

# 110岁郑集 开口讲了5分钟

昨天上午九时半,南京大学知行楼内一片欢腾。当头戴米色遮阳棉帽、身着咖啡色外套的郑集教授坐着轮椅出现在祝寿会现场时,报告厅内立刻响起一阵热烈的掌声。郑老以前的同事、老友也争着与郑老握手,并送出祝福:“祝您生日快乐”“祝您活到120岁!”郑老听后也像个孩子似的开心地笑了,还与他们一一握手回应。昨天是郑集教授的110岁寿诞祝寿会,近两百名郑老的朋友、学生们都齐聚南大为他贺寿。



抗衰老理论研究奠基人、南大教授郑集喜庆110岁生日

## 祝寿会 老寿星来了

“郑老能来吗?”9点多,活动即将开始,会场里等待着许多八九十岁的老人,虽然他们也是高龄,但比起郑老来,还都是晚辈,不少人从国外、从外地过来给老师贺寿。可天空中飘着毛絮,天气也非常炎热,去年的生日,郑老原定到南大演讲,就因为天气不适宜他出门,不得不取消了。今年的生日,他能如约出场吗?

正当大家疑惑间,郑老出现了。原来,郑老是坐着轮椅被推到会场的,中间耽误了点时间,但老人的精神非常好。一副巨型大红寿联“寿比南山不老松,福如东海长流水”挂在会场中央,衬得满堂喜气,郑老看得眼睛都眯了起来。为了出席这隆重的场合,他特意穿上了西装。“郑老,看,大家给你送礼贺寿了!”中国生化与分子生物学会第二军医大学送上的刺绣“五牛图”格外引人注目:“今年是牛年,而且在先生的‘五愿’中,他说愿做一头耕田的牛,一生奔走在犁头的前头;只要农人有所收获,纵累死也无怨尤。五牛图正是象征了先生的勤奋、勤劳与勤恳!”看到“五牛图”,郑老很开心,他双手搭在额前,仔细地看了又看。对送礼物的晚辈,他非常客气地表示感谢,还常常抱拳表示心意。

到了品尝蛋糕的环节,郑老看着摆放在自己眼前的巨桃形生日蛋糕,不禁露出了笑容。他将事先切好的一小块蛋糕送进嘴里,慢慢地品尝着,随后,幽默地说了一句“相信你们比我活得还要长”,逗乐了围拥在他身边的所有人。

“谢谢诸位啊!我以前的身体都比现在好,今天坐轮椅来还是有生以来第一次,今天跟大家见面了,非常高兴!祝大家身体健康,人生最宝贵的

## 郑集长寿秘笈十诀

- 思想开朗,乐观积极,情绪稳定
- 生活要有规律
- 坚持体力劳动和体育锻炼
- 注意休息和睡眠
- 注意饮食卫生,勿暴饮暴食
- 戒烟,少喝酒
- 节制性欲
- 不忽视小病
- 注意环境卫生,多同阳光和新鲜空气接触
- 注意劳动保护,防止意外伤害

就是健康,什么金钱啊、名誉啊都是其次,希望大家生活起居要注重保健,能够很健康地生活一辈子,那就比任何东西都宝贵。”一口气讲了许多祝福的话,郑老声音平稳,中气十足。“今天郑老在会场讲了差不多五分钟。这么大年纪还有这样的精神真是难得。”会场上,人们看到郑老的良好状态都非常开心。

## 做学问 听他的课是艺术享受

作为中国最长寿的教授,郑集的人生相当不平凡。他是我国著名的生物化学家、教育家,中国生物化学的开拓者和营养学的奠基人,为中国生化科学作出了突出贡献。原南京大学生物系主任肖信生教授介绍,1900年阴历四月八日,郑集先生出生在四川省南溪县的一个农民家庭,22岁迎来了人生中最大的转折点——考取东南大学(后改名为中央大学,即南京大学的前身)。毕业后,他便在中大医学院工作。1959年调入南京大学工作,至今已在南京大学工作、生活了五十年。郑集先生长期在高校工作,承担着生化基础

课、营养学等繁重的教学任务,他的授课条理清晰,深受学生的好评,被誉为“听他的课就是艺术享受”。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”。

