

<<不老的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不老的智慧>>

13位ISBN编号：9787806826751

10位ISBN编号：7806826750

出版时间：2011-5

出版时间：四川辞书出版社

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>

## <<不老智慧>>

### 内容概要

《鉴证长寿——百岁教授的养生经》一书刚一出版，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《不老智慧》再版。

## <<不老智慧>>

### 作者简介

郑集先生，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，是目前世界上最长寿的教授，2004年，郑集被英国剑桥国际人物传记中心授予“21世纪最有成就奖”，并收入该中心编撰的《世界名人传记专集》，以表彰他对中国生化科学和教育事业的贡献。

## <<不老的智慧>>

### 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

## <<不老的智慧>>

- (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

## &lt;&lt;不老的智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

百年乐行篇 一、如何推迟衰老 (一) 青春能否永葆 青春是人生最美好的时期，人人都希望自己的青春长驻，但青春是否能长驻或永葆，是一个耐人寻味的问题。

人类的青春有两种含义：一种是指形体的青春，如青壮年时期的健美体格和容貌；另一种是精神的青春，如某些人虽然年老，但意志不衰，仍能积极地为自己的事业、为国家和人民的利益作出贡献。

形体青春与精神青春各有不同含义，而又有相互依存的关系。

精神青春需要形体青春作基础，有了强健的身体，才不至于在工作生活中感到力不从心；而形体青春又需要精神青春作动力，因为一个人首先要有精神健康才可能有形体健康。

青春能否永葆呢？

我们说，形体青春只能相对地永葆，也就是说在适当的条件下，有可能使人类的青春期相对延长，但是绝对不可能永葆。

人生观正确、思想开朗的人精神上的青春是可以永葆的。

因为形体青春是人体生命过程中的一个阶段，生命过程是不可逆的，只有在精神物质合理的情况下，才有可能使衰老进度放慢，适当推迟青春期的消逝。

而精神青春，是一个人人生态度和意志的问题，大凡思想开朗、意志坚强的人都可永远保持他的青春意志，不会因年老而衰颓。

要想推迟衰老进程暂葆形体青春的人，首先要了解人体衰老的原因和衰老的机制。

生物的最大寿限和衰老过程是由每个生物的遗传因素决定的，衰老过程中的反应和方式则由新陈代谢来表达。

遗传安排的代谢过程，也包含有代谢功能在生命过程中逐渐减退的内容。

代谢功能减退，主要由于代谢的调控失灵，所以，代谢失调是生物衰老的机制。

生物代谢失调的因素有内因和外因，人类如能设法控制这些因素，保持代谢运转基本正常，即有可能推迟衰老，延长青壮年期限。

……

<<不老的智慧>>

编辑推荐

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！

养生是自己最好的医生！

每个人都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！

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>