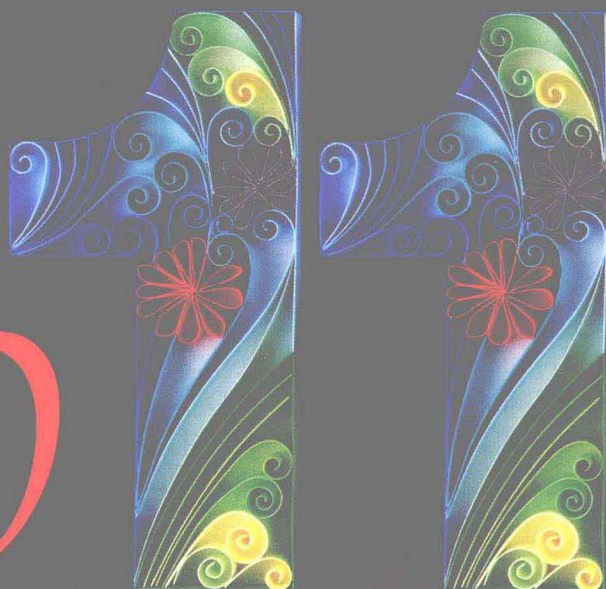


POPULAR MEDICINE

20



大众 医学

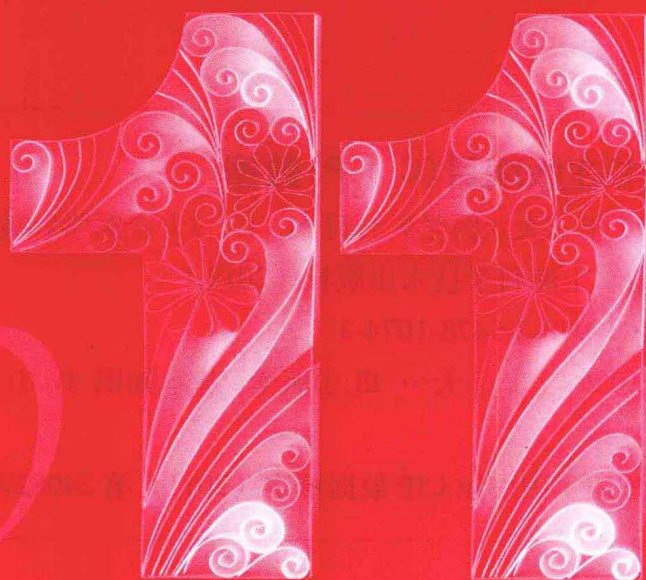
合订本·上册

2011

大众
医学

POPULAR MEDICINE

2011



大众 医学

合订本·上册

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

2011年《大众医学》合订本. 上 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5478-1074-3

I. ① 2… II. ① 大… III. ① 医学 - 基本知识 IV. ① R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 240829 号

《大众医学》2011 年上半年合订本

上海世纪出版股份有限公司

上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

大 16 开 印张 30 字数 720 千

2012 年 1 月第 1 版

2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1074-3/R·350

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

戒烟，医生要做表率



作者简介

殷大奎，卫生部原副部长，现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长等职。

约70%的戒烟成功者是在医生劝告下戒烟成功的。医务人员的控烟行为直接关系到公众的吸烟习惯，在很多国家，全民吸烟率的下降都始于医生群体吸烟率的下降。

殷大奎

压力的一种方式，这在外科医生中表现得尤其突出。

目前我国医生队伍的高吸烟率与医生行业使命与形象极不相符。医院是诊疗疾病的场所，如果医生在医院吸烟，会给患者带来危害。另外，医生应该懂得如何维护健康，懂得吸烟的坏处，所以，医生吸烟是扩大烟草消费的广告，会起到不良的示范作用，劝阻患者戒烟也会没有说服力。

世界卫生组织提出，最经济而有效的降低吸烟率的方法是：医务人员对吸烟者进行简短的教育，告诉他们吸烟的危害以及戒烟对健康的重要性。医生是帮助吸烟者戒烟的最佳人选，医生给病人提出“少吸烟或者不要再吸烟”的简单忠告，就可能完全改变病人以后的吸烟行为。有数据显示，约70%的戒烟成功者是在医生劝告下戒烟成功的。医务人员的控烟行为直接关系到公众的吸烟习惯，在很多国家，全民吸烟率的下降都始于医生群体吸烟率的下降。

根据调查统计，我国有烟民约3.5亿人，绝对数量居世界第一位。我国人群中遭受被动吸烟危害的人数高达5.4亿，其中15岁以下儿童为1.8亿，每年约有100万人因吸烟导致的疾病而死亡，因吸烟导致的直接医疗成本每年超过1000亿元。而且，很多常见的慢性疾病的首要预防措施就是控烟。

但是，很多人对吸烟的危害认识还不够，甚至错误地认为吸烟能防老年痴呆，等等。还有的人会说：现在很多医生也吸烟，医生是懂得维护健康的专家，这说明吸烟也没什么大不了的。

一项调查显示，中国男医生吸烟率为45%，仅比大众的吸烟率低不了不到5%。与普通人一样，医生也会由于各种原因而与香烟结缘。比如，医务人员工作量大，脑力活动比较多，容易造成精神紧张，很多医生把吸烟作为缓解

正因为以上这些原因，应该在医生中大力提倡控烟。早在2008年，中国医师协会就发起“中国医师控烟宣言”，倡导每位医生要做不吸烟的表率，将控烟融入到日常诊疗工作中，以实际行动推进中国控烟进程。作为医生，要深知吸烟对人体健康的危害，自己不吸烟，或从现在起就戒烟。医生还有责任劝说亲人、朋友远离烟草，同时积极向社会公众宣传吸烟的害处。

根据规定，从2011年起，各级卫生行政部门和全国医疗卫生机构实行全面禁烟。这无疑对医生戒烟起到很大的促进作用。此外，医院管理者应该带头戒烟，并对其他医务人员也提出戒烟的要求。

2010年11月，中国医师协会呼吸科分会的医师们集体宣誓在呼吸科医生中率先实现戒烟。这是医务工作者，尤其是呼吸科医生，从自身做起、支持控烟的表率，相信这可以有效推进我国控烟的进程。

控烟已经成为一个全球性话题，很多国家都在公共场所实行全面禁烟，但我国的控烟进程还比较慢。戒烟、控烟，特别是医学界的戒烟、控烟已是刻不容缓。如果医疗工作者能率先戒烟，在医生群体中首先降低吸烟率，那么，这势必能起到很强的表率作用，最终降低国人的吸烟率，带动更多的人告别烟草、享受健康。PM

