

主持人：林圳

三员议事

我们对一部手机如何使用,都了如指掌,但对我们自己的指掌,却不能“了如指掌”,对整个身体的使用就更为盲目了。使用不当,只能吃药来“修理”。所以要向南山学习,使用好身体,最好的医生是“自己”。

懒人通常以不运动的乌龟为榜样，但在大概率上，适度的运动显然有利于健康。钟南山是医生，是院士，他关于健康养生的话更为可信；而他的身体状况，更是运动益于健康的广告。

一碗罗宋汤和一碗鸡汤的区别。

如果说运动一定能让人长寿,那么长寿的都该是体育老师和运动员。片面把运动量和生命质量等同,会在单一道路上走偏,同时丢掉中国最珍贵的养生道理。