



● “不老院士”钟南山③

我的生活习惯

▲ 中国工程院院士 钟南山 口述 特约记者 王帅 整理

人对自己健康的关注常常如同一只碗，磕了个口儿，你就特别小心了，而一切如常的时候，你并不会太在意。

以前，我的身体很健壮，出现高血压症状之后，也没太在意，直到有一天真的出了点状况，才真的小心起来，戒掉了一直喜欢吃的红烧肉。

我有自己的生活习惯。保持良好的生活习惯，有助于正常工作和生活不被打乱，也更有助于我的健康。

第一，选用适合自己的睡眠用品。充足的睡眠对健康必不可少，也是重要的减压方式。我赞成早睡早起的作息习惯，争取保证每天8个小时的睡眠时间。当然，每个人的具体情况不太一样。有些人可能习惯早睡早起，有些人则习惯晚睡晚起，但作息时间一定要有规律。

第二，我的床垫是海绵材质，软硬比较适中。老年人睡太软的床垫对脊柱不好。我的枕头是棉质的，其高度比一般人用的枕头低一些，这样的枕头能让颈部保持“自然”的形状。较高的荞麦皮枕头不利于睡眠。同时，我习惯穿棉质、浅色的家居服。常看淡蓝色、淡绿色等较淡的颜色能让人的心情放松下来。我还经常光着脚在地板上行走，可以舒缓脚趾，消除脚部疲劳感。此外，晚间用热水泡脚是很好的养生方法。但我常常没有时间泡脚。有时，就在晚间做一次足疗，这样可以睡得更好。

第三，保持合理的饮食结构。年轻

的时候，我根本不考虑饮食营养方面的问题。过了50多岁以后，我的心脏出了问题，才比较重视这个方面了。对于我来说，每天上午的工作十分繁重，需要投入大量精力，因此早餐时，我要吃一些富含能量的食物。一杯牛奶、几片面包、一碗白粥、一盘蔬菜、一个鲜橙或一杯新榨的橙汁、少许的奶酪、两个鸡蛋清和一个蛋黄。鸡蛋黄中含有较多的坏胆固醇，但也含有人体必需的多种氨基酸及卵磷脂、高密度脂蛋白、蛋黄素、钙、磷等营养物质。这些营养物质对神经系统的功能大有裨益。因此，鸡蛋是很好的健脑食品。

晚餐应比较清淡，即使参加晚宴，也应如此。对于很多人来说，肉食很有吸引力。但人体往往不需要太多肉质食物所含的营养素。总之，选择食物不应凭味道来选择食物，而应凭营养需求来选择食物。

第四，补充多种维生素。通常，我不吃滋补品，但会服用多种维生素片。其实，很难说服用维生素片能够改善人体的哪些功能。我只是认为，人们不一定能从饮食中摄入足够的维生素，因此应该适当地服用维生素片。在中医保健方面，我对针灸不太了解，但我认为按摩推拿对人体健康颇有益处。

第五，工作应张弛有度。除了经常进行平静而深沉的腹式呼吸，面对繁重的工作，我会掌握轻重缓急的原则。如果不是很紧急的事情，我会安排助手处

理或延迟几天再做。以前，我总是恨不得每天都把当天的工作全部做完；如今，我了解到，在身体不堪重负时，懂得拒绝才能留住健康。

第六，少发脾气。做一个和气的人不容易。有时候，看到不符合事实的事情，可能会心生怒气。但我逐渐了解到，发脾气只会使事情向不好的方向发展。如果能够克制自己的怒气，往往能够促使事情向良性方面发展，且能与他人保持良好的人际关系。事实上，我罹患心脏病和性情急躁易怒有很大的关系。因此，大家在生活和工作中应少发脾气，多做一些让自己快乐的事情。

对我来说，最快乐的三件事即：解决了一个疑难病例、研究工作获得了认可、所写的文章在高水平的杂志上得以发表。这些快乐给我带来了更强的信心和力量，也大大提高了我的工作效率。

第七，经常锻炼。通常，在下午下班后、吃晚饭之前，我会在跑步机上跑20分钟，再做一些仰卧起坐、拉力和引体向上等运动。每周，我会运动两三次，每次45分钟左右。如果当天出诊、晚上倍感疲劳，就不勉强做运动了。有时，没有场地，我也会做一些简单的运动，比如俯卧撑和高抬腿等。锻炼后，我常感到精神舒畅，特别有朝气。如此，我便拥有更多精力进行工作。

需要注意的是，尽量避免晚间9点后进行大量锻炼，以免影响睡眠。



北大医学④

在武汉抗疫时 我当了回患者

▲ 北京大学第三医院援鄂抗疫国家医疗队 李娜

3月中旬，湖北疫情从“尽收尽治”转变为“提高救治率、降低病亡率”，看着患者陆续治愈出院的新闻，心里甚是欢喜。然而，就在此时，“胃疼”的老毛病又犯了，一连几天，吃了胃药也不见好。想了想，还是向李少云护士长请个假吧！万一在病房出现意外，也给队员们添麻烦。

听到我请假的消息，乔杰院长第一时间带着管理组老师们来到我的床旁，普外科的李刚大夫马上给我查体，压痛（+）、反跳痛（+），疼痛的位置位于右下腹，并逐渐向会阴部放射。

“在武汉前线，医疗队员再小的事也是大事。”这是乔院长经常挂在嘴边的一句话。很快，领导们完成了多学科会诊，初步诊断阑尾炎，迅速确定了治疗方案。输液架高度不够，李佩涛护士长拿来旗杆，绑在床头。队友们给我输上液，喂我服下药，安顿我休息。

