后身轻神爽；第二次多在第一次泄后的第 14 天，其泻如渌，均出沾稠脓痰之状，其味恶臭，持续 1—3 天；第三次多在第二次泄后的第 14 天左右，胆结石、黑粪、恶性肿瘤都渐渐从肛门排出，若无实物可泻，直肠尿道会发冷若冰或发热如灼。以上排泻是生元消浊现象，不要吃消炎药、止泻药、也不要忍便。

13. 小便中出现血污、这是肾结石、尿结石、白带、赤带、黑带、肿瘤化为的血污从尿道排出。

14. 尿样出现浊、黄、稠、浓、淡、血、黑物、白浊等；尿感：热、重、冷、刺、酸、甘、辣等，这些均为泌尿系统和生殖系统的疾患通过小便排出。前列腺癌、前列腺肥大等症，均可在尿排之后痊愈。

15. 呕吐（包括干呕）、咳嗽（包括干咳），这是横膈肌以上的病理产物排泻。

16. 屁如连珠不断，恶臭难闻。此为消化系统污秽之气的排出。

17. 内脏出现隐痛、刺痛、麻痒、火灼、腰荒、头荒、肠荒等（荒是一种难受的昏沉感），这些都是有病的脏器出现的反应。

18. 本来没有病的部位也出现不适的感觉，如淋巴腺、胸腺腺、性腺、脑体等较大的组织系统出现难受、刺激、灼热、木冷、感觉气如泉涌等，这是元气找到了隐患，过一段时间自然消除，是生理功能

恢复青春能力的变化反应。

（六）学习胎息养生法前要注意“三调”

练习胎息养生法时，虽不能像胎儿在母腹内那样，既吸精微营养物质，又吸真阳之气，但是练习胎息养生法却能把从母体带来的已存肚脐和已分布全身的先天真阳之气激活起来，使其同全身的经络，特别是较快地同十二经十五络沟通，能迅速地同宇宙万物之真阳相融合。以心肺为例，胎息的一吸百脉皆合，一呼百脉皆开，吸吸结束，百脉皆通，气血通畅，百病皆除。

胎儿在母腹内是用脐带呼吸，脐带是生命的真谛。落地后，脐带剪断了，于是呼吸就颠倒了，大多数人是采用胸式呼吸，少数是采用腹式呼吸。即使是采用腹式呼吸，也不是胎息。为此说：胎息法就是要把颠倒了呼吸再颠倒过来。即还原回来。

1. 调身

依据体质或病情，先从仰卧式开始练习胎息，在肚脐未自动呼吸之前，必须放松，主要是大脑要放松，必须宁静，主要是应排除杂念。必须自然，不宜一板正经。

2. 调息

胎息是一种肚脐本身自然呼吸，这种自然呼吸与人为导引的种种呼吸锻炼方法是大不相同的。因为脐带剪断后，人的呼吸方法颠倒了，现在要把它颠倒过来，所以还要经过一段导引才行。

其引导方法是：吸气时肚脐凸起(吸气应慢细均长)，呼气时肚脐凹入(呼气应慢细匀长并微提肛)，修练一段时间(这段时间的长短因人而异)后，肚脐会出现自行的呼吸规律，比如呼吸的开合、快慢、长

短以及停顿闭气等等，都不需要人为地去引导，去控制，完全是自动地进行。到那时，就由必然王国进到自由王国，进入每天 24 小时都处在胎息状态中。

养生诀云：“调息要调真息”。真息者，胎息也。儿在胎中，无吸无呼，气自转运。养生者，呼吸绵绵，如儿在胎之时，故曰胎息。调息三要，一者下着安心，二者宽中体，三者想气毛孔出入，通用无障，而细其心，念息微微此为真息也。

3. 调气

善摄生者，必明调气之故。欲修调气之术者，当设密室闭户安床暖席，偃卧瞑目，先习闭气，以鼻吸入，渐渐腹满；及闭之，不可忍，乃从口细细吐出，不可一吐即尽；气定复如前闭之始而十息，或二十息不可忍渐熟渐多，如能闭七、八十息以上，则藏府胸膈之间。如日夜，行得一二度，久久耳目聪明，精神完固体健身轻，百病消灭矣。

调气之法就是从鼻吸气慢慢闭气 20-60 秒以上然后从口呼出缓缓。每次几息而可不必几十次。明朝《寿世保元》说：一呼一吸数至三百八十息为止。太多太多，常人谁能做到。唐代孙思邈《千金要方》卷 27《调气法》说：彭祖日调气三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。寿三百六十岁。

（七）练习胎息养生法应有“五心”

大凡疾病的发生，都是由于风雨寒暑疲劳寒湿过度，喜怒不节，饮食不调，居处不适，大惊猝恐等原因，从而导致了气血分离，阴阳衰竭、经络闭塞、脉道不通、阴阳逆乱、五气滞留、经脉空虚、气血循环、紊乱于是人体就失去了正常的平衡状态。要想不生疾病，生命更好地延长一些，首先就是练习胎息法，练习此法必须要存“五心”。

1. 恒心：胎息养生法简单易行，坐卧均可，所以要持久不变固定时间练习，也叫持之以恒。

2. 信心：就是相信自己的愿望或预料的结果一定能够实现，要满怀信心去学习。诚心诚意，刻苦努力，每天花一些时间才行。

3. 耐心：万事都不能操之过急，万事开头难，不能怕麻烦，别人说什么我不管，一心练习，健康长寿。

4. 决心：想练看准胎息法比较好就要拿定主意不能犹豫，不退缩，下定决心就一定能成功。

5. 静心：练习时要安定不动，风平浪静，没有声响，清静安静，排除一切思虑，一心一意地练习。

只要你按以上“五心”方法去做就一定能成功，我们的目标一定能实现！我们的目标一定能够实现！从现在开始不会晚，过百岁而终才是人生愿望。

（八）练胎息养生法如何掌握“三度”

任何事物都有个度和量的问题，胎息养生法也一样，这里有个“度”的问题，就是力量，经王先生长期练习体会，总结起来，分为“三度”，现介绍给大家作参考。

1. 轻度。在有空的时候或忙中抽闲时就练习几分钟或半小时，或者每天早上练轻度晚上练重度，或者晚上练轻度早上练重度。冬天在被窝里也可以练轻度，一运气胎息即起动，或者说不运气照样练，为什么？因为你一天 24 小时都在胎息状态中，想什么时间练就什么时间练，胎息自动随着节律运动。

