

恬愉岐黄道
道可道

恬愉“道”生活原则

让生活和工作张弛有度，让心灵归于平静和愉悦；让过快的节奏间或慢下来，让过大的强度间或降下来；不仅要了解自己的健康问题，更要了解造成这些问题的根本——自己的体质状况，并学会针对自己体质类型确定合理的养生保健方式。



白领养生的智慧

李其忠 李文友 编著

BAILING YANGSHENG DE ZHIHUI

3万名“恬愉”体质养生会员极力推荐，主流中医学者正本清源，深刻揭示中医“岐黄之道”的养生机密，全面呵护白领人群的身心健康，助您事业、健康双丰收！

宝典 养生

上海科学技术出版社



专为都市白领人群

“度身定著”的养生宝典

道可道
恬愉岐黄道



白

智慧

李其忠
李文友
著

上海科学技术出版社

新学社
PDG



作者 简介

白领养生的智慧

李其忠

男,60岁。上海中医药大学教授、博士生导师、中医药文化研究与传播中心常务副主任,曾多年担任上海中医药大学基础医学院院长、中医基础理论研究所所长。个人著作或参与主编的著作有《中医基础理论及其临床应用》《中医基础理论精解》《中医基础理论纵横解析》《新编简明中医词典》《三国两晋南北朝医学总集》等。在从事中医教学、科研和临床工作的同时,也致力于中医养生文化的推广和普及。

李文友

男,42岁。1990年毕业于上海交通大学材料科学与工程系并留校从教,之后转型从商,多年来一直在各种类型企业中从事管理和经营工作。2008年起出于个人兴趣学习中医,并师从李其忠教授,主修中医养生文化。2009年与伙伴共同创办上海恬愉健康管理咨询有限公司,立足于为城市白领人群的养生保健提供产品和服务,倡导“个性化养生”、“事业发展不能以牺牲健康为代价”等理念。

相传黄帝经常与岐伯等大臣坐而论道，探讨医学问题，对疾病的病因、诊断以及治疗等原理设问作答，予以阐明，其中很多内容都记载于《黄帝内经》。这部中医最重要、最基础的经典中，后世出于对黄帝和岐伯的尊敬，遂将中医之道称作「岐黄之道」。

与《黄帝内经》成文的两千多年前相比，现代人在心理、精神健康方面面对的挑战更为严峻。《黄帝内经》认为养生当以养心为先，而养心的最高境界是「恬愉」（即心灵平静而愉悦），所以，我们认为应突出「恬愉」在「岐黄之道」中的重要性与现实性。「恬愉岐黄道」是以传统「岐黄之道」为基础，结合现代医学对养生保健的认识，并以都市白领人群为主要目标人群的养生之道……

《黄帝内经·素问·上古天真论》：「外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。」

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/>