

<<不老的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不老的智慧>>

13位ISBN编号：9787806825990

10位ISBN编号：7806825991

出版时间：2010-7

出版时间：四川辞书

作者：郑集

页数：207

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>

## <<不老的智慧>>

### 内容概要

《不老的智慧》刚一出版，就立即引起了轰动，不断加印。中国发行量第四的报纸《广州日报》特地派记者来南京专访郑老，并在“博文”版头条以《108岁教授出书传授养生：从来不吃保健品》为题大篇幅报道郑老的著作。中央电视台根据出版的图书，推出了15分钟的专题片，在“夕阳红·百岁传奇”栏目中多次播出。国内外有近千家媒体报道了郑集老先生的著作。

如今在老先生111岁之际，在第一版的基础上针对书中错误进行了修订，同时，考虑到一部分读者的建议，看第一版书中的图片不能完全理解动作，因此在再版的时候，将郑集老先生的健身操制作成DVD，便于读者对照学习。并配以新的书名《不老的智慧》再版。

## <<不老的智慧>>

### 作者简介

郑集，生于1900年，现年111岁，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、中国营养学和抗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，中国营养学会原理事长1956年被评为一级教授，是目前仍健在的世界最长寿的教授。

2004年

## &lt;&lt;不老的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

我的养生之道百年乐行篇 一、如何推迟衰老 (一) 青春能否永葆 (二) 推迟衰老的具体措施 (三) 健康长寿十诀的原理和实施办法 二、体育锻炼与防衰老 (一) 静功 (二) 动功 三、我的抗衰老保健实践世纪真知篇 一、什么叫衰老 二、人体衰老的特征 (一) 形态的特征 (二) 功能的特征 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 (一) 衰老的第一性原因 (二) 衰老的第二性原因 七、衰老的机制 八、衰老学说 (一) 中毒学说 (二) 伤害学说 (三) 免疫学说 (四) 内分泌功能失调学说 (五) 交联学说 (六) 细胞质蛋白质变性和细胞质胶态破坏学说 (七) 营养缺乏学说 (八) 细胞分裂受阻学说 (九) 自由基学说 (十) 遗传学说 (十一) 内在平衡破坏学说 (十二) 代谢失调学说 九、自由基与衰老 (一) 自由基使人体衰老的原因 (二) 机体防御自由基伤害的功能 十、养生与康复 (一) 关于养生康复问题 (二) 中医的养生康复之道 (三) 中西医养生康复和营养保健的比较 十一、古人养生与康复之道 (一) 《黄帝内经》的养生论述 (二) 名医养生学家孙思邈的养生论 (三) 华佗的运动养生观点 (四) 本书作者的养生歌——《生死辩》 十二、营养与衰老 (一) 营养与衰老的关系 (二) 老年人的生理和营养特点 (三) 老年人需要的营养素 十三、有关老年营养问题的争论和我见 (一) 限食与延长寿命 (二) 维生素C及维生素E与抗衰老 (三) 膳食中的脂质和胆固醇与冠心病 (四) 警惕虚假保健品的危害 十四、烟、酒对衰老的危害性 (一) 吸烟的危害性 (二) 烟草对人危害的原因 (三) 酒的危害性 十五、如何增强老年人的脑力 (一) 脑的剪影 (二) 老年人的记忆力、学习力、思维能力和创造力 (三) 如何保护脑力 十六、老年病防治常识 (一) 心血管病 (二) 支气管炎及肺气肿 (三) 脑血管疾病 (四) 癌症 (五) 老年性糖尿病 (六) 老年性痴呆症 (七) 前列腺肥大和前列腺癌 (八) 老年人不能忽视的几种常见病 十七、退休后应当如何生活 (一) 正确认识退休制度的意义 (二) 退休后的生活安排 十八、中华养生格言新解 (一) 精神卫生 (二) 一般保健法 (三) 劳动和体育锻炼 (四) 饮食卫生

## <<不老的智慧>>

### 章节摘录

插图：最高寿限的人还是极其有限的。

事实上目前活到100岁的人为数亦不多。

根据2006年世界卫生组织公布的调查结果，日本人的平均寿命最长，男性平均寿命为79岁，女性平均寿命为86岁，超过了其他国家人的平均寿命，居世界之冠。

中国人在2006年的平均寿命，男性为70岁，女性为74岁，个别城市如北京、上海和杭州，2004年公布的统计数字略高于这个平均寿数。

北京：男性78.24岁，女性81.51岁；杭州：男性76.68岁，女性81.17岁；上海：男性78.08岁，女性82.48岁。

2006年，上海市男女居民的平均寿命已由1981年的73.93岁增加到80.97岁。

据印度报纸的报道，现在印度人的平均寿命已从32岁提高到63岁。

1985年，《光明日报》报道，巴基斯坦的皮尔·马阿布德老人活了162岁才去世。

由此看来，150岁还不能说是人类的最高寿限，不过这种超高龄人岁数的真实性不是没有问题的。

从表5-2可看出，不少国家人口的平均寿命均在逐渐增加，这种事实说明人类的平均寿数是可以随经济及医药卫生条件的改善而增加的。

但这种增加不是无限制的，而且是极慢的。

长生不老是绝对不能兑现的神话。

## <<不老的智慧>>

### 媒体关注与评论

他的百年经历，体现了中国老一辈营养学专业工作者敬业、奉献、求知的精神境界。他作为著名营养科学家得到国内外的公认。

——中国营养学会理事长 程义勇他99年的努力全奉献给生物化学事业，40年来为我国的抗衰老事业奔波呐喊。

从他的高寿显示，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 卢伟成世界上最长寿的教授——南京大学博士生导师、教授郑集出生于1900年阴历四月初八，四川南溪刘家镇人，是我国著名的生物化学家。

是我国衰老生化研究学科的奠基人，还是我国生物化学和营养学研究的先驱者之一。

——《人民日报（海外版）》2009-05-07这本书是为中老年人写的，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。

本书虽小但意义却大，因为事业的建树，人的因素第一；有了健康的人，才能做出伟大事迹。

——郑集

## <<不老的智慧>>

### 编辑推荐

《不老的智慧》：111岁高龄、中国国家级生物学与营养学大师精华养生论人人适用的养生健康宝典，健康不光靠医生，更要靠自己！

养生是息最好的医生，每个人部有可能超越年龄的限制，乐健百年，晚辈送给父母长辈最好的健康礼品。

世界最长寿教授的超简单健康法

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>