

# 111岁养生大师谈营养

郑集 著



## 最好的医生是养生 ——111岁养生大师谈营养

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



[111岁养生大师谈营养 下载链接1](#)

著者:郑集

出版者:

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787534397936

《最好的医生是养生:111岁养生大师谈营养》主要内容：1956年，国务院曾将全国最有

成就的56位知识分子评为一级教授，他们全是各领域中的出类拔萃者，其名声如雷贯耳，如陈寅恪、梁思成、冯友兰等。2009年，钱学森、季羡林、任继愈相继去世，国人惊叹：哲人逝去，从此中国步入了一个再无大师的时代。然而，很多人都不知道，当年的56位大师级人物中还有一位至今仍然健在，他就是已经活了111岁的郑集教授。

作者介绍：

目录：

[111岁养生大师谈营养 下载链接1](#)

标签

养生

防衰老

长寿

营养

gut

评论

书里内容是重复的，多篇老人的讲演稿和口授形成的。本来应该是一本书，分成三本卖。不过如果学以致用，那么简直这书太廉价了。

[111岁养生大师谈营养 下载链接1](#)

书评

[111岁养生大师谈营养 下载链接1](#)