好性格带来好身体 4种性格的健康提醒

P6 C 特别关注



支持专家/杨志寅 杨菊贤 姚树桥 方建群

张曼玉

封面人物

联合国儿童基金会中国大使

2010年5月,国际著名影星张曼玉接受联合国儿童基金会(UNICEF)的任命,成为联合国儿童基金会中国大使。由此,张曼玉将凭借其知名度和影响力,与联合国儿童基金会一起致力于改善中国贫困儿童的生活。

联合国儿童基金会是首个通过任命名人亲善大使,以此呼吁公众关注儿童迫切需求的联合国机构。历史上著名的联合国儿童基金会亲善大使,有国际影星奥黛丽·赫本。

联合国儿童基金会驻中国办事处希望,在张曼玉的倡导下,公众能够更加关注重要的儿童权利问题,如支持与关怀受艾滋病影响的儿童、帮助流动儿童和留守儿童、为残疾儿童提供支持等。联合国儿童基金会将于2011年与中国政府开展新一轮周期为5年的国别合作方案,重点关注中国贫困地区的妇女儿童。



《大众医学》携手京、沪、穗、汉部分三甲医院体检中心共同开展“读《大众医学》、享健康人生”活动!在以上各地部分医院体检中心可免费阅读《大众医学》杂志!

本期部分图片由东方IC和达志图片提供 本期封面图片由 Phototex 提供

健康随笔

- 1 戒烟,医生要做表率 /殷大奎
- 声音&数据
- 4 上海市人大常委会:重点改善大气环境等微博
- 5 冬天如何兼顾苗条和保暖等
- 大家风采
- 12 “南山风格”感动中国——记中国工程院院士、本刊顾问委员会委员钟南山 /熊萍

专家门诊

糖尿病之友

- 17 5类糖尿病患者更易患“老烂脚” /李连喜

心脑血管健康

- 18 高尿酸血症:伤“肾”更伤“心” /丁荣晶

肝病驿站

- 20 年终应酬聚会越来越多:爱肝不干杯 /张汝玲 陆伦根
- 21 “乙肝轻松知”讲座:启动乙肝防治信心之旅 /夏叶玲

抗癌战线

- 22 报警症状:预测上消化道恶性肿瘤的“风向标” /柏愚 李兆申

肿瘤与免疫

- 23 真菌多糖的营养免疫作用 /田芳 刘景芳

诊疗室

- 24 尿路结石:小石头常“惹”大麻烦 /郎根强
- 26 老人胸痛:别乱戴“冠心病”帽子 /何凡 汪道文
- 27 无瑕修颜让色斑瞬间隐形 /李妍
- 28 诊断弱视:“矫正视力低于0.9”已过时 /薛枫
- 29 专家解答:肠息肉患者5大困惑 /戈之铮

特色中医

- 31 放松+入静+运动:一张“慢阻肺”康复处方 /陈文华

营养美食

营养经

- 33 你的饮茶时机正确吗 /周爱东
- 34 老年人肌肉衰减,应当补充蛋白质 /孙建琴
- 36 安度老年,勿忘补充植物雌激素 /杨秀兰
- 37 营养又保健的热带水果(十一) /蒋家骥
- 38 冬季防瘙痒 食疗来帮忙 /李咏梅
- 39 健康食用油——全家共享美味 /薛长勇
- 40 吃素,每周一天好 /常翠青
- 45 吃鸡蛋,不要抛弃蛋黄 /范志红

食品安全

- 41 年味渐浓 教您选腊肉 /孙秀发

食疗馆

- 42 冬日滋补佳品——胡萝卜 /陈媛 李宁

晒与健康

- 44 减少疾病、延年益寿——从补晒开始 /李祥云

品质生活

美容

- 46 冬季护肤要“四防” /冯爱平
- 47 迷迭香,让肌肤年轻的奥秘 /王易

减肥

- 50 针灸减“肥”,为啥效果“不好” /施茵
- 51 左旋肉碱有减肥奇效吗 /孙秀发

体检

- 52 健康体检 人人需要 /陶敏芳 陆建平

名医面对面



诊治性发育异常的“黄金期”
——小青春期/王伟 董治亚

P14

大众话题



从“超级细菌NDM-1”
看抗菌药物滥用的灾难

/肖永红 王明贵

P54

专题论坛



聚焦沪上营养学家营养传播
“头脑风暴”会

/姚毅华 夏叶玲

P58

预防

- 53 空腹饮酒, 小伙险丧命 /孙 晖
57 让空气加湿器为你所用 /周 敏 万欢英
自测
60 听力下降的10个信号 /张 雨

心理两性

心事

- 61 成人多动症: 一个易被忽略的问题 /苏林雁
百性问性
62 一个已婚男同性恋者的担心 /车雅敏
性事
63 七成女性患过阴道念珠菌病 /李春阳

传统养生

经典

- 64 《本草纲目》之无药养生 /刘 毅

气功

- 65 神形俱修的驻颜诀 /宋天彬

保健

- 66 吃肉也有“忌口” /王辉武
68 冬令服“补药”, 你也可以 /李祥云

验方

- 67 得了糖尿病, 能不能吃核桃 /段雪怡
67 去腐生肌散治疗疮疖 /李丽香

健康卫士

健康城市知识讲堂

- 69 高血压患者如何科学饮水 /邹云增
70 创健康单位: 从职工营养早餐开始 /毛颂赞 翟凤英 厉曙光

12320健康顾问

- 71 冬季天干物燥, 如何预防家庭火灾的发生等

广告透视

- 72 治疗鼻息肉, 别听信一面之辞 /李厚勇

警戒通报

- 73 维C银翘片——3种情况下用危险

咨询门诊

- 74 小耳畸形能否矫正等 /俞墨声等

家庭药箱

用药宝典

- 76 治咽喉炎: 病程不同 用药迥异 /陶 磊
77 阿司匹林漏服后, 需要补上吗 /丁荣晶

药物安全

- 78 6种情况, 需调整胰岛素 /段雪怡
79 戴隐形眼镜者: 不宜使用异维A酸 /曹 阳

健康锦囊

- 81 高血压患者必须了解的32个降压小常识

顾问委员会

主任委员 吴阶平 裘法祖 吴孟超

委员

陈灏珠 陈君石 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东
郭应禄 胡亚美 廖万清 陆道培 刘允怡 邱蔚六
阮长耿 沈渔邨 沈自尹 孙 燕 汤钊猷 王陇德
吴 昱 吴咸中 翁心植 汪志铭 王正敏 王正国
肖碧莲 项坤三 张涤生 庄 辉 张金哲 钟南山
曾 毅 曾溢滔 曾益新 周良辅

