

郑集 著



最好的医生是养生

——111岁养生大师谈健身

他是世上最长寿教授，中国营养学之父，抗衰老学创始人，中国生物化学奠基人。他的科研成果和养生心得，证明长寿并非遥不可及，普通人一样可以享尽天年。

郑集 著



最好的医生是养生

——111岁养生大师谈健身

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岁养生大师谈健身 / 郑集著. —南京: 江苏教育出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5343-9650-2

I. ①1... II. ①郑... III. ①体育锻炼-基础知识②健身运动-基础知识 IV. ①G806②G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第064920号



▲小学毕业（1917）



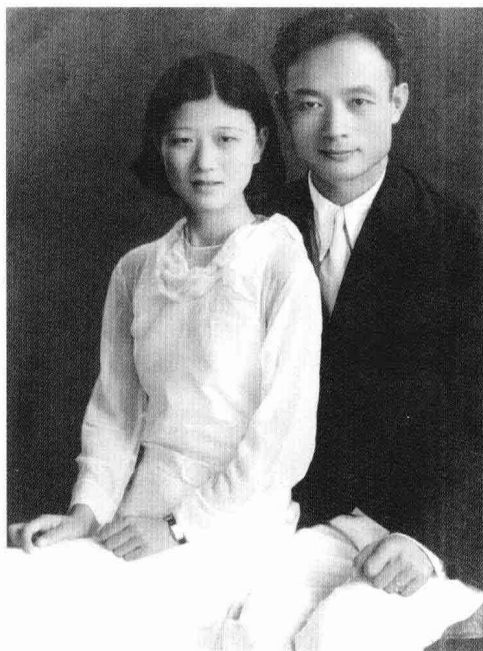
▲大学毕业（1928）



▲博士毕业（1934）



▲任中央大学医学院生化科主任、教授（1935）



▲结婚 (1935)



▲家庭照 (1980)



▲金婚 (1985)



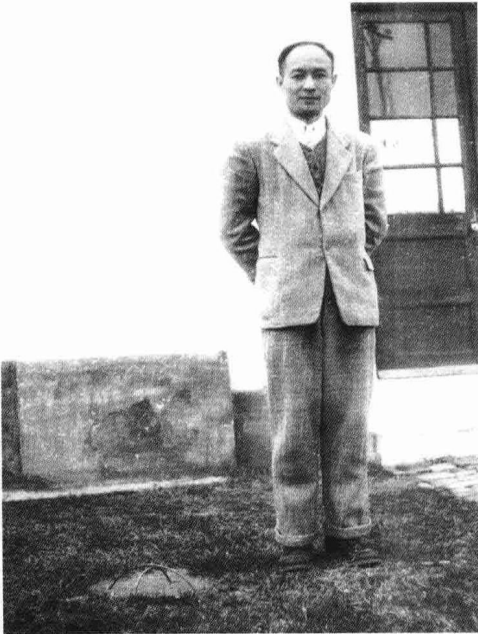
▲钻石婚 (1995)