轻度方法是力度小而轻，微微运动，细雨绵绵似睡非睡，眼睛微闭，平心静气，按先天经脉循环路线运动着，你会有一种梦境一般的享受，有时还打着呵欠，真象是神灵归体流下几滴眼泪。胎息给你带来微妙而神奇。可修练中你可以想象美好山川之美，流水见底，青山绿水，鸟语花香，想你高兴的事，边想边练，奇妙无穷。如果你不想哪更好，心无杂念地练习，你随时可以停下来。这种练习方法消耗能量很小，轻度练习可以修身养性，适合那种温柔性格的人。另外这种轻度练习特别适应眼、鼻、牙齿嘴部位的运动，如老花眼、青光眼、近视、远视等一切眼疾。

2. 中度。这种力度掌握在说轻不轻说重不重之间。你可以有意地控制这种强度，因人而异，达到微微想出汗手足心发热或清凉感觉即可，没有轻度那种细雨绵绵，也没有重度那种雷声和翻江倒海般的波澜壮观。

3. 重度。除掌握不要过火外，你可以有意识地去调整这种力度，象发动机启动的油门，由轻到重；象汽车在宽广的高速公路上行驶，油门随具体情况而定；象鸟儿在天上任意飞翔。随着胎息的动作，腹内的肝肠肚腑都在运动，当胎息运动象火山焰浆，象泉水一样翻动时，即拉动任督二脉带动十二经脉在按序地运动着，在随息的过程中随着力度的加大，你的气喘会变得粗快，头部、手、全身出汗，气到那个部位或者说穴位，那个部位就清凉舒适，根据自身情况直到大汗淋漓。这种感觉轻度练习法是无法体验的，只有重度练习法才能达到如此效果。

十几分钟至半小时练习结束后，最好要补充一些水份，喝一杯牛奶或茶水。汗出即排毒、解毒、气通则血通，血通则百病皆除。练习胎息养生法能防病治病延年益寿就是这个道理。对于重度的练习，本人认为不是每次都这样大汗即出，可以适度掌握，汗出即停，汗出多了也消耗体力，这样有利于健康。任何事情都不能过火，请适度掌握，从而达到最佳效果。

另外，姿势图解介绍五种方法在这里增加一种站立式练习法，两眼微闭，两足与肩同宽，两腿马步稍弯曲，运气启动胎息即可。特别适合重度法，当然轻度也可以。(坐式练习请大家试一试)

综合型方法和姿式练习半小时，争取一种或二种三种方式方法练习。不必强求那一种方法到底，顺其自然按身体舒适方便而行。

（九）胎息养生法的练习时间

练习任何养生法都必须掌握时间，不同的时间练习会产生不同的效果。一天中子、午、卯、酉时间练习最好，所以必须提醒大家注意：古人讲子时(夜 11 点—1 点)也就是 0 点练习最好，因为此时阴阳交接，从前古人为了成就一番功夫都是在在此时间练习。固此时是最佳练习时间，安静无杂念平心静气最能收到一定的好效果。

午时(中午 11 点至下午 1 点)，或卯时(早晨 5. 7 点)醒后，睡在床上伸展一下，下床大小便回原地自然放松，按调息方法深呼吸几次即可慢慢启动胎息，也可以洗脸刷牙后再练习效果也特别好。酉时(下午 5. 7 点)如果吃完晚饭应在饭后一小时，或在晚饭前练习。这几个时辰练习最好，而且与我们生活不冲突，最好把握。练习前必须排空大小便。胎息启动后一般练习 25-45 分钟，30 分钟左右为宜。练习胎息养生法并不是太难，因人而异一般十天半月，快的一周或三天即可练成，王先生本人是一次启动成功！

宋代张君芳练胎息说：“凡欲胎息，先须于静室中，勿令人入正身端坐。”《诸真圣胎神用诀》一书说李真人练胎息：“胎息真气也，入一静室，焚香面壁，东南结坐，心无挂念，意无所思，澄神空息，自然通畅。”又说：“胎息者，世人不知，诸贤从证果者不得此法口诀，不得下手，不得亲传把手教者，尚做不过一等愚人。欲练胎息先须调气定息。乃可应也。若不如是，则空过时光明。不因师指，此事难成矣。”

古代人练习胎息要求很严，可当今社会生活节奏都特别快，特别

是一些急性子人哪有那番功夫。以上章节谈到练习胎息可以不拘时间，坐、卧、站均可，有空闲时间就可练上十几分钟甚至几分钟也未尝不可。其目的能达到气灌经络，气血畅通，肢体得到锻炼，都能达到效果。所以要因人而行事，望各位学友好自为之。

（十）胎息养生法需要其它方面的配合

练习胎息养生法必需配合营养食补药补和医疗来完成健康目的，只强调练习胎息养生法就能百病不生，那是极端的说法，如果不进行营养结合，你也不能成为神仙。古人说“人以食为天，食以粮为本”。已有病的要标本兼治，急则治标，缓则治本的原则。

相传唐武宗李炎有一次患病，感到口焦心燥，服食许多药物均不奏效，后来有位道士用梨汁和蜜糖熬成“秋梨膏”给他服食，果然灵验有效。大自然对人类从来都是不偏不倚。秋天的干燥容易令人咽干、鼻燥、干咳或患上各种呼吸道疾病。而拥有滋阴润燥止咳化痰之良好功用的梨正是成熟之季。此正所谓天地不言，四时自行百物自生。自然万物是相生相克的，是对立统一的，也是均衡的。域中有四大，而人居其一焉，人法地，地法天，天法道，道法自然。任何生命和天地大自然都是一个整体，和整体相统一，生命才能协调。

经过人类千万年筛选而留传至今的五谷六畜，百果千蔬，乃至水陆珍奇，不仅滋味美好，营养丰富，能够满足机体生长发育的需要，而且各具有一定药物性能，能够培补阴阳气血之虚，达到强身祛病的目的。

