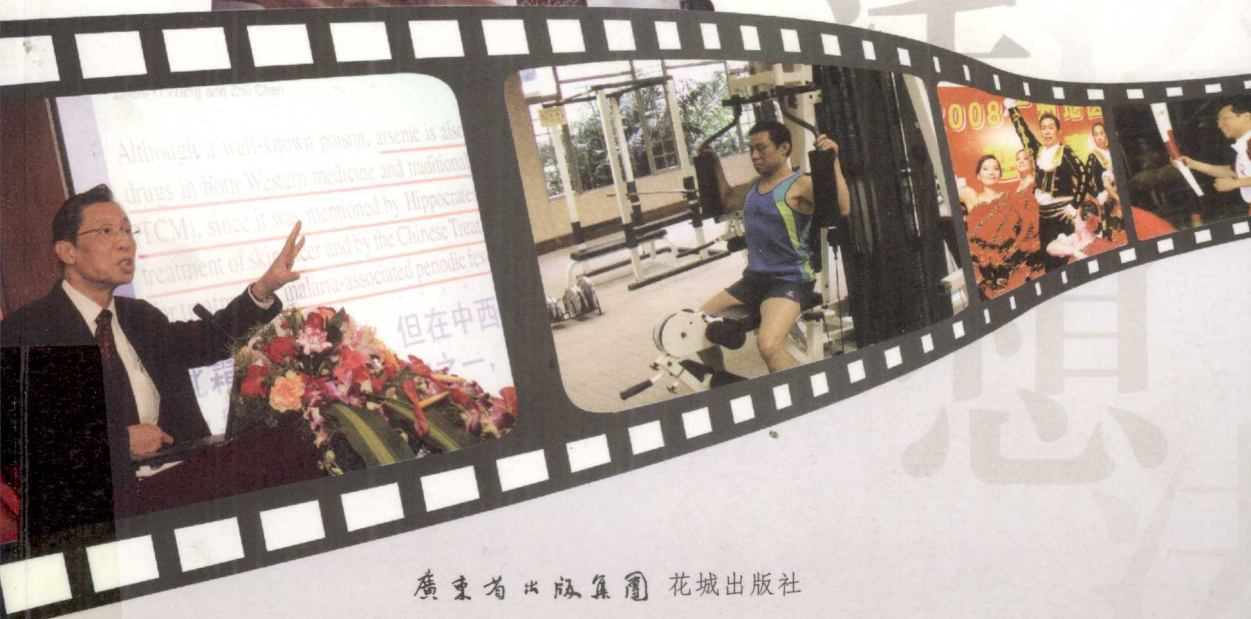


心态决定活法



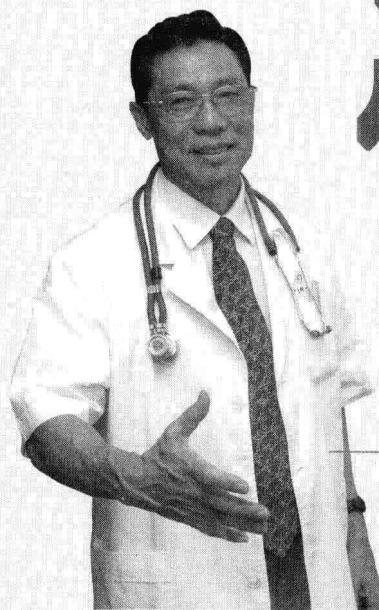
——钟南山健康访谈录

叶依 著



广东省出版集团 花城出版社

想法 决定活法



钟南山健康访谈录

叶依 著




广东省出版集团 花城出版社 中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

想法决定活法：钟南山健康访谈录 / 叶依著. --
广州：花城出版社，2011.8
ISBN 978-7-5360-6279-5

I. ①想… II. ①叶… III. ①钟南山—访问记②保健—普及读物 IV. ①K826.2②R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第166076号

出版人：詹秀敏
责任编辑：颜展敏 杜小烨
技术编辑：易平
平面设计： 陆健华 许学楷
图片提供：颜展敏 叶依

出版发行 花城出版社
(广州市环市东路水荫路11号)
经 销 全国新华书店
印 刷 广东新华印刷有限公司
(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号)
开 本 787毫米×1092毫米 16开
印 张 10.5 1插页
字 数 112,000字
版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
印 数 1—8,000册
定 价 29.00元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020-37604658 37602954