名誉主编

胡锦涛

主 编

毛文涛

执行主编

贾永兴

编辑部主任

姚毅华

副 主 编

姚毅华 许 蕾

文字编辑

刘 利 黄 蕙 熊 萍

美术编辑

李成俭 翟晓峰

主 管

上海世纪出版股份有限公司

主 办

上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编 辑、出版

《大众医学》编辑部

编 辑 部

(021)64845061

传 真

(021)64845062

网 址

www.popmed.com

电子信箱

popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部

(021)64085630

(021)64089888转81466

广告总代理

上海科学技术出版社期刊经营管理中心广告部

上海高精广告有限公司

电话: 021-64848170, 021-64848152

传真: 021-64848152

发行总经销

上海科学技术出版社期刊经营管理中心发行部

电话: 021-64848257 021-64848259

传真: 021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号 (邮政编码200235)

发行范围

公开发行

国内发行

上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号

4-11

国内统一连续出版物号

CN31-1369/R

国际标准连续出版物号

ISSN 1000-8470

国内订购

全国各地邮局

国外发行

中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号

M158

印 刷

上海当纳利印刷有限公司

出版日期

1月1日

定 价

6.50元

广告经营许可证号

3100320050023

80页(单月附赠32开小册子16页)

敬告本刊作者

1. 本刊稿件一律不退, 敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起, 三个月后未得录用通知, 方可另行处理。如需退稿 (照片和插图), 请注明。
2. 稿件从发表之日起, 其专有出版权和网络传播权即授予本刊, 同时许可本刊转授第三方使用。本刊支付的稿费包含信息网络传播的使用费。
3. 根据需要在, 本刊刊登的稿件 (文、图、照片等) 将在本刊或主办单位上海科学技术出版社的网站或网络上网传播宣传。
4. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容, 并将对此承担责任。
5. 对于上述合作条件如有异议, 请在来稿时声明, 否则将视同同意。

杂志如有印刷质量问题, 请寄给编辑部调换

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

大力推进健康城市建设, 上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市 (2009—2011年) 行动计划中, 爱卫办将在各个居委会、村委会和健康单位, 组建各类健康自我管理小组。大众医学作为指定杂志合作媒体, 邀您与健康自我管理同行。



上海市人大常委会：重点改善大气环境

世博期间，对工业污染、扬尘污染、机动车尾气、秸秆焚烧等重点污染问题严格管控，上海市空气质量改善明显。应建立大气污染防治长效机制；继续对影响大气环境质量的主要因子进行全面控制，同时积极完善大气污染风险防范体系。

**黄志强院士：国人胆囊结石发病率高达4%~7%**

不吃早饭、不定时吃饭等生活方式是患胆囊结石的高危因素。中国胆道外科创始人、中国工程院院士黄志强解释并提醒，其原因是胆囊长时间得不到收缩所致，目前中国胆囊结石发病率高达4%~7%。另据调查统计，在上海，胆囊结石的发病率更是达到了10%左右。为此，建议改变不良的生活习惯，以预防胆囊结石的发生，具体措施包括按时进餐、吃早餐、少坐沙发、少吃零食、少坐车多走路、平衡饮食等。

卫生部部长陈竺：平等对待艾滋病感染者和病人

不久前，卫生部部长陈竺呼吁，要平等对待艾滋病病人和感染者，给予他们更为宽松的生存环境。陈竺表示，艾滋病社会歧视和偏见是全球面临的共同挑战。中国已经出台的艾滋病防范条例就明确规定，要积极开展社会救助工作，帮助感染者和病人解决生活困难，加强艾滋病防治知识的宣传，减少歧视。陈竺表示，让公众正确掌握艾滋病的防治知识，是减少社会歧视的首要环节。近几年，通过努力，全社会对艾滋病的恐惧和歧视已经大大减弱，越来越多的人能够平等看待和关爱感染者和病人。

新闻出版总署：出版养生保健类书刊应有资质

近年来，养生保健日益成为人们关注的热点，市场上的养生保健类书刊受到了追捧。但在这类书刊中，有的编校质量低劣，有的违反科学常识，甚至危害健康。为保证此类书刊的可靠性，新闻出版总署已实施出版养生保健类出版物资质准入制度。这一制度要求出版社必须具备相应的编辑出版力量。比如，要求设立专业的编辑室，且室内编辑人员不少于5名，编辑人员须具有正规医学院校本科以上学历，等等。不具备这些资质者将不得出版养生保健类书刊。养生保健类书刊中错误的观点或事实会误导人，甚至影响健康，读者在购买或阅读此类书刊时，应该选择有资质的、权威的，以保证其内容的科学性。

**6秒钟：每6秒钟就有1人死于中风**

冬季是中风的高发季节。中风也称为卒中。全世界每6个人中就有1个人患过中风，每6秒钟就有1人死于中风，每6分钟就有1人因中风而永久致残。因此，当出现头晕、讲话口齿不清，或突然出现手脚活动不灵，特别是一侧手脚活动不便等症状，一定要警惕中风的可能性。特别是那些平时就有高血压、高血脂、高血糖的中老年人更需要注意。应尽早到有条件的医院就诊，而不要自己在家休息观察，因为这有可能延误最佳的治疗时机。而医院方面也应尽量为中风患者开放绿色通道，由神经内科、神经外科、影像科等多科室组成多学科协作的诊疗团队，在最短时间内为病人制定最适宜的治疗方案。

(世界卒中大会)

8成：8成车祸发生于青壮年人

科研人员对南宁市某三甲医院2006~2008年期间道路交通伤害住院病例进行了分析研究。结果发现：①3年中有2 042人因车祸住进该院，其中，男性1 576名、女性466名；年龄以15~50岁人数



最多，占86%。②车祸发生区域以乡镇交通区人数最多，占51%；其次为城市交通区和城乡小街小巷，分别占33%和11%。③事故中发生损伤的总例数从高到低依次为碰撞1 240例、翻车424例、其他237例、刮擦74例、碾压67例。④步行时受到损伤最多，共796例，占39%。其次为骑摩托车，共539例，占26%。第三为骑(电动)自行车，共179例，占9%。

(广西医科大学)

2人：上海1 000人中有2人患银屑病

目前上海地区银屑病发病率为0.2%~0.3%。银屑病俗称“牛皮癣”。有调查显示，89%的银屑病患者从未接触过相关科学普及知识；66%曾接受过“游医”治疗；59%并不了解银屑病；24%误以为银屑病可以治愈；仅有9%曾向医生咨询。专家指出，银屑病患者常出现两种极端，有的患者不停地盲目就医，有的则听之任之。其实，发病后及时到正规医院治疗，可控制银屑病的病情发展，提高生活质量。

(上海市医学会皮肤病性病学会)

医 者

● 冬天如何兼顾苗条和保暖

中国农业大学食品学院营养与食品安全系范志红：

方法有3个：一是运动生热，常做运动，增强肌肉，能提高抗寒能力。二是加强营养，常吃温暖身体的食物，如生姜、羊肉等。三是买轻薄又保暖的优质保暖内衣，稍微费点钱，但很有效。(http://t.sina.com.cn/foodnutrition)

