

鉴证长寿

这本书是为老年人写的，同时也是为青壮年人所写。因为现在的青壮年就是将来的老年人。本书虽小但意义却大，因为事业的建树，人的因素第一；有了健康的人，才可能做出伟大事业。

百岁教授的养生经

郑集◎著



四川出版集团 四川辞书出版社

鉴证长寿

——百岁教授的养生经

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

鉴证长寿——百岁教授的养生经/郑集著。成都:四川出版集团:
四川辞书出版社,2008.1

ISBN 978-7-80682-409-2

I. 鉴… 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(2007)第202323 号

鉴证长寿——百岁教授的养生经

JIANZHENG CHANGSHOU:BAISUI JIAOSHOU DE YANGSHENG JING

郑 集 著

策 划 / 余晓灵 王家俊 朱海华

责任编辑 / 张庆宁 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 / 2008 年 2 月第 1 版

印 次 / 2008 年 2 月第 1 次印刷

开 本 / 635mm×965mm 1/16

印 张 / 10

书 号 / ISBN 978-7-80682-409-2

定 价 / 21.80 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

郑集教授小传

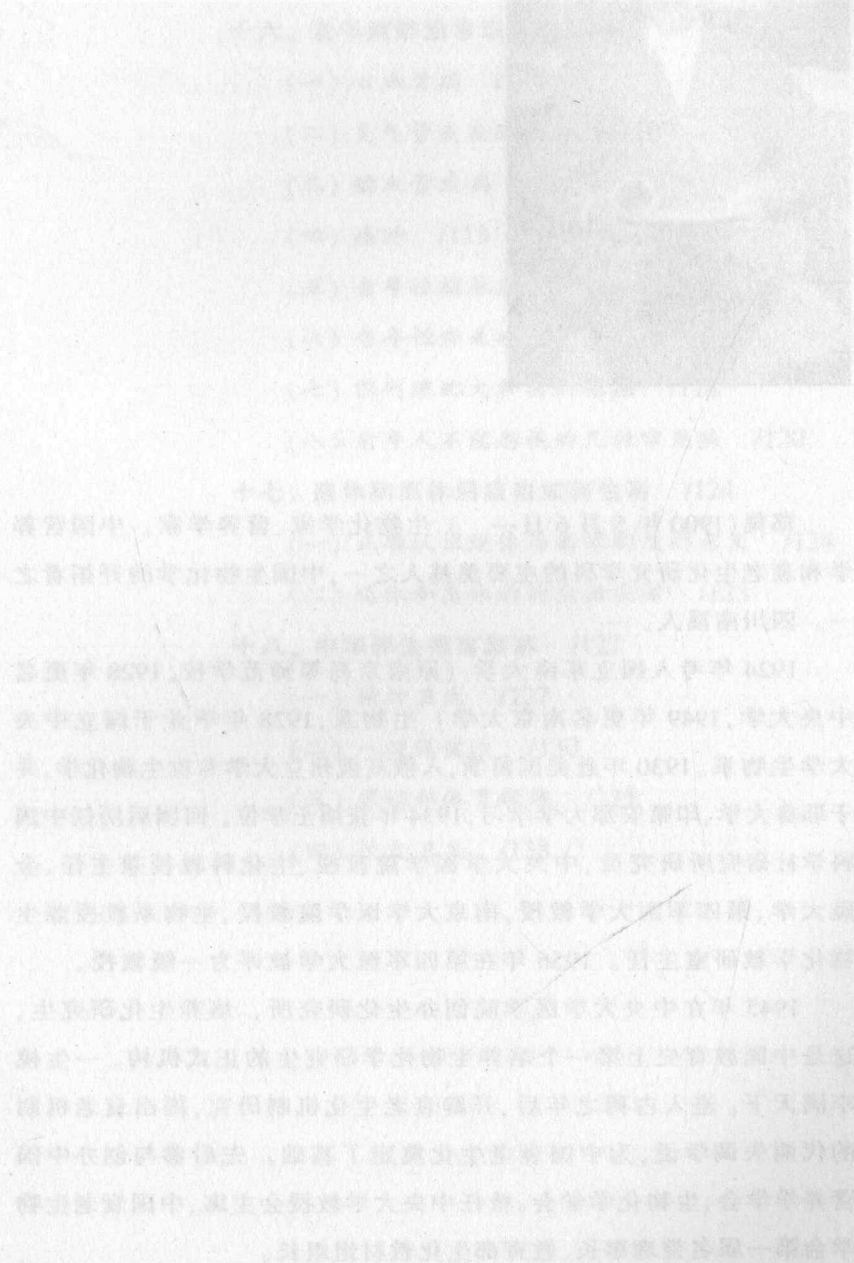


郑集(1900年5月6日—),生物化学家、营养学家。中国营养学和衰老生化研究学科的主要奠基人之一,中国生物化学的开拓者之一。四川南溪人。

1924年考入国立东南大学(原南京高等师范学校,1928年更名中央大学,1949年更名南京大学)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,并于耶鲁大学、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,培养生化研究生,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。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

乐健百年
郑集

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、上海三次做切腹手术。“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。

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年代开始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！



2008.1.18 写于金陵南秀村

乐
健
百
年

中老年人的养生方法虽多，各家各异。我根据近几十年行之有效而
归纳为五原则，供我的养生之道，供读者参考，我所求的四季常春
即有诸是：

乐观开朗

乐观豁达

随遇而安

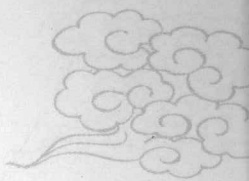
自强不息

五原则虽不能直接提高养生的力量，但对中老年人养生都很有
意义。

乐观开朗

对世界所抱持的态度，直接反映为对生活的态度。乐观开朗，
就是对人生价值、社会理想和个人利益的正确认识，对一切事物
都抱积极态度，有设计按个人得失的清醒认识，愿意克服困难，克服
困难，迎难而上，心胸开阔，能遇挫折正常，能遇困难少各种不良情绪。

