

开篇语

国家有关部门所作的调查报告表明,在企业家队伍中,绝大部分人处于亚健康状态,92.3%的人程度不同受到胃肠道疾病、心血管疾病、代谢性疾病、神经精神类疾病等各种不同疾病的困扰;过度肥胖、睡眠障碍、性能力下降等问题在企业家群体中比比皆是;积劳成疾英年早逝、疏于防范意外猝死屡见不鲜,企业家队伍的健康状况不容乐观。面对这种状况,全国治未病健康工程主办与推广单位九天绿健康产业集团黄添友董事长强力倡议企业家日报开设“企业家健康沙龙”,旨在“宣传健康知识,传播健康理念,推广健康方法,创造健康生活”,创建一个为企业家健康服务的平台。经南方医科大学刘国章教授、林新宏教授、本报广东记者站陈琼泉站长和原第一军医大学兰承晖教授的深入调研、反复论证和充分筹备,“企业家健康沙龙”终于和企业界朋友见面了。

本沙龙将聘请九天绿健康产业集团专家组成员、南方医科大学知名教授开设专家健康大讲堂、药食同源、治未病、科普与养生等栏目,报道相关的健康综合新闻。欢迎企业家朋友参加沙龙的聚会和讨论,并从中找到打开你身心健康大门的钥匙。

高端访谈

钟世镇院士:健康生活 实业报国

南方医科大学教授、九天绿《健康新纪元》报主编 林新宏

钟世镇,中国工程院院士,南方医科大学教授,中国现代临床解剖学的奠基人,中国数字医学研究的倡导者。钟院士一生经历坎坷,命途多舛,却成果斐然;长期以来工作繁重,却胜任愉快,游刃有余;如今高龄92岁,仍然精力充沛,笔耕不辍。所有这些,都得益于他那一副强健的体魄和良好的身心素质。企业界朋友面对激烈的市场竞争,事务繁多,压力山大。在这种情况下如何化解压力,保持身心健康?就广大读者共同关心的话题,笔者对钟院士作了独家专访。分享院士的经验和体会,将从中受到有益的启发。

笔者:在解放以来的历次政治运动如文革、反右、反右倾过程中,您几乎都是受冲击和受管制的对象,在这方面您是如何面对和调节自己的身心的?

钟院士:抗日战争时期,1944年,我在家乡梅州读高中,响应“一寸山河一寸血,十万青年十万军”的号召,报名参军,当了一名国军士兵,入伍后还在训练,未来得及上战场,1945年抗战胜利了,我便退伍考上中山大学。因为这段经历,曾被上纲为国民党残渣余孽,被定性为历史反革命分子,每逢政治运动,都会被批斗。文革中我住过“牛棚”,相当一段时间被监督劳动和控制使用。对此,我也感到委屈,抗日何罪?但是社会现实充满矛盾,“天下不如意事十居八九”,人世间的、有的地方也会不讲道理。“咬定青山不放松”,“任尔东西南北风”。为此,我们要学会适应社会,适应环境。志存高远,心胸开阔,就能经受各种考验,迎来命运的改变,走向人生的坦途。现在国家政策很好,过去那样的政治生态已不复存在了。但是新的社会有新的矛盾,竞争非常激烈,我们的企业家们还要面临各种考验,还须磨炼意志。“有磨皆好事,无曲不文星”,需要修身养性,才能在激烈的竞争中赢得主动。

笔者:您工作繁忙,任务繁重,面对复杂纷繁的工作任务,您是如何调节身心、化解压力的?

钟院士:因为受过管制,住过“牛棚”,尝过没有工作做的苦恼,有工作做就是我的幸福。因此我不怕忙,只怕没事做,忙起来就感到快乐、感到享受,这种情况下的压力就会成为动力。“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”。实际上,如何对待繁忙,也是一种修养,也是一种人生态度。我的

人生是配角人生,我一再提倡岗位成才,在任何岗位上,都要做到最好。监督劳动期间,让我打扫公共厕所,也能打扫得比别人好。复课闹革命期间不让我上台讲了,只准做人体解剖标本,我就潜心做出世界上最好的人体铸型标本。塞翁失马,焉知非福?这段经历为我日后临床解剖学的开拓,迎来事业的春天,扎下了坚实的基础。

笔者:您在工作中取得巨大成功,也一定经历过许多挫折和失败,在这种情况下您如何面对和调节?