● 大蒜能保护心脑血管

北京军区总医院心血管病内科和渝斌：大蒜含有200

多种有益于身体健康的物质，有一些成分还能预防循环系统疾病，如稳定血压、改善血液循环、抑制血小板聚集、防止血栓形成、调整糖代谢等。大蒜不仅是食物烹调过程中必备的珍品，更是日常生活过程中防治心脑血管疾病的用品。(http://bzhyb.t.sohu.com)

● 腐竹有预防老年痴呆症作用

第四军医大学西京医院神经外科贺晓生：腐竹中

谷氨酸含量很高，为其他豆类或动物性食物的2~5倍，而谷氨酸在大脑活动中起着重要作用。腐竹中所含有的磷脂还能降低血液中胆固醇含量，有防止高脂血症、动脉硬化的作用。但是，有些人如肾炎、肾功能不全者最好少吃，否则会加重病情。糖尿病，酸中毒患者以及痛风患者或正在服用四环素、优降灵等药的患者也应慎食。(http://hexiaosheng03752.blog.sohu.com)

● 来自蚂蚁的困扰

北京市疾病预防控制中心曾晓凡：曾经对1.1万户人

家做过调查，竟然有一半以上的家庭被小蚂蚁光顾过。现在正处于最佳灭蚁时间——气候干燥的冬季。蚂蚁通常是一家有全楼都有，所以要达到理想的效果，最好是全楼统一行动。自家灭蚁首先要在蚂蚁经常出入的地方喷洒杀虫剂，注意选择的杀虫剂最好是低毒、残效期长、味道小的药物。(http://zengxiaopeng.t.sohu.com)

● 有效避孕有助于生育

北京协和医院妇产科孙爱军：曾经碰到过两个接受宫

腔粘连手术的女性患者，她们病史非常相似：已婚，但不想那么早要孩子，有人工流产史，但并不知道单次或多次流产可能会带来不育、闭经、月经减少等问题。后来，影响到了生育，不得不通过手术解决。如果事先做好避孕，不反复流产，问题就不会发生。年轻时有有效的避孕，其实是为了将来的生育。(http://t.sohu.com/u/996536)

民 众

● 保持苗条身材，节食难还是运动难？

王石：节制饮食、加强运动，才能保持苗条身材，哦，还要多看书、勤思考，要不就剩下四肢发达啦(http://t.sina.com.cn/wangshi)

@大众医学杂志：节食最难了！

@王乐羊：严重同意！(http://t.sina.com.cn/leyangleyang)

@Crystal欣328：唉！怎么觉得运动难呢，貌似坚持不了每天运动。(http://t.sina.com.cn/crystal1210)

● 年轻时用健康赢财富，年长后用财富能换回健康吗？

黄晓明：上帝的视角看人类：人类在做孩子的时候感到无聊，盼望着长大，长大后又向往着返回童年。他们浪费自己的健康去赢得个人的财富，然后又浪费自己的财富去重建自身的健康。他们焦虑地憧憬未来，忘记了眼前的生活，活得既不是为了现在也不是为了将来。(http://t.sina.com.cn/1730077315/wr0sHYjJzO)

@大众医学杂志：这样的人越来越多，怎样才是解决之道呢？

@慢生活拥护者：现在的人基本都是这么过的。(http://t.sina.com.cn/1698097052)

● 健康是有形资产！

大嘴韩乔生：健康是有形资产，锻炼是银行存款，生病是本金透支，治病是欠债还钱。愿你有资产，多存款，不透支，不欠款，健康快乐每一天。(http://t.sina.com.cn/1298665497)

● 跑步作用新解

张朝阳：我每天“打坐”的方式是跑步，跑步能让自己跟过去决裂。(http://charles.t.sohu.com/)

@王忠明CissyTong：晚上可以跑步，跑累了睡觉~~~(http://wangwzm.t.sohu.com/)

@我是summerz：我每天都会去快步走半小时，不管多晚。坚持半年多了，感觉挺不错的。每天都在办公室里坐着，要是再不动，估计迟早要中风。所以，每天固定时间去做运动，一是可以锻炼身体，二是可以抛开白天的杂念让自己晚上睡得更好。(http://t.sohu.com/summerz)

| 特别关注 |

心理健康是健康的重要组成部分，可以影响到躯体健康，这一观念已成为共识，也已经为人们所熟知。而个人的性格与心理状态又有着密切的联系。那么，性格会不会影响到身体的健康呢？不同的性格与哪些疾病有关联？应该如何优化性格、维护健康呢？

阅读本文会有如下新知和收获：

● 医学研究人员提出了A型、B型、C型和D型等4种性格特点，它们分别与不同疾病有所关联。

● 4种不同性格类型的人，在日常生活中会有不同的行为表现。

● 4种不同性格类型都存在着缺点，改进缺点有助于维护健康。

● 对4种不同性格类型的人维护健康的权威提示。

好性格带来好身体： 4种性格的健康提醒



杨志寅 中华医学会行为医学分会主任委员，山东省行为医学重点实验室主任，山东省行为医学教育研究所所长。



杨菊贤 上海交通大学医学院附属第九人民医院心血管内科及心理学教授，中华医学会行为医学分会名誉主任委员。



姚树桥 中南大学附属湘雅二医院医学心理中心主任，博士生导师。中国心理学会医学心理委员会主任委员。



方建群 宁夏医科大学医学教育研究所常务副所长、临床医学学院医学心理学系主任，宁夏医科大学附属医院心身医学科主任。

性格能不能预测疾病

● 杨志寅

传统上,人们对疾病的病因研究,多偏重于物理、化学、生物等因素,忽视了社会心理因素的影响。随着科学技术水平的发展,医学模式逐渐从传统的生物医学模式转变为“生物-心理-社会”医学模式,人们越来越多地认识到心理社会因素对疾病发生、发展及预后有着深刻影响。同时,现代社会的快节奏和竞争加剧,也使行为因素引起的行为异常疾病迅速上升。如精神心理疾患目前已占我国疾病总负担的20%,居首位。

那么,性格行为与疾病有关联吗?多年前,国外的两位医生弗里德曼和罗森曼在观察他们开办的冠心病诊所内的椅子以后,发现了一个奇怪的现象:候诊室椅子右后方的一条腿,常常因磨损而变短,地面上也有明显的凹痕。原来,候诊的患者非常焦急,抱怨候诊的时间太长,往往把椅子翘起来,仅用椅子右后一条腿支撑在地面上旋转,以消磨候诊的时间。他们经过长期观察,发现这些冠心病患者具有急躁、易激动和发怒、不耐烦等性格特点,而这与冠心病的发生有着密切的关系。这些特征被称为A型性格。

