



2020年这场疫情给人类带来的灾难是深重的,许多老年患者被夺去了生命。疫情面前,人们最重视的是健康,每个人都希望拥有像钟南山院士、国医大师朱南孙一样健康的体魄。

年过8旬的中国工程院院士钟南山在阻击新冠肺炎战役的前线,60多个日日夜夜奔波忙碌,依旧神采奕奕、身体健硕;98岁的上海国医大师朱南孙思维敏捷,至今仍然坚持出诊。每个长寿老人都有独家的养生和健康秘诀。本期健康问诊将与您一起探索两位老人健康生活习惯,希望能为我们的健康生活带来启发与帮助。

□蔡富根/整理

不老传奇!

## 84岁钟南山院士： 健康饮食和运动铸就不老传奇

继17年前英勇抗击SARS之后,年过8旬的钟南山院士作为国家卫健委高级别专家组组长,再次站在了阻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、身体健硕,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? □据《中国妇女报》

### 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%,以肉鱼禽蛋豆为主;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。”

### 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。

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

“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%。

地骑单车20到30分钟,锻炼下肢。然后在单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。

## 他年过8旬仍战斗在抗疫一线,她已经98岁至今坚持出诊 健康饮食和运动,不老传奇靠自己!



钟南山 84岁  
(中国工程院院士)

朱南孙 98岁  
(国医大师)

### 养生谈

- 早餐一定要丰盛
- 中午可吃得多样
- 晚餐一定吃得少
- “食不过饱”;素菜占80%,荤菜占20%
- 几十年,从未停止过锻炼
- 最好的运动方式是步行
- 牢记三种“快乐”:知足常乐、自得其乐、助人为乐

### 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,适当的运动,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.每天要做到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。

### 他说

98岁女国医大师朱南孙:  
想得开放得下,病痛走长寿来

养生秘诀!

### 98岁女国医大师朱南孙： 想得开放得下,病痛走长寿来

在上海,有一位中医女教授,98岁高龄的她面色红润,头发浓密,思维敏捷,说话中气十足,至今仍然坚持出诊,被人们称为“送子观音”。她,就是上海中医药大学终身教授、国医大师朱南孙。

朱南孙生于江苏南通,其祖父朱南山、父亲朱小南先生均是著名的中医妇科大家,在朱氏两代名医的熏陶与教诲下,朱南孙以其睿智好学、锲而不舍的精神,发奋努力,终成“朱氏妇科”第三代传人。

总结朱老的养生秘诀就是以下几点:

- 1.从不吃保健品。朱老从不吃保健品,但一碗具有滋阴功效的西洋参汤却一直坚持喝。这个西洋参汤的配方如下:取枸杞子15克、西洋参6克,隔夜煮好,早上起来温一下就可以喝了。朱教授说,西洋参性平,四季都适合,有滋阴补气之效;枸杞子养肝肾,还能补血、明目。这个分量是两天的量,脾虚的人放两三颗红枣,肠胃不好的不建议喝,咳嗽、感冒没完全好的停喝几天。
- 2.不坐电梯专爬楼梯。朱教授热爱运动,年轻时喜欢打篮球、棒球,如今虽年过九旬仍每周坚持去医院出诊。她一般都会放着电梯不坐,选择爬楼梯上

### 她说

- 不吃保健品,但一碗西洋参汤从不间断
- 不坐电梯专爬楼梯
- 睡前热水泡脚20分钟
- 每天早上用手指梳头
- 养生先要养心

去。精力充沛的她常被身边的老姐妹和晚辈们夸赞说:“看起来才70岁。”

朱教授小时候上学就拒绝家人用汽车接送,喜欢脚踏旱冰鞋一路飞驰。工作以后,无法穿旱冰鞋上班,但是爬楼梯这个习惯却坚持了几十年。如今她不但身材苗条,体重始终保持在52~53公斤,而且血压正常,听力、视力及记忆力都不错,全无症状。

3.睡前热水泡脚20分钟。每天慕名找朱教授求诊的病人很多,谈到中老年朋友最关心的降血压问题,她说,睡前泡脚,水温比平时高一些,泡上20分钟,可让血压降下来,还能让晚上睡得更好。