钟院士:胜败乃兵家常事,做科研尤其如此,“前车之覆,后车之鉴”,没有什么可怕,可怕的是失败以后不知为什么失败,并甘于失败,从此一蹶不振。失败以后要找出原因,寻找新的出路,新的办法。这就需要学习,终身学习。我曾经做过神经桥接研究,有



的人做成功了,但是我失败了。我总结了经验教训,改做临床解剖学,终于成功了。在我看来,当下做企业并不容易,成千上万的企业家,真正成功的可谓百里挑一,能够把实业做大做强更是凤毛麟角。企业家也必须正确对待失败,要不断地调节身心,克服各种负面的不良影响,从挫折中看到希望。“不是一番寒彻骨,怎得梅花扑鼻香”。从艰苦中才能走向成功。

笔者:您的人际关系很多很广,您如何看待和处理各种人际关系?

钟院士:处理人际关系,关键是谦和,礼让,待人以诚。北宋陈颐说过,“遇到事情肯替别人着想,这是第一等的学问”。我做的临床应用解剖学研究,是为临床医疗服务的,特别需要合作,这就要多为对方着想,才能长久地分享成果,合作双赢。我跟著名显微外科专家陈中伟合作,相互理解,相互支持,不但成果丰硕,而且相互引为挚友。我主持和参与的研究有六项获国家科技进步二等奖,只有一项署名我是第一作者,其余五项的第一作者都是同事或下属。凡事替他人着想,人家也处处为你打算,这样的合作自然轻松愉快,关系也就亲密无间。企业家在处理人际关系方面更加重要,诚实、守信,是基本的商德,也是走向成功的关键。

笔者:您的应酬很多,宴会不少,很多应酬是工作和学术需要,这方面如何应对?

钟院士:我的应酬确实很多,对此我也感到有点无奈。但是人家找你,是对你的尊重和期望,我也只有与人为善,尽量参加。教师节天天有人请吃饭,能去还是尽量去。我现在基本不工作了,也有点“晚年唯好静,万事不关心”的心态,但是人家请我去参加一些活动,比如研究生论文答辩,我还是会参加,这也一种帮助和支持吧。与我们相比较,企业家的应酬更多,也更难,他们的应酬就是工作,也是一门高深的学问,值得高度重视。

笔者:您有哪些业余爱好和体育锻炼。如何通过锻炼增强体质,应对工作?古典文学、诗词是您的挚爱,这些业余爱好与工作、成功有何关系?

钟院士:我对各种体育锻炼情有独钟。在中山大学时是篮球队的队员、队长,带领班级得过冠军。毕业后迷上羽毛球,是第三军医大学羽毛球单打冠军,随后成为成都军区羽毛球队的队长兼教练,并率队参加全军运动会,是国家二级运动

员。体育锻炼使我保持了强健的体魄和充沛的精力。我如今已92岁高龄,仍然可以正常工作。对于诗词歌赋,确实是我的挚爱,经常诵读。我曾为学生们做过“古句今用,画龙点睛”的课外讲座。适当地引用一些诗词、成语或警句,领略其中对于人生、对于社会、对于自然规律、对于道德情操的哲理性思考,可以深化所要表达的情感和意图。

笔者:您在日常饮食方面有何特色,如何看待饮食与健康?平时会喝点小酒吗?

钟院士:“民以食为天,食以安为先”。我日常饮食方面最大的特色就是没有特色。我当过兵,蹲过“牛棚”,这样的生活环境决定了我不挑食,不戒口,什么都吃,有什么吃什么的饮食习惯,这就保证了身体营养的全面和均衡。如今生活环境好了,已经有了想吃什么吃什么的条件,有人便吃得很任性,大碗喝酒,大块吃肉,结果就吃出许多营养过剩的富贵病来。在这方面我是浅尝辄止,点到为止。当然有几样东西不能少,这就是青菜和水果,特别是青菜,不仅能满足身体的基本需要,而且有更直接的通便作用。还有就是喝点小酒,我的血液中有足够的酒精脱氢酶,让我能有点“酒福”,早晚一二两,通经活络,过把小瘾,对身体小有裨益。

笔者:生老病死,人之四维,请问您如何看待事业渐高与身心的衰老进程?

