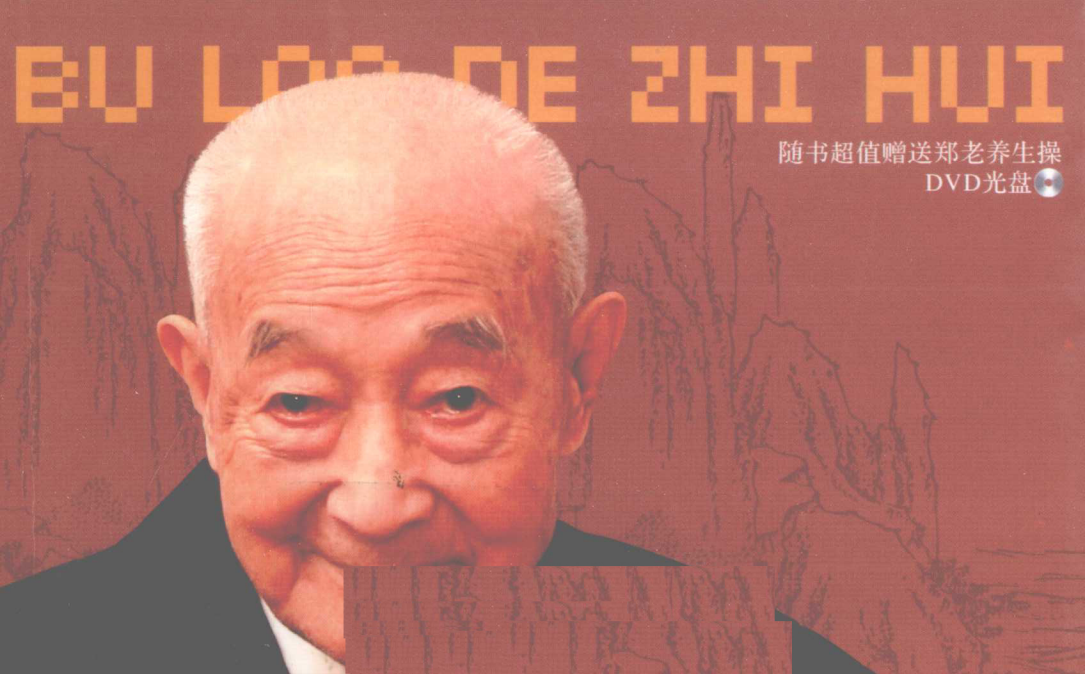


BU LAO DE ZHI HUI

随书超值赠送郑老养生操
DVD光盘

A close-up portrait of an elderly man with white hair, smiling slightly, wearing a dark jacket over a white shirt. The background is a textured, reddish-brown color.

不老的智慧

世界最长寿教授的超简单健康法

生物学博士、中国营养学会创始人 郑集◎著

111岁高龄、中国国家级生物学与营养学大师精华养生论
人人适用的养生健康宝典

健康不光靠医生，更要靠自己！养生是自己最好的医生
每个人都有可能超越年龄的限制，乐健百年
晚辈送给父母长辈最好的健康礼品

不老的智慧

世界最长寿教授的超简单健康法

郑 集 著

四川出版集团·四川辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

不老的智慧——世界最长寿教授的超简单健康法/郑集著. —2版.
—成都:四川出版集团·四川辞书出版社,2010.5
ISBN 978-7-80682-599-0
I. 不… II. 郑… III. 长寿-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 065483 号

不老的智慧——世界最长寿教授的超简单健康法
BU LAO DE ZHIHUI; SHIJIE ZUI CHANGSHOU JIAOSHOU DE
CHAO JIANDAN JIANKANG FA
郑 集 著

策 划 / 周诚忠 朱海华
责任编辑 / 白 雅
封面设计 / 王 主
版式设计 / 王 主
责任印制 / 严红兵
出版发行 / 四川出版集团·四川辞书出版社
地 址 / 成都市三洞桥路 12 号
邮政编码 / 610031
印 刷 / 南京工大印务有限公司
版 次 / 2010 年 7 月第 1 版
印 次 / 2010 年 7 月第 1 次印刷
开 本 / 635 mm×965 mm 1/16
印 张 / 14
书 号 / ISBN 978-7-80682-599-0
定 价 / 26.00 元