在研究A型性格的过程中,弗里德曼还提出B型性格的说法。B型性格与A型性格相反,属于一种舒缓的、善于自我调节的性格。研究人员选择了一些A型性格和B型性格的人,围在一张桌子旁边,在桌上放一瓶



上等的法国白兰地酒。然后医生提出问题,谁能在15分钟内第一个正确地回答问题,这瓶酒就属于谁。结果A型性格的人特别认真,显得非常紧张和兴奋;B型性格的人十分轻松、平静。当宣布A型性格者获胜时,他们往往兴高采烈,手舞足蹈;若说他们回答得不对时,他们就十分气恼,甚至争论得面红耳赤。而B型性格的人对此则泰然自若,十分坦然。这时对参加实验的人进行各种检查,发现A型性格的人血压、心跳、血浆中肾上腺素和去甲肾上腺素的含量均比实验前有明显的升高,并且迟迟不能恢复常态;而B型性格的人这些指标则变化不大。

以后,又有人提出了C型性格。C型性格的人常常压抑自己的情感,内心痛苦不向外表达,过分压抑自己的负面情绪,过分忍让。研究后认为这种性格与肿瘤的发生存在一定的关联,可以看作是肿瘤的一个危险因素。再后来,医学专家在A型性格的基础上,又提出了影响心血管健康的又一种性格特点——D型性格。D型性格者常常比较忧伤、孤独、压抑,这会导致心血管系统承受巨大的压力,久之极易出现心血管疾病。

那么,性格到底是否能预示某种疾病的发生呢?虽然A、B、C、D四种性格类型分别与某些躯体疾病有关,但具有这些性格,并不意味着就一定会患某种疾病,而是比其他人患病的概率高一些。因此,具有这4种性格并不意味着会有对应的疾病发生。但需要提醒的是,如

果有这些性格特征,最好提高警惕,就像对待其他疾病的危险因素一样,降低风险,优化性格中的不足。

任何一种性格,都同时具有优点和缺点,重要的是尽量改变缺点,发扬优点,这样会让性格更有利于个人的发展与健康。很多人认为性格不易改变,实际上,虽然属于哪种性格行为类型与遗传因素有一定关系,但后天也可以做出很多改变。只要有信心,是可以让性格变得更加完善的。另外,还可根据自己所属的性格行为类型,主动而有意识地去预防疾病。

4种类型性格是怎么回事

● **命名由来** A、B、C、D四种性格类型并不能概括所有的性格类型,而是医学家发现的4种与疾病有关的性格特点的名称。比如A型性格。国外研究者发现一些冠心病病人具有过于好胜(aggression)的特点,就用英文单词的第一个字母将其命名为A型性格。其他几型性格的命名方法类似。

● **高危因素** A、B、C、D四种性格类型是医学家在研究某种特定的疾病时发现的。比如,在研究心脏病时发现了A型和D型的性格特点,这些特点都可以增加患病风险;在研究肿瘤时发现了C型性格。一定程度上,可以把这些性格特点看作是相关疾病的高危因素之一。

A型性格：远离恼火与发怒

杨菊贤

A型性格的人——

●有力求达到预定目标的强烈愿望，有较远大但不切实际的抱负，因此常有时间紧迫感。

●生活节奏快，整天忙碌不停，决不闲荡。

●走路、骑车或者驾驶车辆、舟船时喜欢高速行驶和超车。

●好胜心强，热衷于竞争，渴望在竞争中取胜。

●希望得到他人的重视，期望有表现自己的机会。

●有同时做几件事的习惯，比如边看报边剃须，边开车边讨论等。

●喜欢参加有时间限制的复杂活动，并希望做得比他人好。

●不论什么工作或活动都喜欢速战速决，决不拖延。

●思维活跃，反应灵敏。

●容易发生焦虑、烦躁和激动。

评说A型性格

A型性格具有快节奏、高效率与竞争性强等特征，容易适应竞争激烈的现代社会生活方式。A型性格的某些方面，如雄心勃勃、争胜好强等，并非均是负面行为，在一定范围内有激励作用，可使人事业心增强而获得一定成就。

A型性格的缺点是：A型性格的核心成分是敌意和好胜，A型人不断地挣扎，要在少而又少的时间内完成多而又多的事。面对

着激烈的竞争，A型人容易发生恼火、激动、发怒和不耐烦等反应，这些反应构成A型性格对健康的不利成分，A型性格需要矫正的就是这些反应。

数据与调查：A型性格与健康

●美国研究人员对3154名年龄39～59岁的成年男子进行研究，结果表明在A型性格人群中，冠心病和心肌梗死的患病率以及死亡率明显高于非A型性格者。

●美国心肺和血液研究所已公布A型性格是引起冠心病的一个独立的危险因素。

●我国进行的调查发现，A型性格人群中冠心病的患病率为9.8%，明显高于非A型性格人群的3.8%。

●欧洲对3365人进行10年随访，发现在欧洲具有A型性格的冠心病患者，发生心绞痛以及致命性心脏并发症的概率2倍于B型性格的冠心病患者。

●国内的调查发现，具有A型性格的冠心病患者的冠状动脉病变比较严重。

优化性格可带来的收益

引起问题的不是A型性格本身，而是由A型性格引发的对健康不利的恼火、激动、发怒和不耐烦等反应。有研究表明，矫正A型性格不良反应后，可使A型性格的心肌梗死患者发生心脏性猝死的危险性减少1/3。许多研究认为，A型性格冠心病患者在原来治疗的基础上接受心理治疗及护理，可明显改善症状，缩短住院时间，延长住院间隔时间。

A型性格的人应该——

1.针对“匆忙症”的训练：①建立一个新习惯，每天记录自己的匆忙事例，检查匆忙的原因，找出克服匆忙的办法。②不打断他人的谈话，学会倾听。③放弃同时思考多个问题或完成几件事的习惯。④在需要

等待的地方，要耐心等待，绝不插队。⑤行进时强迫自己不去超越前面的行人和车辆。⑥为避免匆忙做出反应，发火时让舌头在嘴里转30个圈后再发言，这样会冷静一些。

2. 针对“好胜心过强”的训练。①学会向所有认识的人微笑，每日对镜子微笑数次；一旦做到微笑自然，表明已开始远离“好胜心过强”。②要学会对帮助过自己的人说感激的话。③不断增加对他人的理解，学会站在他人的立场思考问题，以减少对他人“冒犯自己”的敏感性。④常与孩子下棋或进行其他娱乐活动，训

性格类型与血型有没有关系

血型是由遗传基因决定，是与生俱来并终身不变的。而性格类型虽然也与遗传有一定关系，但更取决于后天环境，如家庭、学校和社会的影响等。也就是说，性格是可以改变的。相关调查也显示，A型和B型性格与A型和B型血之间并无相关性，两者完全是两回事。将A型和B型性格与A型和B型血混为一谈，显然是一种误解。血型是用常规的医学检测手段检测出来的，而性格类型是按照性格类型量表测定计算的。

