

84岁钟南山院士:

健康饮食和运动铸就不老传奇

2020年一场肆虐全球的新冠肺炎疫情,又把中国工程院院士、国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任钟南山推到台前,继17年前英勇抗击SARS之后,年过八旬的钟院士作为国家卫健委高级别专家组组长,再次站在了狙击新冠肺炎战役的前线。60多个日日夜夜为疫情防控奔波忙碌,84岁的钟院士依旧神采奕奕,身体硬朗,身心状态丝毫不输年轻人,他有什么独家的养生和健康秘诀呢?

饮食:早餐吃好+食不过饱

两个大橙子,一个蛋黄,好几个蛋白,两片加了芝士的面包,一大碗加了全麦饼干的牛奶,再加一大碗红豆粥,这就是钟南山的早餐食谱。

“你们看看我每天吃早餐的量,估计不是很多人能吃得下,有牛奶、面包、鸡蛋、橙汁、粥,大概占全天热量摄入的30%以上。”钟南山曾对媒体说,早餐一定要吃得丰盛。“多数国人的饮食习惯都是早餐吃很少,中午也马马虎虎应付,晚上就吃大餐或是应酬、宴会等。实际上晚上吃得越多越饱,对消化及身体健康都不好。”钟南山指出,中午我吃得也多一些,摄入热能占全天的40%,以肉食禽蛋豆为主;晚餐我一般吃得少,摄入热能占全天的30%就够了,以五谷食物类为主。而且,钟南山还每天强迫自己多吃五谷杂粮,“我其实不爱吃杂粮,但现在把杂粮当‘药’来吃了。虽然精米白面好吃,但实际上很多营养都会丢失。”

“食不过饱”则是钟南山的另一条饮食原则。他表示,所有长寿老人非常重要的一条养生秘诀就是:不要吃太饱。中年以上人群,若感觉到七八分饱最好,一个是消化效率特别高,另一个对整个消化系统的负荷也比较小。饮食过饱也会导致大脑早衰、肠胃负担过重、过胖导致“三高”等慢病出现。

因为常年生活在广州,钟南山非常推崇口味清淡的粤菜。他从小就喜欢的菜式也都很家常:布拉肠、艇仔粥、云吞面、叉烧包、白灼河虾、盐水菜心、鱼头豆腐汤,他认为都是“好吃又健康”的代表。清蒸鲩鱼是他最喜欢的一道菜,他说,经过游水“瘦身”后,鲩鱼身上多余的脂肪少了,肉质口感更好,简简单单清蒸就很好吃。而如果用腌制、烧烤、油炸等方法做出的食物,即使美味从健康角度也不宜天天吃。请记住一个原则:吃植物性的东西一定要占80%,动物性的东西只能占20%。



健康:最好的医生是自己

钟南山前不久在广东职工大讲堂上作“最好的医生是自己”的主题讲座曾说,“洪昭光教授讲过,养生主要是四大规律,就是说心态的平衡,适当地运动,戒烟限酒,还有合理的膳食。我觉得应该再加上两条原则,一条就是疾病的早防早治,另一条就是绿色环境。”他指出,正常情况下,每个人都有点小毛病,每一个人都要珍惜自己的健康,轻伤就要下火线,早发现、早治疗,对于保持健康是最关键的。而绿色环境意味着空气、水、食物、土壤等的安全、洁净、无污染,也是健康必备条件。

钟南山还表示,人体健康有五大决定因素:父母遗传占15%,社会环境占10%,自然环境占7%,医疗条件占8%,而生活方式占60%,每个人都应自觉养成良好的健康生活习惯。

1. 坚持规律作息:早上7:00起床;中午小睡半小时;不熬夜,晚上11:00之前睡觉。
2. 全世界最不好的习惯是抽烟、酗酒:抽烟的人,易患气管炎、肺气肿或肺心病,最后是肺癌,这是死亡三部曲;而喝醉一次酒,等于得一次急性肝炎。
3. 人不是老死的,不是病死的,是气死的:健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。情绪是人们健康的指挥棒,记住人一定不要当情绪的俘虏,而要做情绪的主人;一定要去驾驭情绪,不要让情绪驾驭你。
4. 牢记生活中的三种“快乐”:知足常乐、自得其乐、助人为乐。
5. 家庭不和睦,人就会生病:有的家庭小吵天天有,大吵三六九。人的疾病70%来自家庭,人的癌症50%来自家庭。离婚人士、丧偶人士寿命偏短,这个是有科学依据的。
6. 要做到12个“一”:每周吃一次鱼,每天一个西红柿,常喝一杯绿茶,每天一把核桃,少抽一支烟,每天一瓶白开水,每天一个苹果,白酒不超一两,常喝一杯酸奶,每天一根香蕉,多一些微笑,多一点运动。(中国妇女报记者 项丹平)

