

◎全国优秀出版社 荣誉推出


ZhongNanShan
TanJianKang





鍾南山

谈健康

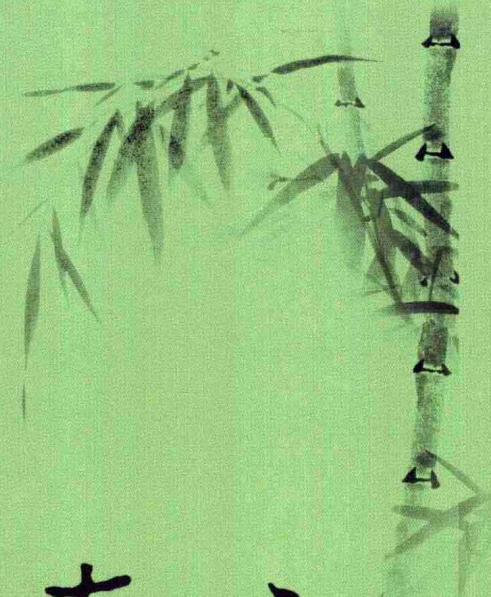
钟南山 / 著

 健康就像一颗空心玻璃球，
一旦掉下去就会粉碎；
工作如同一个皮球，
掉下去后还能再弹起来。

 生命有限，健康无价；
健康是条单行线，只能进不能退。

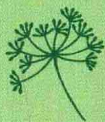
 人，应该学会关爱自身健康。





鍾南山

谈健康



钟南山
／
著

 广东省出版集团
 广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

钟南山谈健康/钟南山著 —广州：广东教育出版社，
2008. 4 (2008. 5重印)

ISBN 978-7-5406-6935-5

I. 钟… II. 钟… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 049407 号

策 划 陈俊年
责任编辑 刘宗贵
漫画创作 赵晓苏
封面设计 陈宇丹
责任技编 吴伟腾
项目发行 程 煜

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

东莞市翔盈印务有限公司印刷

(东莞市东城区莞龙路柏洲边路段)

787毫米×1092毫米 16开本 9.5印张 190 000字

2008年4月第1版 2008年5月第2次印刷

印数 30001-40000册

ISBN 978-7-5406-6935-5

定价：25.00元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-34120440

出版人语

当冰雪渐渐消融，寒冷的冬季悄悄离去，才发觉春天温馨的时刻已经飘然而至。在这一刻，我们也许什么都可能忘记，但唯独忘不了的是2003年那场惊心动魄的没有硝烟的抗击非典的战斗。

胜利，我们击掌相庆；历史，需要我们永远铭记！

你一定记得那位有着山一样响亮的名字、有着山一样崇高品格的人……他，就是钟南山——中国工程院院士，中华医学会会长，一个曾经“感动中国”的医学大家。他是抗非典的领军人物，为控制疫情的蔓延作出了重要贡献。是他，在疫情初期、人心不稳的时刻，以科学的态度指出非典“可防、可治、可控”；是他，以一种视死如归的英雄姿态高呼“将最危重的病人集中收治到我们这里”；是他，率先带领团队摸索出一套行之有效的治疗方案；是他，不顾非议，倡导国际间科技大协作，对付全人类共同的疫魔。

“小康不小康，关键看健康。”抗击非典后，虽然工作颇为繁忙，但是钟南山院士仍心忧国人身心健康，曾向国家有关领导人和部门提出“青少年‘高身材，低体质’令人担忧”

等问题，并多次在全国“两会”上对社会关注的医疗改革提出议案。他也是一位热心的健康理念传播者，多次应各级政府部门和企事业单位邀请，作《最好的医生是你自己——我的健康我做主》专题健康讲座。所到之处，听者众多，反响强烈。钟院士从自身健康出发，从科学角度出发，畅谈生活在一个急剧变化、激烈竞争时代人们的健康、亚健康、影响人类健康的决定性因素和人类的健康基石等问题，可谓振聋发聩，一语惊醒梦中人。

