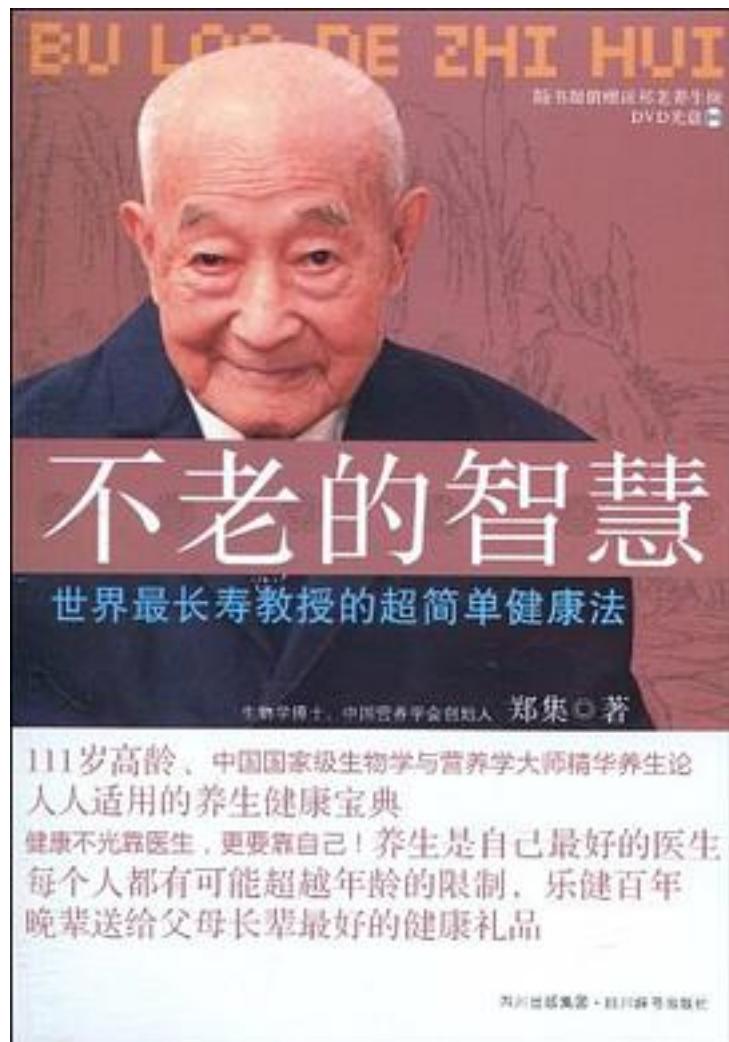


# 不老的智慧



[不老的智慧\\_下载链接1](#)

著者:郑集

出版者:四川辞书

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787806825990

《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。

作者介绍：

郑集，生于1900年，中央大学学士(1928年)，美国俄亥俄州立大学硕士(1931年)，印第安那大学博士(1934年)。曾先后在美国芝加哥大学、耶鲁大学和威斯康星大学生物化学系学习访问。历任中国科学社生物研究所研究员，中央大学医学院教授，南京大学生物化学系教授。

郑集教授是我国老一辈的营养学家和生物化学家，晚年从事衰老学研究。著述丰富，编著多种生物化学教材及参考读物，在国内外杂志上发表学术论文百余篇。

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  
(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  
· · · · · (收起)

[不老的智慧](#) [下载链接1](#)

## 标签

健康

养生

长寿

类别/心灵成长

电子/纸质

生活

出版/四川辞书出版社

## 评论

审视人生的真实写作，为后人留下对于生命的尊重与探索，感谢郑老。

---

主要针对老年人，不过其中的道理基本都是根据中医理论，很有道理。心态其实是最好的良药。

---

[不老的智慧](#) [下载链接1](#)

## 书评

不老的智慧\_下载链接1