中国的食疗，是对人类极有价值，极其珍贵的一份财富，我们相信越来越多的疾病可通过练习胎息养生法和食疗来调理，使您在享受佳肴美食之时重获健康。

对于药补，很多中药能滋益气血，调理阴阳，改善脏腑功能，特别是培先天之本——肾和后天之本脾胃，扶正驱邪，防止疾病对人体

的侵害。练习胎息养生法，同时适量吃一些中药具有提高人体免疫功能调整内分泌代谢增强细胞活力的作用。因此正确服用一些补药延缓衰老是不用怀疑的。

生命之初，精子与卵子结合，组成合子，形成胚胎。生命进入生长期，需要各种营养物质满足胚胎生长需求，像建筑一个大厦，需要钢筋、水泥、沙石等，那时的母亲就成了供应商，来供应胚胎生长营养原料，产生了妊娠反应。

胎息状态与此种状况有相同之处，进入胎息后元气的产生在体内顺着胚胎生长路线供应，输送元气，加强组织器官的功能，原有破坏不全、机能低下的缺损，需要进行大量的修复还原的补充。此时，人体营养需要就开始加强，表现在食欲、胃纳的功能明显加强，这种状况持续到人体内组织器官复还到最佳的健康程度时，食欲和胃纳才能逐渐平衡转至正常。这就是初练胎息后，食量增加，胃口好的原因。

饮食的特点：有选择性偏食、挑食表现，有时喜辣、有时喜甜、有时喜凉、有时喜咸、有时喜酸，各人情况不同，并且对某一种食物偏爱的时间长短不一。这一切都源于自身缺损的补充。故尔，像妊娠反应的妇女，偏食挑食是人体自然需求。

人体修复还包括多余的体内堆积物的排除，体内有堆积的富余物质，就自然不想去摄纳，从体内直接转化为自我调节的供应。在人体内部，疾病病理性产物和体内的隐患，都是体内多余的堆积，是需要排除部份。这时，体内生理活动的补充都不足，又进行着多余的堆积物的排除，即正邪斗争。所以能量的摄取应包括药物部份，借以排除

杂物，包括手术（如肿瘤等等）。

胎息中，元气的创生是一个量变过程，积元气由少至多正气由弱到强。顺着这种滋生进度，从摄取能量和药物方面，应有恰当的配合，加强排除能力。营养的摄取，药物和医疗手段采用，都建立在元气创生的基础上。重病症要有医疗介入，元气的创生可以支持医疗的成功，病愈后继续沿着回归路线进行。根据年龄，体质不同分为呼吸系统、消化系统、循环系统、泌尿系统、内分泌系统、代谢系统、运动系统、神经系统等，配有系列药物，基本上是中药，也可以是中西结合。

重大病症者进行胎息，要与医疗相配合，对于身体病情，要依据具体情况与不同表现，分清轻重缓急，适当地进行。

内分泌系统病患，胎息与中药配合；免疫系统疾患，胎息与食疗同行；呼吸系统病患，胎息与药物相同；循环系统疾患，胎息与安神法并用；神经系统疾患，胎息与安神法配合；老年机能低下，胎息与食疗配合。

总而言之，进入胎息，在元气滋生，生命能量加强，病灶消除的转化过程中，另有药物营养的配合、支持正气的提高、称之为扶正祛邪，或者标本同理，或者去邪为主达到扶正。使人体尽可能达到阴阳平衡稳步过渡至胎息的正常状态。

练习胎息养生法还必须懂得如下之理：夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿，久视伤血、久卧伤气、久立伤骨、久行伤筋、大乐伤阳、大怒伤肝、过悲伤肺、多恐伤肾、善惊伤胆、多食伤胃、躬思伤脾、醉饱入房伤精、热气伤骨、冷气伤肺、食勿大言。春伤于风、夏伤于

暑、秋伤于湿、冬伤于寒、说梦者凶、夜寝语言大伤元气。诸伤圣人皆戒之。养生则要做到：发宜多梳、面宜多擦、目宜常运、耳宜常弹、舌宜常抵腭、齿宜数叩、津宜数咽、背宜常暖、胸宜常摩、腹宜常擦、关节宜常摇、足心宜常擦。

国家心血管研究小组组长洪昭光教授说的四句话：“合理膳食，加强运动、戒烟少酒、心态平衡”和洪教授开的“八珍汤”八味药供你服用，保证你能健康而长寿。八味药是：第一味药：兹爱心一片，世界充满爱心。第二味药：好肚肠二寸，善良助人。第三味药：正气三分，人都要有正气。第四味药：宽容四钱，宽容比正气要多。因为人都非圣贤多有不足，你要不宽容不行，人必须大度量对人要宽容。第五味药：孝顺是东方人美德。第六味药：老实适量，人也不能太老实，量要掌握。第七味药：奉献不拘，奉献越多越好。第八味药，回报不求，不求回报。仅这八味药放在“宽心锅”里炒，文火慢炒不焦不燥，就是慢慢经常思考，还放在“公平钵”里研，精磨细研，越细越好，三思为末，淡泊为引，做事要三思而行，还要宁静，梧桐子大小，和气汤送下，清风明日，早晚分服，可净化心灵，提升人格，物我两忘，荣辱不惊。“养心八珍汤”有六大功效，第一诚实做人，第二认真做事，第三奉献社会，第四享受生活，第五延年益寿，第六消灾去祸。我想心理要平衡，就怕心理太窄。做到助人为乐，知足常乐，自得其乐。可以用一句话概括：一个中心，二个基本点，三大作用，八项注意。一个中心是以健康为中心，因为健康失去了，那你什么也没有了。两个基本点：第一叫糊涂一点，第二叫潇洒一点。所以说糊

涂一点潇洒一点，度量更大一些，风格高一点，站得高望得远一些。三大作风：助人为乐、知足常乐、自得其乐，永得快乐。八项注意：就是四大基础，四句话四个最好。最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。另外再加练《胎息养生法》这些基本上不要花钱，人人都能活七十、八十、九十、百岁不是梦，再送四句话：“天天微笑容颜俏，七八分饱人不老，养生要学胎息法，淡泊宁静比药好。”只要我们按照这样去生活，所有病都很少发生。我们都能健康一百二十岁，健康享受每一天。