钟院士在报告中提出了许多健康新理念，比如“健康就像一颗空心玻璃球，一旦掉下去就会粉碎；工作如同一个皮球，掉下去后还能再弹起来”，“生命有限，健康无价；健康是条单行线，只能进不能退；人，应该学会关爱自身健康”，“早防早治，轻伤要下火线”，“20年前的生活方式决定20年后的身体状况”等等，并提出了一些操作性比较强的自我保健和自我检查方法。有许多听众反映，聆听钟院士健康报告如沐浴健康春风，多年以来缠绕心头关于健康的诸多问题得以释解，心情豁然开朗。

钟院士总结了健康的五大基石——心理平衡、合理膳食、戒烟限酒、适当运动、早防早治。他尤为关注早防早治问题，钟院士举证：在中国，排名前十的疾病，像肿瘤、高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等，一般都是先出现一些小的指标异常，往往是经过五年、十年，甚至十五年后才慢慢发展成为心肌梗塞、脑血管意外等致命的问题。

很多中青年人以为自己年轻，身体好，通常身体出现异常状况的时候都不太重视，不理睬，死扛硬撑，到了问题严重的时候才去医院，结果造成无法挽回的损失，甚至付出生命的代价。

钟院士认为：早防早治是小投入大回报。一般对健康比较重视的人都是年纪比较大的人，如果把时间前移二三十年，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。他介绍在临床工作中开展健康教育活动，为住院治疗的哮喘病患者提供自我管理信息，帮助病友学会自我管理技术，结果使哮喘病复发率减少了75%，住院时间减少了54%，大大减轻了患者的经济负担和心理负担。

钟院士强调，在人群中最不健康的1%和患慢性病的19%共用了70%的医疗卫生费用，最健康的70%人口只用了10%的医疗卫生费用。

我们不能保证自己永远健康，每个人都有机会成为最不健康的1%或患慢性病的19%。但要有自己的健康自己做主的理念，定期检查，做到早发现、早诊断、早治疗，把疾病控制在萌芽期。如此防患于未然，不但可以大幅度地减少患病机会，减少个体的痛苦，甚至可以有效地延长整个国民的平均健康寿命，还可以节约大量的国家资源。所以说，钟院士积极投入预防医学，倡导科学的健康观念，乃是一件利国利民、少花钱多办事，甚至不花钱也能办事的极有意义的事业。

钟院士的健康报告精彩生动，听众受益良多，内容不胫而走，各地广为传播。广东教育出版社本着与钟院士携手共同推进预防医学、普及科学健康观念这一事业的宏愿，经与钟院士多次磋商，编辑出版了钟院士首本深入浅出的健康读本。

本书是钟院士以其几个主要健康报告为蓝本，精心编写而成。为了方便阅读，将内容分为上、中、下篇，适当加入小标题，并从正文中摘录钟院士关于健康的精辟话语，配上彩色图画，以期让读者赏心悦目、有所启迪。

