

## 84 歲鍾南山院士：健康飲食和運動鑄就不老傳奇

2020 年 03 月 24 日 來源：中國婦女報 人民健康網

2020 年一場肆虐全球的新冠肺炎疫情，又把中國工程院院士、國家呼吸系統疾病臨床醫學研究中心主任鍾南山推到台前，繼 17 年前英勇抗擊 SARS 之後，年過 8 旬的鍾院士作為國家衛健委高級別專家組組長，再次站在了狙擊新冠肺炎疫情戰役的前線。60 多個日日夜夜為疫情防控奔波忙碌，84 歲的鍾院士依舊神采奕奕，身體健碩，身心狀態絲毫不輸年輕人，他有什麼獨家的養生和健康秘訣呢？

飲食：早餐吃好+食不過飽

兩個大柳丁，一個蛋黃，好幾個蛋白，兩片加了芝士的麵包，一大碗加了全麥餅乾的牛奶，再加一大碗紅豆粥，這就是鍾南山的早餐食譜。

“你們看看我每天吃早餐的量，估計不是很多人能吃得下，有牛奶、麵包、雞蛋、橙汁、粥，大概占全天熱量攝入的 30% 以上。”鍾南山曾對媒體說，早餐一定要吃得豐盛。“多數國人的飲食習慣都是早餐吃很少，中午也馬馬虎虎應付，晚上就吃大餐或是應酬、宴會等。實際上晚上吃得越多越飽，對消化及身體健康都不好。”鍾南山指出，中午我吃得也多一些，攝入熱能占全天的 40%，以肉魚禽蛋豆為主；晚餐我一般吃得少，攝入熱能占全天的 30% 就夠了，以五穀食物類為主。而且，鍾南山還每天強迫自己多吃五穀雜糧，“我其實不愛吃雜糧，但現在把雜糧當‘藥’來吃了。雖然精米白麵好吃，但實際上很多營養都會丟失。”

“食不過飽”則是鍾南山的另一條飲食原則。他表示，所有長壽老人非常重要的一條養生秘訣就是：不要吃太飽。中年以上人群，若感覺到七八分飽最好，一個是消化效率特別高，另一個對整個消化系統的負荷也比較小。飲食過飽也會導致大腦早衰、腸胃負擔過重、過胖導致“三高”等慢病出現。

因為常年生活在廣州，鍾南山非常推崇口味清淡的粵菜。他從小就喜歡的菜式也都很家常：布拉腸、艇仔粥、雲吞面、叉燒包、白灼河蝦、鹽水菜心、魚頭豆腐湯，他認為都是“好吃又健康”的代表。清蒸鯪魚是他最喜歡的一道菜，他說，經過游水“瘦身”後，鯪魚身上多餘的脂肪少了，肉質口感更好，簡

簡單單清蒸就很好吃。而如果用醃制、燒烤、油炸等方法做出的食物，即使美味從健康角度也不宜天天吃。請記住一個原則：吃植物性的東西一定要占 80%，動物性的東西只能占 20%。

運動：已成為生活的一部分

鍾南山從小便喜愛競技運動，足球、籃球、跑步都是他的興趣所在。在北京醫學院（今北京大學醫學部）讀書期間，他參加學校運動會曾創下幾項紀錄，至今無人能破。1959 年，他還作為一名非職業運動員參加首屆全國運動會，在 400 米欄項目中以 54.2 秒的成績打破了當時的全國紀錄。

幾十年來，鍾南山從未停止過鍛煉。甚至在出差時，他也會帶上拉力器，在休息之餘做拉力運動。即使沒有帶運動器材，他也會徒手做俯臥撐、仰臥起坐、原地高抬腿等。

“鍛煉對身體健康有非常關鍵作用，能讓人保持年輕心態。”時至今日，鍾南山在日常看病、門診、查房、會診、科研等繁忙的工作之餘，仍堅持每週鍛煉 3 次以上，每次鍛煉約 1 個小時，“鍛煉就像吃飯一樣，已成為我生活的一部分”。