（十一）几点注意事项的说明

1. 切记!诸般血症，切勿练习，(凡有咳血、咯血、便血、胃出血等病出血期，不能练习胎息。须在停止三个月后，视其具体情况决定)
2. 妇女月经期、怀孕、产期，不宜练胎息法。
3. 手术后三个月内不宜练胎息法，另外饭后过饱不宜练。
4. 学习胎息法首先要领会理论精神实质，注意“五心”“四调”“三度”掌握。
5. 凡已学会的不得随意外传，只传上二老父母，下传儿孙。
6. 练前宽衣松带，肌肉放松呼吸自然，排空大小便，最好在清洁明亮、空气流通、温度适宜地方练习胎息。
7. 切忌三天打鱼两天撒网半途而废。不准夸大宣传，实事求是，慢性病最好配合食疗药疗。
8. 反复读懂本讲义每条内容，度的掌握不可过火以防发生意外。
9. 如有不懂之处请直接与胎息养生法函授指导老师王先生咨询。
10. 练习胎息养生法的惟一目的是健康长寿，而不可追求特异功能，否则将成为祸患之源，切记。

第四章 胎息养生法的一些补充

（一）孙思邈长寿留给我们的思考

孙思邈(581年—682年)是我国隋唐时期著名医学家，京兆华原(今陕西耀县)人，活了102岁，他漫长的人生之旅，给我们以启发，给我们以思考。

1. 百岁人生关键在于“动”

孙思邈出生在一个贫苦家庭里，童年时体弱多病，饱尝疾病痛苦的折磨，他经常求医问药，以致父母把家产都卖光了，可是，就是这么一个疾病缠身多灾多难的孩子，竟然成为百岁寿星，原因何在呢？孙思邈的百岁人生关键在于“动”。这里所说的“动”包括两方面的内容：一个是体力活动，一个是脑力劳动。

孙思邈身体力行，他每天坚持练习胎息。为了研究医药，他经常上山采药，他的足迹遍布山山水水。尤其是五台山，那是他经常采药的地方，药品采集回来之后，要加以炮制，并反复进行实验，不厌其烦，以便确定药的用途、剂量。他心地善良，急病人之所急，几十年如一日，不顾白天黑夜还是严寒酷暑，忘记了自己的饥渴辛劳，一心一意地为患者服务，为他们解除病痛。除此之外，他还走村串户访医问患，广泛收集民间验方，为写医疗专著做材料方面的准备。长期的体力活动，使他有一个强健的身体，以至到老年还身强体壮，精力充沛，从而避免了疾病对肌体的侵袭。从脑力劳动方面来看，他一生勤

奋读书，孜孜不倦，与书结下不解之缘，他说自己“白首之年未尝释卷”。据《旧唐书·孙思邈传》上记载：他七岁时就开始学习，“日诵千言”，二十岁之前就“善谈庄、老及百家之说，兼好释典(佛经)”，《新唐书》本传上还说他“于阴阳(星相星卜)、推步(推算历法)、医药无不善”。除了读书之外，他还从事著述，并取得了巨大成绩，七十岁时编著《千金要方》三十卷，以后又著《千金髓方》二十卷(已失传)，三十年之后又著《千金翼方》三十卷。除医药方面的著作外，还自注《庄子》、《老子》，又编撰《福禄论》三卷，《摄生真录》《枕中素书》《会三教论》各一卷。由于长期从事脑力劳动，他的头脑一直很灵活，九十三岁(一说百岁以上)时，“视听不衰，神采甚茂”，谈起周、齐间的事，“历历如眼见”，当初魏征等人编修齐、梁、陈、周、隋五代史，恐怕有遗漏，多次询问他，他以口传授，“有如目睹”(见《旧唐书》本传)。

2. 不被名利所困扰使生命得以延长

他生活的时代是人们热衷功名，热衷科举考试的时代，可是孙思邈立志行医，以此来减轻病人的痛苦。救死扶伤，治病救人是他行医的唯一宗旨，而把名利抛到九霄云外，这从他的三部书(《千金要方》《千金髓方》《千金翼方》)都以“千金”来命名就可以看得出来。他认为人命贵于千金，治人一命，等于施舍千金。周宣帝时他因王室多变故隐居太白山，隋文帝以“国子博士”征召他，他没有接受，唐太宗初年召他到京师，想让他做官，这时他虽已老但耳聪目明，仍然没有接受，唐高宗显庆年间皇帝又召见他，拜他为谏议大夫，他坚决辞

退，就这样他始终没有卷入封建时代官场尔虞我诈、勾心斗角的危险漩涡。因为他在名利面前不动心，不被名利所困扰，一直保持良好心境，使他的生命得以延长。

3. 良好的生活习惯使人增寿

孙思邈本人讲究卫生，有良好的生活习惯。他也经常劝人讲究卫生，如：不要蒙头睡觉，不要随地吐痰等。在饮食方面，他强调不要暴饮暴食，不吃生冷的东西，不要贪杯，进食时要细嚼慢咽，这些看来都是生活细节，似乎无关大体，其实，良好的生活习惯能使人增寿。相反，如：吸烟、酗酒、偏食、喝生水、睡懒觉、不吃早餐、饭前不洗手，大小便后不洗手，生活无规律等，这些不良的生活习惯，会给人的寿命带来不同程度的危害，使人在不知不觉中损寿折寿。

孙思邈长期从事体力活动、脑力劳动，使他的生命得以延长，加上他有良好的生活习惯，不致于使生命减损，才得以有 102 岁的高龄。

（二）养生境界“治未病”

“十一五”期间，国家提出把“疾病的防治重心前移”，不要等有了病，才把健康当作一回事。

特别是对于亚健康人群，更要走出这个灰色的阶段，重视养生，防病于未然。本期刊发一篇专家文章，愿读者从源远流长的中医养生文化中汲取营养，保持健康。

中医学从《黄帝内经》开始就把养生防病作为主导思想，讲“上医治未病”。“养生”最早见于《庄子·内篇》，所谓“生”，生命、生存、生长之意；所谓“养”，保养、调养、补养、护养之意。“养生”的内涵，一是如何延长生命的时限，二是如何提高生活的质量。