我们为能与钟院士合作而倍感荣幸，如果本书的出版，能为广大读者的健康和中华民族的强盛尽一份绵薄之力，将是我们莫大的欣慰。

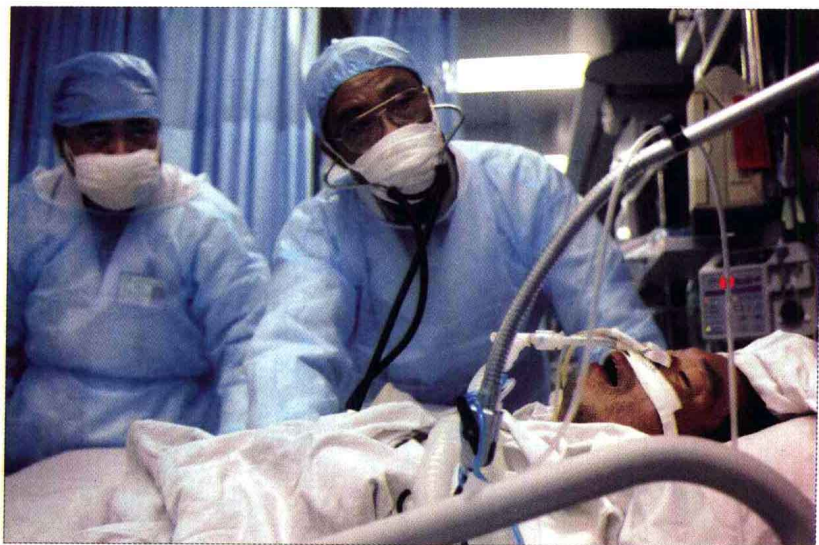
2008年3月



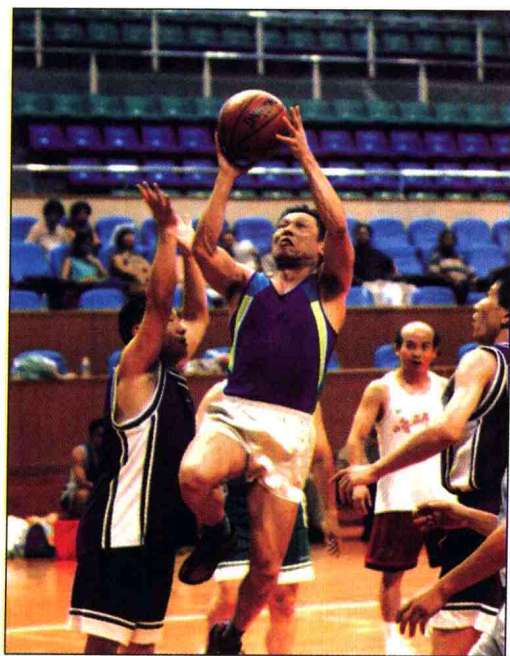
1954年广州市田径比赛获得第四名



1960年北京医学院大学期间赛场风姿



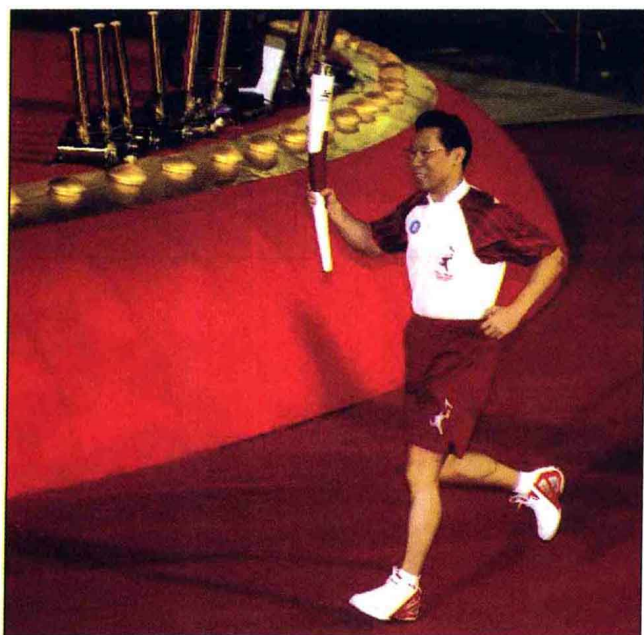
2003年抗击非典时救治危重病人



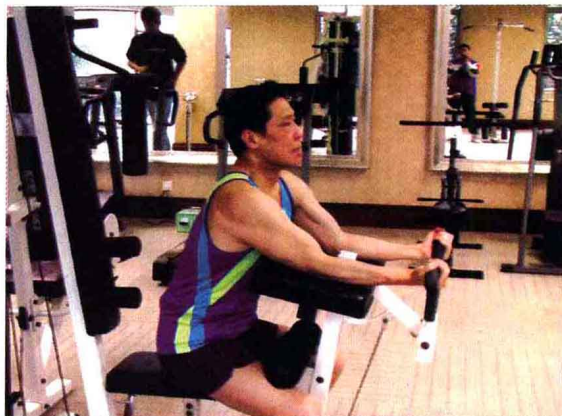
突破上篮（2003年抗击非典期间）



2005年世界哮喘日义诊



2006年10月25日，
多哈亚运会后广州火炬
传递活动，最后一棒火
炬传递手



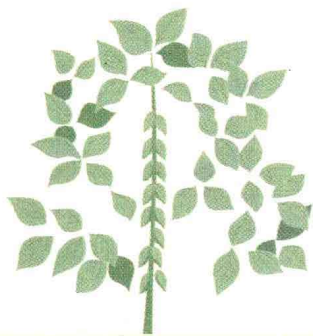
健身



与同事一起畅游



登山



目···录

Contents

上篇 关于健康

“有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有一切。”

