

<<最好的医生是养生>>

图书基本信息

书名：<<最好的医生是养生>>

13位ISBN编号：9787534396502

10位ISBN编号：7534396506

出版时间：2010-5

出版时间：江苏教育

作者：郑集

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>

## <<最好的医生是养生>>

### 前言

2009年5月22日，我参加了中国营养学会主办的“老年营养与长寿学术研讨会”，江苏营养学会名誉理事长（原理事长）、江苏抗衰老学会副理事长、南京医科大学教授马凤楼在会上发表了“一代生命科学宗师领攀人类自然寿命高峰”的讲话：“郑集教授是我国生物化学、营养学的创始人之一，是衰老生化的主要奠基者，是名副其实的生命科学的一代宗师，是当今最高年龄仍思想活跃的教授，成为以理论指导实践、遵循健康长寿规律、攀登人类自然寿命高峰的领军人物。

现在110岁，见面接待人还侃侃而谈1个多小时不停顿。

郑老的神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统均无器质性病变……他是学以致用、知行合一、鉴证长寿的光辉典型；他的成功经验是学科的重大成果，是历史的新纪录，是人类的宝贵财富，是我们学习的榜样。

”马教授的这段话，简明扼要地总结了我们的养生之道——学以致用，知行合一。

作为一名生物化学、营养学、抗衰老学的研究者，如果不能用理论去指导自己的养生实践，那么这样的理论又有什么用？

我自己的实践经验证明，科学养生非常重要。

的确，我今年111岁，从来没有想到自己活这么久，我有个坚定的信念：人生的意义在于奉献，而不是索取。

我愿意将自己的养生经验毫无保留地与广大群众分享。

## <<最好的医生是养生>>

### 内容概要

《最好的医生是养生:111岁养生大师谈健身》内容简介：他是世上最长寿教授，中国营养学之父，抗衰老学创始人，中国生物化学奠基人。

他的科研成果和养生心得，证明长寿并非遥不可及，普通人一样可以享尽天年。

《最好的医生是养生:111岁养生大师谈健身》通过111岁养生大师郑集亲身谈健身，告诉你最好的医生是养生。

## <<最好的医生是养生>>

### 书籍目录

善待自己享尽天年我的养生之道上篇 广采博收：常见锻炼方法概述静功动功八段锦太极拳步行跑步广播操渔家乐下篇 推陈出新：我的锻炼法室内健身操搔首压发按摩前额按太阳穴捏摩鼻子轻揉双眼全面搓耳轻压双耳按摩脸部上下扣齿按摩脖颈按摩双肩按摩两臂按摩腹部捏腿搓脚屈腿似跑弯腰慢摇紧肌整理腹式呼吸室外健身操立正静思快步百步骑马半蹲左右云手撒网三式凤凰展翅左右压腿并膝旋转摇头摆尾蛙式游泳左右弯腰左右开弓捶腰摩腹举手托天拍胸呼吸头部运动跳动踏步立正静思郑氏按摩带操：我的按摩我做主摩脖强颈绕背拉行左右拉拎环腰欢欣按腿身轻拉按足底搓胀调整结语：和谐健康十诀附录后记

## <<最好的医生是养生>>

### 章节摘录

插图：上篇广采博收：常见锻炼方法概述静功用于养生的体育锻炼的方法很多，古代遗留下来的主要有五禽戏、太极拳、八段锦等，近代的有散步、快步走、慢跑、长跑、徒手操、球类、旅游、舞剑和床上操等。

这些体育锻炼方法各有其优缺点，不是每一种都适合于一切人的。

一个人应采用哪种方式锻炼，随各自的年龄、体质、健康和环境而异。

体育锻炼有静功和动功之分。

静功静功以习静为主，又称内功，侧重清心寡欲，怡气养神，不重视肢体锻炼。

僧道的静坐，现在流行的气功，皆属此类。

气功的要点在于把思想集中(气功学家的术语叫意守)，思想集中在身体的某一部位，使大脑安静，思想专一，从而使各内脏器官得以休息；血流(血压)平稳、代谢降低、减少热能消耗，少生疾病。

气功锻炼方法可以促进精神健康，从而起促进机体健康的作用。

老年人如能采用简单行气方法，每天适当时间(如晚上临睡前)练功10~20分钟，有助于使大脑安静，改进睡眠。

南京市鼓楼区的金符六医生每天坚持做气功10分钟，98岁时仍很健康，这说明气功对保健有其特殊效用。

<<最好的医生是养生>>

后记

本系列图书由江苏教育出版社副总编朱永贞和社会教育事业部主任赵明策划，陆琴芬女士提供部分图文资料，马赫廷先生提供按摩带操等资料，朱帅女士绘制全书插图，封面照片由王鹏于2009年12月拍摄。

本书在编辑出版过程中，还得到张伟新、夏颖、张海霞等的鼎力协助，使世界最老作家的专著得以顺利出版，特此致谢！

## <<最好的医生是养生>>

### 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日很多人只是空谈改变世界，郑集教授的人生实践是最简明的典范，昭示我们一个人真的可以与众不同，创造奇迹。

——美国印第安纳大学校长 迈尔斯·布兰德他99年的努力全奉献给生物化学事业，40年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 卢伟成郑集教授的科研实践体现了老一辈营养学家敬业、奉献、求知的崇高精神!他的著作反映了严谨的科学作风与流畅简洁的文风，使我们深受教育。

——中国营养学会郑集作为“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

<<最好的医生是养生>>

编辑推荐

《最好的医生是养生:111岁养生大师谈健身》：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

<<最好的医生是养生>>

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>