- 本书如无四川省版权防盗标识不得销售;版权所有,违者必究。
- 举报电话:(028)87734299 86697083 86697093
- 本书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
- 市场营销部电话:(028)87734330 87734332

再版序

《鉴证长寿——百岁教授的养生经》一书刚一出版,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。

编者按

2010年5月

郑集教授小传

郑集（1900— ），生物化学家、营养学家。中国营养学和衰老生化研究学科的主要奠基人之一，中国生物化学的开拓者之一。四川南溪人。

1924 年考入国立东南大学（原南京高等师范学校，1928 年更名为中央大学，1949 年更名为南京大学）生物系，1928 年毕业于国立中央大学生物系。1930 年赴美国留学，入俄亥俄州立大学专攻生物化学，并在耶鲁大学、印第安那大学学习，1934 年获博士学位。回国后历任中国科学社研究所研究员，中央大学医学院教授、生化科教授兼主任，金陵大学、第四军医大学教授，南京大学医学院教授、生物系教授兼生物化学教研室主任。1956 年在第四军医大学被评为一级教授。

1945 年在中央大学医学院创办生化研究所，这是中国教育史上第一个培养生物化学研究生的正式机构。郑集教授



在该研究所培养生化研究生，一生桃李满天下。进入古稀之年后，开辟衰老生化机制研究，提出衰老机制的代谢失调学说，为中国衰老生化奠定了基础。先后参与创办中国营养学会、生物化学学会。曾任中央大学教授会主席、中国衰老生物学会第一届名誉理事长、教育部生化教材组组长。

郑集是目前中国高校中最年长的教授，大半生在南京大学医学院和生化系执教。2004 年被英国剑桥大学国际人物传记中心授予“21 世纪最有成就奖”。他还曾变卖家产（房产），捐给学校和社会，设立清寒助学金和《营养学报》《生物化学杂志》学术基金。



自序

我出生于1900年，也就是清朝庚子年，八国联军攻入北京的那一年。2008年是戊子年，世界各国健儿将竞技北京。2007年10月1日，我把我的最新书稿《鉴证长寿——百岁教授的养生经》交给了四川辞书出版社。媒体都称我是中国最长寿的教授，有人说108岁出书在世界出版史上都是第一次，希望2008年用这本书来迎接奥运。中国的强大就是和平的强大，强而不侵，强而和谐。

我一生中曾贫病交加。因病休学在家和住院不下十次，幼年时期不得不比一般同学多花四五年的时间读完小学。1916年初因肺结核休学一年，1917年冬才小学毕业，1925年辍学一年教书赚取大学学费。1961年4月到1963年秋，多次收到病危通知，辗转南京、上海三次做手术。“文化大革命”期间两次被隔离审查，时间长达13个月，私房被占。1997年2月患了十二指肠出血，住了80天医院，最后还是



扛过来了。

80~90岁之间，我独自编著出版7部专著、撰写56篇科学论文，其中《普通生物化学》（第二版）获全国优秀教材二等奖，《衰老与抗衰老》获全国优秀科普图书二等奖，《健康长寿之路》获全国优秀短篇科普论文一等奖。指导硕士、博士研究生9名，参加学术会议41次，74岁学日语，90岁还学朝鲜语，赴平壤参加世界老年学会议。

我年轻的时候，西方列强称我们中国人是“东亚病夫”，为此，我决定研究营养学。针对中国人当时缺少蛋白质，我选中国盛产的大豆作博士论文《生物胶体——大豆蛋白质》。我的学习，我的实践，一般人赶不上。100多岁能坐能站能写，108岁，我的眼睛、耳朵都可以。我能把自己学到的知识用到自己的身上去。我能活这么长时间和我的生活习惯很有关系，我是个很守规矩很正规的人，不乱吃乱玩。早晨起来按摩，从头到脚，坚持多年，出差也好，生病也好，从不停止。动作不要教条，到位就行了。我的知识面很广，医学我懂，生物化学、生物学、生理学都研究实践，吃喝玩乐都有规律。

20世纪60年代，世界上涌现了很多抗衰老理论，我在70年代初提出了中国特色的抗衰老理论和具体实施方法。1949年前，中国人平均寿命才35岁。2007年5月，世界卫