我能安心地休息了。可是，医疗队领导们却一夜未眠，他们一起商讨我的病情，做了多种应急方案。鉴于我的疼痛没有显著缓解，且体温升高，乔院长再次组织多学科会诊，并联系了同济医院普外科专家陈孝平院士。

3月13日一早，作为队里的大家长，乔院长语重心长地对我说，“娜娜，别担心，同济医院安排了最好的医生和护理团队负责手术，我们也陪着你。”

刚8点，庄昱老师开车，乔院一行亲自将我送到同济医院，陪着我做CT、抽血化验。陈孝平院士亲自为我查体，我从“自己人”手里被转到手术室，手术室护士长陈红老师亲自将我推到手术台上，麻醉科周志强医生负责麻醉。

等我再醒来时，恍惚听到“乔妈妈”的声音：“娜，你怎么样了？肚子还疼不疼了？”后来，我才得知手术还受到了同济医院王伟院长、刘铮副院长、中法新城院区祝文涛副院长、曾晓勇副院长的关注，甚至惊动了马丁院士。术后诊断为罕见的小肠憩室炎并扭转，因剖腹产生过两个孩子造成腹腔粘连，增加了手术难度，那段像扭转了的、鸡蛋大小的小肠憩室让所有人倒吸口凉气，庆幸及时手术，绝了后患。

队员们开玩笑地说，“娜姐，你的救治团队专业水平有点高啊！”还有，病房专门为我开启了一个独立的病区；护理部王晖主任、普外科病房护士长朱丽老师亲自安排一组得力的护理人员无微不至地照顾我，主刀医生、值班大夫定时查房、随叫随到；还有，忙前忙后的北医三院大家庭队员们牺牲休息时间，排班来陪我……没想到，我在武汉抗疫时当了回患者。



专栏编委会

指 导：詹启敏 刘玉村
主 编：焦 岩
执行主编：武慧媛
编 委：张 静 邵晓凤 仰东萍 王 冕
管九莘 何小璐 耿 璐 黎润红
徐 璐 韩 娜



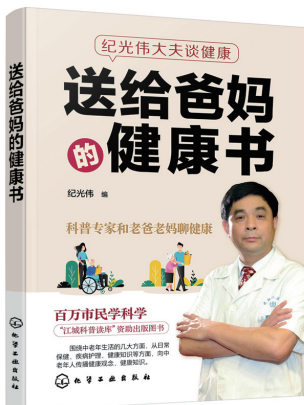
2020·我与好书有个约会



作者：纪光伟

出版社：化学工业出版社

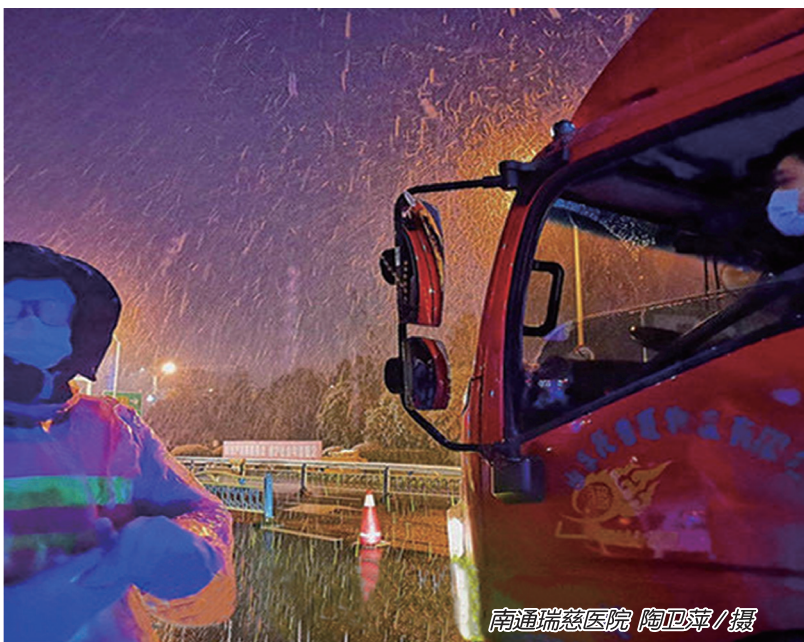
《纪光伟大夫谈健康：
送给爸妈的健康书》



推荐理由：作为武汉钢铁（集团）公司第二职工医院外科主任医师，知名科普作家，纪光伟从事科普创作30余年，创作科普作品4000余篇。本书围绕中老年生活的几大方面，从日常保健、疾病护理、健康知识等方面，向中老年人传播健康观念、健康知识。在编写上，延续作者生动的语言风格，让读者读得懂，愿意看。本书适用于中老年人阅读参考，是子女送给父母的健康礼物。

● 抗疫·图鉴

雪 夜



南通瑞慈医院 陶卫华/摄

图片主人公是南通瑞慈医院普外科年轻医师夏维亮。2月15日夜间，一场雪降临通城。临近半夜，雪花纷纷扬扬，寒风越发凛冽。高速路的一个出口，司机摇下车窗，探出头来，车内车外的温度真是天壤之别啊！

“体温正常了。”给司机测量完体温后，夏维亮示意司机可以离开了。他将红外电子体温计探头紧紧捂在手掌心，防止温度过低导致电子体温计无法正常工作。他一直将体温计攥在手心，雪花拍打在他身上，又融化成雪水，打湿了他的脸颊和眼镜片，寒风像刀子一样刮过手指的皮肤。“手冻着是小事，漏查错判可要出大问题！”