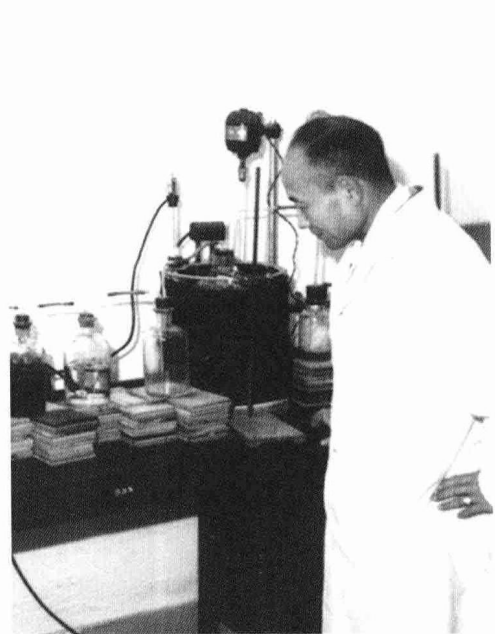
▲被聘为中央大学教授，冒险将全部101箱实验仪器成功搬运到重庆（1937）



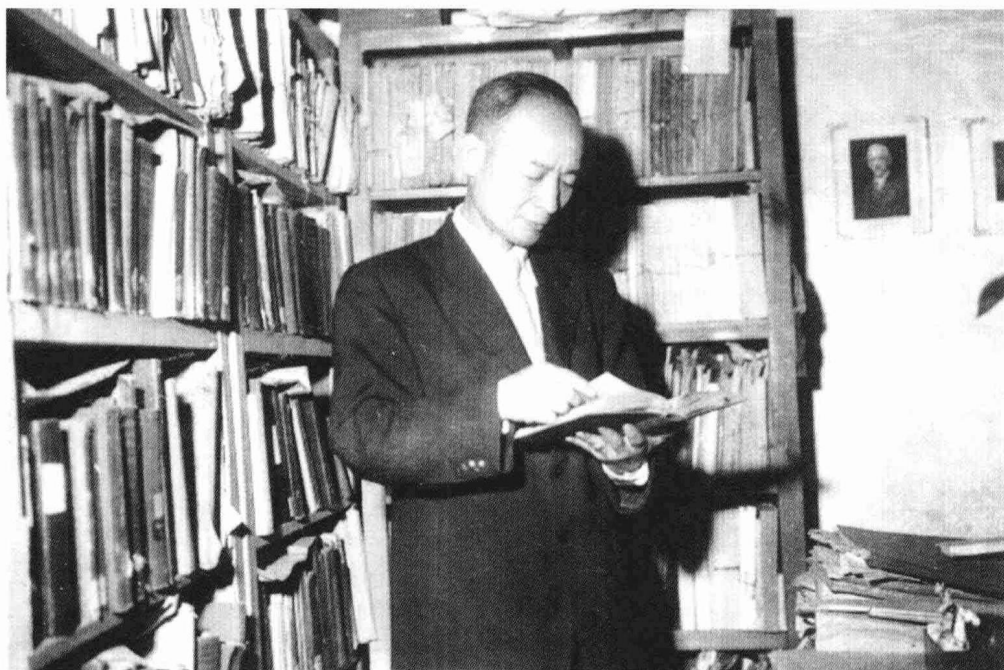
▲创办中国营养学会，任中央大学教授会主席（1946）



▲任中央大学教授会主席和校务委员会常委，反对中大迁校台湾（1949）



▲被评为全国一级教授（1956）



▲任全国生化教材组组长（1963）



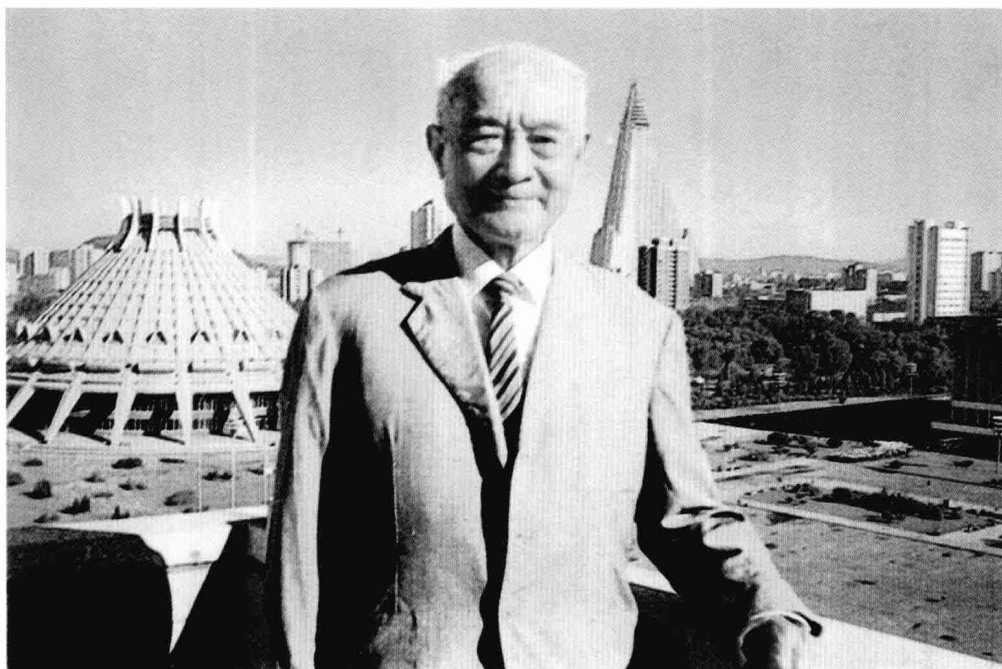
▲开创中国抗衰老学（1970）



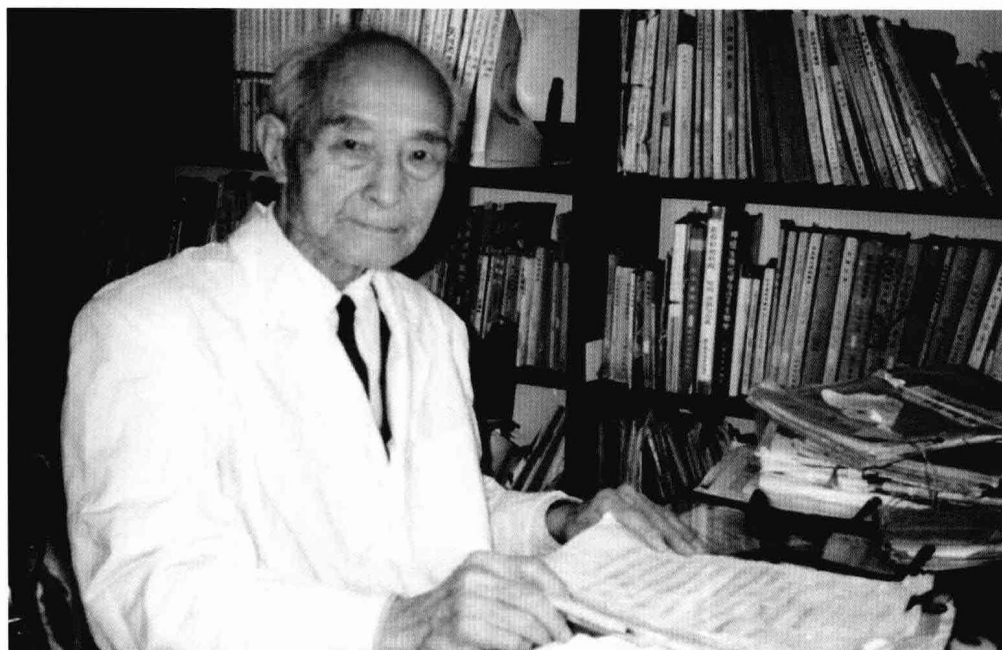
▲全国巡回演讲，普及营养学、抗衰老学（1979）



▲成为生化学博士生导师（1987）



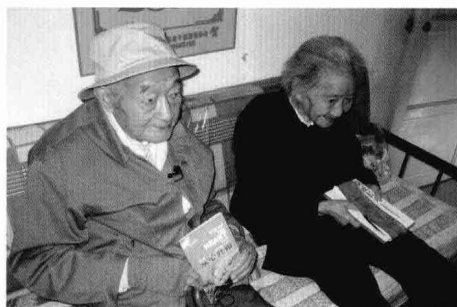
▲在朝鲜参加国际老年学及老年医学学术会议，并作科研报告介绍其独创的衰老理论（1990）



▲100多岁仍坚持工作，获“21世纪最有成就奖”（2004）



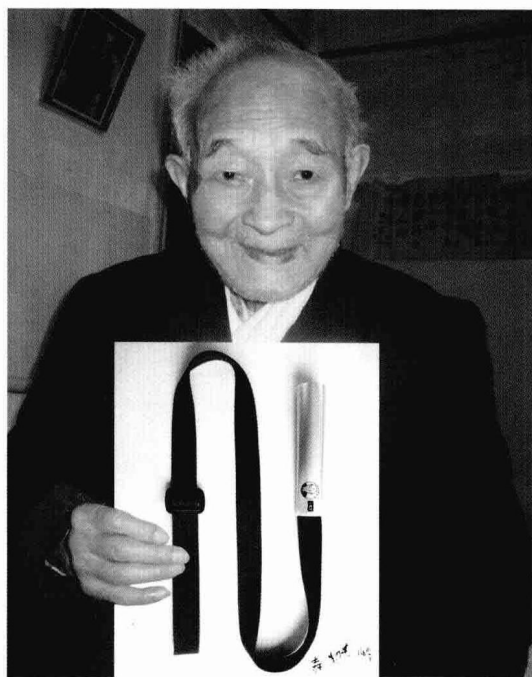
▲南京大学、江苏省科协为郑集庆祝“茶寿”（108岁）生日，赠锦旗“德为人师 百年乐健，寿为世范 一代学宗”（2008）



▲看望江苏最长寿女士胡家芝，调研长寿秘诀（2008）



▲中国营养学会为郑集庆祝生日，郑集到现场致辞（2009）



▲和高科技企业合作，发明专利按摩带（2010）



