

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

凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社  
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

郑集 著



# 最好的医生是养生

## ——111岁养生大师谈营养

凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社



JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

111岁养生大师谈营养 / 郑集著. — 南京: 江苏教育出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5343-9793-6

I. ①1… II. ①郑… III. ①饮食营养学—基本知识  
IV. ①R151. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122607号

### 最好的医生是养生

书 名 — 111岁养生大师谈营养  
作 者 郑 集  
策 划 朱永贞 赵 明  
责任编辑 陈爱芳  
装帧设计 李广珺  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)  
网 址 <http://www.1088.com.cn>  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京紫藤制版印务中心  
印 刷 镇江中山印务有限公司  
厂 址 丹阳市朝阳路1-3号(邮编 212300)  
电 话 0511-86917816 86917818  
开 本 787×1092毫米 1/16  
印 张 10  
插 页 4  
版 次 2010年7月第1版  
2010年7月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5343-9793-6  
定 价 28.00元  
批发电话 025-83657791, 83658558, 83658511  
邮购电话 025-85400774, 8008289797  
短信咨询 025-85420909  
E-mail [jsep@vip.163.com](mailto:jsep@vip.163.com)  
盗版举报 025-83658551

★ 教版图书若有印装错误可向承印厂调换  
提供盗版线索者给予重奖

# 目录

① 善待自己 享尽天年 .....	编者的话	001
② 我的养生之道 .....	自序	009
③ 营养与人生 .....		026
④ 食物与健康 .....		030
饮食与文化 .....		030
饮食与民族文化 .....		030
饮食方式与民族文化 .....		031
饮食种类与民族文化 .....		034
饮食与人类幸福 .....		035
食物的种类及来源 .....		036
中国人的膳食问题 .....		039
关于食物,有几点应当讨论的 .....		039
关于烹饪方面的问题 .....		042

中国人膳食习惯的优劣 .....	043
<b>④ 认识六大营养素 .....</b>	<b>046</b>
碳水化合物 .....	047
脂肪 .....	049
蛋白质 .....	051
矿物质 .....	053
维生素 .....	059
水 .....	062
<b>④ 老年人的营养 .....</b>	<b>066</b>
老年人的生理特点 .....	066
老年人营养的特点 .....	068
老年人营养的重要性 .....	068
老年人营养的特点 .....	070
老年人的营养摄取 .....	072
营养与衰老 .....	080
热量限制与寿命 .....	081
维生素的抗衰老作用 .....	083
膳食中的脂质和胆固醇、冠心病 .....	085

结论 .....	088
我对老年营养的体会 .....	089
合理营养必须具备的条件 .....	092
如何在日常膳食中取得合理营养 .....	096
我的养生食谱 .....	098
警惕虚假保健品的危害 .....	111
<b>④ 我做过的几项食品研究 .....</b>	<b>113</b>
全米、全麦营养价值的比较 .....	113
粗杂粮 .....	118
可代替一部分白米的杂粮 .....	119
掺用杂粮的方法 .....	121
大豆蛋白 .....	122
牛奶与豆浆 .....	125
<b>④ 饮食安全 .....</b>	<b>131</b>
食物与中毒 .....	134
中毒的程度随个体生理的不同而各异 .....	134
食物中毒的可能原因 .....	135
中毒发生后的处理 .....	139

食物中毒的预防 .....	140
食物相克 .....	141
④ 饮食歌谚解 .....	144
④ 营养问答 .....	148
④ 后记 .....	155

## 善待自己 享尽天年

### 生命的极限

人最长可以活多久？20世纪中叶，国人的平均寿命是35岁，现在已经到了74岁。根据《2009年世界卫生统计》，放眼望去，世界上发达国家人均寿命约在80岁左右，其中日本最长，大概83岁。这是不是人类生命的极限？显然不是，很多国家都有活过百岁的人瑞。你可能会想，那只是个例，谁敢奢望人人都能活到百岁？然而，从生物学上说，全世界只要有一个百岁之人，就具备了人类都可以活过100岁的理论可能；我国古代圣贤早已说过：“尽终其天年，度百岁乃去。”（《黄帝内经》）可见，几千年前的古人就认为人的正常寿命应该是百岁以上，现代国人的平均寿命70多岁才是其理论寿命的三分之二。现代科学也用细胞分裂学说证明了人的理论寿命应该为120岁。





