

<<想法决定活法>>

图书基本信息

书名：<<想法决定活法>>

13位ISBN编号：9787536062795

10位ISBN编号：7536062796

出版时间：2011-8

出版时间：花城

作者：叶依

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;想法决定活法&gt;&gt;

## 前言

几年前，我满含敬意，向他怯生生地申请：可否触摸一下，他臂膀上带有传奇色彩的肌肉，他微微一笑，我得到应允。

于是隔着衣物，我有生第一次如此近距离的，感知到肌肉的力量。

那时的钟院士，已年近七十。

我由此完成了对一个事实的印证。

他将自己曾身为运动员的体育品格，带进了此后的生活，他一生奔波，但是，哑铃重量的攀升；拉力器强度的加码；鹿一般飞奔的速度；轻盈的俯卧撑……七十之年，一切依然如此生动，他用生活塑造自己。

因此，他的健康生活引百姓关注；他对众人身心，特别心理健康的倡导，闻者无不感佩。

力与美，这是生命永恒的主题。

如今，力与美，与更甚一筹的思想，如此完美地集合于一个闪烁的光源——钟南山院士。

我在这个时代，随着众人，扪心以示折服。

正如在非典期间他的一位女同事这般赞美：“今天医学界，谁能像他？

医德、医术、运动——德、胆、智、体、美，如此地全面！

”体育精神乃其人格！

从懵懂年少爱上体育至今，算来60余载，体育运动竟无一日被搁闲，他的生命，无论怎样历经磨难，无论身处隐忍与荣耀，欢欣与苦涩，体育始终形影相伴；体育运动于他，总好比肌肉给养骨骼。

如今，运动的能量，助他完成每天高负荷的运转，助他每天精神饱满，积极乐观。

他的风范不仅是当代，也应是世间人之所以为人的一个标杆：运动使人迟暮；活到老，运动到老；必须运动，因为你是一个人；吃饭是必须，是本能，体育运动，更帮助你完成作为一个人的价值功能。

