# 中国钟南山院士演讲稿 中国钟南山院士演讲稿原文

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-04-30

*钟院士是百姓心中的一座山，连同雷神山医院、火神山医院，相信三座大山誓将阻断疫情，还人间朗朗乾坤!下面大家整理的关于中国钟南山院士演讲稿 中国钟南山院士演讲稿原文，应当随时学习，学习一切；应该集中全力，以求知道得更多，知道一切，希望能对大家有...*

钟院士是百姓心中的一座山，连同雷神山医院、火神山医院，相信三座大山誓将阻断疫情，还人间朗朗乾坤!下面大家整理的关于中国钟南山院士演讲稿 中国钟南山院士演讲稿原文，应当随时学习，学习一切；应该集中全力，以求知道得更多，知道一切，希望能对大家有所帮助。希望小编的整理能够对你有帮助!

**钟南山院士演讲稿**

人的寿命可以计算

每个人都有一辈子过程，从很小开始到年轻，以后到了中年，完了以后接近老年，再过十多年二十年开始进入老年，老年有青年老年、中年老年、老年老年，每个人都不例外。你自己怎么打算度这过一生，怎么样对社会有贡献，而且又很健康的在我们这么好的社会环境里面生活。

马王堆历史记载，福禄寿喜财什么东西最宝贵?总是说寿为先。人到底能活多久?我们总是说有的活得长，有的活得短，按照正常生理规律，有三种计算方法。

第一种是按人生长周期，比如说牛生长周期大概是6年，乘以5倍，这样可以活30年，人的生长周期真正成熟是20岁，乘以5倍差不多是100岁;第二种是根据性的成熟，一般寿命是性成熟时期的8到10倍，人的性的成熟大概是12、13、14、15岁，8到10倍差不多是100岁以上;更重要是第三种，根据细胞分裂指数来算。一般一个细胞分裂50次，每一次2.5年，这样算可以活120岁。

曾经有一种学说，这个学说正在不断起作用，三个学者发现了在染色体一端有一个端粒，端粒跟人的寿命很有关系。端粒就是一个生命时钟，端粒的长短会决定细胞生命长度，端粒分裂50次细胞就停止分裂了，最后细胞进入凋零，这是规律，有生必有死，这是大自然规律。这样算的话，人的自然生命按道理应该是120岁。

202\_年世界卫生组织统计，我们知道日本人活的最长，83.4岁，日本的女性可以活到86岁，平均寿命很高。中国现在有了很大改善，排在第83位，平均年龄是76岁。这是一个大致的报告。很多人的平均年龄跟自然的寿命还是有距离的。

猝死是影响人平均年龄的一个大问题

大家有没有在自己生活里面遇到这样问题，非常叹息，为什么常常有非常优秀青年人，他在青年或者中年就走了。

姚贝娜大家知道，非常可惜，喜欢唱歌的都知道，她只活了33岁，因为乳腺癌发现的比较晚。邹碧华，是搞法律工作的一个全国学习模范，47岁死了，他也是在最有能力，最年富力强，最能够对社会有贡献的时候就走了，是心脏病。张斌，在深圳连续加班几天，后来有一天凌晨上厕所的时候就走了，也很年轻。

我们在座有很多医生也出现这种情况，这些情况我们有时候离我们不是很远。我举的例子都是过早死的。大家知道乔布斯是苹果公司首席执行官，他是202\_年就走了，他的一句话是什么，活着就是为了改变世界，难道还有别的原因吗?

我的问题就是，不能活着你能改变世界吗?

猝死在我们身边常常遇到，有三大主要原因。一个是心跳骤停;还有一个是脑出血;第三是血拴脱落。猝死是中国遇到非常重要的问题，在全世界是最多的，我国每年有55万人，每天有1千人猝死，男性比例要高于女性，有一些职业会更多。我们在座有很多作家，很多记者，还有一些老师、医生，都是一些高危的人群。

没有健康就等于没有一切

健康是最关键的，大家都能够理解。没有健康，你就什么都没有了，最后是一个零。健康是一个单行线，它像一个空心球，掉下来以后往往就碎了;工作皮球，你干得不好你回来再干。但是你的健康一旦损害到一定程度，就没法挽回，所以健康是非常重要的问题。

