

■名人养生面面观



钟南山吃的早餐有牛奶、面包、白米粥、蔬菜、鲜橙、鲜榨的橙汁，还有奶酪、吐司、鸡蛋清和蛋黄。

中国科学院院士钟南山 三分饥和寒 七八分饱最健康

钟南山的晚餐很清淡，有白薯、薯类、玉米，杂粮也选择吃，他是选择厚味的，像红烧肉这些厚味的一般都是含胆固醇高的。现在并不是凭味道来选择，而是凭需要来选择。
钟南山认为一个人能够比较早意识到这方面是很好的。因为肉食在任何时候对很多人都是有吸引力的，但是具体到个人，常常不需要那么多。
“要想小儿安，三分饥和寒”，这是育儿经。钟南山非常赞同若要身体安，三分饥和寒，不要吃得太过，七八分饱最健康，这非常关键。一个人每顿饭都有饥饿感，很想吃，说明消化系统很健康，这是好事。



金庸喜爱的运动，并没有他笔下主角的“武功招式”。金庸每日到山顶作绕圈散步，大概走45至50分钟。不过，他强调，

著名作家金庸 散步50分钟 喝绿茶选嫩的

他的散步并非步伐缓慢，而是要“出汗”及会“急促呼吸”的急步；至于太阳过猛或下雨时，他便会改留在家路健身单车半小时至45分钟。
“品茗绿茶”是金庸的养生之道，他对绿茶素质有一定研究，“绿茶最好的茶叶是好嫩的，是清明之前便要采下做绿茶”。为了避免喝进含铅质太多的绿茶，金庸建议选择杭州龙井步；由于名贵的绿茶叶是来自嫩芽，种茶者必不舍得喷上农药破坏。
他强调喝茶的分量不会太多，就如他每日的食量亦很少，尤其是淀粉质食品均会“吃少一点”。



于丹将工作和生活划分开，周末两天全部用来休息、看书、和家人相处，哪怕是发呆都行。于丹每天中午拿出30分钟时

北京师范大学教授于丹 下班不应酬不上网不工作

间睡午觉，即使睡不着，也要闭目养神。
于丹下班不做四件事即不应酬、不工作，不上网、不看电视。尽量按时下班，坚决不把工作带回家，要自己去买菜，回家慢慢做、慢慢吃，这也是一种娱乐方式。此外，上网、看电视要控制好时间，最好别超过两小时，或者出去散步。工作效率低导致人们感觉忙。一天24小时应该这样分配：工作、娱乐、睡眠各8小时。工作的8小时内，要提高效率，争取不加班。娱乐和休息时间要保证，像于丹买菜回家慢慢做、慢慢吃，这也是一种娱乐方式。此外，上网、看电视要控制好时间，最好别超过两小时。



白岩松说：“我平时经常步行，尽管腿疼但还是忍着走走。”怎么能坚持走动起来呢？白岩松认为，如果把步行枯燥化，人很

央视著名节目主持人白岩松 把散步变成跟自己对话的时间

难坚持。有一句话叫“我们要活出健康”，首先要“活”，要让生活有滋有味，让人乐于进行并且心情愉悦。所以平常的步行如果调动这一点，就会有一种成就感。而在步行里面添加很多生活的乐趣，步行才可以成为一生坚持的习惯。
在白岩松看来，大家不妨把散步、走路变成很好的跟自己对话的时间。找各种机会步行，自己跟自己对话，就会感觉到心情愉悦。这种散步，是身心健康的一部分，应该成为这个时代、尤其是年轻人的时尚。因为一方面，现在很多青年人的生活方式并不健康；另外一方面，年轻人越是工作压力大，越要运动。



刘兰芳在生活中，一个“勤”字在她身上体现得淋漓尽致。练了半个多世纪“站功”的刘兰芳平时十分注重养生，能站

著名评书艺术家刘兰芳 三餐低盐，纯天然新鲜蔬菜水果

着时绝不坐着，这已成为一种习惯。每逢演出结束回到家，她挽起衣袖就成了一位勤快的主妇，亲自为爱人下厨。
刘兰芳在饮食上是素食主义倡导者，她拒绝奢华，主张简单生活，天然、朴素。一日三餐保持清淡，低盐，选择纯天然新鲜蔬菜水果。刘兰芳还是“每天万步走”的倡导者和践行者，戴在身上的计数器时时提醒她留意每天走步数字的变化，参照这个记录，她始终保持着适度的运动量，且持之以恒。
每天清晨，老伴王印权陪着刘兰芳早起去公园散步健身，常年风雨无阻。她和爱人都喜欢旅游。