钟院士:生老病死,人之常情。人都可以成就事业,享受人生,也难免病痛折磨,老弱困扰。天上神仙可长寿,人间万岁也会死。万贯家财,难买健康,粗茶淡饭,其乐融融。在干千点事业,保持健康,身后洪水滔天,无须顾及。要看得开,想得通。“纵浪大化中,不喜亦不惧。应尽便须尽,无复独多虑。”国学大师季羡林晚年谈人生时引用了陶渊明的这首诗,对此我也深有同感。我九十多岁了,按人均寿命的市场法则,功利点说,我已经赚了,有得赚就好。如今我只是做一点自己想做的事情,力所能及地发挥余热,力求身心健康,生活质量好一些,就心满意足了。

笔者:您如何看待保健品和保健品市场?

钟院士:祖国医学在养生保健、食疗、治未病等方面有独到的见解、丰富的经验和精辟的论述。药食同源是祖国医学重要的理论。根据祖国医学的养生保健理论,用现代科技手段生产和提炼出来的各种

养生保健食品,无疑对防病治病、增强体质,提高健康水平有重要的辅助作用。我的一位学生开了一家骨科医院,在常规治疗的基础上辅以中药饮食疗法,效果特别好,上千张病床从无虚席。对于证照齐全、拥有高科技研发能力和生产手段的保健品生产企业,国家应该大力扶持;对于市场上流行的一些伪劣保健品,应加大打击力度。我的一般看法是,不迷信保健品,但是根据身体的需求,按照药食同源的理论,适当地服一些保健品,还是有好处的,也是有必要的。

笔者:企业家是当今工作压力最大的一群人,您对他们的身心健康有何忠告?

钟院士:现代社会市场经济竞争激烈,做企业不易,做一个成功的企业家,很了不起。面对巨大的市场压力,企业家更应从各个方面注重身心健康。一是要有良好的心态。做企业当然是要赚钱的,但要做到“君子爱财,取之有道”,诚信经营,兼济天下。诚信经营是一种品德,是一种有益于健康的心态,也是企业走上成功的关键。从李嘉诚、曾宪梓等著名企业家的成功历程,我们都能看到一条诚信经营的轨迹。二是要会科学的管理。管理是重要的生产力。“数米而炊,量粟而春,可以治家,不可以治国”。企业家不要成为忙忙碌碌的事务主义者。科学管理不仅能提高生产效率,从身心健康上来说,也有利于企业家合理安排时间,减轻负担,缓解压力。管理搞不好,企业家身心交瘁,那有时间和心思去照顾健康啊。三是要有高雅的志趣。一位有理想、有追求的企业家,一定要有高雅的志趣、丰富的文化生活、健康的业余爱好,最好能有一项长期坚持的体育爱好。生命在于运动,整天在生意场上打拼的企业家不能没有运动。企业家的业余时间如果只沉醉于麻将和酒桌,是不可能拥有健康的身心的。四是要有健康的投资。许多企业家在大量投资生意的时候,忽视了对自身健康的投资。企业家很会算账,却没有算清健康投资与治病成本这两笔账之间的差异。前者是一本万利的投资,后者是血本无归的买卖。我们的企业家千万不要做那种四十岁之前以命搏钱,四十岁以后以钱贱命的事情。愿我们的企业家都能以健康的身心,“利于国者爱之,害于国者恶之”,做好生意,实业报国,为善天下。“万点落花舟一叶,载将春色到江南”。愿我们的企业家都能更好地追求自己的人生目标,实现自己的人生价值。

健康大讲堂

中医之“气”与人体健康

——阴阳之气的协调平衡是生命健康的基本状态

陈达理

专家介绍:陈达理,南方医科大学南方医院中医科教授,主任医师,硕士研究生导师。第一作者发表论文70余篇,主编出版中医药专著6部。

医疗专长:胃肠疾病、呼吸疾病、肝胆疾病、肿瘤以及各种虚证,在健康养生、中药保健等方面有深入的研究,并在临床实践中发挥了有效的指导作用。

曾经有学者认为,宇宙间存在着一种未知的物质。这种物质在不同的时期和不同的民族都有所发现,目前这种未知物质约有100多种名称。这种物质在中国称之为“气”,并贯穿于中国古今文化之中。

