

“运动就像吃饭,是生活的一部分”

白衣男神钟南山 全运冠军创纪录

这个农历春节,压抑与希望并生。而与疫情一道冲入国人聚焦视野的,除了爆炸式的新闻传播外,还有一位曾在17年前因抗击“非典”有功而闻名于世的中国工程院院士、著名呼吸病学专家钟南山。

鼻梁上总架着副眼镜,灰白色的头发被打理得井井有条,常着医生白袍示人的钟南山,仍能打起精神奔波于抗击疫情前线的钟南山,常会让人忘记了一个事实——他是一位已经84岁的老人。当钟南山再一次站到抗击病魔的前线,支持着他前行的不仅是希波克拉底誓词,还有因终其一生都难以放下的体育爱好而生出的底气。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

钟南山曾说,自己是一个爱好体育的人。这话说得谦虚了。

1959年的9、10月份,中华人民共和国第一届全国运动会于北京举行。在男子400米栏的决赛中,一个23岁的年轻人以54.4秒的成绩挂桂,同时也刷新了该项目当时的全国纪录。另外,他还是这届全运会男子十项全能的冠军获得者。这个身手了得的年轻人正是当时还在北京医学院(现北京大学医学部)就读的钟南山。

同样也是在1959年,钟南山在赛道上跑出了另一个让他至今仍清楚记得的成绩。“我测得的百米速度最快是11秒2,在1959年。”另外,他年轻时举重的最大重量曾达到100公斤,卧推也曾做到70公斤。

而在第一届全运会前的1956年,

钟南山还因体育成绩突出,作为北京医学院的运动员代表,参加了当时北京市的高校运动会,并摘取了400米栏的桂冠。正因为跑得快,所以在他年轻时,足球也是其众多体育爱好中的一项。“我是踢前锋的,因为我跑得快,常常没有时间看球赛,所以只有第二天早上起来看精彩片段。”

时光匆匆向前,催生了皱纹,花白了头发,却没能让钟南山放下这份对体育的钟爱。参加会诊、带教学生、参与科研、照顾家庭和主动运动,多年来,他一直保持着这样积极健康的生活状态。从运动频率看,平日钟南山每周都要锻炼三四次,另外在他的家里,还有一间专门用来放置各类简易运动器械的房间,为的就是见缝插针活用碎片时间。

“我是一名医生,很了解一个人的身体健康状况,锻炼对身体健康起到

很关键的作用,让人保持年轻的心态,它就像吃饭,是生活的一部分。”他以自身为例,让更多人看到了积极锻炼对积攒“革命本钱”的正向作用。

近些年,全民健身的好势头在全国蓬勃而起,作为呼吸病学专家、同时也是个真心关切民众健康的人,钟南山多次在接受采访时积极支招。

“年轻人应该多参加体育运动,包括球类、跑步,对中老年人我最推荐的是快步走、游泳和太极。”对在近些年中崛起势头汹汹的“路跑热”,钟南山曾表示,自己虽没有跑过全程或者半程马拉松,但也可算是半个懂行人。“我一直对马拉松运动十分关心,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,经常会跑五公里左右的距离。”



体育牵姻缘,迎娶“女篮5号”

在因抗击“非典”有功而闻名于世前,钟家更具公众知名度的家庭成员其实是钟南山的妻子、第一代中国女篮的副队长李少芬。

李少芬是我国第一代女篮国手,也是第一代北京女篮的主力队员,曾获得1963年第一届新兴力量运动会和1964年四国女篮赛的冠军。谢晋导演的《女篮5号》便是以这一批队员为角色原型而拍摄的著名体育电影。那么,16岁时就成为中国女篮首批队员的李少芬和体育实力过硬的医学生钟南山,他们是如何走到一块儿的呢?除了自小相识的缘分外,体育也起到了红线作用。

李、钟两家是世交,所以李少芬与钟南山自小便已相识,不过两人恋爱关系的发展却得从第一届全运会前后说起。钟南山的父亲钟世藩,他拥有美国纽约州立大学医学博士学位,曾任中华医学会儿科学会委员,在1949年时更被世界卫生组织聘为医学顾问。钟南山的母亲廖月琴,她是广东省肿瘤医院的创始人。