养生学是一门管理的学问，是对我们自身的管理，也是对我们生命历程的管理。现代对于人类自然极限寿命的推算，应该在100—175岁之间。老龄委曾经在全国做过调查，男性的最高年龄是131岁，女性是122岁。按照人类寿命极限来说，60、70岁还处在中年，而不是老年时期。为什么没有达到人类生命极限，原因在于我们在生命的调护上还不到位。

中医养生文化历史悠久，英国学者李约瑟曾说：在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。

马王堆出土的《养生图》中已经出现了吐纳、导引等养生方法。唐代名医孙思邈的《千金方》中也讲了很多养生理论。讲中医养生文化，不能不讲老子和孔子，两者代表了两种养生思想：老子是“清静无为”，“保养精气、顺乎自然、气功修炼”。老庄是养生学的开创者。

以孔子为代表的儒家养生思想是“天行健，君子以自强不息”。这两种思想形成了一个静动结合的思维方式，贯穿在中医养生学发展过程中。“仁者寿”、“智者寿”、“欲而不贪”是儒家在养生道德理念上的重要思想。

《黄帝内经》有一段话：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。主要指要掌握自然规律，根据天地阴阳法则调和各种方式，有节制、有规律地安排饮食和起居。其中的一个重要的观点是“形与神俱”。也就是一个人要做到形神统一，形神结合。有形的运动而无神的调和，不算完整。

汉代华佗的五禽戏，根据五种动物的形态动作创造，演变为后来太极拳一类的健身方法。魏晋南北朝时，养生家与医学家结合。许多人既是医生又将道家思想贯穿于医学之中。陶弘景在《养性延命录》中主张调神养形、“小炷留灯”。把人的生命看作一盏灯，生命的源泉是油。灯里的油是有限的，如果把灯点得很亮，油很快用完了。如果“小炷留灯”，则能燃烧很长时间。这是一种低代谢的思想。我们经常说要拼命、拼搏，事实上会影响你生命内一些积极的、良好的因素。因此，应改变原有的观念，让生命之火“小炷留灯”，燃烧得更长。

李时珍《本草纲目》在药物分类里，提出耐老、增年、轻身、益寿等概念，有些中药对延年益寿有着独特的功效。

中医养生讲究四时阴阳，春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律。人应该顺应大自然的规律，比如，春天的时候，要有一种生

发之气，被发缓形，夜卧早起。冬天不能太张扬、太发散，万物处于秘藏。中医养生主张因时、因地、因人而异。

中医养生包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到平衡点的时候，是最健康的，是“治未病”。

养生当中，最重要的是养心。“一生淡泊养心机”，这是一个很高的精神境界。人都有喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，这是人的七种情志，过了头就是七情过激。“常观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之简默者寿。盖四者，仁之端也，故曰仁者寿”。仁就是要做到温和、善良、宽宏、幽默。仁心仁德、养心立德是一个人健康的内在要素。《黄帝内经》强调“恬淡虚无”，说“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。简言之，要做到“淡”字。

第二就是饮食养生。关键要有合理的膳食结构。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。南宋陆游的养生方法是喝粥。他有一首诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”《养生录》中谈到养生“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。中国人盐的摄入量超标，脑溢血、高血压等疾病与此相关。上述观点也与目前营养学界提倡的“健康膳食金字塔”相一致。

第三是运动养生。所谓“流水不腐，户枢不蠹”。比如，八段锦

“双手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃单举手，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攢拳怒目增气力，两手攀足固肾腰”。这个功，在办公室也可以做。

第四是房事养生。《洞玄子》、《素女经》等也是研究“房中术”的书籍，讲究阴阳和谐，并强调欲不可早，不可过度，又不可无的思想。

第五是气功养生。《庄子》讲“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此道引之士，养形之人”。“吐故纳新”指做气功，“熊经鸟申”讲人就像熊一样攀援，像鸟一样左顾右盼。这两种方法就是导引，这样做的人就是养形人。养形要达到什么效果？要像彭祖那样“寿高八百”。气功养生在日本很流行，有人写了一本书《只需五分钟》。在这五分钟里，常吐气、常呼吸。当头昏脑涨时，不妨这样做做，五分钟后会耳目清明，心情为之一爽。

第六是药物养生。如柏子仁，就是柏树的果子，也是一种养生长寿食物。植物里寿命最长的就是柏树和松树，我们常说“千年柏树”。柏子仁有养性、安神、润肠、通便、养颜的功效。

要健康长寿，关键是把养生知识贯彻到日常生活中，持之以恒。下面一些简单易行的方法，不妨一试。

1. 坚持几个“少”：少盐多醋、少糖多果、少肉多菜、少药多食、少睡多行、少忧多眠。有一首诗中写道“一眠万事了，无喜亦无恼，何物是真物，身在即为宝”。

2. 坚持几个“常”：发常梳，面常搓，鼻常揉，肢常伸，目常运，

齿常叩，腹常旋，耳常弹，肛常提。

3. 践行“八字”诀，终生不懈：童心、蚁食、龟欲、猴行。童心，要童心未泯。蚁食，要少吃。现在许多人的问题是吃得太多、太好，又不运动，食物堆积在身体里。龟欲，要心境淡泊。猴行，要多运动，锻炼身体。

4. 天天干洗面：先把手搓热，然后用手搓脸。每天早晨起床，反复做几十次。搓阳明经这个部位，气血运通。坚持干洗面，眼袋和皱纹慢慢都舒展了，比做美容还见效。

5. 学会吐纳法：陶弘景在《养性延命录》里提出：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。”吐气的时候，不能把嘴张得太大，要无声，长气，吐完为止。吐气的时候，根据每个字发音的不同，口型有轻微的变化，吐气的部位也不同，要把气出到最长。练到一定程度的时候可以达到胎吸。胎儿在母亲身体里，虽然没有呼吸，但也有生命，这就是胎吸。练气功之前，首先把心定下来，去除一切杂念，进入状态。按照方法做完气之后，会发现满口生津，古书称“上池之水”，然后把津液咽下去。津液是一种重要的生命物质，不能随便吐掉，应做到“津常咽”。