目 录



郑集教授小传 /001

乐健百年:108岁新言心语(自序) /001

开篇:我的养生之道 /001

百年乐行篇

一、如何推迟衰老 /007

(一) 青春能否永葆 /007

(二) 推迟衰老的具体措施 /008

(三) 健康长寿十诀的原理和实施办法 /011

二、体育锻炼与防衰老 /017

(一) 静功 /017

(二) 动功 /017

三、我的抗衰保健实践 /038

世纪真知篇

一、什么叫衰老 /045

二、人体衰老的特征 /046

(一) 形态的特征 /046

(二) 功能的特征 /047



三、人体衰老的检测 /048

四、人体的衰老过程 /049

五、人类的最高寿限 /050

六、衰老的原因 /053

(一) 衰老的第一性原因 /054

(二) 衰老的第二性原因 /056

七、衰老的机制 /066

八、衰老学说 /068

(一) 中毒学说 /068

(二) 伤害学说 /068

(三) 免疫学说 /069

(四) 内分泌功能失调学说 /069

(五) 交联学说 /070

(六) 细胞质蛋白质变性和细胞质胶态破坏学说 /070

(七) 营养缺乏学说 /070

(八) 细胞分裂受阻学说 /071

(九) 自由基学说 /071

(十) 遗传学说 /071

(十一) 内在平衡破坏学说 /072

(十二) 代谢失调学说 /072

九、自由基与衰老 /074

(一) 自由基使人体衰老的原因 /074

(二) 机体防御自由基伤害的功能 /076

十、养生与康复 /077

(一) 关于养生康复问题 /077

(二) 中医的养生康复之道 /078

(三) 中西医养生康复和营养保健的比较 /079

十一、古人养生与康复之道 /079

(一) 《黄帝内经》的养生论述 /079

(二) 名医养生学家孙思邈的养生论 /080

(三) 华佗的运动养生观点 /081

(四) 本书作者的养生歌——《生死辩》 /081

十二、营养与衰老 /082

(一) 营养与衰老的关系 /082

(二) 老年人的生理和营养特点 /082

(三) 老年人需要的营养素 /083

十三、有关老年营养问题的争论和我见 /087

(一) 限食与延长寿命 /087

(二) 维生素 C 及维生素 E 与抗衰老 /088

(三) 膳食中的脂质和胆固醇与冠心病 /090

(四) 警惕虚假保健品的危害 /092

十四、烟、酒对衰老的危害性 /093

(一) 吸烟的危害性 /093

(二) 烟草对人危害的原因 /096

(三) 酒的危害性 /097

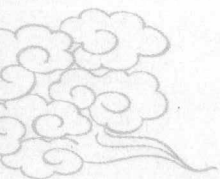
十五、如何增强老年人的脑力 /098

(一) 脑的剪影 /098

(二) 老年人的记忆力、学习力、思维能力和创造力 /099

(三) 如何保护脑力 /102





十六、老年病防治常识 /103

- (一) 心血管病 /104
- (二) 支气管炎及肺气肿 /110
- (三) 脑血管疾病 /112
- (四) 癌肿 /113
- (五) 老年性糖尿病 /116
- (六) 老年性痴呆症 /117
- (七) 前列腺肥大和前列腺癌 /118
- (八) 老年人不能忽视的几种常见病 /120

十七、退休和离休后应当如何生活 /124

- (一) 正确认识退休与离休制度的意义 /124
- (二) 退休和离休后的生活安排 /125

十八、中华养生格言新解 /127

- (一) 精神卫生 /127
- (二) 一般保健法 /130
- (三) 劳动和体育锻炼 /135