“我们两家的家长原来是医院的同事,后来钟南山到北医读大学,我们才熟络起来。钟南山在当时是北医里很厉害的田径运动员,后来他要参加全运会,为了加强训练,他就申请到训

练条件较好的国家队训练基地里练习。那时我在国家女篮,两人经常一起训练,慢慢就好了。”在李少芬的回忆中,这段感情的产生与发展是相近而相亲般地水到渠成。

作为中国女篮的第一代国手,当年李少芬和她的队友们有不少出国开眼界、练球技的机会。后来,随着球队实力的提升,有些国外的篮球俱乐部就会向她们抛去橄榄枝。当然,那个年代对这种招揽的理解经常是“糖衣炮弹”。“当时有法国人给我开出了很高的薪水,还许诺带我们一边打比赛一边周游世界。不过国家不会让体育人才流失,而且我也不想去。”在李少芬不想去的诸多原因里,钟南山就占了一条。“那时我跟钟南山已经很要好,所以也舍不得走。”

1963年底,李少芬与钟南山在北京完婚,并在之后育有一子一女。钟家儿子名为钟帷德,在继承家族医术衣钵的同时,他还是医院篮球队的主力队员。而钟家女儿钟帷月,她跟体育的结缘就更深了。钟帷月曾是上世纪90年代国内优秀的游泳运动员,还获得过短池赛的世界冠军荣誉,退役后她嫁给了一位同样爱好体育的美国人费利伦,后者曾参加过美国大学男篮联赛。



既是终身爱好,也是革命本钱

新冠肺炎疫情爆发后,84岁的钟南山再度执起大旗,以核心专家身份站到了对病魔对抗的前线。考虑到他的年纪,考虑到本次新冠肺炎病毒的易感人群,很多人在钦佩其医者仁心的同时,也为老人的健康状况忧心。这时候不得不说,“身体是革命的本钱”,这句话确实是抓住了精髓的民间智慧。

“锻炼就像吃饭一样,是生活的一部分,我们要建立一种观念,就是要一辈子运动,这样才能享有比较好的生活质量。最大的成功就是健康地活着。”在不同的场合中,用着大同小异的语言组织,钟南山曾多次表达过这种运动健康、积极生活的处世态度。哪怕在2004年接受过一次支架手术后,

他也丁点没有对“静态养老”的妥协,反而是更关注科学健身的前沿动态,并为自己量体裁衣地制定日常锻炼计划。

在这点上,李少芬与丈夫是绝对的同道中人。“我跟钟南山有不少共同语言,特别在体育方面,他认为体育运动能锻炼一个人的承受力和上进心,我很赞同。”退役后,李少芬除了在广东的体育系统内担任行政岗位工作外,也是主攻运动康复和运动训练领域的研究员。所以,当这一家子团聚时,除了闲话家常外,最常见的家庭集体活动就是各种体育互动。

正因为有了数十年如一日的体育锻炼积累,所以在2003年“非典”疫情爆发时,钟南山才有底气说出“把重病患者

都送到我这里来”。在那个人人谈“非典”色变的特殊时期,作为钟南山身边最亲近的人,李少芬虽然也担心家人健康,却也总结了一套自我宽慰的经验。“怕也没用,总得工作呀!要说我的经验么,就是搞好环境卫生和个人卫生,多洗手,注意消毒。此外,就是锻炼身体。”

钟南山是呼吸病学专家,即便在没有重大疫情爆发的时候,也往往是与病患有着密切接触的人,属于潜在“带菌者”。所以,李少芬除了是丈夫的后勤部长外(拥有在几个小时内为钟南山整理好出差行李的丰富经验),还是钟家的卫生部长,而她的工作金律就是——进门换衣,洗手消毒。



李少芬(15号)是我国第一代女篮国手,谢晋导演的《女篮5号》便是以这一批队员为角色原型而拍摄的著名体育电影