6. “三通”：我们现代人一直在不断地补，现在公路上交通堵塞，我们体内也交通堵塞。血脂高、血糖高、血压高，都是堵塞的结果。所以要把“补”改正为“通”。血脉要通、气要通和、心气要通、胃肠要通，要达到吃得下，睡得着，拉得净，放得开。

7. 坚持勤动脑：不要以为养花、养草、养鱼，就是养生了，一

点精神寄托都没有，衰老得反而快。马寅初 70 岁的时候开始学俄语，歌德 80 岁的时候写《浮士德》，陆游《渭南集》里很多气壮山河的诗词都是 60 岁以后写的。不要以为 60 岁就到晚年了。

养生学是一个社会问题。世界卫生组织认为在 2025 年之前，发展中国家糖尿病患者会从 8400 万增加到 2.28 亿，全世界糖尿病患者预计会从 1.35 亿增加到 3 亿。这都是生活方式导致的疾病，给国家卫生资源带来巨大负担。所以，健康不仅属于个人和家庭，也属于社会，是一个国计民生的问题。

中医养生像列满载丰富资源的列车，承载几千年文化，闪烁东方智慧光芒，能为全人类健康作贡献。

（三）胎息养生法练习实例

1、湖北武汉张女士，58岁，体弱多病，曾经身患慢性肝炎、糖尿病、颈椎病等，自从学习胎息法养生法后，肝炎、糖尿病、颈椎病等症状消除。现在脸色红润，变得很有精神。

2、湖北武汉王先生，30岁。身患神经衰弱等疾病十多年，久治不愈。但自从接触胎息养生法后，身体状态日益好转，最终战胜了乙肝、神经衰弱这两类顽固性疾病。

3、湖北武汉洪先生，38岁。由于工作的关系，长期在外喝酒应酬，患上了酒精过敏的毛病，针药不断。但通过练习胎息养生法后，过敏症状完全消失，并且体质上了新台阶。

目前，我国练习胎息养生法的人数仅有数千人。很多人通过练习胎息养生法，治愈了现代医学无法根治的疾病，创造了一个又一个奇迹。在这里就不一一赘述了。

（四）再谈胎息养生法之一

中国传统的养生方法是我国人民用以保健、治病、防老、延年的一种手段。胎息养生法也如是，长期以来被人为地蒙上一层神秘的色彩，而受到压抑，以至于欲学者无从捉摸，求医者不敢问津，使得很多疾病得不到及时的治疗，而延误成慢性病或疑难症，实为惋惜。

人的寿命一般在 60-80 岁之间。15-20 岁是经脉通畅，气血方刚，精力充沛的黄金时代。到了 30-40 岁以后，精神体力就开始衰退了。常言说：“人过四十天过午”，好像太阳开始偏西了。到了四十五至六十岁就表示经脉开始闭塞不通阴阳二气开始互相脱节，气血衰退，力不从心，快到了日薄西山的时候了。人生从出生到青年，壮年，再到老年，最后死亡，这是人生的一般自然规律，人生面临中老年后期越发展越严重的阴阳离决，即将导致“精气乃绝”这一不妙前景。发展终点就必然覆没，固而便自暴自弃地等待着死亡的来临！其实这种看法是不对的，我们要认真改变导致生病或衰老的各种生活习惯和性格嗜好。采取有效措施，加强锻炼身体，这样做长生久视。道家祖师张三丰在他的《无根树》一书中写的“无根树，花正危，树老重新接嫩枝，梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿，自古神仙栽接法，人老原来有药医。访明医，问方儿，下手速修犹太迟。”古往今来采用梅树接柳树，桑树接梨树那样以同类相接的方法创造出能力或寿命特别高超出奇的事迹。告诉人们用同类相接的方法接续生命，是能够医治衰老和疾病的。

人落生之后，随着肺脏吸呼运动开始。胎息这一先天之气就停止

了，天长地久，日耗月损，使人动而壮，壮而老，老而死。人能把精神外用的习惯作法颠倒过来。经常令神不外驰精不外漏，而以性接命，用命寄性，把性和命合在一起，恢复成出生前一个核心的那种状态，充分发挥这先天真灵之气的的作用，大量夺取自然界的能量，使性命逐渐得到恢复，直至恢复到原来的旺盛程度，从而达到“后天中返先天”的功夫。人体有了这一功夫，当然衰老和疾病的现象，就会逐步消失，就会恢复健康返老还童。

根据以上理论，胎息养生法的真谛就是用后天的方法启动先天的胎息用，从而促进内气运行，拉动五脏六腑，带动十四经脉，自上而上，自内而外，达到气通血通，百病皆除，气血通畅，百病不生。又平衡了阴阳，不会因偏阴偏阳而生各种疾病。长期阴阳失调造成的疑难杂症，老病号和一些因气血受阻得的癌症得以恢复!延缓衰老，返老还童，你经过长期练胎息养生法就会面如桃花、精力充沛、身体健康、越活越年轻。希望你能从现在开始，50岁、60岁、70岁、80岁不会晚。

胎息养生法的修练对我来说是一种创新的尝试和经验的总结，由于知识水平有限，经验不足时间仓促难免在语句和用词方面有错误不妥之处。希望养生界的老前辈和爱好者批评指正，以求将来再版时更加完善。

（五）再谈《胎息养生法》之二

上文对胎息养生法从理论到实践作了比较详细的论述，为了使学员更进一步理解养生疗法的医理，加深理解，把胎息养生做到实处，发扬光大，从而再次进行全面系统地论述。

真正的养生法绝对不是越复杂越好，据本人的研究所知，很多养生法其实是非常简单的，但传授之人往往人为地神化或过度夸张，使不少世人愈学愈糊涂，到最后讲真法时一句即“点醒”你，这就是真传一句话的由来。胎息养生法就属于简单易学，启动胎息后产生的功效亦相当惊人，即享自乐、自益、长寿、其乐无穷！