我们平常理解健康就是身体好，但实际上不是这样。WHO对健康定义是全方位的，身体健康、心理健康、能够适应这个社会、道德健康，包括这四个方面的健康。

现在很多白领常常都会有亚健康状况，大家常常遇到颈椎疼、腰疼、肩膀疼，这些不一定能查出来，但是会觉得不舒服。运动系统、消化系统、神经系统是亚健康很常见的问题。生命质量差了就容易疲劳、容易烦燥、情绪容易波动，睡不着，颈椎、腰椎、失眠等等，这些都是亚健康表现，当然可能有一些是慢性病。

12年企业职工的绿皮书显示，超过7成公务员存在健康问题。我看了排表，最差的是北京，后面是上海，广东在中间，成都是最好的。

每一个人都有三个年龄

大家思考一下这四个问题?1、为什么大部分人活不到天年?2、为什么有些人寿命比较长，但是生活质量很差，自己根本不能自由享受生活?3、为什么不少人过早的夭折?4、为什么有些人出现猝死。是不是在我们每一个人都要思考一下，你有什么样的情况。

我必须要谈谈人的年龄问题。每一个人都有三个年龄，一个是自然年龄，你是80岁就是80岁，60岁就是60岁，但是一个自然年龄不意味着你就是老或者年龄。还有一个生理年龄，就是生理功能，肌肉、心脏功能是不是跟这个年龄匹配或者更差或者更好。还有一个是心理年龄，也就是说你的心是不是年轻。

我们现在高收入群体常常是老得快，在30岁到50岁做过统计，用体内激素水平衡量，特别是性激素问题。你的年龄是40岁，但是你体内激素水平可能已经50岁了。我们跟美国不一样，我们是收入高往往老得快，他们往往是收入高的往往活得长，我们要思考为什么不同。

生活方式影响健康的重大因素

现在比较一致的规律，父母遗传大概占15%，爸爸妈妈活得长，你也活得长。社会环境和自然环境好坏的外因条件大概占17%，医疗条件占比不到10%，最关键对身体影响最关键还是生活方式，你的作息，你的心态，你的活动，你的烟酒，这些方面是一个很关键问题。

《黄帝内经》讲过，我们现在讲的心态平衡，适当运动，戒烟限酒，充足睡眠等等。我们祖宗很早就注意到这个问题，防治观，自然观，这个是对我们很好的启发。

我非常强调一条，早防早治，但是大家都很忙，也比较年轻，都不再考虑早防早治。

健康一共有六大要素，就是你自己做得再好没有用，你必须要有好的绿色环境。下面谈一下心理平衡，我对这个非常重视，因为我自己有体会。

健康一半是心理健康 疾病一半是心理疾病

这句话我非常赞同，健康一半是心理健康，疾病一半是心理疾病，这个我非常相信。我自己从事临床医学已经50多年了，很理解这个东西，看到的病人，看到他们对疾病态度以及他的状态，这个是一个非常重要的方面。

往往有人说，中国人现在不少人这样，最爱快进，快刷，评论要抢，寄信要快递，拍照是立等立取，坐车要快，坐飞机是直航，干什么事是最快。结婚最好要有现房现车，排队最好能插队。

大家记得一切不利的影响因素，最能够使人短命夭亡的莫过于不良情绪和恶劣心境，比如忧虑、恐惧、贪求、嫉妒、憎恨。

紧张、忧虑、烦燥、恐慌，会作用到大脑皮层，大脑皮层常常通过下丘脑产生一些皮质类固醇，再通过肾上腺产生肾上腺素这些东西，一般是积极作用，这样遇到很紧急情况，或者狗跳上来你马上做出防御，这是好的。但是长期处于这种情况就不好了。

皮质类固醇和肾上腺素长期增多会引起血压增高，胆固醇加快，会得糖尿病，免疫功能降低，性功能降低。这个是肾上腺，肾上腺大量分泌肾上腺素，心跳加快，血压增高，紧张出汗，瞳孔放大，这样长期的刺激对心脏和肺都有很大的刺激作用。这样使得人以后出现高血压、糖尿病比较多，所以心态是非常重要的因素。

