

钟南山 与众专家

帮咱 保健康

叶
依
著

吉林文史出版社



钟南山 与众专家

帮咱

保健康

叶依
著

吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

钟南山与众专家帮咱保健康/叶依著.--长春:吉林文史出版社,2014.2

ISBN 978-7-5472-1974-4

I. ①钟… II. ①叶… III. ①保健-基本知识IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第037558号

钟南山与众专家帮咱保健康

ZHONGNANSHAN YU ZHONGZHUANJIBANGZANBAOJIANKANG

出版人 孙建军

著者 叶依

图片提供 叶依

选题策划 王尔立

责任编辑 邱荷 王丽娟

封面设计 李金刚 张晓华

出版发行 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

www.jlws.com.cn

印刷 长春市利源彩印有限公司

出版日期 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

开本 710mm×1000mm 1/16

字数 210千字

印张 13

书号 ISBN 978-7-5472-1974-4

定价 28.00元

前言

当阳光照在头顶上

雾霾一重一重罩在心上，我们是多么渴望，阳光每天照在头顶上。然而有一个人，他和那些令人敬重的人们一样，不因任何阻碍放弃理想，在生命的每一天，用恭敬的心和行，锻炼身体，尊重珍贵的生命。他，是千千万万中国人，乃至世界许多人所熟知的：抗击非典的英雄钟南山院士。如今，77岁的他，仍然保有当运动员时的习惯：勤于锻炼。

生命与尊严形影不离，时常令人感叹。假如人类不惰于运动，20世纪的生活方式病，还会严重到如此程度吗？然而，任何一个理由，一个小小的耽搁，都可以使我们的锻炼计划落空。其实，不是计划太繁复，而是我们的思想太清浅，为什么可以随意地就放弃一个简单的锻炼机会？我和很多记者在当初都这样问过钟院士：您为什么能够坚持锻炼这么多年？

“人为什么能够坚持吃饭这么多年？”他的这句反问，足以振聋发聩。吃饭和锻炼同样是体能的需要，而我们，更多时候，是靠本能在进食，却读不懂身体机能需要锻炼的“吃饭”信号。吃饭和锻炼，就这样被现代的文明不经意地割裂开。

如同每天要醒来，每天要刷牙，每天要梳妆打扮一样，运动也同样是如此的必需，饮食和运动锻炼，是生命不能缺少的一对孪生子。

钟院士的锻炼，是他的意识使然，于细微之处体现了他的科学精神。从一呼一吸，到体能的锻炼，都随时体现在他生活和工作的间隙：关门之际，他便可以俯下身做几个俯卧撑；外出开会两天，他行囊简单却带上一个拉力器；出诊、查房跑上跑下爬楼梯，身后年轻力壮的学子跟得气喘吁吁；每周两三个晚上下班回到家，先做运动，卧室墙上有单杠，并不宽敞的居室有跑步机；每晚，他都端坐调整呼吸，以便卸下一天的疲劳，让身心清净，进行晚间案头的工作。

他每天的时间，七成在工作，但是，他总是精力充沛，来去如风，令人无法想象这是一位年近八旬的老人。

自从2008年奥运会以来，钟院士为空气质量的问题，做了大量的工作，他呼吁社会和民众要引起高度重视。中国城市死亡者的死因中，呼吸系统疾病占第四位。雾霾，会使肺癌及其他疾病上升，在这样的情况下，作为民众，一方面要重视环保，一方面要注意保护健康，然而，还要主动出击，当天气晴朗时，当置身空气清新之地时，一定不要忘了，不要错过，这是锻炼呼吸功能、大口呼吸新鲜空气的好时机。

怎样呼吸？怎样到空气好的环境去呼吸？这些话题看似不是问题，但是如果不了解它的学问，如果惰于运动，是根本做不到的。本书着重呼吸养生方面的知识，为广大读者战胜雾霾侵害的心愿助力，在通过饮食促进呼吸系统保健方面，著名健康专家孙树侠教授，也为本书把了关。72岁的孙教授，满头白发却身体力行，她能够抓紧在候机楼的时间步行锻炼，成千上万的人在坐等，只有她在昂首阔步。谁也看