练自己“输得起”的能力。⑤自己的观点没有得到支持时，应怀疑自己观点的可靠性，不能一味坚持个人观点而一意孤行。⑥一旦发现自己的观点有错，就应郑重地承认“我错了”。

3. 其他方法：①学会自我调整和放松。②当焦虑、愤怒时，找知心的人倾诉，使心情变得平静安定。③加强学习，培养情趣，学书法、绘画等。④找心理专业人员咨询，在专业人员指导下矫正。

特别提醒



A型性格者要努力克服恼火、激动、发怒和不耐烦等反应。

B型性格：不可过于懒散

杨志寅

B型性格的人——

- 与世无争，随遇而安。
- 很少赶时间，也很少因为时间不够用而烦恼，生活工作节奏较慢。
- 与人交往中，表现比较顺从，说别人喜欢听的话。
- 做决定时比较犹豫。
- 比较沉默，平静，说话常低声细语。
- 遇到问题时，往往不去主动处理，而是任其自行发展。
- 当得到别人的帮助以后，会非常感激，并加倍答谢他们。
- 日常工作生活缺少计划。

评说B型性格

B型性格者安静、顺从、随和，不急不躁，这一定程度上讲比较有利于健康。但B型性格者生活节奏慢，存在一定的惰性，而目前生活节奏普遍较快。B型性格者应该提高生活工作的节奏，适应现代生活，同时应消除“懒散”的习惯。

数据与调查：B型性格与健康

- 一项针对高三学生的研究发现，B型性格学生考试前的焦虑情绪要低于A型性格者。
- 多项研究发现，B型性格者在心血管系统健康方面，要好于A型性格者。
- 据调查，B型性格的人患失眠症、神经衰弱及抑郁症比较多。

名词解释

【中间型性格】是指介于A型和B型之间的中间型性格。中间型性格是比较健康的性格，避免了A型性格和B型性格的缺点，保留了其优点。



B型性格的人应该——

- 根据实际情况，给自己制定一个目标，并制定实现这一目标的具体计划，合理安排时间，让生活内容更丰富。
- 与人交往时，自己的观点也很重要，要勇于表达自己的意见，不要一味附和别人。可以主动学习一些人际交往的技巧。
- 对于日常生活工作中遇到的问题，要积极对待，要求自己在某个时间前加以解决。如果任务很多，要分清任务的轻重缓急，先解决重要的问题，再解决相对次要的问题。
- 对于维护健康，也要注意保持积极主动，不能随其自然。比如，应该积极主动加强饮食营养、体育锻炼等。

特别提醒



B型性格者可试着改进松散、过于顺从以及“懒惰”等性格特点。

C型性格：学会表达情感

杨志寅

C型性格的人——

● 压抑内心的愤怒、怨恨等，情感表达不良，内心有痛苦不向外说，对负性情绪过分压抑。

● 易屈服于外界压力，过分忍耐和忍让，息事宁人、屈从，过分回避矛盾。与别人不讲原则地合作，过分谦让或原谅一些不该原谅的行为。

● 在生活中，往往为了让别人高兴不惜牺牲自己的愿望，对自己的需要、挫折和愤怒采取忍受态度。

● 倾向于悲观、消极，易产生失望、无助的感觉，可有严重的焦虑、抑郁等。

● 谦虚，容易满足，生活中没有主意和目标。

● 缺乏自信，常常因无力应对生活压力而感到绝望和孤立无援。

评说C型性格

C型性格虽然感觉上比较谦虚、忍让，但如果对自己的情绪、性格进行过分的压制，或者不知道如何表露自己的情感，反而不利于个人的健康。这种压抑情感的做法应该得到改进，要学会表达情感。

数据与调查：C型性格与健康

● 国外研究发现，具有C型性格的人，其肿瘤发生率比非C型性格的人高。

● 国内多项针对各种不同部位肿瘤患者的研究发现，肿瘤患者的焦虑、抑郁、愤怒、情绪控制压抑等C型性格特征表现比较明显，而缺乏愤怒的向外界表达。

● 国外研究者对两组乳腺肿块妇女进行对比调查：一组患乳腺癌，另一组患良性乳腺肿块。结果是，前一组妇女在过去因愤怒而从来没有发脾气的占50%，后一组仅占14%。

● 一项对133例乳腺癌患者的跟踪调查表明，那些参与社会活动较多、外向、心情

开朗的患病妇女，预后较好。与此相反的是，抑郁的癌症患者预后较差。

● 国内研究者对糖尿病患者个性、情绪和行为特征进行的研究表明：2型糖尿病患者具有C型行为人格特征。

改变C型性格有利于癌症患者的康复

研究表明，癌症患者保持良好情绪、积极生活等，可有效提高细胞和体液免疫能力，提高生存质量，很多癌症患者重返了工作岗位，有的患者还得到了晋升提职的机会。保持良好的情绪及健康的生活行为方式，接受心理指导和治疗，改善心理健康，提高生活质量，对疾病的康复预防具有重要意义。

优化性格可带来的收益

如果发现自己有C型性格的表现，不必恐慌，因为肿瘤是多因素综合作用的结果，患肿瘤的人只是极少数。C型性格只是一种危险因素，“一种致癌物”，就像抽烟也是疾病的危险因素一样。但是，也不可掉以轻心，毕竟在这方面有一定的潜在危险性。因此C型性格者应该努力做一些改变。

C型性格的人应该——

● 要相信自己的性格能得到一些改变和优化。人的性格虽然与先天的因素有关，但往往受后天环境影响，并在长期生活实践中塑造而形成。它虽然是人的心理特征中相当稳定的一个组成部分，但在适应环境的过程中仍有改变的可能。

● 根据个人的具体情况，有意识地作一些调整，总结一些对自己行之有效的方法来减轻内心的压抑。

● 多交朋友，开阔心境，遇事及时向朋友倾吐；学会及时发泄自己的委屈和苦恼，及时调整不良情绪。

● 不妨列一个表，列出自己的长处和短处，并加以分析，要增强自信心，生活中要学会扬长避短。

● 可以把问题写下来，分析解决问题的方法；要学会解决矛盾的方法，不回避，不强加忍耐。

● 多参加集体文体活动等。

● 记住一条，对不满意和令人气愤的事情适当发脾气也未尝不可。

● 可以找专业的心理工作者接受心理疏导及治疗。

● 定期进行健康查体，做到疾病的早发现、早诊断、早治疗。



特别提醒

C型性格者应该学会表达自己的情绪、情感，努力改变压抑不良情绪（如愤怒、怨恨等）而不表露的习惯；还要增强自信，不因为来自他人的压力而过分压制自己。

D型性格：快乐一点生活

方建群 姚树桥

D型性格的人——

- 经常体验到很多的不愉快、忧伤、焦虑、紧张和担心等。比如，常感心情很差、闷闷不乐，经常担心某些问题等。
- 思想上对生活中的负性刺激，如一些不愉快的事情更为关注，并体验到更多的压力。比如，遇到了一点烦心的事，然后就一整天想着这件事。
- 在社会交往中，总是压抑自己表达情感，唯恐导致他人的不认可或拒绝。比如，很想与人交往或交谈，但却害怕对方拒绝，从而不敢有所行动。
- 与他人相处时，总感到紧张和不安全。
- 看上去性格孤僻，爱独处，不合群。

