

钟南山透露健康秘诀: 多运动 不吃饱 心态好

昨天,中国工程院院士钟南山来南京,参加第六届中青年呼吸医师论坛,面对近期高度关注的甲型H1N1流感,他表示,目前传言的甲型H1N1流感的“第二波”的说法没有定论,但是确实要警惕秋冬季可能来临的“第二波”。

5月份不是流感流行的季节

至于甲型H1N1流感的阴影何时能驱散,钟南山院士表示:“没有明确肯定的答案,也没有办法估计。”

他表示,从历史上看,1918年、1957年、1968年的流感爆发,都不仅仅只有一个“波”,所以现在提防“第二波”的发生也是很有必要的。据有关专家介绍,根据1918年以后的几次流感大流行的态势分析,一次流感病毒一般会经历3个波的发展,第一波影响范围相对较小,第二波较大,第三波较小。到目前为止,此次流行的甲型H1N1流感病毒与以往引起大流行的流感病毒不完全一样,就传播速度来说,没有以往快。钟南山告诉记者,市民无需过度紧张,对于华东地区来说,5月份不是一般流感流行的季节。

对中国防控体系“很欣赏”

“SRAS留给我们的经验够多了。”谈到这次应对甲型H1N1流感,钟南山院士对中国的防控体系表示“很欣赏”。他说,在面对突然的公共卫生事件时,超前预防是对的,即使短期中断了空中来往,在特殊的时期“也是对的”。

钟南山介绍说,甲型

H1N1流感、SRAS和禽流感,都有一定的共同特点,比如都会通过飞沫、打喷嚏等方式传染,不过,就病毒毒性而言,甲型H1N1流感病毒毒性不如SRAS和禽流感。

从现在的情况分析,甲型H1N1流感的“第一波”传染力还不是很高。即使在美国,看起来似乎传播特别快,但是也只增加了100人,仍属“散在”病例。

钟南山院士表示,从目前趋势来看,甲型H1N1流感病毒与人种应该无关。至于为什么患病多是年轻人,钟南山也表示这个问题目前还没有明确解释,有的专家推测该病毒破坏人体的免疫功能,免疫力越强,在抵抗病毒的时候,往往抵抗过猛,反而造成自身的细胞和组织损害,当然,这一切都仅仅是猜测。

透露三大健康“秘诀”

令人想不到的是,钟南山院士居然是南京人。他自我介绍说:“我1936年出生在南京,仅仅过了一年,就搬到贵阳了。”如今,钟南山院士已73岁高龄了,但是昨天下午飞到南京,稍事休息后就接受了记者的采访,20分钟的密集采访过后,还要赶去为大会开幕作发言,丝毫不见倦态。有记者询问他说:“有人说你是70岁的老人,却有着

20岁的肌肉和心脏,看起来十分年轻,有什么健康的秘诀与南京市民分享?”他笑呵呵地说:“秘诀倒没有什么,我只是多运动,不吃饱,心态平和。”

据悉,1959年,年仅23岁的钟南山代表学校参加首届全运会,像一匹所向披靡的骏马在运动场上驰骋,并以54.4秒的成绩打破400米栏全国纪录。1961年,他还获得北京市十项全能亚军。时至今日,他也十分爱好运动,天天跑步。他透露,自己卧室的床边就放着一台跑步机,“每天下班后,我都要跑一跑。”

“除了多运动外,一定不要吃太饱,每餐吃七八成饱就够了。”钟南山院士介绍说,吃多了,胃肠负担太大,不利于身体健康。据悉,在饮食上,钟院士也特别注意,尽量吃“白肉”,如鸡肉、鱼虾等。

保持健康,睡眠充分也是很重要的。据他透露,现在他每天一个午休,加起来每天需要睡8个小时左右。钟院士说:“以前我破全国纪录的时候,苦练了3年,才将成绩提高了4秒,从那时起,我就很珍惜每分每秒,现在我每天只有一个计划安排,每天就集中精力将这一件事情做好,其他事情都不想了。”

