

<<111岁养生大师谈营养>>

图书基本信息

书名：<<111岁养生大师谈营养>>

13位ISBN编号：9787534397936

10位ISBN编号：7534397936

出版时间：2010-7

出版时间：郑集 江苏教育出版社 (2010-07出版)

作者：郑集

页数：155

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<111岁养生大师谈营养>>

### 前言

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年世界卫生组织统计》，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

## <<111岁养生大师谈营养>>

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”。

## <<111岁养生大师谈营养>>

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，少甜少成，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

## <<111岁养生大师谈营养>>

### 内容概要

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。

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。

## <<111岁养生大师谈营养>>

### 作者简介

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！

## <<111岁养生大师谈营养>>

### 书籍目录

善待自己 享尽天年我的养生之道营养与人生食物与健康饮食与文化饮食与民族文化饮食方式与民族文化饮食种类与民族文化饮食与人类幸福食物的种类及来源中国人的膳食问题关于食物, 有几点应当讨论的关于烹饪方面的问题中国人膳食习惯的优劣认识六大营养素碳水化合物脂肪蛋白质矿物质维生素水老年人的营养老年人的生理特点老年人营养的特点老年人营养的重要性老年人营养的特点老年人的营养摄取营养与衰老热量限制与寿命维生素的抗衰老作用膳食中的脂质和胆固醇、冠心病结论我对老年营养的体会合理营养必须具备的条件如何在日常膳食中取得合理营养我的养生食谱警惕虚假保健品的危害我做过的几项食品研究全米、全麦营养价值的比较粗杂粮可代替一部分白米的杂粮掺用杂粮的方法大豆蛋白牛奶与豆浆饮食安全食物与中毒中毒的程度随个体生理的不同而各异食物中毒的可能原因中毒发生后的处理食物中毒的预防食物相克饮食歌谚解营养问答后记