▲郑集向来访的大学生赠送科普书籍，畅谈科学养生和“五心”人生（2010）

目录

- ① 善待自己 享尽天年…… 编者的话
- ② 我的养生之道…… 自序
- ③ 上篇 广采博收：常见锻炼方法概述
- 静功…… 028
- 动功…… 029
- 八段锦…… 030
- 太极拳…… 035
- 步行…… 037
- 跑步…… 039
- 广播操…… 041
- 渔家乐…… 044
- ④ 下篇 推陈出新：我的锻炼法
- 室内健身操…… 049
- 搔首压发…… 049

按摩前额	050
按太阳穴	051
捏摩鼻子	052
轻揉双眼	053
全面搓耳	054
轻压双耳	055
按摩脸部	056
上下扣齿	057
按摩脖颈	058
按摩双肩	059
按摩两臂	060
按摩腹部	061
捏腿搓脚	062
屈腿似跑	063
弯腰慢摇	064
紧肌整理	065
腹式呼吸	065
室外健身操	066
立正静思	067
快步百步	068
骑马半蹲	069
左右云手	070
撒网三式	071
凤凰展翅	072
左右压腿	074

并膝旋转	074
摇头摆尾	075
蛙式游泳	076
左右弯腰	077
左右开弓	078
捶腰摩腹	079
举手托天	080
拍胸呼吸	081
头部运动	081
跳动踏步	082
立正静思	083
郑氏按摩带操：我的按摩我做主	084
摩脖强颈	085
绕背拉行	086
左右拉拎	087
环腰欢欣	088
按腿身轻	089
拉按足底	090
搓胀调整	090
结语：和谐健康十诀	093
附录	125
后记	141

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。”