

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之上，注重的是人与自然的和谐与融通，断食能力明显下降，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觉，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，深入了解一下传统自

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的情况合理安排听课时间。

活动地址：绿地美利亚大酒店（济南火车西站东广场，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。

企业“抱团”发展

晚报企业家联盟助您实现

本报记者 高娜

企业要抱团发展，联合起来才有新的机遇。资源整合、“抱团”发展就显得更加重要，齐鲁晚报企业家联盟这样一个“高端人脉交流+资源整合”平台可以为您实现。

齐鲁晚报企业家联盟由齐鲁晚报发起，是由齐鲁晚报客户、与齐鲁晚报关系紧密的企业及山东省内优秀的企事业单位自愿组成的非营利性社会团体。联盟的成立得到了省委宣传部、省发改委、省工商联等政府部门的大力支持，兖矿集团、西王集团、东阿阿胶、卓创资讯、开创集团、山东高速等300多家企业以及相关协会、学术机构成为首批联盟会员。

接下来，齐鲁晚报企业家联盟理事成员机构也将选举产生，他们将带领联盟成员一起，为大家搭建一个联络、凝聚各企业、企业家、创业者的平台，以联盟、协会和媒体三位一体的方式规范运作，通过这一平台彼此结交朋友、相互帮助、相互支持，实现资源整合（人才、项目、资金、广宣、营销、推广等要素），平台以切实助力中小企业成长发展为己任，致力于成为企业家的智囊团、企业家的战略伙伴、企业家的心灵港湾，让企业家的事业和人生更快乐、更健康、更精彩。

企业家联盟将举办健康养生沙龙、红酒评鉴会、财富管理讲座、名表品鉴会、六一儿童公益行、温泉自驾游、高尔夫体验赛等一系列活动，为联盟成员打造优质的、有社会影响力高端联谊活动。

企业是经济的细胞，企业家是经济建设的主力。创刊26年来，齐鲁晚报始终与山东企业保持着良好的合作，把服务好山东经济建设发展当作自己的使命和责任。企业家联盟的成立，也是齐鲁晚报服务企业的又一创新之举。同时，在社会各界的大力支持下，齐鲁晚报已经成长为中国第一大都市报，2014年广告经营收入近10亿元、净利润近3亿元，从一张报纸扩展到报系与全媒体，发展了会展、影业、汽车6S产业园、地产中介销售等多个产业格局。

联盟将致力于为山东优秀企业和企业家搭建舆论宣传平台、思想交流平台、合作共赢平台和公益活动平台，为联盟内企业提供新闻宣传、政策咨询、学术顾问、广告创意、活动策划、市场营销、文化建设等方面的各类服务。

“新常态、新思路、新发展”，齐鲁晚报企业家联盟将用一流的专业知识、丰富多彩的活动、团结和谐的氛围吸引齐鲁企业界有识之士，为企业发展创造机遇、增添活力，为山东的经济转型升级做出新贡献。如果您想加入，可致电0531-85193526报名参加或咨询详情（工作日）。同时，您还可从齐鲁晚报网查询联盟章程并进行入盟登记，网址为http://www.qlwb.com.cn/zt/141023-1。