评说D型性格

D型性格的特点本身并不是病理性的，而是反映了正常人的个体差异。正常人和心脏病患者都可以有D型性格，但是D型性格的人可以在一生中都表现出亚临床水平的忧郁的情感。

数据调查：D型性格与健康

- 比利时和荷兰的调查发现有25%~28%的冠心病患者具有D型性格，而一个针对英国冠心病患者的统计发现D型性格占42%。
- 针对冠心病患者的D型性格与其预后关系的研究，发现在发生死亡的患者中，有73%是D型性格；与非D型性格的患者相比，D型性格的患者心脏性死亡的风险增加了6倍。
- 一项随访了5年的研究表明，当控制了性别、年龄及传统危险因素后，D型性格仍是预测冠心病死亡和非致死性心肌梗死的独立危险因素之一。
- 近年来关于D型性格的研究表明，它能够帮助医生在已确诊的冠心病患者中，识别出那些容易发生情绪应激反应和冠心病事件的患者，是冠心病不良预后的重要指标。

D型性格的人应该——

- 停下来，仔细想一想：生活中的这些不快、焦虑是不是真的值得挂心，是否有足够的原因。生活中的压力和负担，是不是能够抛弃掉？这些负荷是不是有意无意地加在自己身上的呢？如果是，是为了什么呢？是什么导致你不能够“悠着点”、放松一些、愉快一些呢？应该主动努力，让自己放松一点，快乐一点。
- 社会交往中，对别人的拒绝要少一些担心。应该知道，在真正与别人接触交往之前，任何“拒绝”都是自己的想象，不要为此而失去与人交往的机会。
- 可主动改变离群独处的习惯，多培养兴趣爱好，多参加集体活动。
- 学会向亲友或其他信任的人倾诉自己的情感。
- 患有冠心病的人，可特别留心一下自身是否存在D型性格的特征；可请心理专业人员诊断一下，确诊为D型性格者可接受行为疗法和心理、药物干预，治疗焦虑和抑郁情绪。这样做能一定程度上改善冠心病的预后。

特别提醒



D型性格者应该放松一点，快乐一点，对别人的拒绝要少一些担心。

结束语

在医学研究中，A型性格也称为A型人格或A型行为；B型性格、C型性格和D型性格也是如此。目前，对于这些性格（人格或行为）的研究还远远没有结束，有些问题还需要进一步深入探讨。但根据已经知道的研究结果，并据此对自己性格行为中不足的地方加以改进，这对预防疾病、维护健康无疑是有益的。PM

“南山风格” 感动中国

文/本刊记者 熊萍

——记中国工程院院士、 本刊顾问委员会委员钟南山



▲钟南山院士近照

- 他是一位德高望重的医生，一位严谨认真的海归学者。
- 他是抗击“非典”的领军人物，为控制疫情的蔓延作出了重要贡献。
- 他努力形成“奉献、开拓、实干、合群”的“南山风格”，成为中国知识分子的杰出代表。

在人类与病魔斗争的历史丰碑上，有一个名字将永远不会被忘记。他就是钟南山——中国工程院院士、著名呼吸疾病专家，一个曾经“感动中国”的医学大家。

2003年春天，中国突发“非典”疫情，年过6旬的钟南山始终站在抢救病人的第一线。“将最危重的病人集中收治到我们这里！”钟南山的名字以及他所代表的精神，从那一刻起，成为“抗非”斗争中一面飘扬的旗帜。2003年，他荣获全国五一劳动奖章，同年5月荣获“中国医学基金会华源医德风范”荣誉称号。温家宝总理高度评价钟南山说：“你在抗击‘非典’斗争中始终战斗在最前列，作出重要贡献，全国人民都会记住你，感谢你！”

坚定不移的爱国奉献精神

钟南山的父亲是中山医科大学儿科的一级教授。当年，他的父亲从美国学成归国后，在当时广州最大的中央医院任院长，掌管着医院一笔13万美元的巨款。新中国成立前夕，国民党中央卫生署的一名官员到他家里来了四五次，动员他的父亲将这笔钱带往台湾。钟南山的父亲凭着一颗爱国之心，还是将这笔钱留在了祖国大陆。当时的情景给年仅13岁的钟南山留下了深刻的印象。后来，因为出身问题，钟南山也曾受到过不公正的待遇，但这些并未影响钟南

山对祖国的挚爱。1979～1981年，钟南山在英国爱丁堡大学和伦敦大学研修。长期学俄语的他为了尽快克服语言障碍，每天起早贪黑地听，如饥似渴地学，仅用了半年时间就攻克了语言关，顺利学成归国。

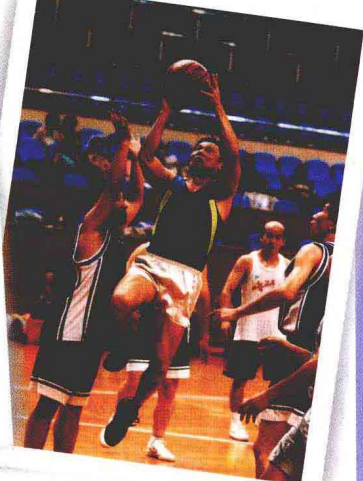
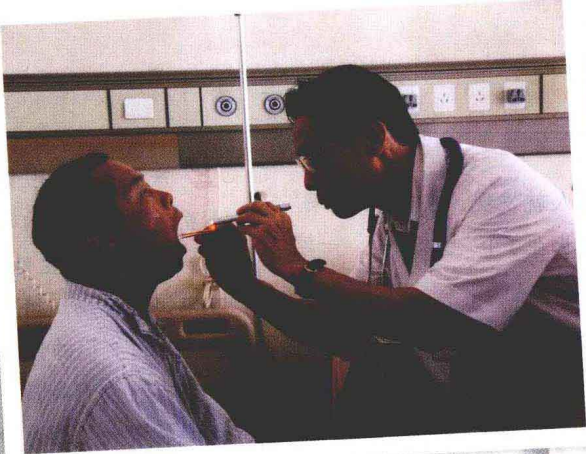
20世纪90年代，身为著名呼吸病专家，钟南山在南粤大地已非常有名，成为侨联的先进典型。作为归侨侨眷的一员，他深深感受到党和国家对广大归侨侨眷和海外侨胞的殷切期望。无论是出国进行学术交流还是探亲访友，钟南山都利用一切机会介绍中国改革开放的新形势，鼓励海外人才回国服务。在2003年5月，他受邀到美国西雅图全美胸肺大会上讲课，当地华侨团体请他介绍中国对突发事件的处理机制，他的演讲有理有据，赢得了侨胞们热烈的掌声，他也被侨胞们对祖国的深情厚谊所感动。“我始终认为，只有在祖国的土地上，为祖国做事，我的事业才有价值。”

