

中国工程院院士钟南山做客广东职工大讲堂分享养生经

健康的一半是心理健康

本报讯 (记者王艳 詹船海)“我们的老祖宗经常讲起福祿壽喜財,其中以壽為先。”5月12日下午,第十四期广东职工大讲堂在南方传媒大厦如期开讲,中国工程院院士、中华医学会会长、广州呼吸疾病研究所荣誉所长钟南山以人的寿命开场,做了《最好的医生是自己》的主题演讲,与现场职工听众分享健康生活方式的心得体会。本期的职工听众中不乏他的“铁杆粉丝”。

省人大常委会副主任、省总工会主席黄业斌,省委宣传部副部长、南方报业传媒集团党委书记、管委会主任莫高义,省总工会党组成员、巡视员王丽华,省总工会副主席杨敏,南方报业传媒集团副总编辑王更辉等出席活动。莫高义向钟南山颁发了广东职工大讲堂高级讲师聘书。



钟南山做客广东职工大讲堂分享健康生活方式

林景余/摄

谈健康

猝死案例数量惊人:小青年也不能频频熬夜

人的自然寿命是多少?钟南山说,最近有很多研究。一种算法认为,寿命是人的生长期的5-7倍,人的生长期是20-25年,自然寿命应为100-170岁。另外还有一种方法,根据寿命期为性成熟期8-10倍算,人的自然寿命应为110-150岁。还有一种比较科学的计算方法,根据细胞分裂的指数,人类全部细胞约能分裂50次,细胞有自己端粒酶自己分裂控制因素,平均每次分裂周期约为2.4年,因此人的自然寿命应为120多岁,很多动物的生命周期都符合上述算法,但是人就活不到这个时候。

“我是医生,遇到过过早夭亡的病例实在是太多了。”钟南山给大家列举了几个例子:上海高院副院长邹碧华,突发心脏病去世,才47岁;广州越秀区公安分局

广场派出所所长谭耀华今年春节在春运保安第一线工作,当时因为腰痛很厉害并没有去看,还是坚持在工作,3月去世,终年才52岁;深圳36岁IT男张斌猝死马桶上。“近十年有很多年龄在40岁左右的人猝死或者因病去世,这些都值得我们深思。”

什么原因会造成过劳死呢?钟南山认为,信息技术革命带来的负面影响,社会竞争的加剧,还有观念的嬗变是原因。“传统观念认为不加班就是没有事业心的表现,我并不赞成。健康像空心的玻璃球,而工作像皮球。玻璃球摔落下来会碎,不会跳起来,皮球落下是可以弹起来的。这就是说,健康跟工作不同,健康往往就是单行线,但是工作干得不好还可以继续再干。”劳累人群中常常有亚健康

概念。当你越来越多体现睡不着觉、很容易疲劳、胃口不好、有时候会觉得心悸、抵抗力差、易怒,这些都是亚健康的很重要表现。”

钟南山说,一个人实际上有三个年龄,一个是自然年龄;第二是生理年龄,你的基本生理指标比实际年龄更年轻还是更大;还有很重要就是心理年龄。往往在你过度劳累或者过度负荷下,你的自然年龄和生理年龄常常会有差距,这是中国常常遇到的情况,特别是收入比较高的人群,往往30-50岁生理年龄大于自然年龄10-13岁。“一个小年轻熬夜到很晚,一大早爬起来上班,又要打电话问行情,早餐没有吃,背着大包,每天这么个状态,大家可以想象他的身体怎样。”

谈心理

真不是“心灵鸡汤”:有追求的人更容易长寿

钟南山说,健康需要五大基石:心理平衡、合理膳食、适当运动、戒烟限酒、早防早治。此外,我们还需要绿色的环境,我们需要有新鲜的空气、干净的水、不含苏丹红等的食物。

钟南山认为,心理平衡是最关键的。“健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。有人就说过,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。”按照弗洛伊德的观点,要实现心理健康,要学会追求、