胎息养生法的原理现在分身、心两方面讲：

1、身的方面：身的方面分神经、骨髓、筋肉三个系统和消化、循环、呼吸、泌尿四个系统。人无论是思维或动作需要消耗热与能，消耗的时候旧细胞被破坏，还需要新的细胞补充之，这叫新陈代谢。这种补充靠消化系统，摄取食物为滋养料。故吃东西时应细嚼慢咽，不可狼吞虎咽。先以口涎(碱性)消化之，这是第一步工作；食物进入胃，次以胃酸(酸性)消化之，这是第二步工作。如果饮食得当，消化良好，养料变成血液，血液循环全身，一方面供给身体营养，另一方面补充血液容量，使循环良好，器官和组织供血充足，就会增强体质，所以医生诊病时先切脉搏，身体中的动脉血是从心脏输出，静脉血回到心脏，血液是维持生命的要素。呼吸对于人的生理机能占重要地位，就是呼出二氧化碳，吸入氧气，使血液澄清，这是呼吸系统与循环系统的密切关系。从上所述可见呼吸十分重要，但人们总认为是饮食在

维持生命，其实，7 天不饮食也不会致死，倘闭塞呼吸(口鼻)恐怕不到一刻钟就会死亡。所以从生理学观点来看，呼吸对生命来说比饮食更为重要。

2、心的方面：以前人们认为“心”、“灵”与身对立，实则古时所指心是指大脑皮层，大脑统摄内外一切环境中的活动，对环境有反射作用。调节反射作用有兴奋和抑制二种。神经衰弱，就是因大脑兴奋过度所致。胎息养生法就是维护抑制性，使大脑得到充分休息，神经系统机能得到改善，则外在的肢体与内在的脏腑就自然会活动平衡，继而保持健康。

（六）胎息养生法还有哪些特点

其实胎息养生法是一种自我疗法，秘就秘在 99% 的人不知道和不会做。

练习胎息养生法时，虽然看不见肢体的明显运动，但人体五脏六腑都在运动，这种运动称为内运动。胎息养生法的作用是调节人体内在主观能动性，疏通经络、调和气血、扶正去邪、增强体质、并能调解大脑皮层机能增强机体抵抗力，消除机体和外界环境的不平衡状态。增进机体对外界环境的适应能力，因此无论是病人还是健康人都可以练习。病者可以祛病，无病者可以益健延年。从临床实践中可以看到，许多久病缠身的患者，通过胎息养生法的锻炼获得了健康，无病者通过锻炼变得更加健康。所以王先生建议各位胎息养生法是养生的首选。下边谈谈如何掌握一些基本方法供大家锻炼时参考应用。

1、自我疗法：胎息养生法是让患者自己了解方法和要点。自行锻炼，逐渐得到效果，从而战胜疾病，赢得健康。这种方法只有自己勤学苦练，从中受益，而任何人也不能代替。因此胎息养生法自我疗法，只有患者积极主动地练习，按照“五心”的要求，持恒不懈地锻炼，才能取得疗效。

2、整体疗法：胎息养生法不是头痛治头，脚痛治脚的简单治疗方法。而是通过综合锻炼，达到调整中枢神经系统，增强身体的抵抗能力和适应能力，因此说它的作用是从整体治疗出发，往往在治疗一种慢性疾病的同时，其它疾病也随之减轻或治愈。比如在治疗十二指肠溃疡为主要疾病的同时，胃下垂和神经衰弱也会好转或治愈。有

的妇女并发不育症，练习后，也能生儿养女。男性阳痿，早泄通过练习，性功能恢复正常。又如高血压、糖尿病、心脑血管疾病，特别是一些慢性病，疑难杂病，这是一种比较理想的自我抗体疗法。可见胎息养生法绝不单纯针对某一器官进行治疗，它可调节身体的整个功能。使之摆脱病理状态，逐渐转向健康。

3、内养之法：必须了解外静内动。所谓外静，即是练习时所要求的体态自然，全身放松，呼吸幽静，出入自如，内动则要求在意念方面有一定顺序活动。另外，用呼吸的锻炼，横膈的升降幅度增大。对肾肠肝脾等脏器也有推压按摩作用。胎息养生法一旦启动即拉动五脏六腑，各脏器摩擦，使其活动增强。消呼吸功能力提升，如此动静相兼，就很有利于调整身体活动作用。在动静相兼方面，那就是只作静功还是不够的，必须同时动静结合，才有助于提高养生保健的效果

4、松静相辅，顺其自然：松与静的关系密切全身放松能使入静，而入静后，也必然呈现全身放松，故两者是相辅相成的。

5、情绪平衡、心情要舒畅：情绪是内外事物作用于身体的一种精神反应。情绪不平衡，尤其是情绪低沉，健康人也易患疾病，当然对病人健康的恢复更是一大障碍。在练习过程中就必须强调平衡，心情愉快，这样才能促进健康，消除疾病，而且在每次练习完毕后有舒适和欢快的感觉。

6、循环渐进，勿急求成：初期练习不能急于求成，妄求功效，效果是随着练习时间的进程逐渐显现出来的。练习方法虽然不很复杂，但要了解得比较熟练，也要经过一段时间的练习才能掌握。

7、练养相兼，密切配合：就是练习和合理休养并重。只练习，不注意合理休养，对战胜疾病将是个障碍，故练养必须密切配合。注意休息，生活规律，情绪乐观，饮食有节(合理膳食)，适度运动等等。这些内容在练习过程中乃至一生都应当注意。以上曾作过说明，这往往是战胜疾病取得健康的保证，每次练习均应贯彻练养相兼的要求。

8、固定养生方法与保证练习时间：熟悉一种养生方法，就是一种条件反射的形成过程。如果专练一种方法，这个条件反射就易于形成，否则条件反射就很难建立。

每天练习时间，主讲内容里已谈过每次 30 分钟左右，每日 2 次早晚为佳，根据实际情况也要因人而异，不能强求一致，如果病人以治疗为主，每天练习时间应不少于 2 小时，可以停停休休练练结合。如果疾病痊愈，仅为作增强体质者，一日 1 小时即可。而将之作为保健方法的健康人每天练半小时也就足够了。

9、总结经验，正确练习：该养生法主要是患者自行了解要求和方法，不断地进行锻炼，在锻炼中大都不能一帆风顺。因此练习之初，一定要深入细致地体会经验，遇到不足及时纠正。

