

# 人最大的成功，是事业成功了，自己还健康的活着！

钟南山 2014-8-13



现在大家都在讲幸福。什么是幸福？我认为健康就是幸福！有了健康并不等于有了一切，没有健康就等于没有了一切。健康就是一个空心的玻璃球，掉下去以后就碎了。而我们的工作就是一个皮球，掉下去以后还可以弹起来。健康是单行线，每一个人都要认真对待。

养生从 30 岁左右就该开始。健康第一是要活的长，第二是要活得好。活得长不长，活得质量高不高，很大程度取决于你自己对健康的看法，以及你自己生活的方式。现在的人年纪大了才会关注养生，其实已经为时已晚！养生应该是 30 岁左右开始。很多生活习惯是青年时候养成的，比如说抽烟喝酒，所以应该从青年时候就要养成好的生活方式，而不是中年老年时再考虑。

## **1、在健康问题上，你自己比老天爷管用**

早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。

现在的人相反了，早上马虎，中午对付，晚上大吃大喝，这就是百病之根。

早上这顿饭，等于吃补药，是最重要的一顿饭，一定要吃营养早餐。主食必须要有蔬菜加水果，早餐营养不好，中午、晚上是补不回来的。

## **2、全世界最不好的习惯是抽烟**

抽烟的人，气管炎，肺气肿，肺心病，最后肺癌，这是死亡三部曲。

## **3、营养过剩一样中毒**

营养过剩了一样中毒，每天一定要喝八杯水。因为水就是人的生命。现在很多人不会喝水，渴了才喝。错了，一定有空就喝，不是渴了再喝。

八杯茶行吗？茶不行，饮料、咖啡、啤酒都不能代替水。要喝茶也喝淡茶，不能喝浓茶。

千万记住，水是人的生命。

## **4、人不是老死的，不是病死的，是气死的**

《黄帝内经》讲得很清楚：“怒伤肝，喜伤心，悲伤肺，忧思伤脾，惊恐伤肾，百病皆生于气。”讲得很绝。人；一定不要当情绪的俘虏，一定要做情绪的主人；一定要去驾驭情绪，不要让情绪驾驭你。记住情绪是人们生气的指挥棒，至关重要。

## **5、走路是非常好的锻炼方式**

什么东西都是个度，吃饭是个度，睡觉是个度，锻炼也是个度。

不锻炼不好，过度锻炼也会降低免疫功能。每天锻炼半个小时到一个小时，锻炼内容可以采取最简单的办法，走半个小时，光走路就行了，这是最简单、最经济、最有效的办法。

但是走也是有讲究的，年轻人要快走，逐步快走，快到什么程度，一分钟要达到 130 步。心跳要达到一分钟 120 次，才能达到锻炼心脏的目的。达到 130 步、120 次心跳，当然不是一下子就能完成，要有个逐步适应过程，你这样坚持半年，你的心肺功能可以大大提高！

走路是要解放双手，可以做各种各样的动作，如锻炼脊椎的 10 点 10 分法、倒走法、等等。

一个人一定要从年轻开始，保持你的标准体重。一旦胖了以后，你想把它降下来谈何容易，实际上不是不容易，关键在哪儿？控制嘴、多动腿，人就是“死在嘴上，懒在腿上”。

## **6、喝醉一次酒，等于得一次急性肝炎**

世界提出六种最不健康的生活方式：第一是吸烟，第二是酗酒。

## **7、家庭不和睦，人就会生病**

有专家认为，人的疾病 70% 来自家庭，人们的癌症 50% 来自家庭，小吵天天有，大吵三六九”，也不要不吵架，不说话，半个月都不说话，那不得憋死啊。我还曾经看到过一个报导，说是离婚人士、丧偶人士寿命偏短，这个有科学依据。

孤独比贫穷更可怕，夫妻恩爱的长寿，夫妻健在的长寿，孤独的就容易出问题，容易短寿，这是普遍规律。

但怎么样让家庭和睦，这是一门学问。必须解决四个问题：

第一，要尊敬老人；

第二，要教育好子女；

第三，要处理好婆媳关系；

第四，这条尤其重要，夫妻要恩爱，这是核心。

夫妻怎么恩爱？要做到八互原则。

互敬、互爱、互信、互帮、互慰、互勉、互让、互谅。人都有个性，都有毛病，要经常提醒自己：算了，让着她（他）吧，她（他）只要高兴就了。

## **8、每天健康生活，要做到七个方面**

第一，一定要吃好 3 顿饭；

第二，一定要睡好 8 个小时觉；

第三，每天坚持运动半个小时；

第四，每天要笑，身心健康；

第五，很特殊的，每天一定要会大便。

第六，一定要家庭和睦

第七，不吸烟，不酗酒，每天健走。

健康要从每一天开始，

每天健康，就一生健康。一定要记住我那几句话：能吃能喝不健康，会吃会喝才健康，胡吃胡喝要遭殃。“用肚子吃饭求温饱，用嘴巴吃饭讲享受，用脑子吃饭保健康。”

要做到：“皇帝的早餐，大臣的中餐，叫花子的晚餐”

## **9、请大家记住一个原则**

吃植物性的东西，一定要占 80%，动物性的东西只能占 20%。我们现在相反了，所以很多病都来了，肥胖也来了，糖尿病也来了，痛风也来了。

很多人没有吃水果的习惯，大家记住，一天两到四种水果，三到五种蔬菜，综合抗癌，保护心脏，这是 21 世纪营养新战略。珍惜生命！

从现在开始养成良好的习惯吧！