不出，孙教授是阑尾炎手术初愈。

当阳光照在我们的头顶上，我们是多么的欣喜，因为恶劣的空气少了一天侵害我们的机体，然而，比这更重要的，是我们心里那片阳光，那片生命之光，它是否明亮、坚定，是否乐观向上地普照着我们的精神，让我们以对生命的恭敬之心，活在这个世上。

钟院士勤于锻炼的态度，让我们感动：惰于运动不光彩。运动和锻炼，是一个人、一个民族文明素质的体现。没有人甘做不讲文明的人，没有人愿意放弃健康，没有人能够拒绝饮食，没有人能够不呼吸。让我们像重视饮食一样，重视文明，重视健康，从一呼一吸开始，锻炼身体，爱人爱己。

心灵和意识的健康，引导我们重视身体的健康，重视运动和锻炼给予的机体能量。

叶 依

2014年元月于北京

目 录

第一部分 钟院士对咱的生活态度与呼吸态度的忠告

一、生活态度忠告

1. 珍惜生命与不怕死 003
2. 人活一口气——肺脏健康最重要 005
3. 林黛玉肺不好，忧郁是祸根 006
4. 让民众控烟是我的理想 007
5. 烟酒对肺脏的伤害究竟有多大 009
6. 哮喘患者更要戒烟酒 010
7. 酸性体质更易得肺癌 011
8. 肺部疾病年轻化，生活无常是主因 012
9. 慢生活为心肺减压 014
10. 爱护心肺——让午睡变成现实 016
11. 冷水浴足增强肺功能 017

12. 减肥“减肺”丢健康	017
13. 骨感女的危机	019
14. 肌肉是人体的粮库	020
15. 生活规律与健康相生	022
16. 一拳之高好睡眠	024
17. 夫妻是彼此健康的保护神	025
18. 快乐不是魔鬼的玩具	026
19. 快乐的心情提高工作效率	027
20. 原谅和道歉换健康	028
21. 不要让“九个伴”成为老年人的空想	029
22. 人生快乐三境界	032
23. 及时享受人生四乐	034
24. 心情好远离癌细胞	035
25. “自欺”能长寿	038
26. “老祖母”地位高	040

二、呼吸态度忠告

1. 很多人呼吸方式不正确	045
2. 静调呼吸养身体	047
3. 腹式呼吸能减压	048
4. 好空气比饮食更重要	050

5. 山林空气最养人	051
6. 趁晴天赶快锻炼肺功能	052
7. 注意空气污染	054

第二部分 钟院士对咱抵抗污染和预防瘟疫的忠告

一、警惕空气污染及其对策

1. 空气污染正在威胁着人类后代	059
2. 空气干净比发展经济更重要	061
3. PM _{2.5} /m ³ 增加 10 微克住院率提升 3.1%	062
4. 北京十年来肺癌增加 60%，大气污染比非典可怕得多	063
5. PM _{2.5} ：病人不抽烟得癌症与空气有关	064
6. 当心“北京咳”	069
7. 若空气、食物、水不安全，何谈幸福	072
8. 建议市民：每天了解雾霾指数	073
9. 改善空气质量人人有责	074
10. 教大家几招降低雾霾伤害的方法	075
11. 啥样的口罩能挡住微尘	077
12. 雾霾天气的生活禁忌	078
13. 雾霾天小儿最受害	078
14. 家庭需要空气净化器	079

15. 哪些植物能净化空气	081
---------------	-----

二、防瘟疫抗疾病

1. 如何从症状上判断普通感冒与流感	083
2. 脾胃差，易感冒	084
3. 板蓝根治疗感冒引起外国人的注意	085
4. 对付流感备好几种药	086
5. 禽流感会传染人吗	087
6. 人畜共患的瘟疫有多可怕	088
7. 流感病毒是怎样传播的	091
8. 防流感到底有多难	092
9. 流感四大易感人群	093
10. 为何青壮年更易被瘟疫夺命	095
11. 一个喷嚏到底多大威力	095
12. 流感症状偷袭老人怎样快就医	096
13. 注意维生素 A 的补充	097
14. 咽炎病灶不都在咽	098
15. 咳嗽别超过 8 周	099
16. 良方保健小儿咳	100
17. 提醒在美华人：治咳嗽须考虑中国人生理特点	104
18. 日本人警觉“国民病”	105