生组织公布了各国平均寿命排行榜，日本女性和圣马力诺男性分别以 86 岁和 80 岁的平均寿命排在首位。中国男女平均寿命分别为 71 岁及 74 岁。我感到欣慰，也为中国知识分子、企业家英年早逝的现状感到担心。我把我的实践和理论整理成书，把自己的营养饮食配方和健身法、按摩操毫无保留地全面详尽记录下来。2007 年国庆期间，我还走下自己的二层小楼到园中做操示范，并传授给来访的年轻人，希望通过图书、光碟和学生的演示，能对他们有所帮助，也为提高中国人的平均寿命的事业“做牛、做梯、做桥、做蚕、做烛”。

在长期的科研和养生中，我还恪守自创的健康十诀：
① 思想开朗，乐观积极，情绪稳定；② 生活有规律；③ 坚持体力劳动和体育锻炼；④ 注意休息和睡眠；⑤ 注意饮食卫生，切忌暴饮暴食；⑥ 严戒烟，少喝酒；⑦ 节制性欲和不良嗜好；⑧ 不忽视小病；⑨ 注意环境卫生，多同阳光和新鲜空气接触；⑩ 注意劳动保护，防止意外伤害。其中，乐观是十诀之首。

我活到 120 岁就了不起了。我听凭自然发展，当走就走，当去就去，不怕死的人就不容易死，怕死就死得快。我在 1961 年重病的时候就吟诗一首自遣自警：“有生即有死，生死自然律。彭古八百秋，蜉蝣仅朝夕。寿夭虽各殊，其死



则为一。造物巧安排，人无能为力。勿求长生草，世无不死药。只应慎保健，摄生戒偏激。欲寡神自舒，心宽体常适。劳逸应适度，尤宜慎饮食。小病早求医，大病少焦急。来之即安之，自强应勿息。皈依自然律，天年当可必。”

“且喜老来健，尚无颓废姿。天若假我年，还将再著书。”爱国不分老少，天下兴亡，匹夫有责。健康活着的老人应当关心国家的发展，在自己的晚年仍能为国家多作些贡献。我们应当记取：人生的价值在于奉献，而不在于索取。愿更多人快乐健康地闯过生死关、名利关、权力关、生活关和社会关，随遇而安，自强不息，乐健百年！

2008.01.18 写于金陵南秀村

目 录

我的养生之道	001
--------------	-----

百年乐行篇

一、如何推迟衰老	009
(一) 青春能否永葆	009
(二) 推迟衰老的具体措施	010
(三) 健康长寿十诀的原理和实施办法	014
二、体育锻炼与防衰老	025
(一) 静功	025
(二) 动功	026
三、我的抗衰保健实践	036

世纪真知篇

一、什么叫衰老	045
二、人体衰老的特征	047
(一) 形态的特征	047
(二) 功能的特征	049

三、人体衰老的检测	052
四、人体的衰老过程	054
五、人类的最高寿限	055
六、衰老的原因	061
(一) 衰老的第一性原因	062
(二) 衰老的第二性原因	065
七、衰老的机制	082
八、衰老学说	085
(一) 中毒学说	085
(二) 伤害学说	086
(三) 免疫学说	087
(四) 内分泌功能失调学说	087
(五) 交联学说	088
(六) 细胞质蛋白质变性和细胞质胶态破坏学说	089
(七) 营养缺乏学说	089
(八) 细胞分裂受阻学说	090
(九) 自由基学说	090
(十) 遗传学说	091
(十一) 内在平衡破坏学说	092
(十二) 代谢失调学说	093
九、自由基与衰老	095
(一) 自由基使人体衰老的原因	095

(二) 机体防御自由基伤害的功能	098
十、养生与康复	101
(一) 关于养生康复问题	101
(二) 中医的养生康复之道	103
(三) 中西医养生康复和营养保健的比较	104
十一、古人养生与康复之道	105
(一) 《黄帝内经》的养生论述	105
(二) 名医养生学家孙思邈的养生论	106
(三) 华佗的运动养生观点	109
(四) 本书作者的养生歌——《生死辩》	109
十二、营养与衰老	111
(一) 营养与衰老的关系	111
(二) 老年人的生理和营养特点	111
(三) 老年人需要的营养素	112
十三、有关老年营养问题的争论和我见	120
(一) 限食与延长寿命	120
(二) 维生素 C 及维生素 E 与抗衰老	122
(三) 膳食中的脂质和胆固醇与冠心病	125
(四) 警惕虚假保健品的危害	129
十四、烟、酒对衰老的危害性	131
(一) 吸烟的危害性	131
(二) 烟草对人危害的原因	135
(三) 酒的危害性	136