- (四) 饮食卫生 /138

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点。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,抗病力降低,结果死得更快。不怕死的病人,能安心配合治疗,身体的抗病力、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、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,离退休后,总感到失去了什么,心理不平衡,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,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,因而情绪烦躁,身心不安,这是养生的最大隐患。

乐观积极

一个人能做到思想开朗、心情舒畅,至少可以平安生活,独善其身。但就人生价值来说,还嫌不足。作为社会的成员,还应当对所在社会作出贡献,兼善天下。人生的价值在于奉献,老年人多年来受到国家和人民的供养、爱护,始有今天的平安生活,应当做到老有所为,给社会以回馈,为此对个人和社会应采取乐观而积极的态度。在自己的健康情况许可下,有一分热,发一分光,为祖国和同胞作出自己的贡献,不应以消极态度对待社会。

随遇而安

适者生存,不适者淘汰,这是生物界的自然规律。个人的生活环境、自然环境和社会环境时时都在改变。思想开朗、乐观积极的人在顺境和逆境中都能保持心态平静,身体因此健康。人处在不良环境中,要随遇而安。对社会不良现象,能改正者改之,不能改正者听之,不要强求做客观上不可能的事。人所处的任何环境都有好和坏的两面性,在思想上如能重视好的一面,就会得到安慰,知足常乐,免受淘汰,少受痛苦。前人有描述随遇而安的一首诗。诗曰:

春有百花秋有月,
夏有凉风冬有雪,
若无闲事挂心头,
便是人间好季节。

这首诗说明四季之景不同,各有其优缺点,思想开朗、乐观的人即能欣赏每个季节中令人愉快的一面,随遇而安,得到乐趣。

自强不息

自强不息是养生的精神堡垒。因为在理论上懂得了思想开朗、乐观积极、随遇而安等养生要点,如果不能身体力行,坚持不懈,也不能

鉴证长寿

百岁教授的养生经

收到良好的效果。唯有自强不息的人,才能将理想变成现实。坚持自己的养生理念,能使精神内守,抗病力增强,方可祛病延年,健康长寿。

最后,希望读者将我所讲的养生之道认真执行,做到身体健康,愉快地度过平安的晚年。

百年乐行篇



一、如何推迟衰老

(一) 青春能有多长

青春是人生最美好的时期，人人都希望自己能青春永驻，但青春究竟能持续多久，是一个耐人寻味的问题。

人体的青春有两种含义，一种是形体上的青春，如青春期的来临和青春期的结束；另一种是精神的青春，如能使人年轻不衰，即使步入老年，仍能朝气蓬勃地为自己的事业、为国家或人民作出贡献。形体青春与精神青春各有不同含义，而且有时还存在着矛盾。精神青春需要以青春事件为基础，有了强健的体魄，才不至于感到力不从心，而形体青春又需要保持青春体能力，因为一个人必须保持青春体才可能从事任何事业。

青春能有多长呢？我们说，青春青春只能存在于青春事件之中。在青春事件之下，有能使使人体的青春相对延长，如体育锻炼、合理营养、充足睡眠、愉快情绪、适当性生活等。青春事件之外，青春事件可以延长，如通过科学的管理、合理的休息、适当的运动、适当的营养、适当的性生活等，使青春事件在生命过程中持续的时间更长，使青春事件在生命过程中持续的时间更长，使青春事件在生命过程中持续的时间更长。