

108岁



1920年



1930年



1939年



1949年



1960年



1980年

世上最长寿教授明天开讲养生

出生于1900年阴历四月初八,本月即将度过108周岁生日;南京最长寿的男性老人,世界上最长寿的教授——他就是南京大学博士生导师、教授郑集。

郑老是我国著名的生物化学家、教育家,是我国衰老生化研究学科的奠基人,还是我国生物化学和营养学研究的先驱者之一。在108岁高龄时,他竟然出了一本书名叫《鉴证长寿:百岁教授的养生经》的养生书。明天,老人将再登南大讲台,把健康的理念传播给大家。

当年,贫病交加的农民孩子

1900年阴历四月初八,郑集出身于四川省南溪县刘家场的一个农民家庭。

幼年的郑集常帮家中放牛、割草和打猪饲料。7岁进私塾读书,14岁升入县高级小学。16岁时因病休学一年,17岁才高小毕业。19岁时,他和一个同学约定暑假一同去成都寻找出路,经初小同学资助20块银元,两人步行七天到了成都。

1921年夏,郑集考上了国立成都高等师范学校。入学后因病,加上对学校的设施不满意,想出川转学到南京。后来终于如愿考上了东南大学(后改名为中央大学,即南京大学的前身)。

郑老说,从小自己因病休学在家和住院不下十次,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,那时已经快18岁了;1925年辍学一年教书赚取大学学费;而1961年4月到1963年秋,多次收到病危通知,辗转南京、上海三次剖腹手术;1997年2月患上了十二指肠出血,住院80天,最后还是撑过来了。

如今,中国生化教育奠基人

郑集一生中的主要愿望之一是通过推动中国生化教学,培养生化专业人才来达到祖国生物化学的发展。自1928年大学毕业到1994年,漫长的岁月里从未间断给学生讲课或做学术报告,编写教材。

编教材:早上



郑集近照 嘉■摄

世纪30年代,国内无一本自编的生化教材。1937年,中大医学院迁成后,郑集为了教学需要首先自编了一本英文版“生化实习指导”(Laboratory Manual of Biochemistry,成都华英书局,1938年出版)。

此后,直到80~90岁,他还独自编著出版7种专著、56篇科学论著,如《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》获全国优秀科普书籍二等奖,《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,赴平壤参加老年学会议。

授课:在上世纪30年代到上世纪50年代这段时期中,我国生化教师奇缺,郑集不辞劳累为有关学校讲授生物化学课。

1952年秋,郑集在南京大学兼课。由于工作太忙,时间不好安排,只好排在早上第一节下课之前(7-8时)上课,每周三次,每次上课他总是早来,讲完就匆匆骑车赶到丁家桥五医大上班。

研究:郑集的另一愿望是改进我国人民健康和延长人类的寿命。他的研究成就主要为食品营养、大豆蛋白和衰老机制三个方面。他纠正“食物相克”的错误传说,进行膳食调查、食物分析。

捐出全部房款资助“后生”

92岁时,老人卖掉了他居住的南秀村的小楼,并将房款捐了出来。为此,他曾写了一篇《散财歌》:聚财还须会散财,聚散合理免祸灾。取诸社会应反馈,留给儿孙理不孩。儿孙自有儿孙福,莫给儿孙做奴才。钱多易使人堕落,骄奢淫逸接踵来。从来发富不三代,皆因遗产种祸胎。

房子是卖给女儿的,这里面还有个故事:当初处理房子时,郑老想最好是把房子赠给在美国工作的大女儿,同时要求她回赠他三万美金,实现他的捐献心愿,并允许他和老伴在这套房内

度过晚年。可女儿接后相当为难,她认为这样既非买卖,又不是赠送,而且她本来储蓄就不多,也用不上南京这套旧房。但她了解父亲的心愿后,还是想办法筹集了三万美金交给了父亲。

郑老将这三万美金分成了三份:为让穷困而有为的青年科学工作者能有参加学术会议费用及刊稿的版面费,分别给《生物化学杂志》、《营养学报》各1万美元作为基金;另1万美元为南京大学生物系、生化系、医学院设立郑集清寒学生助学金,现已资助了数百位贫寒学子。

现身说法,108岁出书说长寿

近年来,健康类图书出版市场虽然表面繁荣,但由于缺乏专业人员的把关,难免泥沙俱下,这让郑集深感不安。为了出健康书,他花了整整一年的时间整理一些零散的资料和书稿。书中,原本编辑加了一句话:人人都能健康长寿,可被郑老看见了,立即把“都能”改为“可能”——严谨的治学态度到了108岁也没有一丝马虎。

“我的学习,我的实践,一般人赶不上。100多岁,我能坐能站能写;108岁,我的眼睛我的耳朵都可以。我能把自己学到的知识用到自己的身上去。”郑集说。

作为营养学专家,郑集认为长寿的实质就是延缓衰老,首先要做到饮食调配得当。他认为,饮食必须搭配食用,要包含人体需要的糖、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分。要防止“病从口入”,注意卫生,不暴饮暴食。

对于锻炼身体,郑集也有自己的主张。至于锻炼方法,他是采取各家之长,配成一套适合自己锻炼的方法,他还在书中配套了自创的健身操的详细图解。

同时,保持生活规律于长寿而言也很关键。老人失眠是衰老的象征,对付的办法是睡前应思想放松,不喝浓茶,可用热水泡脚等方法促进睡眠。

看淡金钱,拒绝做保健品广告

郑集过了百岁生日之后,就被不少保健品厂家“盯”上了。来请郑老做广告,当代言人的,总计不下几十家。当最后,这些厂家不得不放弃了,因为老人从不吃保健品,更不看重金钱,自然不会答应厂家的要求。