快报记者 刘峻



5月8日,在江苏省血液中心的采血车上,南京市民张蕾不但献出了300毫升鲜血,而且还光荣地成为造血干细胞志愿捐献者。当天是世界红十字日,省红十字会在山西路广场举办义诊咨询、宣传捐赠造血干细胞等活动。快报记者 路军 摄

中药香囊驱虫又防病

成分:苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷等

快报讯(通讯员 朱群 杨璞 记者 刘峻)昨天,南京市中西医结合医院将300个中药香囊赠送给司机朋友,该院王东旭博士提醒广大市民,中药香囊最突出的作用是防病,而防病疾病最重要的还是增强身体素质,保持良好的卫生习惯,尤其是要保证充足睡眠、科学饮食、勤洗手、少到人多地方去。

专家告诉记者,最近可能受甲型H1N1流感的影响,每天来该馆咨询和订制中药香囊的市民络绎不绝,每天要订出几百份。考虑到广大出租车司机朋友平时基本一整天都工作在相对封闭的空间里面,因此更需要预防流感病毒的侵袭。南京市中西医结合医院的医护人员特意准备了数百个中药香囊送给参加此次活动的哥的姐代表。

王东旭博士介绍,中药香囊具有清香、驱虫、避瘟、防病的功能,我国民间自古就有“带个

香草袋,不怕五虫害”的说法。近几年来,我国医学界对传统中药的配方进行了研究,作了许多药理试验,表明这种芳香物质通过呼吸道进入人体,可兴奋神经系统,不断刺激机体免疫系统,促进抗体的生成,对多种致病细菌有抑制生长的作用,可提高身体的抗病能力。同时,药物气味分子被人体吸收以后,还可以促进消化腺活力,增加分泌液,从而提高了消化酶的活性,增强食欲。佩香囊是我国的一项端午习俗,因为不少中药的有效成分对多种细菌、病毒和霉菌有不同程度的抑制或杀灭功能,从而起到驱邪避瘟的作用。

据王主任介绍,所谓香囊,就是将芳香开窍的中草药如苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷等制成药末,装在特制的布袋中,佩戴在胸前、腰际、脐中等处,也可以挂在车里、家里。