内向的人产生肿瘤的可能性比较大

现在肿瘤有很多不明原因，但是往往心态差的，特别是内向的人常常肿瘤产生的可能性比较大。我们知道刚才讲的端粒酶是调解人的寿命，但是你受了很多损伤，病毒、细菌、心理损伤，端粒酶会比较快缩短，但是有一部分缩短缩得太快会诱导，使得附着端粒酶活化，这样使得端粒酶再长长，但是这是异常长长，它一长长就会产生很多分化生长，就使得很多细胞异常生长。再加上体内基因改变，最后形成肿瘤细胞。所以人每天都有可能产生三千个肿瘤细胞，但是我们大多数不会得肿瘤，为什么?我等一下讲。

这个过程是什么?就是神经精神心理跟肿瘤形成还是有关系，不是绝对的原因，但是这一个大家要注意。

这个是什么?我们血里面平常淋巴细胞有一个NK细胞，NK细胞特别能够战斗，人一天可以产生3千个癌细胞，但是多数人不会得肿瘤，关键它一出现的是什么，这个抗癌的勇士，这些NK细胞能够把这些肿瘤细胞杀死。

但是有一个问题，假如一个人情绪非常差，整天郁郁寡欢，NK细胞功能就会下降，有的人测试了一下，免疫细胞和自然杀伤细胞会下降20%，所以为什么比较内向的比较会得。所以这些跟我们心理方面有密切关系。

我举了两个例子，一个是对高血压、糖尿病、心脏病还有跟肿瘤有关系，这都是有根据的。所以如何调整好我们的心理，这是我们大家比较难解决的，包括我自己有时候都很难解决的。

有目标是长寿的第一准则

我觉得要活得长，首先要有一个追求目标，一切为了这个目标而服务，周围很多不愉快事情常常会忘记。我记得我的一个好朋友他一天到晚骨头疼，关节疼，看医生。结果得了一个外孙女，喜欢得不得了，他去照顾这个外孙女，过了两个月看他红光满面，什么疼都没有，他就是要把外孙女照顾好，这就是他的追求。

这是一个哲学家讲的，没有目标的生活就像没有罗盘的航行，目标是我们行为的动力，信念是我们心灵的支柱。

我常常问我的朋友，你的工作处于哪个级别?一个是薪甘情愿，有钱就干，第二个心甘情愿是我愿意干，第三个辛甘情愿，辛苦我也干。

生活有目标，大家看这个研究跟踪了7年，结果在B组没有明确目标有3千多人自杀，比起有明确目标的多一倍。

屠呦呦，我刚刚毕业她刚在北医，那个时候我知道这个人，她不大说话，满嘴宁波口音，不起眼，但是她干了几十年。屠呦呦在中医方面看到青蒿素，她用乙醚做出来。她做了很关键的工作。到现在为止治疗疟疾主要还是青蒿素。

我为什么说屠呦呦，她现在85岁，身体原来不太好，但是一直有追求，她也算比较高寿。一个人一辈子总有一个追求。

我们每一个人，特别年轻人都有自己的愿望和理想，但是要把目标放在能力有可能达到范围之内，不要高不可攀，这个很重要。

人要知足常乐

我非常欣赏富兰克林和纪伯伦两个人的语录。一个背着太阳的人只会看到自己阴影，老是这个不是，那个不是，当他一旦转过神来，眼前一定是明媚的阳光。一个人遇到不开心的事情，但是你能不能看到好的方面，也就是说你能不能换一个位思考一下是不是更好。我常常用这个鼓励自己，因为我失败的次数也非常多。

一个人要知足常乐，要懂得欣赏和自足。80年代，我在英国的时候，当时有一个针对8万人的研究，什么人最快乐?吹着口哨欣赏自己品艺术家，正在用沙子筑城堡的儿童，为婴儿洗澡的母亲，她觉得非常开心。还有一个千辛万苦开刀后，终于抢救了危重病人生命的外科医生。

我们有很多值得我们愉快的东西，家里面一个孙子，或者孩子，有一个小宠物，我家里面也养了一个宠物。

还有一个助人为乐，当你解决了别人的困难，当你给集体带来欢乐，你是很幸福的。我的学生在亚运会时当志愿者，非常累，特别是开幕的时候，他们在外面站了一大排，差不多20米，我走近看到他们眼睛都红了，但我觉得他们很开心。虽然他们没有看到开幕式，但是他们为大家服务，“我志愿，我快乐”，我们需要就是这个。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！