

白领最佳饮食比例：343 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E7_99_BD_E9_A2_86_E6_9C_80_E4_c123_394104.htm 钟南山（投篮者）

说他今年虽然已经70岁了，但仍经常与年轻人一起打篮球。

（资料图片）“中国企业家和创业者吃得好、营养少；喝酒多、吃饭少；陪笑多、欢乐少；住房多，回家少。早饭不吃了，中饭凑合熬，晚饭撑个饱。”钟南山给企业家“画像”昨日下午，广州跨国公司联谊会第二届常务理事会换届选举会在珠江宾馆举行。会上，中国科学院院士钟南山为到会的企业家们献上了一堂保健课，他自豪地说：“我今年已经70岁了，还经常跟年轻人一起打篮球。”“中国30~50岁的高收入者生理年龄大于自然年龄”单看钟南山的外表，我们怎么也不敢相信这位声音洪亮、红光满面的“中年男子”今年竟然已经70岁了！钟南山在课前不忘“炫耀”自己：“我今年已经70岁了，但身体仍然很好。我年轻时是个田径好手，近年来喜欢游泳、打篮球。我2004年由于过度劳累心脏出了点问题，动了个手术，现在已经完全没事了，照样跟年轻人一起打篮球。”接着，钟南山通过大屏幕“秀”了1964年参加广州青少年田径运动会获得第四名的老照片，以及近年来拍摄的打篮球、游泳的照片。照片上的“老人”肌肉迷人，身手敏捷，让人感觉不可思议。钟南山指出，所谓“健康”，是躯体、精神以及社会交往等方面的完美状态，而不仅是没有疾病或身体虚弱，包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德崇高等四个方面。如今，有大量的企业家和白领却处于亚健康状态。有统计表明，中国30~50岁的高收入者的自

然年龄要比其生理年龄小10~13岁，“老得快”。中国保健科技学会曾在全国的14个省（直辖市）就亚健康比例进行过统计，广东的这项比例高达73.77%，仅次于北京。“丛飞如果能尽快下火线，起码能再多活10年”钟南山用一个十分恰当的比喻来阐明工作与健康的关系：“工作就像一只皮球，掉下去还会弹起来，不必过分在意；而健康就像一条单行线、就像一个空心玻璃球，一旦落下即会粉碎。生命有限，健康无价，有了健康并不等于有了一切，但没有健康就等于没有一切。”在谈到这个问题时，钟南山提到了“感动中国”的丛飞，在为丛飞精神所折服的同时，钟南山也建议大家在健康问题上“轻伤之后立即下火线”，早防早治，以免空留遗憾，“如果丛飞能不那么强撑着、能尽快地下火线，他起码能再多活10年，也能再为社会多做10年的贡献。”钟南山动情地说。“郁郁寡欢、不良情绪较多的人患癌症的较多”钟南山向在场人员介绍了一项关于“健康的四大决定因素”的科研成果，该成果认为：父母的遗传起15%的作用；社会环境、自然环境、医疗条件和生活方式各起10%、7%、8%和60%的作用，由此可见，以生活方式为主的后天因素对健康起决定性作用。钟南山尤其强调心理平衡的作用，他以癌症为例说明了心态对健康的重要性。他说，科学家发现人体内有一种自然杀伤细胞（NK细胞），对人体的肿瘤细胞有最强烈的毒杀作用。一旦NK细胞发现癌细胞，会在5分钟之内破坏癌细胞并其杀死。当一个人情绪处于低潮、郁郁寡欢时，NK细胞的分泌系统功能则被抑制，从而降低了它们的杀伤作用据测试，在这种情况下NK细胞活性可下降20%以上。钟南山说：“我在多年的行医中发现，郁郁寡欢的、不良情绪

较多的人患癌症的较多。”他认为，“要执著追求，但不苛求”，应该把目标定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己得到的成就，“知足常乐”自然就能心情舒畅。“每顿都吃得很饱的老鼠比不完全吃饱的老鼠短命30%”钟南山介绍了一个他曾做过的实验：共有几对老鼠，每对之中都有一只每顿都被喂得很饱、另一只每顿都被喂得不完全饱；实验结果表明，前者比后者短命30%。临床医学表明，人类的情况十分类似。钟南山认为，企业家和白领们“一顿饱、一顿饿”的饮食习惯是最伤身体的，因为如果某一顿吃得过多，之后胃就得花一个礼拜的时间才能缓过劲来。科学的饮食习惯是：早中晚三餐按“343”的比例分配，“若要身体安，三分饥和寒”，七八分饱最健康。（记者张强 通讯员林妍希、赵玲娟）

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com