欢迎登陆花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>



引子： 做一个健康的人

健康是人生最重要的财富。

一个健康的人，活在这个世界上每一天，他都积极进取，让身边的人为他而微笑；

一个健康的人，即使身处逆境，身心被疾病以及艰辛困苦所累，他都坚强面对；

做一个健康的人！这是生命的呼唤，这是生活的需要。有了健康，我们可以带给世界光和热；有了健康，人类才燃点希望。

做一个健康的人，我的健康我做主！从一念做起，世界因此有了力量，焕发生机。

钟南山院士倡导健康生活的“五大基石”，即心理平衡、适量运动、膳食均衡、戒烟限酒、早防早治。他补充完善了WHO的“四大基石”，其“早防早治”哲思，体现了深邃的学术视野和高尚的大医情怀。

请您随我一起，步入本书与钟南山院士进行面对面健康交流，也从中了解这位“健康达人”的健康观。

想法 决定活法

——钟南山健康访谈录

前言

看见力量——阅读钟南山

几年前，我满含敬意，向他怯生生地申请：可否触摸一下，他臂膀上带有传奇色彩的肌肉，他微微一笑，我得到应允。于是隔着衣物，我有生第一次如此近距离地感知到肌肉的力量。那时的钟院士，已年近七十。

我由此完成了对一个事实的印证。他将自己曾身为运动员的体育品格，带进了此后的生活，他一生奔波，但是，哑铃重量的攀升；拉力器强度的加码；鹿一般飞奔的速度；轻盈的俯卧撑……七十之年，一切依然如此生动，他用生活塑造自己。

因此，他的健康生活引百姓关注；他对众人身心，特别心理健康的倡导，闻者无不感佩。

力与美，这是生命永恒的主题。如今，力与美，与更甚一筹的思想，如此完美地集合于一个闪烁的光源——钟南山院士。我在这个时代，随着众人，扪心以示折服。正如在非典期间他的一位女同事这般赞美：“今天医学界，谁能像他？医德、医术、运动——德、胆、智、体、美，如此地全面！”

体育精神乃其人格！从懵懂年少爱上体育至今，算来 60 余载，体育运动竟无一日被他撂闲，他的生命，无论怎样历经磨难，无论身处隐忍与荣耀，欢欣与苦涩，体育始终形影相伴；体育运动于他，好比肌肉给养骨骼。

如今，运动的能量，助他完成每天高负荷的运转，助他每天精

神饱满，积极乐观。他的风范不仅是当代，也应是世间人之所以为人的一个标杆：活到老，运动到老；必须运动，因为你是一个人；吃饭是必须，是本能，体育运动，更帮助你完成作为一个人的价值功能。

如钟院士一般热爱体育运动的人们，以各种运动方式追求着健康的生活，体现着生存的积极态度，展示着对生命的珍惜与尊重。

体育运动需要时间，时间是生命，生命依托于什么？岂有美丽无须培育。当我们羡慕地看见爱运动者容光焕发，并分享他们的风采时，难道还继续委顿于个人的借口？

上天把生命给予我们，郑重地置于我们的躯体，就像将美餐装进容器，这个容器就是我们的躯体。爱护我们的躯体，生命就长一些驻足，容器提前损毁了，装不了美餐了，生命就会回归天庭。

让灯燃得久一些，因为它早晚会熄。你我将再无机会。

当我完成《钟南山传》手稿时，便着手此书。因为敬佩钟院士的人，向往健康生活的人，会需要此书。

送一份科普，您回赠一份健康，我想，钟院士会由衷地为之欣慰。完成此书，于我又是一件幸事，带您走进钟院士健康生活的方方面面，体悟健康真谛，汲取人格的力量。

叶依

2011年7月于北京

目录

CONTENTS

引子：做一个健康的人.....	001
前言	003/004
第一部 生活方式决定健康状态	
一、学会生活	003/020
二、好呼吸 好身体	021/032
第二部 健康的五大基石	
一、心理平衡	035/053
二、适量运动	054/063
三、戒烟限酒	064/075
四、膳食均衡	076/092
五、早防早治	093/100