我们生活在一个急剧变化、激烈竞争的时代，这个时代为奋斗者提供了广阔的天地。我们都在拼搏，在争取更多的成绩，在不断地挑战人生的高度，同时也一次又一次地挑战我们身体的极限。不幸的是，有的人从健康“银行”里“预支”过多，以致疾病缠身，有的人甚至因过度劳累，早早地离开了这个世界。

有健康才有将来 2

一场急病给我敲响了警钟 4

健康的定义 6

认识亚健康	8
多数白领处于亚健康状态	11
人有三种年龄	15
高收入人群老得快	17
中年是生命保护期	19

中篇 健康由健康的生活方式决定

在影响人类健康的决定性因素中，遗传、社会环境、自然环境等因素都不是我们所能够左右的，唯有生活方式，我们可以自己选择它、控制它和改变它。因此，我们应该记住，最好的医生是自己——我的健康我做主。

影响健康的因素	24
生活方式病是人类健康的头号杀手	24
慢性病的主要危险因素是不健康饮食、不锻炼身体和吸烟	27
我的健康我做主	31
慢性病可防可治	33

下篇 健康的五大基石

生命有限，健康无价。健康是条单行线，只能进不能退。人应该学会关爱自身健康，提高自我保健意识。70岁的年龄，40岁的身体，30岁的心态，并不是神话。

心理平衡

一切不利的影响因素中，最能使人短命夭亡的莫过于不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等。

——胡天兰德

- 心情郁闷等于健康杀手 40
- 肿瘤喜欢情绪低落的人 41
- 养生先养心，心养则寿长 45
- 执著追求——心理平衡的基石 47
- 执著追求，但不苛求 50
- 善待自己，善待挫折 51
- 人天生需要别人尊重 52

发挥团队作用，善于培养自己 54

助人为乐，心情舒畅 55

不要把工作带回家 56

自得其乐 57

找个情绪安慰物——宠物的神秘力量 59

宠物助人长寿 61

为什么养宠物能促进健康呢 63

合理膳食

早饭要吃饱（30%），午饭要吃好（40%），晚饭要吃少（30%）。“若要身体安，三分饥和寒。”饮食“多样化”，多吃各种颜色的青菜、水果，多吃白肉，限制高脂肪尤其是动物性脂肪食物；限制酒精的摄入量。

不良饮食习惯是仅次于吸烟的致癌因素 66

健康的饮食习惯是预防癌症最有效的措施之一 67

我的饮食经 70

多样化饮食有益健康 72

吃肉大有讲究 74

合理烹调，荤素搭配 76

适量补充维生素和微量元素 78

戒烟限酒

吸烟可以导致40多种致命疾病，包括口腔癌、食道癌、喉癌、肺癌、胃癌等。几乎所有的人体组织、器官或系统均可受到吸烟的危害。据了解，全世界每年死于与吸烟有关疾病的人数高达300万，相当于每10秒钟就有1人死亡。专家预计这一数字在2020年将上升到1000万人。

- 吸烟危害健康 81
- 吸烟与肺癌 83
- 即使少许二手烟也很危险 85
- 今天就戒烟 88
- 适量饮酒并非人人有益 90

适当运动

什么时候，你把体质锻炼和功能锻炼看成跟吃饭、工作、睡觉一样，是生活中不可或缺的重要组成部分，那么，你的精神境界将会达到一个新的高度。

- 步行是世界上最好的运动 97
- 青少年“高身材，低体质”令人担忧 99
- 不同年龄段，选择不同的运动方式 104

早防早治

人的健康如堤坝保养，当最初发现有渗漏时，只需很少力量便可堵塞漏洞；如果不加理会，待要崩堤时才作补救，则纵使花费更多的人力物力，亦未必能挽回。

——李嘉诚

- 轻伤要下火线 109
- 过度疲劳等于追逐死亡 111
- 早防早治是小投入大回报 114
- 定期体检，疾病早发现 118
- 提倡个性化健康体检 120
- 定期体检可防微杜渐，防患于未然 121
- 癌症发现早，大多能治好 124
- 拯救更多的乳房 130
- 常见癌症的预警信号 131