老人告诉记者,他自己一直吃便宜的国产维生素,一天只花三四毛钱。他说,这样的费用,谁都负担得起。

时全国所有学科只有56名,现在健在的还有季羨林等)

1963年 中央教育部聘郑集为高校生物学教材编审委员兼生化教材组组长

2005年 21世纪世界最有成就奖得主

2008年 出版《鉴证长寿:百岁教授的养生经》

■记者印象

陈旧的房间里老式电灯坏了



郑老家的摆设非常简朴。快报记者黄艳摄

昨晚6点,记者走进了郑集教授家的小院。因为已经把房子卖出,并把房款捐了,郑老其实是“借住”在被女儿买下的房子里。

简朴

家里只有一台21英寸电视。傍晚6点,天色暗下来,但小楼的一层没有开灯——这是郑老的习惯:节约。楼下的客厅简陋得让人吃惊,只有一张很小的方桌,还有旧得看不出颜色的柜子。

上到二楼,第一间是郑老夫人朱荣芳生前的房间,这也是郑老家条件最好的一个房间了。房子里的矮柜、小书橱、书桌已经非常陈旧,白墙因为时间太久也变成灰色,地板红漆也磨得斑白了。一张窄窄的单人床上盖着白被单,还保持着当年的样子。墙上有五六幅两位老人的合影,还有一幅是两位老人和两女一子的全家福。

隔壁就是郑老的房间。“灯坏了,你们会修吗?”照顾郑老的陆阿姨有些着急,向来看望郑老的几位年轻人求助。郑老的房间有三盏灯——日光灯、书桌上的台灯和床头的台灯。

坏的是日光灯。记者看到,灯的开关上是最老式的尼龙绳。为了开关方便,上面还系着一个塑料的小红灯笼。灯坏了,郑老有些着急:“没灯怎么办呀?”看到一个年轻人爬上梯子修灯,他赶忙问,是开关的毛病还是灯管的毛病?

记者看到,老人的桌上有几瓶维生素,上面清

楚地写着一天几次,一次吃几片。书桌的左边放着5月4日刚刚出版的《参考消息》——看报纸了解国家大事是老人每天必做的功课。

忙活了半天,终于找到灯不亮的原因:启动器坏了。换了一个新的,灯亮了,老人非常开心,眼睛闪闪发亮。“多少钱,我给你们,谢谢你们!”听说换的零件只要一两块,老人还是坚持要给。

此时,记者才看清郑老房中的设施。一张单人小铁床,一张书桌,两个窄窄的小柜子,家具都是看不出是哪个年代的旧物。最现代的就是一台21英寸的电视,老人每天都要看一会儿电视,了解外面的世界。

饮食

一日三餐:牛奶稀饭藕粉。老人一天的生活是如何安排的?在老人的床头有一张时间表,记录每天的安排:早上5点起床,中午12:45上床午睡,下午2:30-3:00起床。

照顾了老人14年的陆阿姨把老人昨天一天的菜单告诉了记者。早餐一杯牛奶,两只煮熟的鹌鹑蛋,用五颗红枣、三颗桂圆、15-20颗枸杞子一起煮的食物,还有一小块面包;中午吃了一碗稀饭,菜是韭菜炒鸡蛋;晚饭吃了一碗藕粉和一只豆沙包。

陆阿姨说,有时候面包会换成蛋糕或蛋黄派、包子、藕粉、面条、馄饨、稀饭是老人常吃的。另外,老人一天要吃三四毛钱的维生素。

特别提醒

读者可领票听郑集报告

5月6日(星期二)下午2:00-5:00,由郑集教授主讲的“青春乐健 和谐奉献”报告将在南京大学科技馆一楼报告厅举办,届时快报读者可以凭票聆听108岁教授的养生经。

今天,快报读者可直接前往洪武北路置地广场7楼现代快报领取免费入场券,发完为止。

■郑集长寿秘笈全公开

健康长寿十诀

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. 戒戒烟、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。

综合健身操

这是郑集教授为自己的需要而编制的一套简易健身操:

- (1) 快步200~400步。
- (2) 骑马式半蹲
- (3) 云手
- (4) 划船、扯篷、撒网
- (5) 凤凰展翅
- (6) 压腿
- (7) 并膝旋转
- (8) 摇头摆尾
- (9) 游水
- (10) 左右弯腰
- (11) 左右开弓
- (12) 捶腰摩腹
- (13) 单举手
- (14) 拍胸呼吸
- (15) 头部运动
- (16) 跳动和原地踏步
- (17) 立正静思

服用维生素

每天加服维生素A九一粒,维生素B₁:10-20毫克(10毫克/粒,两粒),B₂:5-10毫克(5毫克/粒,2粒),B₆:5-10毫克(5毫克/粒,2粒),维生素C300-600毫克,维生素E50-100毫克。每天早晚分2次服用。

本版撰文
通讯员 嘉■
快报记者 黄艳
本版老照片由陆琴芬提供

郑集简历

1928 中央大学理学士
1931年 俄亥俄州立大学硕士
1934年 美国印第安那大学 Sigma Xi Society 的会员,获哲学博士学位
1935年 中央大学聘郑集为医学院生化科教授兼主任

1949年 中央大学教授委员会主席
1950年 解放军第二野战军医科大学生化科兼任教授
南京大学医学院生化科教授、生化科主任
1956年 西安第四军医大学评郑集为一级教授(当

致快报

郑集108岁