

# 钟南山谈疾病：这 10 条“不生病的铁律”

钟南山，医学世家，中国工程院院士，著名的呼吸病专家。

83 岁的钟南山院士，用了数十年的时间，深入调查了几百名中老年人的生活习惯。

调查发现，有 10 条不生病的铁律！这些“不生病”的经验总结，其中不乏名医的养生秘方。

一定要记住这“不生病的 10 条铁律”！

## 1. 不生气

“不生气就不生病”，这是钟南山几十年从医经验的总结。生气所导致的疾病，到底发病率有多高呢？

美国亚特兰大疾病控制中心发现，90%的疾病都和压力有关。

钟南山说：“你看好多人，到处都抱怨，看啥都不顺眼。抱怨，就是一种负向情绪。”“只要我们把控好情绪这个关，我们就可以不得大病、少得病、晚得病。”

正所谓，病由心起，魔由心生。不生气就不会生病，少生病就不会早去世。

## 2. 不能不动

钟南山曾在一场讲座中指出，能躺着绝不坐着，能坐着绝不站着，能坐车的绝不步行，宁愿排长队等电梯，也不畅通顺爬楼梯，这是大多现代人的通病，容易亚健康。

这应当是很多人不曾察觉，但却每天都在遵循的“生活潜规则”。可长此以往，后果就是身体各项机能全面退步。“动物、动物，就得多动。”

钟老在家的時候，不坐电梯；干家务爬上爬下，动作麻利，行为敏捷；十多年的体检报告里，各项指标几乎没有发生过变化……

“多活动，不贪图享受，保护自己的功能，才能健康长寿。这比你先大口大口不节制地吃，结果三高了、肥胖了，又挖空心思减肥这样瞎折腾要好得多。想健康，就得对自己狠点儿。”钟老的话总是特别实在，却又十分在理。



## 3. 不要太操心

孩子已满了三十，连个对象也没有咋办？

儿子两个月没来了，是不是做生意赔了？

天气冷了，不知道女儿穿毛衣了没有？

有的中老年朋友操心自己的事情不多，但却总是操心儿女，甚至因此产生了很多紧张焦虑的情绪。胃肠道能感知我们的压力和情绪变化，长期不良情绪会造成胃肠功能紊乱。

很多爱操心的人会发现，总是出现腹痛、腹部不适及排便习惯改变等毛病。

如果你觉得操心的事近来特别多，总有想控制孩子的感觉，就要反省一下，可能是最近太空虚了。此时，最好把操心的对象转移，找个业余爱好，哪怕是学做个新菜，填补一下空虚的感觉，就不会觉得很操心了。

## 4. 不较真

钟南山，几十年的临床实践让他注意到一个现象：相对来说，城市里有一批人特别容易生癌——财务、会计、审计、人事、统计等职业女性以及中小学老师。

这些工作需要非常认真的工作态度，不能出差错。这就导致她们养成了一种一丝不苟、非常谨慎，甚至追求完美主义的习惯。所以，神经系统的弦始终都绷得紧紧的，内分泌就紊乱了，靶器官也受不了了，癌症也来了。

追求完美是个好事情，但是过度追求，对于健康来说有的时候又绝对不是好事情，特别是那些有点洁癖的、对细节都重视到极致的人。

要想健康些，就得糊涂些。要想长寿些，就得简单些。要想幸福些，就得随便些。

## 5. 不过度伤心

据报道，过度悲伤有可能使心脏受到伤害，出现类似心脏病发作的症状，包括胸闷、呼吸急促等，这类症状被称为“心碎综合征”。

此外，还证实，情绪激动变化或心理压力过大，如失去亲人等，会使人“心碎”而死。

因此，当出现伤心情绪时，要学会倾诉。找朋友、家人聊聊天，不能憋在心里。那些表面上看起来似乎控制住了情绪的人，实际上却使情绪的垃圾可能转入体内，反而给体内器官带来压力。还可以通过适当的途径发泄，例如健身运动等。

## 6. 不熬夜

熬夜，已成为现代生活中的一种经常现象，认为熬夜后昼补就行了，这些认知是不正确的。

长期熬夜的人，皮肤受损也会非常严重，皮肤休息最好的时间就是晚上，晚睡会增加皮肤的负担，引起一

系列皮肤问题，比如肤色暗淡、起痘。

熬夜者喜欢吃夜宵，夜晚进食使人难以入睡，还会白天食欲不振，造成营养不均衡，诱发肥胖。由此，疾病丛生。

## 7. 不乱吃

因癌症去世的复旦女博士于娟曾分析过自己的患癌原因，其中有一条就是不好的饮食习惯：瞎吃乱吃，暴饮暴食、嗜荤如命。

于娟曾说，我是个从来不会在餐桌上拒绝尝鲜的人。基于很多客观原因，我吃过很多不该吃的东西。

我们要相信我们聪明的祖先几千年的智慧沉淀，他们筛选了悠长的时光，远远长过我们寿命时间的无数倍，才最终锁定了我们现在的食材，并由此滋养。如果孔雀比鸡好吃，那么现在鸡就是孔雀，孔雀就是鸡。

## 8. 不压抑自己

“在临床肺癌病人中发现，接近一半的病人与长期的心情压抑、性格抑郁有关。”钟南山曾这样介绍。

现代医学发现，癌症好发于一些受到挫折后，长期处于精神压抑、焦虑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等情绪紧张的人。