4.每天早上用手指梳头。朱教授虽然98岁高龄了,但发质依然很好,数量很多,而且很多都还是黑的。中医讲“发为血之余”,朱教授说每天早上醒来,她都会用手按摩梳理头皮,促进头部供血,早上起来精神也比较好。

“指梳”的方法是:两手手指半弯曲,用十个手指指尖由前向后梳挠头部。先梳头皮中线附近,依次向左右两侧及耳朵上方头皮移动,大约移动两次便可将整个头皮梳一遍,可做4~6遍。

5.养生先要养心。“快乐的事情记住,不快乐的事情都忘掉”。朱教授在1958年丈夫被打成右派下放到福建劳动后,凭着坚强心态战胜了巨大困难,一人养活了一家人。回忆起那个年代,朱教授感慨道:“无论遇到多么险恶的环境都要能正确对待,自我排解。养生首先要养心,养心就是要想得开、放得下,才可以长寿。”

朱教授坦言,女性养生关键不在于吃多贵的补品,也不在于用多贵的保养品,而是要开开心心,“总是多愁多虑,疾病就会跟着来,现在乳腺增生甚至乳腺癌比以前多,就和现代人思虑多、压力大有关。” □据《中国妇女报》

### 健康提醒

## 硬朗老人,吃饭没有坏习惯 9方面饮食坏习惯尽早远离



年纪大了,人体所需能量减少,一些老人食欲变差,在做饭、吃饭上越来越马虎,久而久之,饮食方面就形成了一些“坏习惯”。中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲总结了9方面的“坏习惯”,希望引起重视。 □据《生命时报》

坏习惯1:懒得做饭,一顿饭很多,天天吃剩饭。剩饭菜在存放过程中营养素被破坏,总吃剩饭,摄入食物种类单调,容易营养不良,最需要注意的是,剩饭菜存放不好很可能滋生细菌,引发安全问题。

坏习惯2:不太饿就随便吃两口,甚至不吃。很多独居老人吃饭较随意,不按饭点吃。《中国居民膳食指南》中对老年人群建议,多和家人用餐,或去集体用餐地点进餐,这样能促进交流、促进食欲,并摄入更丰富的食物。

坏习惯3:放下碗筷就去跳广场舞。一些爱跳广场舞的老人为了去“赶场”,经常放下碗筷就出门进行活动。人吃完饭后,需有30~60分钟的休息,这期间可站立和走动,但不能刚吃完就马上进行广场舞等节奏较快的活动,否则对消化不利。

坏习惯4:盲目吃素,荤腥一点不沾。“荤腥”并非油腻,吃些蒸煮、炒制的鱼虾、禽肉等,补充优质蛋白,对健康很有必要。老人的蛋白质需求量比年轻人还多,根据膳食指南,50岁以上男性每天蛋白质摄入量需达到65克,女性为55克。除肉类外,补充蛋白还可每天喝一袋奶,进食一次大豆及豆制品。

坏习惯5:保健品当饭吃,正常饭菜却凑合。不少老人“崇拜”保健品,但其只能提供某些特殊成分,一日三餐才是日常营养的主要来源。如果不好好吃饭,光吃保健品,身体只会越来越差。

坏习惯6:迷恋喝汤。朱惠莲告诉记者,汤并没很多人想的那么滋补,喝得太多会摄入过量盐和嘌呤,会给肝肾带来负担。喝少量汤可促进食欲,但喝多了会形成“假饱”,限制其他食物摄入,反而使老人营养不良。

坏习惯7:只吃软的。人体功能“用进废退”,如果老人因牙齿不好而只吃软食,时间长了咀嚼能力会越来越差,且会造成身体营养不足。因此,牙齿如果有问题需及时就医,解决问题,保住咀嚼能力。

坏习惯8:使劲吃“粗粮”。一些老人顿顿粗粮,摄入过多膳食纤维,会影响矿物质的吸收,引起胃肠不适。建议老人每天主食中包含25%~30%的粗粮即可。

坏习惯9:味觉退化,猛加调料。随着衰老,味觉发生退化,让人食而无味。有些老人人为刺激味觉,做菜时放很多调料,效果尚且不谈,健康却被伤害了。建议老年朋友用天然香料提味,如茴香、薄荷、花椒等。