资料图片

院士简介

钟南山,1936年10月出生,南京人。中国工程院院士,现任广州呼吸疾病研究所所长。2003年中国抗击非典型肺炎的领军人物。

义恒

南京房产局首批用巨额不动产公证担保信誉企业

南京港华

市房产局对面 资质:000559

现金求购:52262626
免费政策咨询、价格评估
总部:夫子庙东牌楼4号

招聘业务员10名:52262626
底薪+40%提成 年薪3-6万
新手可培训 下岗人员优先

现金收购 免费咨询
评估:81525889

特推	富丽山庄 4/16 88m ² 成熟小区 双南管气 83.5万 52269767	泰状元里 4/7 79m ² 精装三 室管气 81.5万 52269767	一品嘉园 6/7 157+20m ² 四室 豪装送露台 204万 52210211	小西湖学区房 4/7 56m ² 南北精 装学区房 58.5万 52251262	福鑫大厦 25/30 57.22m ² 住宅 年租金 4万 73.5万 52251262	景明佳园 2/6 71.27m ² 精装满 5年不含税 41万 52210722	致和新村 5/7 59m ² 简装 全明价优 55万 13813058527	紫金明珠 9/9 83+80m ² 新空 明送车库露台 73万 15951924060	瑞金北村 2/7 54m ² 学区型 佳厅大 51.8万 15951924060	秦教师公寓 7/7 93.2m ² 毛坯全 明房型好 66.5万 52312272	江南水泥厂 5F 58m ² 双南 两证全 13.5万 52210722
鼓楼区	宁工一村 6/7 66m ² 63万 双南精 装厅 18m ² 86688117	大纱帽巷 4/7 53m ² 56万 南北精 装地垫 86688117	中和桥5号 3/6 86m ² 豪装安静 包租 71.3万 52312272	凯悦天琴 12/18 139m ² 160万 商住 两用房 84791277	银轮花园 1/5 70+20m ² 85万 精装朝南 84791277	仙鹤街 5/8 41m ² 精装全明 管气 38.5万 52269767	夫子庙小学 2/7 77m ² 双南精装 房 86万 52251262				
杏林新村 4/6 59.9m ² 南北简装 57万 15062266282	育才公寓西片 5/6 66m ² 68万 南北 全明毛坏 86688117	东箭道小区 8/7 89.9m ² 105万 精装 市中心 84791277	丰富路 5/7 75.5m ² 三室精装 洋房 85万 52210211	朝天宫莫愁路 5/7 52m ² 44.8万 双南 中等装修 82080117	万科光明城市 7/16 76.6m ² 92.8万 不含税 84791277	莺虹苑 7/7 53.7m ² 南北精装 环境优 42万 52312272	金蔷薇苑 1/10 147.45m ² 南北精 装 110万 15062266282				
广州路 2/7 69m ² 全地垫住进 户 123万 13451945733	凤凰庄 1/6 68.5m ² 62.5万 双南 一北精装 86688117	太平花园 2/7 104m ² 152万 精装 全明环优 84791277	鸿意星城 10/11 125m ² 04年 新楼 90万 15951924060	小杨村 3/7 53m ² 54万 南 北精装 82080117	金虹花园 1/5 95m ² 98.8万 双南 精装 2002年 82080117	转龙车 3/6 51m ² 简装价优 47万 13813058527	三山花园 1/19 23 120m ² 三室精 装管气 119万 52269767				
凤凰西街丹里 3/7 68m ² 精装全明送 露台 71.8万 52312272	上海路新村 6/7 73m ² 85万 双南 一北精装 86688117	白下区	洪武路 26/29 72.2m ² 双南精 装 90万 15851806654	瑞金北村 5/6 45.31m ² 43.5万 南 大 15951924060	秦淮区	秦虹小区 5/7 59m ² 双南全明精 装 52万 15851806654	五福花园 5/7 127m ² 三室豪装 边户 129万 52251262				
虎踞路 2/7 68m ² 南北 08精 装 79万 13451945733	紫竹林21号 3/5 71m ² 65万 简装 双南一北 84791277	一中	江南明珠 4/5 125.38m ² 三南全 明 110万 15062266282	新街口东方名苑 8/18 173m ² 173万 双南 全明公修 82080117	居易时代 5/10 50m ² 46万 简 装全明 84732448	转龙车小区 6/7 59.1m ² 南北精装 50万 15062266282	雨花江宁				
台城花园 5/7 73m ² 双南精装景 观 123万 52251262	峨嵋岭 3/6 101m ² 139.8万 11 2万 84791277	学区	大地豪庭 6/11 127.6m ² 型环境好 住 70万 13451945733	二条巷 5/7 59m ² 57万 全明 82080117	二条巷 5/7 59m ² 57万 全明 82080117	钓鱼巷 5/6 55.4m ² 南北全 明 50万 15851806654	雨花三村 6/6 59m ² 两室环境 好 40万 52210211				
鸿德大厦 3/20 193+25m ² 精装办 公用 245万 52210722	工人新村 5/7 49m ² 47.5万 简 装多套 84791277	白下区	儒林雅居 8/35 76.2m ² 进口包 住 78万 13451945733	建邺区	下关栖霞区	夫子庙 6/8 58m ² 南北全明 包租 51万 15851806654	铁心桥大街 1/6 76.5m ² 双南两证 全入 52万 52210722				
莫愁新寓 4/5 60m ² 55万 南北精 装交通方便 84731685	镇江路 2/6 71.5m ² 59.5万 全 明双南一北 84791277	御道街 4/7 51m ² 瑞小毛坏 48.2万 15951924060	新街口天安国际 10/24 106.00m ² 豪 装全明 210万 52269767	沿河村 5/6 48m ² 精装全明 包租 43万 52312272	茶南 2/7 59m ² 地铁不临 街 49.8万 13951940554	小市新村98房 4/6 108m ² 94.5万 实木 地板边户全明 84732448	康润园 4/6 51m ² 南北地铁 口 40万 52210722				