运动:已成为生活的一部分

钟南山从小便喜爱竞技运动,足球、篮球、跑步都是他的兴趣所在。在北京医学院(今北京大学医学部)读书期间,他参加学校运动会曾创下几项纪录,至今无人能破。1959年,他还作为一名非职业运动员参加首届全国运动会,在400米栏项目中以54.2秒的成绩打破了当时的全国纪录。

几十年来,钟南山从未停止过锻炼。甚至在出差时,他也会带上拉力器,在休息之余做拉力运动。即使没有带运动器材,他也会徒手做俯卧撑、仰卧起坐、原地高抬腿等。

“锻炼对身体健康有非常关键作用,能让人保持年轻心态。”时至今日,钟南山在日常看病、门诊、查房、会诊、科研等繁忙的工作之余,仍坚持每周锻炼3次以上,每次锻炼约1个小时,“锻炼就像吃饭一样,已成为我生活的一部分”。

由于工作繁忙,钟南山的锻

炼如今都是在家里进行。钟南山的老伴、国家女篮前队员李少芬特意为他布置了一个家庭简易健身房。10多平方米的“家庭健身房”里,跑步机、动感单车、双杠、拉力器、哑铃等简单健身器材挤满了房间。“现在因为年纪大了,我很少参加竞技运动。”钟南山说,现在他的运动方式是先在跑步机上跑或原地骑单车20到30分钟,锻炼下肢。然后在单双杠上做引体向上和杠上撑起,锻炼上肢,还会在床上做仰卧起坐,锻炼腹肌。有时还会出去游泳、打球。

几十年如一日的坚持锻炼,让钟南山看上去比实际年龄小很多,也没有出现老年人常有的视听障碍、反应迟缓、记忆力衰退、腰腿疼等问题,“除了不能再参加运动量大的竞技比赛外,感觉年龄对我没有太大影响,我现在还可以承担日常工作,这跟坚持身体锻炼有很大关系”。

“我年轻时是把跑步作为竞技运动,年纪大了会慢跑健身。我没有跑过全程或者半程马拉松,不过经常会跑5公里左右的距离。”钟南山曾在接受媒体采访时表示,“城市居民最好的运动方式是步行,游泳也非常不错,实在没条件可以做室内器械运动,年长者适合练太极。”他强调,人很容易“死在嘴上,懒在腿上”,要坚持每天锻炼半个小时到一个小时,走路是最简单、最经济、最有效的办法。



拍卖公告

受委托,我公司将于2020年4月2日9:00在中国拍卖平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)以“网络电子竞价”方式对以下标的进行现状拍卖,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的:留兰香油52桶、姜油6桶、薄荷素油5桶,规格:180kg/桶,起拍价129.5万元。

二、报名登记及标的展示时间:公告日至2020年4月1日17:00。

三、注意事项:标的以实物现状进行整体拍卖,质量、数量竞买人自己判断,成交后买受人须在3日内提货完毕,并承担所有费用,有意参加竞拍者按起拍价的50%交纳竞买保证金办理竞买手续。竞买人须通过中国拍卖平台注册登记,查阅《竞买人参与须知》进行网上报名。本公告同时在中国拍卖平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)、亳州首信拍卖公司网站(<http://www.bzxp.com>)发布。具体要求详见拍卖须知。

四、联系电话:5550888、18009675167

公司地址:魏武大道877号。

亳州市首信拍卖有限责任公司

2020年3月25日

遗失声明

●徐艳(身份证号)342124198112141661
不慎将购买亳州腾云置业有限公司开发的域见文旅城一区15#102收据遗失,编号NO:0133837(金额:20000元)编号NO:0133942(金额:221212元)编号NO:0133941(金额:31000元)编号NO:0133838(金额:2000元),特此声明作废。

●黄正(身份证号)340826197710091435
不慎将购买亳州腾云置业有限公司开发的域见文旅城一区15#202收据遗失,编号NO:0133835(金额:20000元)编号NO:0133836(金额:2000元),特此声明作废。

遗失声明

亳州市帝诚广告装饰工程有限公司原公章、财务专用章、法人章(张影)遗失,现声明作废。

亳州市帝诚广告装饰工程有限公司

2020年3月26日

遗失声明

亳州市厚润建筑工程有限责任公司原公章、财务专用章、法人章(邓亚伟)遗失,现声明作废。

亳州市厚润建筑工程有限责任公司

2020年3月26日