精神因素并不能直接致癌，但它却往往以一种慢性的持续性的刺激来影响和降低机体的免疫力，造成自主神经功能和内分泌功能的失调，使癌细胞突破机体免疫系统的防御，进而形成癌症。

对压抑的情绪要学会控制和疏泄，可用体育锻炼、冥想、静默等方法使自己达到心理平衡。

## 9. 不透支自己

工作上拼命三郎类型的人，生命的弦始终紧紧地绷着，很容易透支自己，这就极易导致人体内分泌和植物神经系统经常处在紊乱状态，身体也自然好不了。

人体是有使用寿命的，会保养的人活得久一点，随意浪费自己健康的身体就活得短一点，比如无限制地加班、无限制地玩乐。

## 10. 不能太孤独

孤独无助的老人易患忧郁症、老年痴呆症及心血管病症。人与人之间和谐的互助来往，其良性情绪与信号对维护心血管功能有益处。

心脏病病人有人陪伴，可在心脏病猝发时获得他人的救助，使病人心理上有所寄托与慰藉。只要不孤独、寂寞，对心脏即有裨益。

多找志趣相投的邻居、朋友聊聊天，不要总呆在家里。一些老人不愿与人交往和接触，不妨养个宠物，玩花鸟鱼虫，欣赏名人字画、雕塑。这不仅可调节生活情趣，还有稳定血压或使高血压降下来的作用。 据搜狐网

## 中药止咳有川贝

两年前，媒体上一篇关于川贝枇杷膏的报道让其成为了网红。报道称，一位纽约建筑设计师因为感冒引发咳嗽，连续 10 多天吃了很多药仍然没有好转迹象后，他曾经旅居香港的女友让他喝了川贝枇杷膏，大概 15 分钟后，不仅咳嗽大大好转，就连呼吸也没那么难受了。这位网友立刻发了条朋友圈，告诉自己的亲朋好友川贝枇杷膏的神奇功效，于是这款枇杷膏在美国人民的口口相传中迅速走红。川贝枇杷膏在美国零售价格被炒高。

川贝枇杷膏为何如此神奇呢？这要归功于其君药——川贝母。川贝母是一味名贵中药材。药用始载于明代的《滇南本草》一书。陶弘景曰：“形如聚贝子，故名贝母。”川贝母呈卵圆形，颗粒大小均匀，直径一般不超过 1 厘米。顶端稍尖、闭口。底部平，能直立放稳。外层两鳞片大小悬殊，小鳞片被包在心脏形的大鳞片内，留一新月形部分在外俗称“怀中抱月”。

川贝母是止咳化痰的良药，中医处方用量相当大。以川贝母为原料生产的中成

药达 100 种以上，尤其近 20 年开发的川贝枇杷露、川贝止咳糖浆、蛇胆川贝液等川贝母制剂，服用方便，比较受欢迎。由于其疗效卓著，药用需求量大，也有人用伪品来冒充川贝。川贝性寒味微苦，能够清肺化痰，又味甘质润故同时能润肺止咳，特别适用于内伤久咳不止、燥痰、热痰之症。可用于治疗阴虚劳嗽、久咳有痰者，亦可治疗肺热、肺燥咳嗽等症。川贝还能散结消肿，可用于治疗痰火郁结多导致瘰疬之症，如热毒壅结所导致的疮疡、乳痈以及治疗肺痛咯吐脓血、胸闷咳嗽之症。现代医学体外抗菌实验证明川贝有一定的抗菌作用，能抑制大肠杆菌及金黄色葡萄球菌的生长繁殖，川贝碱同时具有降压作用。

川贝止咳效果好，在这干燥寒冷的冬季，我们可以自制川贝枇杷膏。首先把川贝焙干，碾成粉备用，枇杷去皮去籽，取出果肉，冲洗干净沥干水并把果肉放入料理机，打成果浆，随后将果浆倒入搪瓷锅，中火加热冒泡后，加入冰糖，改小火慢慢熬，需用木勺不停地搅拌，用勺子舀掉少许泡

沫，此时加入川贝粉继续熬一会儿，完全成为膏状即可。放凉后装入开水烫过的密封玻璃瓶，放入冰箱，需要吃的时候舀一勺直接食用。

川贝炖雪梨是一道家常药膳，主要材料有川贝、雪梨、冰糖等。川贝炖雪梨的口味甜中带点微苦，性寒，入肺经，有很好清热、化痰、止咳的作用。准备雪梨 1 个，冰糖

25 克，川贝少许。把雪梨洗净削皮切开去核掏空，成一个梨盅。在梨盅里放入几粒川贝和冰糖，盖上梨盖，用牙签固定。并将雪梨放入碗中，加冰糖、水，隔水蒸 30 分钟即可。制作完成的雪梨味甘，入肺经，又浸入川贝的药效，生津润燥、清热化痰之功效倍增，特别适合秋冬食用。

据人民健康网

## 首席骨科专家门诊时间表

星期一	欧阳海洪	院长/中医骨伤专家
星期二	傅云根	主任医师/教授
星期三	刘子龙	主任医师/教授
星期四	欧阳海洪	院长/中医骨伤专家
星期五	傅云根/刘子龙	主任医师/教授
星期六	李志跃/周嘉辉	湘雅医院教授/博士
星期日	李志跃/周嘉辉	湘雅医院教授/博士

宜春欧阳骨科医院地址：文体路 193 号体育广场旁  
咨询电话：13576519006 0795-3188188