十五、如何增强老年人的脑力	139
(一) 脑的剪影	139
(二) 老年人的记忆力、学习力、思维能力和 创造力	141
(三) 如何保护脑力	146
十六、老年病防治常识	148
(一) 心血管病	148
(二) 支气管炎及肺气肿	159
(三) 脑血管疾病	162
(四) 癌症	164
(五) 老年性糖尿病	168
(六) 老年性痴呆症	171
(七) 前列腺肥大和前列腺癌	172
(八) 老年人不能忽视的几种常见病	176
十七、退休后应当如何生活	184
(一) 正确认识退休制度的意义	184
(二) 退休后的生活安排	185
十八、中华养生格言新解	189
(一) 精神卫生	189
(二) 一般保健法	194
(三) 劳动和体育锻炼	202
(四) 饮食卫生	206



我的养生之道

中老年人的养生方法繁多，效果各异。现用我近几年行之有效的四句座右铭为纲，谈谈我的养生之道，供读者参考。我所说的四条养生座右铭是：

思想开朗，
乐观积极，
随遇而安，
自强不息。

这四条座右铭是我当前养生的方法，每条对中老年人养生都很重要。



思想开朗

思想开朗这句话，通俗说就是遇不适意的事情要想得开；具体地说，就是对人生价值、社会现象和个人利益都能正确认识，对一切事物都能高瞻远瞩，打破计较个人得失的狭隘观念。思想意识境界高，忧虑少，胸襟开阔，心情舒畅，代谢运转正常，就可能减少各种中老年慢性病，活到应有的天年。代谢是生命的表达形式，人的寿命与自然规律安排的代谢运转密切相关。要代谢运转正常，首先要思想开朗。

思想开朗一词，说时容易做时难，我本人对此亦有深感。据我的体会，要做到思想开朗，心情平静，首先要多读古今养生和医药卫生书籍，提高自己的养生理论知识，并身体力行，需要闯过生死关、名利关、权力关、生活关和社会关。

生死关：多数人不理解生死是自然规律，贪生怕死，成为人之常情。老年人一旦患上较严重的疾病就忧心忡忡，烦躁不安。这种人往往因情绪低落，寝食不安，抵抗力降低，结果死得更快。不怕死的病人，能安心配合治疗，身体的抵抗力、修复力会逐渐增强，代谢功能逐渐恢复，最后转危为

安，恢复健康。

名利关：知识分子最容易犯的是面对名利不知足。不少知识分子使出浑身解数，追求名利，甚至不惜投机取巧、弄虚作假，搞歪门邪道，以图满足个人私欲。名利欲重的人，常同他人攀比，心情很难平静，健康水平自然随之下降。

权力关：曾经掌握过某种权力的人，退休后，总感到失去了什么，心理很难平衡，因而寝食不安，心情烦乱；如长期不能自我解脱，就会导致各式各样的疾病。

生活关：人的生活，包含物质生活和精神生活两个方面。衣食住行属于物质生活，喜怒哀乐属于精神生活。物质生活与精神生活得到协调，人的代谢功能才能正常，身体才会健康，否则就会导致疾病发生，这是科学养生规律。如果一个人一味追求物质享受，一切向钱看，不择手段、贪污、欺骗、巧取豪夺，就容易堕落。这种人不但不能健康长寿，而且还会遭法律制裁，身败名裂。

社会关：人是社会的组成分子，不能离开社会。社会现象千变万化，老年人的思想往往跟不上时代，从而产生所谓的“代沟”。代沟可发生于父母与子女之间，同样也可发生于社会上老一辈和小一辈的人群之间。当前我国青壮年的很多行为，尤其是品德和生活方式，老年人都看不顺眼，感到厌恶，因而心情烦躁，情绪低落，这是老年人养生的最大隐患。