

养生是生活艺术，用艺术对话世界

探寻本源，觉察真心，养生是属于所有人的生活艺术，养的是自己的磁场、也是自己的气运。几乎可以说，越养生、越幸运。所以每个敬畏生命、热爱生活的人，都在探索一条能学习、可实践的养生之路。

熹冀书房 推出新质养生课

熹冀书房，结合当代人的工作状态与生活方式，开发新质养生课程体系，打破市面上单一、片面的授课方式，深度融合各领域精髓，打造综合养生新模式。中西医经典，并结合运动养生、营养学养生等动静结合的课程。让人从内到外，从心到身散发无限活力。



黄帝内经

市面上那么多《黄帝内经》课程，选哪个才靠谱？

看老师，是最简单、有效的方式。国内屈指可数的《黄帝内经》专家之一、发行量达54万册的三全本《黄帝内经》译注作者，北大哲学系博士、博导姚春鹏，亲自授课，带您走进《黄帝内经》的世界，重点篇章重点解析，从入门到精深，循序渐进、学以致用。

中医基础

都在学中医，可中医应该怎样学？现在学中医还来得及吗？

崂山区老年大学熹冀国学院分校教师刘志杰教授，带您零基础入门，正确认识并运用中医技术。刘志杰，全国百名中西医结合优秀人才之一、青岛市百大名医、青岛市优秀学科带头人，通过深入探索中医基础、讲解精气血神、阴阳五行等基础理论，揭开“治未病”的核心理念，帮助您在预防和调养身体方面做出正确选择。

阿尔茨海默症的防治

据《中国阿尔茨海默病报告2024》显示，中国有1700万患者确诊阿尔茨海默症，1700万个家庭正在承受阿尔茨海默症带来的痛苦。您想远离它吗？

张汉霆教授，是国际著名的磷酸二酯酶（PDE）研究专家，国家高层次人才计划领军人才，青岛大学首席教授，山东省“泰山学者”海外特聘专家，引领您探索阿尔茨海默症这一影响人类认知健康的议题。通过本课程的学习，您将掌握有效的预防措施，降低自己及家人的患病风险。

心血管保健

心血管疾病，中老年健康的重大威胁，目前却越来越趋向于年轻化。保护心血管健康，刻不容缓。

董立钧主任从事心血管专业近50年，一直工作在临床一线，具有丰富的防治经验，主编了《心血管疾病诊疗指南》和《冠心病防治指南》两部著作，参与了山东省首例心脏移植围术期的处理，荣获山东省科技进步奖二等奖。本课程专为关注心血管健康的群体设计，深入讲解心血管系统的功能、常见疾病的预防与管理，掌握如何通过日常饮食、运动、情绪管理等方式，降低患病风险。

中西式烹饪和烘焙

想让自己实现美食自由吗？想给孩子做点少油少盐的西餐吗？老伴做了一辈子饭，您是否也想给他/她做顿美食？

来熹冀书房的中西烹饪课程，带您解锁东西方味蕾的双重密码！在这里，您将学到中式烹饪的精髓，轻松

传统与创新交织出新的养生乐章

这里融汇传统文化与前沿医学，通过对人类养生史的梳理、对经典案例的解剖、对生活技巧的分享来丰富学习过程，让课程内容更立体，让学习成为一件快乐的事。

现在不养生 以后就要花钱养医生

养生，就是要建立一个合理的生活方式。北大哲学系博士、博导、熹冀书房养生专家姚春鹏教授认为：我们之所以养生出问题，就是因为我们的生活



方式出了问题。很多病，就是生活方式的病。所以，我们要具备养生意识，通过养生，提高生活品质。

课程丰富 师资强大 形式多样 时间自由

与其为健康或碎片化信息焦虑，不如立刻行动，越早养生，越享优质人生。加入熹冀书房的新质养生，进入高质量养生圈，拓展人脉。通过高质量圈层，赋能生活品质。

这里学习时间自由、方案个性定制、形式动静皆宜、师资专业强大、课程丰富严谨、圈层多元健康，每个人都在用积极健康的生活态度与世界对话。

养生不是限制生活的任务，而是享受生活的艺术。让我们一起，用养生艺术对话世界吧！



茶文化与鉴别

您知道100元/斤和10000元/斤的茶有什么区别吗？如何鉴定自己花高价买的茶叶是否真的值这么多钱？熹冀书房教师李念洁给您答案。李念洁老师毕业于华东师范大学硕士学位，出生于书香门第，自幼习茶至今，将带您全面体验茶道的魅力。

从认识一片叶子开始，跟着讲师一起学习内观、静心、观礼、识茶。在学习的过程中，您不仅能成为鉴别茶叶的行家，还能通过认识叶子的一生了解和认知自我。

八段锦

当代中医养生“网红”运动八段锦，人人都爱学，但是跟着老师和盲目地在网上练习，有什么不一样吗？

动作更标准，运动更高效，还有名师手把手指点。郑军老师，国家一级社会指导员、国家一级教练员，师从薛举进学习太极拳，2016年跟随李政初学习气功，郑军老师在太极拳和气功领域屡获殊荣，包括全国集体奖、山东省健身气功锦标赛一等奖等。郑老师将带您完成一套独立而完整的八段锦，以肢体动作、精通呼吸和意念三者融为一体的健身功法，明显改善人体亚健康。

熹冀书房：多元文化交融地，优质社交寻觅良朋

作为城市文化新地标，孔子文化研究院熹冀书房，不止以其丰富的文化底蕴走入大众视野，其多元化活动板块也全面启航，凭借新质教育理念、跨文化交融、年轻化的社交氛围等独特魅力，为学员们打造了一场涵养品德、拓宽视野、激发灵感、结识挚友的体验盛宴！