第三部 常见呼吸道疾病的防治

一、寒潮袭来，如何预防流感 103/106

二、哮喘的规范化防治 107/134

第四部 对居家老年人 N 个健康忠告

后记 147/160

想法 决定活法



——钟南山健康访谈录

第一部

生活方式决定健康状态

一、学会生活

叶 依：“人们经常说：会生活，才会工作。您怎样认为？”

钟南山：“工作和生活是相辅而成的。打个比喻，事业如果是参天大树，生活就是护根的泥土。我们积极工作，就是追求生活得更美好。”

叶 依：“您的工作很多，是出名的大忙人。您每天的作息怎么安排？”

钟南山：“我比较赞成早睡早起，就是不要熬太晚，因为夜晚睡眠不够会影响到白天工作的精力。现在大多数健康的老年人，熬夜的比较少，我想这种规律性对健康很有帮助。”

让精神放松，让心情歇一歇，从忙碌的工作中，回头看看，思考一下你的生活，你的人生。记住，健康才是人生最可宝贵的财富，它是你工作的加油站，幸福生活的保护伞，请认真打理好你的健康！

✦ 钟南山健康之道：

1. 人类应该向鸟学习，遵循生活的自然规律

虽然我的工作很多，每天的日程排得很紧，但我的生活还是很



规律。我基本是晚上 11:30 睡觉，早上 7 点起床。我很重视睡眠，一般情况下，我尽可能保证充足的睡眠，睡 7 个半钟头，再加上中午半个小时的休息，每天尽量能保证 8 小时。睡眠对所有的人来说都很重



要，保证充足的睡眠时间是健康的需要。我的工作不允许我懒洋洋的睡到八九点再起来，我根本做不到，年轻的时候也没有试过这样。

白天需要处理的事务性工作多，有时想要静下心来思考一些问题常常被打断。我最主要的工作一般安排在晚上，尤其是需要仔细思考的，如备课、写东西、修改文章、做课题等要自己亲自做的事情，因为安静下来了。我晚上绝不会用那么宝贵的时间去消遣，那是不可能的。

到了晚上怎么让自己的心境平静下来，以便安然睡个好觉？老实说，太累的话，我不会做功课了，看看报纸，或者是看看电视。电视我不会选择很紧张的，主要还是选择看自己喜爱的体育比赛，比如说篮球赛，田径赛，排球等，但时间也很少，也要到 10:30 以后了。

人的身体有一个生物钟，最好有自己的一个生活规律，让生物钟比较正常的运转。当然每个人的情况不太一样，有的可能早睡早起，有的人晚睡晚起。像毛主席，一般是工作到凌晨 1、2 点钟，早上 9、10 点钟才起来；也有的人喜欢晚上工作，因为觉得安静，工作

起来效率高。我想，最重要是相对形成规律。因为有时候再晚睡，到一定的时候也醒了，一般情况下人怎么可能睡得很长呢？睡眠是调整生物钟非常重要的一个环节。

所以人总的来说是比较适合恢复到人的自然天性，就像鸟一样自然的天性。自然天性是什么呢？早睡早起。一直以来，人类在大自然的生活法则就是早睡早起，天黑了就睡觉，天亮了就起床，为什么呢？这跟太阳升起的自然规律是一样的，鸟也是一样。天黑了，鸟儿根本就看不见，它是有夜盲症的，除了猫头鹰。所以我们要遵循规律，要慢慢恢复到自然。对老年人有这方面的要求，婴幼儿、年轻人也有这方面的规律，恢复到自然以后，对身体比较好。

午觉是一个很重要的加油站。我每天午休半小时，午休对一天的工作影响很大，特别是对下午的工作。我生活在广东，温度相对比较高，人容易疲倦，午睡一会儿，工作起来精力会好一些。现在已经有比较多的人坚持午睡，这实际上是一个好习惯，但是现在城市里的人工作节奏快、压力大，就很难有午睡，这其实不好，要尽量创造条件午睡一会儿。