凡有意学习者看函授资料，初中文化即可看懂学会，不会可参加面授。

（七）胎息问答

1、胎息启动后，还需要每天坚持练习么？

胎息出现后，最好每天坚持练习。因为自身的力量往往不能支持自己，才出现了衰老和疾患，有限的力量不能很好的维持跳动，只有坚持练习，可以加速胎息跳动的力度和持久度，加快胎息练习的进程。

2、胎息可以减肥么，多久见效果？

答：胎息减肥、塑身的功效非常明显并且持久。首先、胎息这种高级的呼吸法对控制食欲的脑部摄食中枢有良好的调节作用，防止过度进食。同时可以提高身体的基础代谢率，帮助你消除掉多余的脂肪，特别是腰腹部。第二、胎息大幅度的跳动可以有效的按摩腹腔器官，实现对内脏活动的自我调节，调节内分泌，加强胃肠蠕动，促进脂肪的消耗，特别是腹部的脂肪。对于一些不爱做运动的将军肚男士，每天可以随时随地躺在床上跳动一个小时，对减去男性的将军肚和脂肪肝效果立竿见影。第三、胎息是有氧训练，每周跳动几次会帮助你消耗多余的热量，不但能够减肥，同时还会增长你的肌肉力量并通过各种伸展姿势拉长肌肉线条，让你渐渐练出修长紧实，毫无赘肉的身材。这些正是其他运动所无法带给你的。

通常练习一个月后即可以发现身体的变化，有些人甚至练习一两周就可以感觉到身体的变化。

3、练习胎息有什么好处？

答：胎息可以达到减肥塑体、美容护肤、调节内分泌、改善消化吸收功能、增强记忆力、缓解压力、改善睡眠、提高工作效率、帮助

治疗人体多种急慢性疾病如高血压、糖尿病等，可以有效调节人体脊柱，缓解颈腰部不适，改善关节疾病，增强心肺功能、提高人体免疫力。最终可以达到身心宁静的状态。例如：**A、预防慢性病。**胎息产生的腹部跳动可以很好的按摩身体内部的器官，可促进血液循环，伸展僵硬的肌肉，使关节灵活；**B、消除紧张和疲劳。**现在的人长期因工作或生活压力精神经常处于紧张状态，容易感到疲劳，从而导致呼吸的不正常。胎息瑜伽的调息可以排除体内的废气，消除紧张和疲劳；**C、减肥及塑身。**通过胎息训练，多锻炼腹部姿势，可使食欲正常，对美食的诱惑会有更强的控制力。**D、保持体型、有效滋养皮肤。**胎息是种科学的有氧运动，能有效促进代谢、调理内分泌，从而达到有效滋养皮肤、保持体型的效果；**E、调节肠胃的吸收、消化及蠕动能力。**胎息的跳动可以很好的挤压和按摩腹腔器官的以增强自身的吸收消化。

4、练胎息能美容吗？

答：练习胎息能起到很好的美容效果。通常皮肤出现问题是自律神经失调，血液酸化，内分泌系统紊乱，荷尔蒙分泌异常，血行不良引起的。胎息练习产生元气能量帮助疏通面部的经络，能调节人体神经系统，从而调节内分泌系统，使身体血行转为良好，让面部富有光泽，使皮肤恢复弹性，同时有效排出体内毒素，让肌肤洁净健康。

5、胎息对人体的腺体有何影响？

答：身体内的内分泌腺支配着身体的活动，内分泌腺分泌荷尔蒙到血液里，这些荷尔蒙借着血液的运送，分布到不同的器官，以控制

身体的消化作用、身体的活力、体温和身上的水分、身体的成长、细胞的补充、性功能等。这些内分泌腺体和七个脉轮都均有密切的关系。脉轮控制了内分泌腺的分泌，产生许多不同的荷尔蒙，而这些荷尔蒙流入血液，影响身体所有的器官。因此脉轮以内分泌腺来控制身、心的活动，当腺体的分泌作用正常时，人的身体健康，心智安定。而当任一腺体功能失常时，也就是分泌作用不平衡时（无论分泌太多或太少），便会导致身、心的疾病。胎息的跳动帮助我们产生大量的元气能量，能量会根据不同腺体的失常情况进行自动的调节。帮助腺体恢复平衡。从而很好的增强人体的活力和机能。

6、练胎息和别的运动有冲突吗？胎息能和其他运动一起练习吗？

答：胎息与其他运动没有任何冲突，可以一起练习。胎息可以帮助我们更好的从事其它的运动项目，经常练习胎息帮助人体产生更多的元气，可以更好的补充人体的能量，让我们在进行其他运动时身体更轻松和敏捷，并且不会感觉累。再比如胎息呼吸法可以增加肺活量，对于游泳等运动非常有帮助。胎息本身的特点是包容性强，适合各种人群参与。

7、我很瘦/胖，通过练习胎息可以改善吗？

答：可以改善。人体的胖与瘦主要是由于人体内分泌系统、消化吸收系统紊乱引起的，有些人表现为瘦、有些人表现为胖。胎息可以对身心以全方位的调整。人体植物神经系统控制调节内分泌系统，内分泌系统又影响消化吸收的功能。胎息的练习可以有效调节人体的植

物神经系统，其机能的正常也就会使消化吸收的功能正常，从而胖的人可以瘦下来，瘦的人也可以拥有一个健康的身体。胎息给身体腺体以压力，使之分泌正常与平衡。身体自然也会达到一个健康的状态。

结 束 语

人世间的苦一日贫，二日病，两者相比较，病比贫更可怕，一个人如果不生病，他可以用勤俭克服他的贫，因此其贫并不可怕。但是一个人久病不愈，其本来不贫，也变得贫了。病魔缠身最使人痛苦，人们千方百计，不惜代价地寻医问药。也许您或您的亲朋好友正为顽疾难治而一筹莫展时，那么胎息养生法将给您带去希望。

中国养生学认为，在人身这个天地中，人的状态如何，对于整体的损益兴衰有着不可估量的作用。希望您通过胎息养生法的练习来养心、养神、养性、养德、养身。

只要能使人们身体健康青春永驻，我们每个人都应该努力去做，因此特将这套胎息养生法奉献给社会。读练它是思想的启迪、美的享受、情操的陶冶、健康的捷径。

总之，王先生在此时此刻，希望这套《胎息养生法》能成为你的益友，为增进你的健康贡献一份微薄之力。