

最好的医生是养生

郑集 著



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

江苏教育出版社
中国教育出版社

[最好的医生是养生](#) [下载链接1](#)

著者:郑集

出版者:江苏教育

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787534396502

《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。

作者介绍:

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 摆头摆尾 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 左右拉拽
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
· · · · · (收起)

[最好的医生是养生](#) [下载链接1](#)

标签

健康养生

健康

中医

郑集

养生

健康养身

长寿

防衰老

评论

除了身体的保健， 郑老说了心理上的保健。 顺境之美德在节欲， 逆境之美德在刚毅。

这都啥啥啥啊

111岁在本专业卓有成就的老先生， 不论怎样， 他的生活方法总该有值得借鉴的吧

[最好的医生是养生](#) [下载链接1](#)

书评

我觉得郑集教授不可谓不说是一个生命的奇迹， 110岁时， 各系统均无器质性病变， 思维清晰， 对自己的任何事都如数家珍。郑老是我国营养学和抗衰老学之父， 能将自己所学学以致用， 知行合一。本书算是郑老平生养生所感， 主要侧重于健身部分。尽管杂乱， 但很多道理言简意赅， ...

[最好的医生是养生](#) [下载链接1](#)