理论是理论，怎样才能真的活到百岁以上呢？哲学家说，一滴水可知大海，特殊性中往往蕴藏着普遍性，共性总是存在于个性之中。我们还是要剖析当代长寿者的实例，找出其中的长寿之道。

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、季羨林、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。

## 珍贵的例证

郑集，男，四川南溪人，1900年5月6日出生，国家一级教授，南京大学博士生导师，中国生物化学、营养学和抗衰老学奠基人。因其长寿，故而拥有世界上众多的头衔：最长寿的教授、最长寿的作家、最长寿的发明家、最长寿博客主……他创造了生命的奇迹！

为什么说郑集教授的长寿是个奇迹？世界各国不是也

都有百岁的老寿星吗？让我们来看看他的不寻常之处：

世界百岁老人多为从事体力劳动者，以农民、牧民、渔民居多，所以俗话说：“教授不如长寿。”而郑集是个货真价实的教授，做了70多年教授，一辈子从事的都是教书育人的脑力劳动。

世界百岁老人多生活在空气新鲜、饮食天然的乡间、山区、海边，而郑集就居住在繁华城市的闹市区，在南京大学工作达80年之久。

世界百岁老人大多呈现群落性、遗传性，往往一个村庄、山村、渔村里有多位百岁长寿者，并且家族里世代长寿，但郑集并没有这样的遗传基因，他只是农村里一个普通的穷孩子出身，从小体弱，十多次与死神擦肩而过。

世界百岁老人的食物大多有其特殊性，从很多采访中可以看到，高加索的老人喜吃蜂产品、水果，日本的老人常吃深海鱼类，法国的老人爱喝红酒等，而郑集从来不吃保健品，每天粗茶淡饭，伙食费不超过10元钱。

郑集教授110岁时，中国营养学会对他的描述是：“神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统均无器质性病变。思维清楚，对个人经历、学术观点如数家珍，对自己的文字资料、大小家事处理得井井有条，连家用开支都一清



二楚。”

更为难得的是，一般百岁老人仅仅只是活着，或者已失去生活自理能力，或者还能做些简单的家务，而郑集不仅生气勃勃地活着，还著书立说，亲力亲为地参加很多社会活动，为人民群众服务。仅以他2009年所参与的部分活动为例：

郑集在1993年就捐出全部房产，2009年计划捐出全部财产，提供给营养学和抗衰老学作研究基金，被多家媒体誉为“中国最老的志愿者”。

郑集自费印刷数万本养生科普著作赠送给老人，2009年被《新华日报》誉为“百岁君子”并获建国六十年江苏十大科普人物大奖。

郑集2009年参加全国老年营养学会议，庆祝110岁生日，《人民日报》《中国日报》《美国侨报》等相继报道“世界最长寿教授的百岁科普”。

郑集于2009年教师节开博客普及科学知识，成为世界最老博客主，12月获“中国中老年博客大赛特别奖”。

郑集2009年在台湾出版新著《不老的技术》，成为世界最老的作家。

2009年，郑集多次外出演讲，获得“一字千金短信大赛”最佳荣誉奖，并赴南京大学科技馆领奖和发言。

2009年,郑集将自己的发明进行全面总结,并同高科技企业一起研发产品,申请专利,倡导“简约养生”。

郑集2009年10月参加全运会征文,获“我的健身故事”二等奖。

郑集关注空巢老人,撰稿万字参加“中国老年心理关爱征文”活动,2009年10月再次获一等奖。

人们通常认为长寿的几个必要条件——特殊的环境、基因、食物,郑集教授都不具备,却体面、尊严地活到了111岁,成为超级人瑞,其秘诀在哪里呢?

