

齐鲁晚报企业家联盟主题活动

你可以健康活到100岁

《道家养生与辟谷》论坛邀您参加



上善若水载大道,万物归本以养生,归本为首要;
养生生活化、生活养生化,万物唯用方为修;
形神兼并,心神合一,内外和谐,性命双修;
道家养性、佛家养心、中医养身、儒家养志相结合;
身体减压与内心疏导相结合,倡导生命管理,提升生命质量。
这是一个纯粹的养生盛宴。

头条链接

断食疗法和辟谷的区别？

辟谷和断食疗法有根本区别。

本质与方法：

断食不提倡服气,也没有服气术这个说法,断食者会很饿,要坚持下来依靠的是顽强的意志,辟谷是一种稳定的状态,要行气到一定阶段,人体的一种自然反应,并不是外力强加的,偶尔有饿的感觉,但可以通过服气解决,辟谷的整个过程中不需要毅力,更多讲究顺其自然。

身心反应：

断食者首先会感觉饿,有非常强烈的身心反应,饥肠辘辘,面黄肌瘦,而且很多人会发生头晕、恶心、呕吐、精神不振、卧床等现象!辟谷没有非常强烈的反应,没有痛苦,活动自如,正常生活,正常工作,甚至可以剧烈运动,甚至比平时的精力更旺盛,更重要的是头脑更加灵活。

复食过程：

断食非常重视复食过程,以为复食决定断食的功效,处理不好会损伤身体,甚至危及生命,辟谷对于复食并没有严格的规定,因为进入辟谷状态是一个自然的过程,有一天有饥饿感了,肠胃蠕动加快了,通过服气无法消除饥饿,那就证明辟谷结束,初进食的两三天之内,不吃太多就可以了。

理论基础：

断食建立在西方文化基础之上,考虑的是营养、物质、维生素。我们立足于中国传统文化之上,注重的是人与自然的和谐与融通,断食性功能明显下降,辟谷阳气会产生冲动,功能在某些情况下会出现亢奋。

身体的态度：

断食由于无法避免地存在许多强烈的反应,因此每做一次身体都会受到一次全身心的冲击,下一次断食身体就会很自然地产生一种恐惧,一种排斥!辟谷几乎没有反应,经常身轻体健,神志清明,还会有许多正常进食的状态下感受不到的奇妙反应,那是一种能身心放松的快乐的感受,每辟谷一次身体的通道就会进一步融通,身体的血和气的主通道很通畅,支流很干净,没有淤积现象,越做就会越简单,身体会产生一种冲动、一种依赖,越做身体越喜欢这种特殊的方法。



天津大学EMBA讲座现场。（资料片）

我们本可以健健康康地活到100岁,但与日俱增的环境污染、雾霾、水污染、食品不安全、不良生活习惯等诸多因素让我们缩短了享受精彩生命的时间。如何达到心灵与身体的健康和谐?如何平衡事业、家庭与健康?如何追求更高品质的人生?如何适时调整自己的思想状态和饮食起居免受疾病侵袭?

3月28日(周六)齐鲁晚报经济新闻中心行业工作室联合天津大学EMBA山东教育中心邀您共同聆听著名健康管理专家周建华老师分享的《道家养生与辟谷》论坛,深入了解传统自

然养生的奥秘,探求辟谷在“治疗疾病、强身健体、开慧长功、激发潜能”等方面如何发挥神奇的效果。老师将会由浅入深地将深奥的道家养生法门生动形象地传授给我们,让我们既能领略中华传统文化的智慧与玄妙,又能学到切实好用的养生智慧。

本次活动是为关注生命健康的“家人们”精心准备的养生盛宴,免费听高端教授讲课,您还等什么?另外,周六上午还为大家准备了《新常态下企业转型与领导力提升》专题讲座,广大的企业家朋友们可以根据自己情况合理安排听课时间。

活动地址:绿地美利亚大酒店(济南火车站东广场,槐荫区齐州路2477号)。
上午:8:50—12:00;
王德胜主讲《新常态下企业转型与领导力提升》
下午2:00—18:00;
周建华主讲《道家养生与辟谷》。
报名电话:0531—85193526、18678825770
联系人:齐鲁晚报企业家联盟副秘书长高娜

导师介绍



王德胜教授,山东大学文学与新闻传播学院党委书记,教授,企业管理专业研究生导师,天津大学EMBA实践导师。

主要研究与教学方向:市场营销管理、企业文化与管理伦理、团队管理与团队建设、推销技术与消费者行为分析、中小企业成长。担任山东大学、天津大学、中山大学、中国科技大学、上海交通大学MBA和EMBA《市场营销管理》、《总裁领导力修炼》等课程的首席主讲教师。为总裁班讲授专题讲座:《管理哲学与管理艺术》、《基于管理视角的企业文化构建》、《团队管理与团队建设》、《企业管理的基因》、《中小企业成长的竞争优势》。



周建华教授,北京大学、清华大学总裁班、天津大学EMBA养生专家;中华养生科研总会养生专家、教授;朴道书院养生专家、健康管理专家;太和君安健康管理机构健康管理专家;健康“球形管理理论”创始人;著名品牌“人健人爱”持有人。