孔子文化研究院熹冀书房拥有一支具备十余年策划经验的资深团队，他们满怀热忱与创意，匠心独运地规划了一系列既时尚创新、又国韵十足的精彩活动。从AI科技的尖端探索到国风审美的优雅演绎，从亲近自然的奇妙旅行到同城异地的温馨相聚，从灵感迸发的诗词创作到仰望星空的天文探索，每位学员皆能在此寻觅到心灵的归宿，与志趣相投的伙伴共赴欢愉！

在熹冀书房，我们一同诵读经典，探寻圣贤智慧；在琴瑟和鸣、袅袅茶香中畅叙

AI智能探索

时代科技，创新体验。当AI科技走进生活，一切变的更加丰富多彩。我们以国内AI创新基地为核心，拓展国际视野，带您走进人工智能工厂，一同开启创新科技的魅力之旅。

宠物PARTY

宠物已成为众多家庭必不可少的成员。我们以宠物为媒介，通过举办宠物选美、运动会等活动，让您肆无忌惮的展示自己的爱宠，也让您在结识更多新朋友。

心聊空间

快节奏的生活让人与人的距离渐渐疏远，正常的倾诉对象也不复存在。我们用心打造心聊空间，在这里您可以畅所欲言，家庭、婚姻、孩子教育等都能找到共同话题者，为您创造一个尽情释放压力的空间。

汉服走秀

穿越千年风华，汉服走秀活动带您步入一场视觉盛宴。身着华裳，步履轻盈，让您在T台上尽展古风韵味，体验传统文化的独特魅力与现代时尚的完美融合。

徒步休闲

走进自然，释放心灵。徒步休闲活动将带您穿梭于城市绿肺或山林小径，享受清新的空气与宁静的环境，让身心在自然的怀抱中得到彻底的放松与滋养。

休闲骑行

骑行不仅是一种锻炼方式，更是一种生活态度。休闲骑行活动，邀您与好友一起变身时尚运动达人，用一场骑乐的无穷活力，感受自由与畅快，并领略沿途风景的无限美好。

美拍摄影

定格美好，记录瞬间。美拍摄影活动是将自然风光、城市街景亦或是人文风情用镜头语言记录的一次旅行。让我们一起捕捉生活中的美好瞬间，享受诗与远方的美好。

熹冀艺术团：构建艺术生态，打造综合性艺术服务平台

艺术的价值，不仅在于其独特的审美魅力，更在于激发人们的创造力、提升社会的文化氛围、推动经济发展。作为一个综合性艺术服务平台，熹冀艺术团（下称：艺术团）是熹冀书房的重要组成部分，致力于搭建艺术从业者、创业者及爱好者的深度联结的平台，构建一个闭环运作、以艺术体验与服务为核心的生态体系，以此推动艺术与人、艺术与市场的无缝对接，加速艺术的普及化、数字化进程，并积极探索艺术商业化的新路径与价值实现。

为此，熹冀艺术团不断精进，提升自身的艺术性、商业敏锐度及创新前沿能力，不止步于打造一个艺术团体，而是成为一个艺术生态的构建者。艺术团吸引了众多艺术领域的专家加入，他们不仅拥有深厚的艺术功底，还具备独到的艺术思考与见解，确保每位成员都能在与这些名师的深入交流中收获非凡，重塑对艺术表达的认知。在这里，艺术爱好者们有机会直面名师，挖掘个人艺术特质，激发创作潜能，找到属于自己的舞台和圈子，用艺术联结心灵，结交挚友，深化自我。

在商业运营方面，熹冀艺术团正在积极探索多元化的商业路径，为成员提供广泛的艺术服务机会，构建与观众的桥梁。凭借精心策划的商业演出、创意空间策展、高品质艺术出版物、特色艺术旅游及多元化衍生品开发等，力求艺术价值的深远传播。

此外，艺术团还将打造一个集艺术作品展示、交易、流通于一体的数字化平台，为艺术作品提供全新的呈现方式，通过数字化手段，提升艺术作品的传播效能，促进艺术价值和经济价值的双赢。这不仅有助于成员拓展职业机会，结交行业精英，塑造个人品牌，更将激发艺术创新，催生更多卓越作品。

熹冀艺术团诚邀每一位热爱艺术、勇于创新的您加入，共赴艺术之旅，共探艺术边界，共创艺术未来！

友情，分享点滴；在摄影采风与山野厨房的欢声笑语中，感受自然馈赠；在AI科技的体验中领略未来的无限可能……

孔子文化研究院熹冀书房，既是传统文化的传承者，也是现代文化社交的引领者。因此，书房也特别注重创新与多元文化的融合，通过吸纳国际化的活动元素，开展跨领域的深度合作，熹冀书房正在构建一个开放、包容、充满欢乐的社交舞台！

未来，熹冀书房将继续秉持“创新、多元、欢乐、共享”的理念，不断优化和完善活动内容与形式，积极探索线上、线下相结合的新玩法，充分利用先进技术，为学员们带来更加精彩纷呈、内容充实的体验，成为大众向往的欢聚之地！

同城/异地联谊

打破孤独，遇见缘分。同城联谊旨在摒弃传统活动形式，开发探店、寻觅美食等；异地联盟旨在打破地域与时间壁垒，通过异地结盟的方式，体验更好的生活。

天文观星

仰望星空，探索宇宙。天文观星活动将带您远离城市的喧嚣，与志趣相投的朋友围坐在篝火旁，伴着闪动的火苗弹起手风琴，您与同伴在星光下翩翩起舞，在自然间纵情享受欢乐。