## 谈长寿 心平气和,身体健康

上世纪九十年代郑集先生似乎并没有将90岁当成他工作的终点,他每天照常到办公室,嘴上常挂着一句话:“只要我明年健康允许,我要完成什么什么”。他在这段时间又做出一件惊人之举:说服他的大女儿白蒂拿出3万美元买下他现在的住房,以便他能在生前将房款捐赠。1993年,郑老将这笔款捐赠给中国生化学会、中国营养学会各1万美元,作为《生化杂志》及《营养学报》的基金;捐赠给南京大学1万美元,作为助学基金,帮助经济困难的学生。郑老的学生高光说,郑老的动机非常简单:“一个人要是总想着自己,那人一定没有出息。”

100岁时,郑老还每天去学校上班,后来摔了一跤,住了105天的医院,从此才不上班了;108岁时,郑老的视力、听力也都还行。郑集先生说出了他自己的长寿秘诀:“我是个很规矩很正规的人,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。”现在,郑集先生天天早睡早起,生活很有规律,身体状况也非常好。“一日三餐有规律,荤素搭配,科学饮食;更重要的是要有好心态,心平气和,身体才能健康。”

祝寿会后,老人坐着轮椅回家,一路上满眼的绿色,老人把戴着的口罩拿下来,深深地呼吸着春的气息。

通讯员 罗静  
快报记者 黄艳 谢静娴 文  
快报记者 赵杰 摄

## 地产鸡蛋最新鲜

在苏果购鸡蛋,市民都会首选“源创”等南京地产鸡蛋。其原因很简单,产蛋后24小时内即可上柜。据了解,“源创”在浦口区汤泉镇建有10万只规模的大型鸡场,并有浦口盘滁鸡场等多个签约基地,年投放南京市场地产鸡蛋100多万公斤。

笔者了解到,“地产鸡蛋,供应本地市场”是“源创”的经营宗旨。他们认为,企业之所以有今天,离不开广

大市民的关心和支持。滴水之恩当涌泉相报。鉴于此,把最好、最新鲜的鸡蛋供应给南京市民,早已成为“源创”的自觉行动。在企业和市民的共同打造下,“源创”的知名度越来越大。在此状况下,外地市场对其需求日益迫切。对此,公司在湖北等地合作发展了一批无公害基地,如湖北襄樊市谷城县魏家山畜禽生态养殖合作社。现这些鸡蛋全部销往镇江、常州等地。

为抵制假冒,“源创”对每一枚鸡蛋喷码,设立“出生证”。标明产地、鸡舍栋号、分拣工人的操作班组代号和质量监管人员代码等内容,若有问题可进行质量追溯。地产鸡蛋喷码代码分别为01、02、03;非地产鸡蛋则喷其产地省份的英文简写。如湖北产鸡蛋,喷有HB03字样开头,以此来区别蛋品来源,并作出准确的发货和配送。

顾伟

侨外网站 www.qwimm.com

# 侨外

## 美国 / 加拿大投资移民 全面比较分析讲座

时间:2009年5月10日(周日)下午2:00  
地址:南京金陵饭店 扬子A厅

特邀嘉宾:  
加拿大移民律师 Mr. Mikael Charette  
侨外移民副总裁,加籍资深移民专家 Mr. Geroge

- 全面对比美国/加拿大投资移民,为您分析如何抉择
- 全面对比分析移民、留学的成本及得失
- 加拿大新政变化下,如何获得免面试机会,加速您的申请
- 权威解析投资移民的财务要求
- 面对金融危机,如何规划子女的海外人生 (座席有限 敬请预约)

## 加拿大 Canada 投资移民 魁北克省投资移民

### (申请条件)

- 1、拥有80万加币以上净资产,可承认夫妻名下共有的资产;
- 2、具有二年以上的工商管理经验;
- 3、向加拿大政府指定并担保的基金投资40万加币,投资期为五年。



2009年2月2日,魁北克移民新政策实施,进一步降低经商经验要求,并可免面试,成功率大幅提高。

- 简化程序省钱省时
- 更多资产可被认可
- 降低管理经验要求
- 所需证明文件减少

## 美国 America 投资移民

无需经商经验,国内率先开展美国移民; 无需强制居住,资深移民专家主持办理; 一年可获绿卡,创造九天获批全球纪录; 项目开展五年,至今保持无一拒签记录。

成功运作5年,历经35个美国移民项目, 逾400名投资者共同见证!

费城、宾州、加州、南州经济特区指定代理机构!

江苏侨外出国服务有限公司

出入境经营许可证:苏公境准字2008j0006

热线电话: 025-84765511

地址:南京市洪武北路55号置地广场1505室