上海路 5/7 80m ² 88万 双南 精装 84731685	上海路 3/6 47m ² 48.5万 南北 精装 82080117	后标营 4/6 61.5m ² 45.5万 南 北全明 84732448	洪武路 8/30 71m ² 85万 南 精装全明 84731685	茶南 2/6 79m ² 52万 全 明 82080117	安泰村 6/6.8万 52210211	南京西站旁 5/6 57.6m ² 南北全 明精装 52万 15851806654	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 52万 13813058527				
金川雅苑 1/7 74m ² 78万 南北精 装套型佳 84731685	凤凰三村 3/11 118m ² 215万 豪 装全明 82080117	郑和公园旁 3/7 53m ² 南北小 区 51万 52251262	蓝旗新村 2/6 53.5m ² 43.8万 南北精装 84731685	新百花园 5/7 82.4m ² 双南精 装包租 78万 52312272	新百花园 1/4/19 141m ² 138万 豪装全明 84732448	小市96房 4/6 60m ² 40.5万 双 南全明 84712600	夫子庙 6/7 59m ² 两室精 装 53万 52210211				
华侨路 5/7 56m ² 65万 精装 全明市中心 84732448	永庆村 3/7 57m ² 78万 南北精 装特佳 29万 82080117	四方新村 4/7 67.4m ² 精装包 租 54万 15951924060	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	康润园 2/6 51.5m ² 南北精 装送 41.5万 52210722				
永庆巷 2/7 57m ² 78.5万 南 北精装交通方便 84732448	汉中南门 3/11 118m ² 215万 豪 装全明 82080117	四方新村 4/7 67.4m ² 精装包 租 54万 15951924060	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	安德里 10/11 97m ² 双南三 室 75万 13451945733				
镇江路 1/6 58.5m ² 50.5万 双 南精装 84712600	玄武区	四方新村 4/7 67.4m ² 精装包 租 54万 15951924060	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	安德里 10/11 97m ² 双南三 室 75万 13451945733				
上海路 7F 尖顶 73.5m ² 70.8万 双 南精装全明 84712600	后宰门清溪路 2/6 46m ² 简装包租 36.5万 15951924060	小杨村 2/5 62m ² 双南精 装 57万 15062266282	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	安德里 10/11 97m ² 双南三 室 75万 13451945733				
莫愁新寓 2/6 51m ² 46.8万 双 南精装 84712600	长江路 2/6 46m ² 简装包租 36.5万 15951924060	首蓿园 5/7 62m ² 三室精 装全明 57万 13951940554	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	安德里 10/11 97m ² 双南三 室 75万 13451945733				
凤凰西街 5/6 51m ² 45万 南北 精装全明 84712600	东景花园 2/6 46m ² 简装包租 36.5万 15951924060	鸿意星城 1/9 81m ² 全明空 特价 69.8万 15951924060	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	安德里 10/11 97m ² 双南三 室 75万 13451945733				
汉中南门 3/7 77.1m ² 73万 双 南精装厅大 84712600	珠江路 2/7 72m ² 87万 精 装三房边户全明 84732448	程阁老巷 10/30 62.7m ² 全明精 装 60万 15851806654	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	安德里 10/11 97m ² 双南三 室 75万 13451945733				
莫愁新寓 4/5 57m ² 52.8万 南北 精装交通方便 84712600	珠江路 5/7 73m ² 81万 双 南精装 86688117	中山东路 6/7 60m ² 双南精 装全明 61万 52251262	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	安德里 10/11 97m ² 双南三 室 75万 13451945733				
金川雅苑 5/6 59m ² 48.8万 双南 精装全明 86688117	如意里 4/6 64m ² 63万 南北 精装全明 86688117	长白街 3/32 66m ² 双南 98 年 62万 13951940554	建康花园 5/7 98m ² 96万 精 装全明 84732448	河西欧洲城 15/18 125m ² 117万 双南全明 84712600	小市街 8/9 132m ² 100万 双 南 84791277	夫子庙 5/7 58m ² 简装全明 价优 55万 52312272	安德里 10/11 97m ² 双南三 室 75万 13451945733				

受拆迁户委托急售购市区房源50套 电话:81525889