



大讲堂

要说哪个人在2020年能排热搜榜第一名,那一定非钟南山院士莫属。

开年,1月19日,一张照片在网上广泛流传。钟南山神情疲惫地靠坐在广州开往武汉的高铁餐车座位上。

1月28日,他在接受新华社记者采访时噙着眼泪说:“武汉是一座英雄的城市,武汉人民是英雄的人民。有全国,有大家的支持,武汉肯定能过关!”

3月11日,欧洲新冠疫情告急,钟南山与欧洲呼吸学会候任主席安妮塔·西蒙斯博士交流,介绍与分享中国的抗疫成果与经验,全程英文,无需翻译。

9月1日,钟南山登上中央电视台《开学第一课》,给全国大中小学生上了生动的一课,他通过电视镜头动情地说:“什么是人权?我们保住了这么多人的命,这是我们最大人权的表现。”

9月8日,全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会在京举行,钟南山院士被授予中华人民共和国最高荣誉勋章——共和国勋章。大会还对全国抗击新冠肺炎疫情先进个人、先进集体,全国优秀共产党员、全国先进基层党组织进行表彰。

2020年9月8日晚,钟南山院士载誉返回广医,广州医科大学越秀校区的同学们自发聚集在学校图书馆门口,高举手机灯光,迎接院士归来。迎接钟南山院士的车驶入广医越秀校区北门,同学们高声欢呼:“南山风骨,国士无双!”

……

毫无疑问,钟南山院士是当之无愧的全民偶像。我们到底可以从他身上学到些什么呢?

主讲人

宁波科学中学
冯华荣



中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平向“共和国勋章”获得者钟南山(前排右二)、“人民英雄”国家荣誉称号获得者张伯礼(前排左二)、张定宇(前排右一)、陈薇(前排左一)颁授勋章奖章。
新华社发

敢医敢言 生命至上 “共和国勋章”获得者钟南山

“锻炼就像吃饭一样”

钟南山生于1936年10月,如今已是84岁高龄。通常情况下,人一旦上了年纪,尤其上了80岁,往往都是病怏怏的,不是身体不方便,就是脑子不清楚,即使有心发挥点余热,也是心有余而力不足。但84岁的钟老,耳聪目明,身体硬朗。

2020年1月,武汉疫情爆发之后,84岁的钟南山不顾个人安危,毅然乘上了去武汉的高铁列车。到达武汉后,他走进病房与病人近距离接触,与当地的医生交流,收集第一手资料。离开武汉后,他又奔走在各省之间,继续对病例进行近距离观察研究,带领团队科研攻坚。

日夜“连轴转”,没有良好的身体素质是扛不住的。

从照片和视频我们可以看到,钟南山84岁高龄,但看起来仿佛五十出头,甚至还拥有一身令人羡慕的肌肉,这与他一辈子坚持锻炼是分不开的。多年来,虽然工作忙碌,但他每天都会抽出一段时间来锻炼。

他在家布置了简易健身房,有哑铃、动感单车、跑步机、拉力器等常用的健身器械,即使出差,他也会带上拉力器,做些简单力量锻炼,从不间断,这便是钟老即使84岁高龄却依然硬朗的秘诀。他说:“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。”

早有人说过:“健康是1,其他比如财富、地位、事业等都是后面的0。有了前面的1,后面的0才有意义。”希望大家也能像钟南山院士一样,坚持锻炼,保持运动习惯,健康生活一辈子。

“学习是一辈子的事情”

健康的身体是保证,生命的高度却需不断充电。

2020年北京大学毕业典礼上,钟南山院士说“学习是一辈子的事情。”他是这样说的,更是这样做的。

2003年,非典来袭,当年67岁的他冲在最前面。“把最重的病人都送我这里来!”这句话就像攻城的大炮,为整个非典战役的胜利开辟了通路。

2020年,新冠来势汹汹,84岁的他再次挂帅出征。在整个抗疫过程中,他就是全国人民的定心丸,每每发声,都让大家感到有信心、有方向、有力量。

当年的非典和如今的新冠,都是突如其来的新型传染病,传染性极强。如何在最短时间内控制疫情?如何跟时间赛跑从死神手里抢夺生命?面对完全陌生的传染病,他的每次预测经检验都惊人的精准。他是人,不是神,自然不能未卜先

知。之所以能精准预测疫情走势,他靠的是精湛的专业知识和超群的业务能力,而这些都需要不断地学习和积累。

欧洲疫情爆发后,钟南山与欧洲呼吸学会候任主席安妮塔·西蒙斯博士交流,介绍与分享我国的抗疫成果与经验,他全程狂飙英文,根本无需翻译,让全国人们再次为他疯狂点赞。这老爷子飙英文的样子,实在太酷了。

这是终身学习的时代,谁的大脑越丰富,谁就能站在时代的前沿。正是学习让他勇立潮头,永远站在时代最前沿。让我们以钟南山院士为榜样,不断更新自我,不断提升自我,脚踏实地地做终身学习者。

敢于揭开真相的盖子

事实上,自从2019年12月31日“不明原因肺炎”由武汉卫健委公开披露以来,病毒是否人传人的答案一直模糊。最早是“没有明显人传人证据”,而后当境外病例出现,武汉等方面又表示“不排除有限人传人”“持续人传人风险很低”等说法在不同场合反复被强调。

在这种情形下,钟南山临危受命,前往武汉实地调研,很快确认了新型肺炎的“人传人”现象。1月20日,他在北京接受媒体采访时果断向社会公布了这一信息,拉响了全国新冠肺炎疫情防控的警报。

特意关注了国外疫情的有关数据,现在国外累计确诊人数高达28879749人,累计死亡人数高达920388人,其中,美国累计确诊6676601人,死亡198128人,印度累计确诊475436人,死亡78614人。在这场全世界抗疫的战争中,没有人是一座孤岛。真心希望降临在全人类头顶的这场大灾早日过去,同时,亦深感庆幸,庆幸我们的国家如此强大,庆幸我们的国民如此团结。

近日,钟南山载誉返粤,他对迎接他的广州医科大师生说,自己年纪大了,但在走红毯和出去领奖时,却故意走快点。“走快点儿就说明我没老,还可以干点事!”短短一句话,将他那种渴望继续为社会为民族奉献的精神表现得淋漓尽致,但我们又何尝忍心让耄耋之年老人一直冲在最前线,他手中的接力棒终究是要递出去的。

一个有希望的民族不能没有英雄,一个有前途的国家不能没有先锋。我们国家以最高规格褒奖钟南山、张伯礼等英雄模范,就是要弘扬他们的崇高品格和高尚情怀,让更多人读懂忠诚与担当、传承与奉献的丰富内涵,坚定攻坚克难、奋勇前行的信心。愿后浪们能从老一辈英雄身上汲取能量和力量,成长为排山倒海的巨浪,长江后浪推前浪,一浪高过一浪。