动的情况就累得不行，退休后刚开始打乒乓球的时候，与削球手一起训练，拉几板球就觉得很累，要到旁边大口喘粗气。那时他感到真的到了不练不行的程度，现在经过几年的锻炼，与削球手拉上十几板也没问题，而且打球时球的弧线、落点、旋转等技术的掌握也都有了长足的进步。不过，钱永刚教授打球不是为了比赛，初衷还是为了锻炼身体。他告诉笔者，正因为长期不懈地打球锻炼，自己的身体素质很不错。三年多之前他父亲钱学森去世的时候，他处理后事整整一个星期，每天只睡4个小时，可仍然能够精力充沛地处理各种各样的事情。就这样一个星期下来，身体一点小事都没有。大家都有些奇怪，而他觉得，这事要怪也怪，要不怪也不怪，由于坚持打球锻炼身体，使得自己的身体素质足以支撑每天只睡4个小时的情况。

同样，去年他母亲蒋英去世的时候，他为母亲办理丧事也很辛苦，可同样因为较好的身体体质，所以尽管很辛苦，但身体依然没有什么不适之处。

当笔者问他为何选择打乒乓球作为主要锻炼手段时，他说，除了爱好的原因，其他体育运动比如篮球足球、网球高尔夫球等，要么是太剧烈要么是自己不会也没有条件练习，所以只有乒乓球的运动强度是合适的。再说，打乒乓球对眼睛的保健作用是非常好的。

钱永刚教授做事非常严谨，即便是打球也一样，他自己给自己“记考勤”，一年下来有52个周末，至少能保证36到40个周末到这里来练球。那些没有来的时候，要么因为赶上节假日，要么因为出差、有活动等原因没来。他说，个别年份只有不到30个周末练球，他就自己提醒自己要注意，在下一个年份，无论如何也要多一些周末打球的安排。此外，钱永刚教授觉得既然是参加锻炼了，就要给自己提要求，要练够一定的时间、在技术上也要有所提高。不过，总体来说，打乒乓球不但锻炼了身体，而且与朋友们一起打球，休息的时候一起聊聊天，是件很快乐的事。

加强保健，正视疾病

除了锻炼之外，钱永刚教授强调说，既然是已经65岁的人了，所以必要的医疗保健也是需要的，比如说每年应该定期去检查身体，看一看自己的身体状况如何。如果有不对或疾病隐患的地方，就应该及早治疗。

最近一段时间，他接受了一位很有经验的中医医师的治疗，自己常年坐办公室造成的腰椎间盘突出的毛病得到了根治。这样的保健治疗，让他深切地感受到，上了岁数的老年人都会有这样那样的毛病，除了锻炼之外，还不能缺少必要的保健。

他向笔者总结说，以上三个方面都不可缺少，为自己能够有一个比较好的身体保驾护航。

此外，他还向笔者透露，因为是军人出身，所以养成了爱干净、勤快的习惯。除了平时把家里收拾的很干净以外，他还经常一早起来打扫自家的院子。前些年有一段时间有谣言说他的父亲过世了，有一个邻居很想知道却又不直接打听。这时他爱人说，有一个办法可以验证这个传言的真假，你明天早点儿起来，太阳升起的时候只要看到钱永刚扫院子，就表明钱老没问题。试想，如果钱老不在了，钱永刚还能有闲工夫打扫院子吗？后来见到钱永刚照例出来扫院子，这个谣言就不攻自破了。

最后，在吃的方面，钱永刚教授说，自己现在注意避免参加那种连续的宴请，因为有很多人就是因为这种连续的宴请吃坏了身体。此外他还注意少吃很油腻的食物、少喝酒。只要有意识地管住自己的嘴，问题就不会太大。