19. 慢阻肺为何会偷袭	107
20. 夏季是治疗慢阻肺好时节	108
21. 廉价老药与慢阻肺	109
22. 肺癌为何走得急	111
23. 科学地控制哮喘	112
24. 家装太豪华也会致哮喘	112
25. 过敏性哮喘缓解有良方	114
26. 宠物毛引发鼻炎、哮喘	114
27. 儿童鼻子过敏别当感冒	116
28. 冷水洗鼻有疗效	117
29. 慢支多年不愈怎么办	117
30. 为生命守护好一呼一吸	118
31. 入冬保健首选饭前喝杯水	120
32. 夏天头晕病人当心夜间中风	122

三、保健，重在早防早治

1. “一个幸运的教训”	123
2. 早期癌症的5年治愈率均在80%以上	124
3. 体检：不能安慰亚健康	124
4. 定期体检驻防线	127

第三部分 钟院士及众专家对咱的运动与饮食的忠告

一、运动忠告

1. 什么运动最能锻炼心肺功能 133
2. 哮喘病人戴口罩运动 134
3. 请在空气污染最轻的时候去运动 136
4. 运动时，怎样呼吸才正确 137
5. 笑也是一种运动 139
6. 耐寒运动与呼吸 140
7. 运动缓解精神压力 142
8. 运动：让散漫的机体“紧急集合” 145
9. 为生命储藏有氧能量 146
10. 运动和吃饭一样重要 147
11. 运动加阳光才补钙 148
12. 运动激发孩子的竞争力 150
13. 温和、适度与渐入佳境 151
14. 医疗体操有助康复 153
15. 耐力运动好处多 155
16. 我国传统医疗体育手段 156
17. 养生十八搓一生不得病 157

18. 推拿按摩可提高免疫力	158
----------------	-----

二、钟院士的饮食忠告

1. 适量，不是好饮酒的借口	160
2. 科学饮酒保护肝脏	162
3. 我的饮食习惯	163
4. 成人也要三分饥	165
5. 十种最佳饮食搭配法	167
6. 中度以下高血压，膳食营养可缓解	169
7. 老年人健康饮食十要点	170

三、著名营养专家孙树侠教授的饮食忠告

1. 强心健肺属杏仁	172
2. 抵抗污染、清肺化痰的功能食物	173
3. 烟民的护肺餐	175
4. 肺结核病人的饮食搭配	176
5. 肺气肿病人的食疗	177
6. 气管炎的健康食谱	178
7. 感冒了，吃什么好得快	180
8. 鼻炎的饮食疗法	185

9. 冬季预防呼吸疾病的食物	186
10. 有哮喘少沾海鲜	187
11. 咽喉好卫士：白萝卜	188
12. 会吃，心脏才更好	190
13. 几种健康的饮食习惯	191

第一部分



钟院士对咱的生活态度与呼吸态度的忠告

一、生活态度忠告

1. 珍惜生命与不怕死

有一则非常感人的故事，是一位网友撰写的文章，题目叫作《生命的最后一支歌》——

清晨的公园里，一个患有癌症的男孩在轻声歌唱，他歌唱生命。尽管他剩下的时间不多了，但他不自卑，他不相信世上存在着永恒。他认为没有一样东西是永恒的，生命，也是一样的。

“人总是要死的！”他常常自我安慰。

公园的那头，有一个女孩在跳着优美的舞蹈，如身后桃花的飘落——翩翩起舞。这天，男孩无聊地在闲逛。忽然他闻到一阵喷鼻的花香，这花香吸引着他来到了一棵桃花树下，也看到了那女孩——她正在跳舞。