

郑集 著



最好的医生是养生

——111岁养生大师谈抗衰老

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岁养生大师谈抗衰老

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 (C I P) 数据

111岁养生大师谈抗衰老 / 郑集著. — 南京 : 江苏教育出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5343-9794-3

I. ①1… II. ①郑… III. ①衰老—基本知识②长寿—保健—基础知识 IV. ①R339.3②R161.7

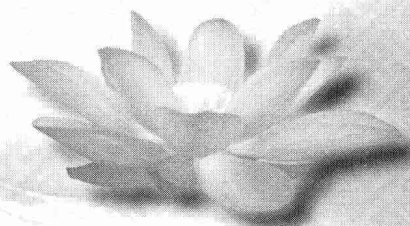
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122745号

最好的医生是养生

书 名 一111岁养生大师谈抗衰老
作 者 郑 集
策 划 朱永贞 赵 明
责任编辑 韩宇新
装帧设计 李广珪
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 11.75
插 页 4
版 次 2010年7月第1版
2010年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5343-9794-3
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
盗版举报 025-83658551

苏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 衰老篇

什么是衰老	028
-------------	-----

人体衰老的特征	029
---------------	-----

人体衰老的检测	034
---------------	-----

人体的衰老过程	036
---------------	-----

人类寿限初探	038
--------------	-----

衰老的原因	041
-------------	-----

衰老的机制	059
-------------	-----

衰老与代谢	061
-------------	-----

衰老学说	068
------------	-----

自由基与衰老	077
--------------	-----

结语	082
----------	-----

⑧ 抗衰篇

养生先养心	084
认识青春	085
四大养生座右铭	087
和谐健康过五关	097
关于养生康复问题	101
古人养生与康复之道	105
烟、酒对衰老的影响	110
衰老引发的常见病的防治	118
脑科学和中老年生活智慧	156
离退休后的生活	162
抗衰老关系到人类幸福和社会进步	168
养生格言新解	170
结束语	184

⑧ 后 记

186

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。他曾是营养学会理事长、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、B₁、B₂、B₆、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？我自己的实践经验证明，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

何健康长寿,我的看法,就是要保持和谐——身体的和谐、心理的和谐。因此,争取做到身心和谐健康,使失调的代谢恢复和谐,就可以有效地抗衰老。

乐观,心胸豁达,乐于奉献,这是心理和谐的基础。身体的内在平衡,使新陈代谢运转正常,使人体各部分器官功能正常。达到这个地步,人就可增强抵抗力,少生疾病,生命就有活力,就可以健康长寿。这是抗衰老的一个“奥妙”。

我每天起居有常,工作、运动、休息和睡眠都尽可能按规定的时间表进行。这是身体和谐的必要条件。原来每天工作11个小时左右,85岁起,我每天工作减为7小时。早晨6点半起床,起床前做我自己设计的室内健身操15~20分钟,起床后就大便、梳洗、喝开水,随即做体育锻炼(自编的室外健身操)15~20分钟。我早餐后就上班工作,每天8点准时到办公室,风雨无阻(一直坚持到102岁)。我上午工作读书4小时,午餐后睡眠1~2小时,下午继续工作2~3小时。晚餐后静坐或散步约半小时,然后洗足,一般8点(最迟9点)就寝。现在,我在家静养,仍坚持早起早睡、看报写字、自我按摩。

下面介绍一下我自己的锻炼方法。这是我根据自己的身体情况,借鉴多种锻炼方法编制的,从40岁左右就开始



实行,是简单而又适合不同年龄段人士的全身运动,供大家借鉴。大家也可根据自己的具体情况,创编适合自己的运动方法。

一、室内健身操

这是我吸收前人经验自编的一套健身运动,也是我每天早晨起床前在床上做的体操,是集按摩、推拿于一体的体育锻炼法。实践证明,这个锻炼方法对中老年保健颇有好处。其操作方式为每天早晨起床前仰卧床上,依次做下列动作:

(一) 从头开始

(1) 搔首压发

(2) 按摩前额

(3) 按太阳穴

(4) 捏摩鼻子

(5) 轻揉双眼

(6) 全面搓耳

(7) 轻压双耳

(8) 按摩脸部

(9) 上下扣齿

(二) 全身热身