2. “我是妻子的健康顾问”

我的工作比较多，很难停得下来，我太太经常笑称“你在家多呆一会儿就心满意足了”。但是只要有可能，我就会抽出时间，陪伴家人，我很享受和家人在一起的乐趣。



我和太太都 70 多岁了，年轻时都喜欢打篮球，现在打球不行了，我们都迷上了游泳。我夫人的体质好，但有点偏胖，每次游泳时我会叮嘱她：尽管是运动员出身，

如今还是要服老，不要做运动量大的活动，避免增加心肺功能的负担，包括游泳，尽管喜欢，一定要悠着。

我很关心太太的健康，她定期到医院做的健康报告单，里面的各种检查指标的结果，包括心率、肺功能、血压、血脂、尿糖……我都一定要看，记在心上。我也会根据检查报告单的结果，为她及时建议调整饮食结构、锻炼方式，尤其关心她的心情是否快乐和放松。

我太太也为我的健康操心。她把自己煲汤的高招教给保姆，为了保护我的牙齿，她会亲自上街去挑选可口的食物，还自己动手做我喜欢吃的手撕鸡。当然，这些饮食也是太太需要的，所以，经常出现两人互相迁就，让对方先吃的趣事。我们两口很开心现在的生活，也很享受生活的甜蜜。

3. 不良生活方式引起的慢性病的危害和危险因素

不良生活方式引起的慢性病已成为人类健康的头号杀手，威胁日益显著。以前，由于生产力发展水平低，人们的物质生活贫乏，

人类的健康主要受传染病、寄生虫病和营养缺乏症等疾病的危害。随着社会的发展、人们生活水平的提高，影响人类健康的主要因素已发生根本变化，与贫困难为伴的传染病已退居次要地位，由不健康的生活方式引起的疾病已成为威胁人们健康的主要因素。世界卫生组织提供的资料表明，随着人类寿命的延长，当全球死亡率降低到15%以下时，与生活方式有关的疾病就出现了，不降到15%之下就不出现这种病。近年来，有学者把与不良生活方式有明确因果关系的疾病，称为“不良生活方式引起的慢性病”，主要包括心血管疾病、中风、癌症、慢性呼吸道疾病和糖尿病等，由于以慢性非传染性疾病为主，有些人又称之为“慢性病”。

不良生活方式引起的慢性病不仅在发达国家蔓延，而且在发展中国家甚至世界各国蔓延，已成为危害人们健康的大敌，成为了“头号杀手”。《2002年世界卫生报告》表明，主要非传染病引起的死亡、发病和残疾约占所有死亡的60%和全球疾病负担的47%，预计到2020年将分别上升至73%和60%。为此，2005年世界卫生组织发表了一份题为《预防慢性病：一项至关重要的投资》的全球性报告。报告指出，慢性病是世界上最首要的死亡原因，由慢性病造成的死亡约占所有死亡的60%，所有慢性病死亡的80%发生在低收入和中等收入的国家。并预测，在随后10年内传染病、孕产和围产期疾患以及营养缺乏所导致的死亡总数将下降3%，而同期由生活方式造成的慢性病死亡人数将增加17%，也就是说，慢性病的威胁日益显著，如果我们仍不采取紧急行动，随后10年估计3.88亿人将死



于慢性病，到 2015 年一年将有 4100 万人过早地死于慢性病。



(引自 You)

慢性病不但会对患者的生活质量有严重的不利影响，造成过早死亡，还对家庭、社区和整个社会产生巨大的负面、并且被低估的经济影响。在中国，2004 年由卫生部、科技部、国家统计局联合公布的《中国居民营养与健康状况调查》结果显示，慢性病的影响亦在稳步增大，发病率呈快速上升的趋势，受威胁的人数、家庭和社区逐渐增多，除重大传染病以外，慢性病已成为我国城乡居民的主要杀手，由慢性病造成的疾病负担也越来越重，目前导致 70% 以上的死亡和 60% 以上的疾病负担。据估计，2006 ~ 2015 年的 10 年时