妙手仁心的医生本色

钟南山是在父亲的影响下开始学医的。年幼时，他的父亲为了研究脑炎病毒买来小白鼠做试验，由此开始了钟南山的医学启蒙。“我们家那时候住在中山大学，三楼全都是老鼠，都是自己去喂，去观察。”钟南山从小在医院里耳闻目睹父亲对待病人的态度，晚上也常有家长带着孩子到家里看病。孩子经过治疗恢复后，家长非常高兴，那时钟南山就觉得：当医生能给别人解决问题，会得到社会的尊重。1960年，钟南山从北京医学院毕业。1971年，35岁的钟南山离开北京医学院，来到当时的广州市第四人民医院急诊科。

来到急诊科不久，他接受了一项任务，随急救车到广州某社区医疗站接一个“结核咯血”病人。在接诊路上，病人血压不好，咯血、面色暗红，年轻的钟南山“先入为主”，不假思索地给病人使用了止血药和升压药，并把病人送到结核病防治院。可是第二天，结核病防治院打来电话，称这位病人根本不是咯血而是呕血，是上消化道问题，手术证实病人的确为鱼刺刺破小动脉引起胃出血。病人生命挽留了，但急诊科主任却因此不想留下钟南山，这给了他很大的打击。“从那以后，我知道，如果没有扎实的基本知识，是解决不了问题的。”钟南山开始认真对待每一位病人。在急诊科的半年多时间内，他瘦了4千克，但写下了4本笔记，每一个病例的资料记录都很长很长。半年后，急诊室里的所有急病，呼吸衰竭、消化道出血、溃疡穿孔、高血压意外等，钟南山都能够应付自如了。

此后，钟南山一直坚持在医疗第一线工作，逐渐成为一位敬业、高尚的医生，而钟南山的名字也印在了他救治过的患者心中。如今，在广州医学院附属第一医院，每周四下午是钟南山看专家门诊的日子，这也是钟南山雷打不动的规矩。对于他来说，门诊是绝不能耽误的。“归根结底，我就是个医生。”那么多社会角色中，钟南山认为“医生”才是自己的根本。



不断进取的学者风范

钟南山是我国呼吸疾病领域内的学术带头人，长期从事呼吸疾病的临床疑难教学组织和研究工作，曾主持多项国家八五、九五、十五、十一五攻关课题、国家自然科学基金项目等科研课题，多项成果获得国家科技部、教育部、卫生部及省市科技进步奖。用“著作等身”“声名显赫”这样的词来形容钟南山并不过分，在他重点研究的医学攻关项目中，钟南山都取得了卓越的成绩，先后获得国家、省市各级科研成果 20 多项，在国内外医学杂志发表论文 70 多篇。

几多付出，几多收获！如今的钟南山，在外人看来已经功成名就，但他却从来没有停止过前进的脚步。抗击“非典”后，虽然工作十分繁忙，但是钟南山仍然对医学研究保持着灼热的追求，从未想过停止下来小憩，躺在荣誉簿上睡觉。2009 年 1 月 24 日，《柳叶刀》杂志评选的年度最佳论文揭晓，由钟南山领衔，国内 23 所医院协作研究的文章《羧甲司坦对慢性阻塞性肺疾病急性发作的作用（PEACE 研究）：一项随机安慰剂对照研究》以最高票数被评为“2008 年度优秀论文”。这是我国科技工作者首次获此殊荣。

这个研究的意义不仅仅在于帮助病人减少急性发作，最重要的是，他找出了适合中国国情的医学研究方向，那就是国务院温家宝总理大力提倡的“发展简单、有效、安全、低廉的药物和医疗手段”。钟南山是这样想的，也是这样做的。他说，这条道路，他要一直坚持走下去。

做“健康生活方式”的倡导者

2004 年 8 月 23 日，钟南山的心脏发生小面积心肌梗死。虽然接受心脏支架手术后很快康复，但心脏“问题”给钟南山敲响了警钟。慢慢地，他明白了“想要健康、先选健康生活方式”这个道理。亡羊补牢，为时未晚，至此，钟南山开始关注“养生之道”。他根据自己的亲身体会，提出 2 点忠告：

1. 一级预防失败后，二级预防很重要 紧张忙碌的工作，再加上喜食油腻等不健康饮食习惯，使钟南山的血压稍微偏高，血脂也高（属于家族性）。但他一直没有把它们当回事，既未服降压药，也未服调脂药。心肌梗死发生后，他开始重视这件事情。他说，一级预防失败后，二级预防就很重要。他认为，在身体好的时候就重视防治，可以做到以最小的投入取得最大的

回报。他还说，我们不能保证永远健康，每个人都有机会成为最不健康的 1% 或患慢性病的 19%，但自己的健康自己做主，定期检查，做到早发现、早诊断、早治疗，完全可以控制疾病的发展。如今，钟南山坚持服用小剂量抗凝药和调脂药，以防止心肌梗死再次发生。

2. 学会主动安排工作，而不是被动应对工作 心肌梗死发生后，钟南山开始注意“劳逸结合”。虽然他每天的工作量仍然很大，但和以往比较，在这些忙碌的工作中，现在的钟南山已经比较注意“取舍”了。他说，在同一时间的多项工作中，他逐步懂得了主动地安排工作，而不是被动地应对工作。同时，他比以前更加注意合理饮食，注意多吃蔬菜、水果。心肌梗死发生后，喜爱运动的钟南山放弃了激烈的竞技运动，但仍然坚持每日在跑步机上跑步，还常做游泳、体操、拉力锻炼等节奏缓和的运动。他采用循序渐进的办法，逐渐建立起良好的生活方式。

钟南山独特的人格魅力，爱岗敬业的职业操守，不断进取的创新精神，已深深融化在他的血液里，贯穿于他的每个行动上。这种“南山风格”深深地影响着华夏大地上每一个中国人的思想观念和行方式。**PM**

钟南山健康新理念：

“健康是一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作则是一个皮球，掉下去后还能再弹起来。”

“健康是条单行线，只能进不能退。”