## &lt;&lt;111岁养生大师谈营养&gt;&gt;

## 章节摘录

蛋白质的摄取：老年人每天从膳食中摄取的蛋白质和氨基酸应能维持氮平衡及满足修补组织损耗的需要，兼可保护肝脏及维持机体的正常渗透压和水平衡。

每天应食一部分动物性蛋白（约占蛋白质总量的20%），而且还应来自不同的食物，以收到氨基酸取长补短的互补效用，提高蛋白质的生理价值。

在大豆蛋白质中，掺食少量动物蛋白质或其他谷类蛋白质都可显著地提高其生理价值。

奶蛋白、卵蛋白、鱼蛋白、瘦肉蛋白都是完全蛋白质，含有人体需要的一切必需氨基酸，应适量食用。

老年人膳食中如过量摄入蛋白质也会增加肾脏、肝脏的负担，因为一切氨基酸的代谢都要经过肝脏和肾脏。

含嘌呤多的食物（如肾、肝、咖啡、可可、浓茶等）亦应加以限制，因嘌呤的代谢产物主要为尿酸，尿酸形成过多，可能引起胆管和关节的疾病（如胆管堵塞、关节炎等）。

有痛风的老年人尤应注意。

维生素的摄取：细胞的衰老起源于代谢失调，维生素作为辅酶的成分，对调控代谢、推迟衰老有重要作用。

老年人膳食中的各种维生素都应充足。

特别是维生素A、B、C及维生素E和P等。

维生素A可保护视力并维护上皮组织的健康，从而减少上呼吸道疾病。

维生素B族皆是辅酶的成分，在代谢上有极其重要的功用。

其中维生素B1更能促进食欲，促进糖代谢，保护周围神经及心脏。

维生素C（抗坏血酸）及维生素E有抗过氧化作用，能保护细胞膜，维生素P能维持血管正常透过性并保护结缔组织，对高血压及血管硬化病有一定的预防和治疗功效。

老年人每日服用足够的维生素A、B1、C、E、P，对防治血管病、高血压和一般性疾病有一定功效。

糖类（碳水化合物）的摄取：食物中的糖类，主要是淀粉及少量的单糖（如葡萄糖、果糖）和二糖（如蔗糖及麦芽糖）。

老年人每日所需的糖类应比青壮年低，一则因老人的体力劳动少，所需能量较少，再则因老人分解糖类的能力亦较低。

一般来说，糖类所含热量占每日所摄总热量的65%左右都属恰当。

身体肥胖及有糖尿病的老人应当酌量限制膳食中的糖类。

糖类不仅供给能量，而且还有减少酮体及防止机体酸性过多的作用。

实验更指出面粉及淀粉尚有降低血清胆固醇的作用。

脂肪及类脂物质的摄取：脂肪的生物学功用除供给热量及形成原生质和生物膜外，还可促进脂溶性维生素的吸收，人类膳食中因此必须含有一定分量的脂肪。

不适当的油脂及过量摄取中性脂和胆固醇都会给中年以上的人带来许多麻烦。

首先是增加不必要的体重（由于体脂堆积过多）及引起血脂过高。

血脂过高会引起血管内膜脂质（包括胆固醇）与钙的沉积，结果导致血管硬化。

脂类除供给热能外，还是细胞质和细胞膜的重要成分，而且是脂溶性维生素的溶剂和某些激素的前体，老年人每天也应从膳食中摄取适量的脂质，特别是摄取不饱和脂肪酸。

中年人每天的脂类摄取量一般占总热量的20%左右即足（东方人膳食中的脂类低于此数），老年人膳食中的脂质含量应比这还低。

老年人最好不吃或尽量少吃中性油脂，如牛、羊、猪的脂肪，宜食用含不饱和脂肪酸多的植物油，如豆油、芝麻油、玉米油之类。

中性脂所含的饱和脂肪酸可引起血脂过高、血管硬化；不饱和脂肪酸可同胆固醇结合成胆固醇酯，增加胆固醇的流动性和运转，从而减少血清总胆固醇含量并减少胆固醇在血管内膜上的沉积。

不饱和脂肪酸还可促进胆固醇转化为胆酸并防止某些疾病，所以一般称某些不饱和脂肪酸为必需脂肪酸。

## <<111岁养生大师谈营养>>

胆固醇的摄取显然与血管粥样化的形成有一定关系，很多实验都指出，食物中胆固醇含量增高会增加血液的胆固醇含量，从而增加胆固醇与脂肪在血管内膜的沉积而导致粥样化血管硬化，主动脉及冠状动脉为较易受影响的地方。

因冠状动脉硬化而死的病人，其冠状动脉的胆固醇含量比正常人高四倍之多，主动脉的胆固醇含量随年龄而增加。

冠状动脉的硬化常为心肌梗死的原因，所以老年人膳食中的脂肪和胆固醇皆应加以限制。

## <<111岁养生大师谈营养>>

### 后记

本系列图书由江苏教育出版社副总编朱永贞和社会教育事业部主任赵明策划。

本书根据郑集教授历年著作和口述整理、改编而成，全书内容由夏颖、王家俊等协助整理，陆琴芬女士提供部分图文资料，朱帅女士绘制全书插图。

封面照片由王鹏于2009年12月拍摄。

本书在编辑出版过程中，还得到张伟新、张海霞等的鼎力协助，使世界最老作家的专著得以顺利出版，特此致谢！

编者2010年4月

## <<111岁养生大师谈营养>>

### 媒体关注与评论

郑集教授的研究课题密切结合我国的国情和民情，他在科研工作中的创新性、实用性、严谨性和勇于捍卫科学真理的战斗性，在今天具有特别重要的意义，值得我们很好地学习。他在科研工作中的前瞻性正说明他科学思维的敏锐，他以其本人的实践证明了营养在健康长寿中的重要作用。

<<111岁养生大师谈营养>>

编辑推荐

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 简约实用的保养要求

<<111岁养生大师谈营养>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>