

<<鉴证长寿>>

图书基本信息

书名：<<鉴证长寿>>

13位ISBN编号：9787806824092

10位ISBN编号：780682409X

出版时间：1970-1

出版时间：郑集 四川出版集团，四川辞书出版社 (2008-02出版)

作者：郑集

页数：139

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>

<<鉴证长寿>>

内容概要

《鉴证长寿》是为老年人写的，同时也是为青壮年人所写。因为现在的青壮年就是将来的老年人。

<<鉴证长寿>>

作者简介

郑集先生，现年108岁，是南京大学生命科学学院教授，我国著名的老一辈生物化学家、营养学家、中国营养学和衰老生物化学的开拓者和奠基者之一，中国衰老生物学会第一届名誉理事长。他生于1900年，1956年被评为一级教授，是高校系统目前健在的最长寿的教授。

<<鉴证长寿>>

书籍目录

郑集教授小传乐健百年：108岁新言心语（自序）开篇：我的养生之道百年乐行篇一、如何推迟衰老二、体育锻炼的防衰老三、我的抗衰保健实践世纪真知篇一、什么叫衰老二、人体衰老的特征三、人体衰老的检测四、人体的衰老过程五、人类的最高寿限六、衰老的原因七、衰老的机制八、衰老学说九、自由基与衰老十、养生与康复十一、古人养生与康复之道十二、营养与衰老十三、有关老年营养问题的争论和我见十四、烟、酒对衰老的危害性十五、如何增强老年人的脑力十六、老年病防治常识十七、退休和离休后应当如何生活十八、中华养生格言新解

<<鉴证长寿>>

编辑推荐

《鉴证长寿》由四川出版集团，四川辞书出版社出版。

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>