学会包容、学会忍耐、学会糊涂、学会平衡、学会珍惜、学会感恩、学会生存等。钟南山说:“我1960年大学毕业,毕业后遇到文化大革命,期间有六七年,我什么也没有干,当过锅炉工、当过农民。1971年回到广州当住院医师,后来分配出来做慢性支气管炎研究,建立起呼吸科,1979年成立研究所,一直都有追求,1993年成立了广东重点学科,1994年建立了重点实验室,2003年我们研究所得到了当地政府、国家的重视,2007年成立了国

家重点实验室,这是当时中国唯一一个。我今年快80岁了,到这个年龄还有什么追求呢,我还想往前追求,希望搞成亚洲呼吸中心,我希望搞成产学研中心,希望活得有意义,也可以活得长一些。”

“当然,有追求,但不苛求。”钟南山说,他所指的追求是经过努力可以达到的追求,而不是漫无边际的追求,要知足。“改变能够改变的,接受不能改变的。当事情无法改变时,我们可以通过改变态度来改变自己的处境,这是富兰克林说的。”

谈运动

推荐运动类型:快速步行、游泳和太极

适当运动有助于长寿。钟南山说:“我能到这个年龄,而且能够保持很好的状态,跟运动有关系。”他建议,年轻人处于体质上升期,可以参加羽毛球、乒乓球、马拉松、游泳等活动。中年以后体质下降,就不要参加竞技运动了,到老年就要进行功能锻炼,保持功能正常。

什么运动最好呢?快速步行、游泳和太极。他说,一个人有一半的骨头和一半的肌肉是长在两条腿上,所以一个

人一生中7成的活动和能量消耗是由两条腿完成的。双腿还是身体的交通枢纽,两条腿有人体一半的神经、一半的血管,是连接身体的大循环组织。只有双腿健康,才能有一颗强有力的心脏。老人每次走的距离越长、速度越快,走的越轻松,寿命就越长。“1959年时我在北京医科大学上学,第一次参加全运会就打破了400米栏全国记录,之后一直坚持锻炼。现在我步行时还能持续走

4000米。”

说起运动,很多人都说工作忙没时间。“我的时间不会比大家多,我每天要查房看门诊、会诊、做研究、改研究生论文、讲课等,但是我总会挤出时间来活动,跑跑步、做做引体向上。”钟南山说,当一个人把身体锻炼看作与吃饭、睡眠和工作一样的在生活中不可或缺的重要组成部分时,他的精神境界就达到了一个新的高度。

印象·南山

钟南山的演讲既有非常精深、专业和实用的医学知识,也信手拈出一串串经典人文经典名句和古今典故,显示出这位医学专家博雅的一面,更令人感到他是一位有着人文思想的医学专家,他讲的是健康,更讲的是生命哲学。他所引用的经典名句囊括古今中外,从古老的《尚书》、《黄帝内经》到新出土的长沙马王堆竹简,从东方的孔子、孙思邈到西方的康德、弗洛伊德,从曹操、王国维到纪伯伦,都被他拿来阐释了健康长寿的奥妙,佐证了生命灿烂的奇迹。当然,他自己的追求故事和健康格言,以及他耄耋之年仍然凸显发达的胸肌,更令观众抱以持久的掌声。

典故·南山

五福:一日寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考命终。

——《尚书·洪范》

流水不腐,以其逝故也;户枢不蠹,以其运故也。

——春秋时期哲学家子华子

知之者不如好之者,好之者不如乐之者。

——孔子

老骥伏枥,志在千里。烈士暮年,壮心不已。

盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年。

——曹操

没有目标的生活,恰如没有罗盘的航行。

——康德

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。

——著名医学哲学家胡天兰德

语录·南山

健康是个空心玻璃球,掉地上就碎了,而工作是个皮球,掉下去还可以弹起来。工作干得不好还可以再干,健康往往就是单行线。

当一个人把身体锻炼看作与吃饭、睡眠和工作一样的在生活中不可或缺的重要组成部分时,他的精神境界就达到了一个新的高度。

——钟南山