

## <<111岁养生大师谈抗衰老>>

### 图书基本信息

书名：<<111岁养生大师谈抗衰老>>

13位ISBN编号：9787534397943

10位ISBN编号：7534397944

出版时间：2010-7

出版时间：郑集 凤凰出版传媒集团，江苏教育出版社 (2010-07出版)

作者：郑集

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<111岁养生大师谈抗衰老>>

### 内容概要

善待自己享尽天年，我的养生之道，衰老篇，什么是衰老，人体衰老的特征，人体衰老的检测，人体的衰老过程，人类寿限初探，衰老的原因，衰老的机制等等。

## <<111岁养生大师谈抗衰老>>

### 作者简介

郑集，男，四川南溪人，1900年5月6日出生，国家一级教授，南京大学博士生导师，中国生物化学、营养学和抗衰老学奠基人。

因其长寿，故而拥有世界上众多的头衔：最长寿的教授、最长寿的作家、最长寿的发明家、最长寿博客主……他创造了生命的奇迹！

## <<111岁养生大师谈抗衰老>>

### 书籍目录

善待自己 享尽天年 我的养生之道 衰老篇 什么是衰老 人体衰老的特征 人体衰老的检测 人体的衰老过程 人类寿限 初探衰老的原因 衰老的机制 衰老与代谢 衰老学说 自由基与衰老 结语 抗衰篇 养生先养心 认识青春 四大养生座右铭 和谐健康过五关 关于养生康复问题 古人养生与康复之道 烟、酒对衰老的影响 衰老引发的常见病的防治 脑科学和中老年生活智慧 离退休后的生活 抗衰老关系到人类幸福和社会进步 养生格言新解 结束语 后记

## <<111岁养生大师谈抗衰老>>

### 章节摘录

版权页：插图：我从不吃反季节的蔬菜水果，尽量买当季的食物。

我从不轻信“祖传秘方”“宫廷食谱”和“宫廷秘方”，更经常提醒周围人，要警惕那些形形色色的虚假保健药品和食品广告的危害性。

《黄帝内经》的《素问·上古天真论》指出：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。”这是在提醒人们在季节气候变更时要注意及时采取防护措施，避免由风寒引起的致病细菌和病毒等乘虚入侵，致人疾病。

我看现在的有些所谓保健用品，特别是所谓保健食品，更多是借开发之名，行骗钱之实。

我不是武断地说所有保健品都没有用，但如今，各类媒体上的保健食品广告层出不穷、五花八门。

试问这些所谓保健品，有几种是“货真价实、童叟无欺”的？

他们刻意夸大他们产品的保健功效，含糊其辞地宣传能增强人体免疫功能，促进健康，延年益寿。

我呼吁正直的食品营养专家和医疗人员对各种欺骗人民的假保健食品和保健品应作严肃的批评。

政府有关主管部门应及时采取有力措施，加以监督纠正和取缔，广大消费者千万不要轻信广告的宣传，自食苦果。

## <<111岁养生大师谈抗衰老>>

### 媒体关注与评论

1956年，国务院曾将当时全国最有成就的56位知识分子评为一级教授，他们全是各领域中出类拔萃者，如陈寅恪、梁思成、冯友兰等，郑集为其中之一。

——新华社2010年5月7日自秦始皇开始，历朝历代都有许多名声显赫的专家教导王公贵族们如何健康长寿。

不幸的是，不仅王公贵族们没能活得比普通百姓长，就连专家们自己也没能健康长寿。

在这个问题上，最靠得住的方法是向健康长寿者学习。

郑集教授既是长寿的成功实践者，又是我国这方面理论的奠基者和研究者，听他老人家的话想来是不会错的。

——中央电视台《夕阳红》栏目总制片人，秦汉史学者程步他99年的努力全奉献给了生物化学事业，40年来为我国的抗衰老奔波、呐喊，以他的高寿显示，只要依照他的长寿法则，人人都会像他那样到达期颐之年。

世界长寿会秘书长、美国威斯康星大学博士后卢伟成郑老100岁后还坚持学习、研究、运动，是大学老师的楷模，他用行动诠释了生命在于运动这个道理。

——中科院院士，中国生物化学学会第三届秘书长张友尚郑集作为“生化”“营养”“抗衰老”研究的奠基人，理所当然得到了人们的尊敬，是不拿手术刀、不拿听筒的无名大夫，也是一位为医学作后盾大军的主帅。

——《长寿》杂志

## <<111岁养生大师谈抗衰老>>

### 编辑推荐

《最好的医生是养生:111岁养生大师谈抗衰老》：超级人瑞的，养生箴言，延缓衰老的科学真经，城市居民的长寿正道，简约实用的保养要术。  
世界最长寿教授，世界最高龄作家，中国最老志愿者，中国营养学之父中国抗衰老学创始人，中国生物化学奠基人。

<<111岁养生大师谈抗衰老>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>