钱永刚教授与本报记者



钱永刚教授在训练中

- 养生最重要的一点，是要做到人老心不老，要多做事充实自己的生活。
- 他平时最经常参加的运动就是打乒乓球，打乒乓球自己的身体素质得到提高。
- 每年定期体检，如果有不对或疾病隐患的地方，就应该及早治疗。
- 他注意少吃很油腻的食物、少喝酒。只要有意识地管住自己的嘴，问题就不太大。

钱学森之子钱永刚 养生三部曲：做事、打球、保健

□特约撰稿 马丽



钱永刚向学生代表赠送《钱学森从这里走来》



中国著名传记作家叶永烈（左）和钱学森之子钱永刚

钱学森之子钱永刚教授今年已经65岁了，但看起来满面红光，精神矍铄，走起路来步履矫健。钱教授究竟有怎样的养生秘诀呢？笔者特意对他进行了独家采访。

说到养生这个话题，钱教授说，过去总觉得养生是别的老年人的事，如今之计也是60多岁，到了要重视养生的时候了。他说，古语说：六十六，不死也掉身肉，按照古人习惯用虚岁的做法，今年我虚岁正好六十六了。所以对自己来说，养生就不再是可有可无了，必须要重视。具体说来，他的养生有三部曲：多做事充实自己、打球、身体保健。

人老心不老，做事忙不停

钱永刚教授告诉笔者，养生最重要的一点，是要做到人老心不老，要多做事充实自己的生活。他告诉记者，可以自豪的说，这几年我过得充实。有人问他这几年都在忙什么？说到这里，细心的钱教授给笔者拿出一张纸来，上面简要罗列了他这几年已经做的或者正在做的事情。他说，这几年做的事有五个方面，都与他父亲钱学森有关，可以用10个字来概括：建馆、出书、拍片、办班、办展。建馆指的是在中央

和各部委、上海市的支持下他与上海交大合作建设钱学森图书馆，它名为图书馆，实为纪念馆。因筹建该馆时，钱老本人还健在，故称图书馆。图书馆的建设历时8年，占用了钱永刚绝大多数的业余时间，让他欣慰的是终于建成了，受到了社会各界的好评。出书说的是策划、参与编辑、出版《钱学森文集》、《钱学森画册》、《钱学森年谱》等纪念钱学森的各种书籍，这几年钱教授联合10家出版社出版了近30本、套，共70多本书籍，这些书有的是全程参与，也有的只是做一些辅助工作。拍片说的是这几年先后参与了电影《钱学森》、电影纪录片《仰望星空》以及电视纪录片《钱学森》的拍摄工作。办班指的是他和清华大学等三所大学、北京师大附中等四所中学以及江苏南京市的一所小学合作成立钱学森实验班、钱学森班等，用来探讨如何培养科学领军人才模式与办法。办展说的是，在钱学森去世后，一些单位和学校为了让大家更多地了解钱学森的事迹，与钱永刚教授合作，举办钱学森事迹展或图片展。

他告诉笔者，通过做这五件事，他结识了大量的新朋友，在很多方面让自己深受教益。换一个环境做事、换一个角度考虑问题，其所带来的变化是自己所始料不及的。而这些年来做了这么多的事情，还得到

了大家的认可，这让他从心里感觉非常愉快，也非常充实，这样一来，自己的身体状况也就保持了一个良好的状态。另外，他觉得，一个人水平有高低，只要自己尽力做了，不必太在意结果，保持一个豁达的心态最重要。

打乒乓球，将爱好和健身紧密结合

有了这些还不够，还要通过一定量的运动，以弥补退休前锻炼的不足，他平时最经常参加的运动就是打乒乓球。

从小钱永刚教授就比较喜欢打乒乓球，而且有一定的基础。后来工作繁忙，基本上没有时间打乒乓球。退休以后，正好在他们家附近的社区里，有一个体育场馆，乒乓球的设施还不错，到那里打球比较方便，而且还有一些老朋友及乒乓球爱好者也陆续加入进来，于是他便把这里作为自己打球的“基地”，把打乒乓球作为自己进行体育锻炼的主要手段，每个周末的时候只要自己在北京，都会来打球。

他告诉笔者，这5年来，通过打乒乓球，自己的身体素质得到很大的提高。过去的时候，稍有体育活