由於工作繁忙，鍾南山的鍛煉如今都是在家裡進行。鍾南山的老伴、國家女籃前隊員李少芬特意為他佈置了一個家庭簡易健身房。10 多平方米的“家庭健身房”裡，跑步機、動感單車、雙杠、拉力器、啞鈴等簡單健身器材擠滿了房間。“現在因為年紀大了，我很少參加競技運動。”鍾南山說，現在他的運動方式是先在跑步機上跑或原地騎單車 20 到 30 分鐘，鍛煉下肢。然後在單雙杠上做引體向上和杠上撐起，鍛煉上肢，還會在床上做仰臥起坐，鍛煉腹肌。有時還會出去游泳、打球。

幾十年如一日的堅持鍛煉，讓鍾南山看上去比實際年齡小很多，也沒有出現老年人常有的視聽障礙、反應遲緩、記憶力衰退、腰腿疼等問題，“除了不能再參加運動量大的競技比賽外，感覺年齡對我沒有太大影響，我現在還可以承擔日常工作，這跟堅持身體鍛煉有很大關係”。

“我年輕時是把跑步作為競技運動，年紀大了會慢跑健身。我沒有跑過全程或者半程馬拉松，不過經常會跑 5 公里左右的距離。”鍾南山曾在接受媒體採訪時表示，“城市居民最好的運動方式是步行，游泳也非常不錯，實在沒條件可以做室內器械運動，年長者適合練太極。”他強調，人很容易“死在嘴上，懶在腿上”，要堅持每天鍛煉半個小時到一個小時，走路是最簡單、最經濟、最有效的辦法。

健康：最好的醫生是自己

鍾南山前不久在廣東職工大講堂上作“最好的醫生是自己”的主題講座曾說，“洪昭光教授講過，養生主要是四大規律，就是說心態的平衡，適當地運動，戒煙限酒，還有合理的膳食。我覺得應該再加上兩條原則，一條就是疾病的早防早治，另一條就是綠色環境。”他指出，正常情況下，每個人都有點小毛病，每一個人都要珍惜自己的健康，輕傷就要下火線，早發現、早治療，對於保持健康是最關鍵的。而綠色環境意味著空氣、水、食物、土壤等的安全、潔淨、無污染，也是健康必備條件。

鍾南山還表示，人體健康有五大決定因素：父母遺傳占 15%，社會環境占 10%，自然環境占 7%，醫療條件占 8%，而生活方式占 60%，每個人都應自覺養成良好的健康生活習慣。

1.堅持規律作息：早上 7：00 起床；中午小睡半小時；不熬夜，晚上 11：00 之前睡覺。

2.全世界最不好的習慣是抽煙、酗酒：抽煙的人，易患氣管炎、肺氣腫或肺心病，最後是肺癌，這是死亡三部曲；而喝醉一次酒，等於得一次急性肝炎。

3.人不是老死的，不是病死的，是氣死的：健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。情緒是人們健康的指揮棒，記住人一定不要當情緒的俘虜，而要做情緒的主人；一定要去駕馭情緒，不要讓情緒駕馭你。

4.牢記生活中的三種“快樂”：知足常樂、自得其樂、助人為樂。

5.家庭不和睦，人就會生病：有的家庭小吵天天有，大吵三六九。人的疾病 70% 來自家庭，人的癌症 50% 來自家庭。離婚人士、喪偶人士壽命偏短，這個是有科學依據的。

6.每天要做到 12 個“一”：每週吃一次魚，每天一個番茄，常喝一杯綠茶，每天一把核桃，少抽一支煙，每天一瓶白開水，每天一個蘋果，白酒不超一兩，常喝一杯優酪乳，每天一根香蕉，多一些微笑，多一點運動。（記者 項丹平）