## 长寿的秘诀

秘密就在郑集所从事的科学研究里,他的专业研究方向是人类的抗衰老问题。1956年他被评为全国一级教授,是以生物化学学科报评的,这在很多人听来比较陌生的领域里,郑集所研究的却是人类最关注的长寿问题。他曾任中国营养学会理事长、中国衰老生物学会名誉理事长,可称为中国营养学之父、抗衰老学之父。

人的衰老和死亡问题,自有人类以来就一直困扰着上自帝王,下至百姓的芸芸众生。古今中外多少哲人先贤对



此做过深入的思考，留下了精彩的论述和思想：

3000多年前，享年110岁的中医之祖黄帝在中医学源头和养生宝典《黄帝内经》中指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”

2000多年前，享年83岁的西方“医学之父”、欧洲医学奠基人希波克拉底在西方医生必读书《箴言》中指出：“你的食物就是你的医药。”“人世间最好的医生，在自己的身体里。”

1000多年前，享年101岁的药王孙思邈在《千金要方》中强调：“上医医未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病。”

当代科学集合营养学、生化学、抗衰老学的最新成果，也表达了相同的观点。世界卫生组织在《迎接21世纪的挑战》报告中指出：“21世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”

他们说的其实是一个道理：疾病是减少人类理论寿命的最主要因素。病入膏肓才去找医生，其实已经晚了，即使得到诊治，其医效也是最低的；有了疾病的征兆，就及时去看医生，防止其发展为大病、重病，也仅仅是保全之计；真正高明的医生是教你养生，将疾病拒之于体外。不生病或少生病，肌体和各个器官自然能正常运转，享尽应有的生命周

期，长命百岁就不是梦想了。

自1928年起，郑集教授就致力于科研和教育，先后创办了中国营养学会、中国生化学会、中国衰老生物学会，专注于长寿课题。他写了近百本专著和300多篇论文，合计3000多万字，向民众普及营养和抗衰老知识。郑集教授很早就意识到养生是长寿的关键，他整合了“圣医”“医父”“上医”的“治未病”理论，并以自己的养生实践来身体力行，树立了一个可见、可学、可仿的活标本。他真正可以称做学以致用、知行合一、鉴证长寿的光辉典范；他的成功经验，是抗衰老学科的重大成果，是知识分子长寿历史的新纪录，是人类养生祛病的宝贵财富。

他将自己多年的研究心得和养生经验命名为“和健养生学”，提出“最好的医生是养生”“最好的养生是习惯”。为方便记忆运用，他把这些理论称为“十全十美”：

一、全人类同一目标：人类应当健康长寿

二、两大条件：和谐；健康

三、三大基石：起居有常有节；营养合理全面；重视防病治病

四、四大座右铭：思想开朗；乐观积极；知足常乐；自强不息



五、五关要过：生死关、名利关、权力关、生活关、社会关

六、六维营养：维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C、E

七、七式按摩带操

八、八律餐饮：每餐八分饱，八有八少：有素有果，有杂有蛋，有奶有茶，有粮有养；少酒少荤，少油少陈，少甜少咸，少懒少撑

九、九式四操（健身 18 法）

十、十健康诀：开朗乐观；规律习惯；适度锻炼；确保睡眠；饮食安全；少酒戒烟；节制欲念；小病先看；环卫天然；防患未然

在他的新著《最好的医生是养生》系列图书（健身篇、营养篇、抗衰老篇）中对此有详尽的、深入浅出的阐述，使读者一看就懂、一学就会、一做就受益。他说：“毫无保留地普及科学知识，改善人民群众的身心健康，延长人类的寿命是我的心愿。茶寿（108 岁）是所有中国人的共同心愿。和谐保健很简单，健身养生不要等，只要方法得当并长期坚持，你也可能活过 108 岁！”

编者

2010 年春分日

# 我的养生之道

常按身心 简约养生 让爱延伸

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。

最近，我看到一组数据：“中国是世界上老年人口最多的国家。据2008年中国城乡老年人口抽样调查显示，全国老年贫困人口数量为921~1168万人。”数据表明，中国正进入老年社会，老年人的健康长寿成为社会的突出问题。我深深感到，在中国大力建设节约型社会的时期，全社会都需要和谐健康又节约高效的养生之道。

人的身体和心理同时需要坚持不懈的锻炼与关爱，根据我数十年的理论和实践，我的养生之道可归纳为三类：常按身心、简约养生、让爱延伸。

### 常按身心

代谢机能的正常和谐运转是健康长寿的必要条件。如