

## 84岁再度挂帅征战防疫最前线

# 钟南山从未停止健身的脚步

1月20日,国家卫健委高级别专家组召开发布会,中国工程院院士钟南山任专家组组长,再次挂帅。

在媒体的镜头之中,84岁的钟南山身材挺拔而健硕,身体状态丝毫不逊色于身旁的年轻人,这也得益于他几十年如一日的锻炼。

## 几十年,从未停止锻炼

“运动对我保持身体健康起到了关键作用。”

这是这些年被媒体问及自己为何能够在耄耋之年依旧如此健康时,钟南山院士说到最多的一个答案。

据《广州日报》报道,钟南山从小就特别喜爱竞技运动,足球、篮球、跑步都是他的兴趣所在。在北京医学院(今北京大学医学部)读书期间,他参加学校运动会曾创下几项纪录,至今无人能破。

1959年,他还作为一名非职业运动员参加首届全国运动会,在400米栏项目中以54.2秒的成绩打破了当时的全国纪录。

“我测得的百米速度最快是11秒2,那是在1959年。”钟南山院士在接受《新快报》采访时透露,他自己年轻时举重的最高重量是100公斤,卧推可以达到70公斤,“没有测过这些项目

的极限数据,当时主要为了增强力量参加田径比赛,做些肌肉锻炼。”

时至今日,钟南山院士一直没有改变过运动的习惯。在日常繁忙工作之余,钟南山院士每周都要抽出三四天进行锻炼,每一次的时间都会保持在40分钟到50分钟。

看看这位老人的训练表,很多年轻人可能都会自愧不如。

“主要是先跑步25分钟左右,锻炼下肢和内脏;然后做杠上撑,一口气20个,还有一口气10个引体向上以及仰卧起坐,锻炼上肢力量。”除了健身,钟南山院士还会选择游泳,“有时候一两周全家还会出去游泳一次。”

运动几十年如一日,但是钟南山院士从不会强迫自己一定要做到多少运动量,“做完目标的量就不做了,不是做不动了,而是适可而止,我这个年纪保持体能很重要,不是为了增强体质。”



钟南山的挺拔和健硕令年轻人惊叹

## 坚持跑五公里,推崇慢跑保持健康

按照钟南山院士的说法,锻炼就像吃饭一样,是生活的一部分——力量训练的主要目的是肌肉功能,而心肺功能的保持和提升需要靠耐力训练。

这也是为什么,钟南山院士一直坚持跑步,同时也是步行和慢跑的推崇者之一。

在钟南山老伴、国家女篮原队员李少芬为他特意布置的家庭健身房里,跑步机的使用率是最高的——每次锻炼,钟南山都是穿上运动背心先在跑步机上快走和慢跑,然后才进行

其他的训练流程。

“我自己过去从事的运动就是中距离跑,在70年前已经有跑步锻炼的习惯,当然年轻时是把跑步作为竞技运动,年纪大了会慢跑健身。可以说,我对马拉松项目本身是很了解的。”

钟南山曾在接受《广州日报》采访时表达了自己对跑步甚至是马拉松的关注和喜爱,“我自己没有跑过全程或者半程马拉松,不过经常会跑5公里左右的距离。”

在钟南山院士看来,跑步是提升

上班族和青少年学生身体素质和抵抗力的最佳方法之一。

“城市居民最好的运动方式是步行,游泳也非常不错,实在没有条件的话可以做室内的器械运动,我自己也有一个小型的健身室。”钟南山院士在接受《解放日报》采访时强调了跑步和饮食对于提高自身体质的重要性。

“若要身体安,三分饥和寒。”正是因为这样的运动健康理念,钟南山院士保持着良好的身体状态,一直奋战在一线。

本文摘自澎湃新闻

2020年1月1日  
星期三  
零售价 2元

上海 Oriental Sports Daily

# 东方体育日报

■ 新闻热线 62476156 ■ 广告热线 62479909 ■ 发行热线 62794835 ■ 微博 weibo.com/osports ■ 网站 www.osportsmedia.com ■ 邮箱 daily@osportsmedia.com

全年订价  
¥290

见证上港逐鹿亚冠赛场  
2020·奥运年·大赛年

订阅东方体育日报

订报有礼  
超值回馈

订阅 2020 年《东方体育日报》  
即送 价值 128 元 日化品牌套装

凭邮局报刊收费凭证(不含集订分送单)到报社新址(威海路755号38楼)领取礼品  
领取时间: 工作日 9:00-17:00  
咨询电话: 62476156 13501600171

微信扫二维码立即订阅  
2020年东方体育日报

订阅方式

- ☎ 电话订阅 拨打 11185 上门收订
- 📱 移动订阅 东体微博微信、东方体育APP
- 🌐 网站订阅 www.osportsmedia.com
- 📮 邮局订阅 邮发代号 3-77
- 📍 现场订阅 威海路 755 号 38 楼