如钟院士一般热爱体育运动的人们，以各种运动方式追求着健康的生活，体现着生存的积极态度，展示着对生命的珍惜与尊重。

体育运动需要时间，时间是生命，生命依托于什么？

岂有美丽无须培育。

当我们羡慕地看见爱运动者容光焕发，并分享他们的风采时，难道还继续委顿于个人的借口？

上天把生命给予我们，郑重地置于我们的躯体，就像将美餐装进容器，这个容器就是我们的躯体。

爱护我们的躯体，生命就长一些驻足，容器提前损毁了，装不了美餐了，生命就会回归天庭。

让灯燃得久一些，因为它早晚会熄。

你我将再无机会。

当我完成《钟南山传》手稿时，便着手此书。

因为敬佩钟院士的人，向往健康生活的人，会需要此书。

送一份科普，您回赠一份健康，我想，钟院士会由衷地为之欣慰。

完成此书，于我又是一件幸事，带您走进钟院士健康生活的方方面面，体悟健康真谛，汲取人格的力量。

叶依2011年7月于北京

## <<想法决定活法>>

### 内容概要

《人民日报》健康时报资深记者、《钟南山传》作者叶依对钟南山院士的近距离健康访谈录。

心理平衡、合理膳食、适量运动、戒烟限酒、早防早治，是健康的“五大基石”，依托于此核心理念，本书表达了一位院士关于健康的科学正见。

全文透过生动的日常生活细节和健康养护点滴，钟院士告诉您“70岁的年纪，50岁的身体，30岁的心态”的人生秘诀：想法决定活法！

<<想法决定活法>>

作者简介

钟南山，祖籍福建厦门，出身于医学世家，中国工程院院士，中国治疗呼吸系统疾病领军人物，广州呼吸疾病研究所所长。

叶依，人民日报社《健康时报》资深记者，《钟南山传》作者。

<<想法决定活法>>

书籍目录

引子 做一个健康的人

前言

第一部 生活方式决定健康状态

一、学会生活

二、好呼吸 好身体

第二部 健康的五大基石：心理平衡、适量运动、戒烟限酒、膳食均衡、早防早治

一、心理平衡

二、适量运动

三、戒烟限酒

四、膳食均衡

五、早防早治

第三部 常见呼吸道疾病的防治

一、寒潮袭来，如何预防流感

二、哮喘的规范化防治

第四部 对居家老年人N个健康忠告

后记

章节摘录

钟南山的饮食习惯:我平时基本不用滋补品,用多种维生素。

当然现在很难说有什么明确的感觉。

是从理论上觉得应该加,应该补充。

因为我们的饮食里头有时候不一定够。

应适量补充维生素和微量元素。

不久前,维生素在太平洋两岸再次成为热门话题。

美国2007年出版的国际权威医学刊物《美国医学会》杂志,发表了一项由多国研究人员共同完成的研究成果。

这项研究显示,服用维生素E死亡率增加4%,服用胡萝卜素死亡率增加7%,服用维生素A死亡率增加16%不仅如此,没有证据表明维生素能延年益寿。

## &lt;&lt;想法决定活法&gt;&gt;

## 后记

记忆中永远的18楼 2003年非典期间，他被中央电视台节目主持人王志称为：能采访到他，是钓到了一条“大鱼”，是的，钟院士是记者眼中的大鱼，直到现在。

第一次采访钟院士，是在2004年全国两会，当时很多记者将他团团围住。

只要他的影子一出现，记者就会一下子围上一群。

真正的“短兵相接”，是在3年之后，同样是在全国两会，同样是在北京二十一世纪饭店的全国政协医卫组委员驻地，这一次我有缘专访了钟院士。

从此，他再也没有错开我的视线。

如同走在平路上 那是2007年3月6日的下午，医卫组分组会一结束，钟院士就大步走出会议室。

我正在会议室门口接药典委员会的老专家周超凡委员到新浪网，去做我们《健康时报》和新浪联合举办的专题节目，周委员出来了，我正要上前迎他，一下看见了钟院士。

我于是立即调转方向紧跟着钟院士往外走，几米外的会议室门口，记者们“长枪短炮”早就围了个水泄不通，钟院士一头钻进楼道里。

一个委员正好从餐厅路过这个楼道口，她哈哈地看着我直笑：“钟院士躲进楼道，还是被记者抓着了！”

我向钟院士提出了我采访的问题，他手上拿着文件，一副认真思考我问题的样子，我迅速取出相机，他边说，我边拍下了采访的照片。

等他说完，我的主意已经有了。

我问钟院士：“您在这样的环境接受过采访吗？”

他身后的墙上一个大大的红箭头指向餐厅。

我的想法是继续采访他，不能这样轻易就放过了他。

他于是用手向上一指：“那要不上去？”

后来钟院士告诉我，其实这时他的本意是想把我吓跑也就算了。

上面：18层。

我非常清楚。

可是，我说不上去了？

那我这个记者是怎么当的呢？

再说，那决不是我的性格。

所以我当时本能地回答了一句：“好吧。”

开始两层我都是和钟院士能够并排走，到第三层，距离就眼看着拉开了。

他竟然一步两个台阶，而且像走平路一样，而我是一路快步往上爬。

到第五层，我已经是上气接不了下气，而这时又接了一个手机电话，我第一句就告诉电话里的朋友：

“我要断气了。”

“说了几句就挂了。”

我向钟院士喊：“你倒是等我一下啊！”

他好像根本就没听见。

我咬紧牙关，一口气往上冲！

终于到了第15层了。

可钟院士的人影根本看不见了，我心想：等我到了18楼，他已经和别人一起从电梯下去了，那我不是白爬了吗？

！

白爬还不算，多尴尬呀！

我心里一急，几步冲到了18层。

“1809”，门开着，我放了心。

钟院士站在房间看着我，他大气不喘：“你没事吧？”

我根本直不了腰，大口地喘息不止。

<<想法决定活法>>

他给我倒了半杯凉水：“喝吧。

”我说，好像小时候老师就说肺叶张着不能喝水，他说，我保证你没事。

我于是把水喝了，果然好多了。

他让我坐下。

他坐在椅子上，微笑着。

我赶忙又拿出相机，心还在乱跳，手哆嗦着拍下了这时的他。

在发稿时，我为这样照片加了图注：一口气爬上18层楼的钟南山院士，气定神闲。

“好，我现在开始接受你的考试。

”他这样对我说。

我于是开始采访他为什么可以如此地爬楼。

他的年龄，这一年已过七十。

他给了我半小时的采访时间。

我知道，一般来说，他10分钟“打发”一个记者就算是时间长的了，特别是两会期间。

大概因为我爬了楼，所以优待。

门外等着见他的人一会儿就排起了10来今，他执意等我采访完半个小时。

我请求再约时间采访他，他说，我们还会再见的。

3月8日晚，我终于如愿以偿，等到了钟院士，他同意了我更长时间的采访。

直到今天，一些网站或纸媒体，仍然在“借”用我报道过的长篇采访和图片：钟南山院士的健康生活。

……

<<想法决定活法>>

编辑推荐

《想法决定活法:钟南山健康访谈录》：想法决定活法，生活方式决定健康状态！  
健康的“五大基石”，表达健康的科学正见。  
呼研所院士教您常见呼吸道疾病的防治。  
做一个健康快乐的人！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>