

# 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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>