气的学说

气,作为一种学说早在先秦时期老子、庄子、尹文等人的论述中已有记载,其后又有许多学者作了补充,被用来解释社会现象和自然现象。他们认为,气是天地间的一种物质,一种力量,可分为有形之气和无形之气。

有形之气是构成世界万物的精微物质。气聚成物,物散成气。人及自然界各种生物的存在亦靠气之聚合。气聚则生,气散则亡。气散之后并不会消失,而是不生不灭,仍充斥于整个自然界。战国时期的精气学说,将气作了进一步划分。认为精是气之精者,仍属于气的范畴。气除了聚散外,还有自己的运动变化形式,这就是升降出入。有了这些变化,形成了各种自然现象。

无形之气是指精神状态和功能,如浩然之气、风气、土气,其中蕴藏着一种力量。

中医之气

中医学是将气学说运用得较好的一门科学。中医基础理论始终贯穿着气的学说。气学论是中医生理、病理、治疗理论的核心。

中医典籍《黄帝内经》中指出:“人以天地之气生”,“天地合气,命之曰人”。中医学将气分为阴阳两方面,阳气又称元气,是人体活动的总动力。阴气亦称阴精,耗损过多也会危及生命,阴阳之气的协调平衡是维持生命的基本保证。阴精之气和元阳之气都是无形的精微物质,在无形之中主宰着生命。

人体的五脏六腑,充斥着脏腑之气。每一局部脏器的生理功能正常,也是要靠阴阳之气的充实、协调。气在体内运动是有路线的,这就是经络。借助经络这一通道,气沟通了全身的联系。这些无形之气在无形的经络里运行,形成了世界瞩目的经络现象。这一现象已被国内外学者认可。

中医的疾病发生理论也是建立在气学说之上的。总结疾病发生的原因:正邪之气的盛衰,阴阳之气的失调,气机运动的失常。正气的虚损,包括阴阳、脏腑之气的损耗,是各种虚证病变的基础。病邪之气入侵,则导致邪气盛实,是各种实证及虚中夹实证的基础。不同部位的正气虚损和不同种类的邪气入侵,造成了各不相同的疾病,其本质是正邪之气的较量。阴阳之气失去平衡,气机运动紊乱,也是多种病变的常见病因。

中药治疗理论是与病因学说相适应的,中药的性能很多都与气有关。如中药有寒热温凉四气。有补益正气的,包括补阳、补阴、补各脏腑之气。祛邪气药,包括解毒、攻下、发散、涌吐、利湿、消导等。理气药,包括降气、行气、升提、解郁等等。平衡阴阳之气药,如补阴、补阳、祛寒、清热等。最终目的是调和阴阳之气,扶正气,祛邪气,调理气机。

补气药

大补元气 元气是人体气之根本,统摄五脏六腑之气,是最重要的生命动能。常用中药按补益的程度大小可分为:野山参、高丽参(商品名,也属红参)、红参、生晒参、西洋参,从大热大补到温性缓补。

补脾肺之气 或者说是一般补气药,性温,适合平时保健:党参、黄芪、太子参、白术;作用弱一点的淮山、莲子、芡实、茯苓、甘草;广东中药五指毛桃、牛大力、千斤拔也有很好的补气作用。

补气药适用范围很广,凡是身体虚弱、年老多病都可以服用。人参类可以煎服,也可以切片泡服。其它补气药多为煎服或煮羹汤。长期服用补气药,能提高免疫力、抗衰老、促进疾病痊愈。

九天绿健康友爱歌

辛泓

健康是快乐, 我来为你注入营养。 财富要增值, 你的权利我的职守。 健康是幸福, 未病先治一生无忧。 理想要放飞, 你的人生我的牵挂。 你的快乐我的向往。 健康是财富, 我来帮你运筹管理。 权利要永固, 你的幸福在我心头。 健康是理想, 健康是人生。 快乐要生长, 你的财富你来珍惜。 健康是权利, 我来维权你来增寿。 幸福要长久, 你的理想我的追求。 健康是人生, 伴你一生锦绣年华。

注:①健康是权利。马克思说:健康是人的第一权利,是人类生存的第一前提,也就是一切历史的第一前提。②健康是人生。德国哲学家哈格多思说:唯有健康才是人生。