华西手机报 报新闻线索 赢千元大奖 欢迎垂询中国移动10086 中国联通10010

24小时报料热线 (028)86969110 报料邮箱 hxdsb86969110@gmail.com 报料QQ 130069110 短信报料 13880035050

2010年4月21日 星期三 主编 杨丛源 副主编 徐建 范东波 责编 叶红 编辑 谢婷婷 版式 夏秋

健康是金 全科全说 Health

养生悖论 该听谁的？

随着科技的发展、生活水平的提高，“养生”成为一种时尚。从“流传的生活经验”到“最新科研成果发布”，从“中医养生”到“西医营养”，我们了解到的健康知识越来越多，但“听谁的”成为困扰：我们常说“生命在于运动”，运动让我们精力充沛、远离疾病、延缓衰老；而中医则认为“静养才更长寿”，龟虽慢但长寿，静可以降低人体消耗，从而延长寿命。我们常说“多吃水果有益健康”，水果可以补充营养、防病治病；而中医则认为“多吃水果损伤正气”，现代人过于强调水果的摄入，而不讲究食物的平衡，水果吃得太多容易伤脾胃……这些养生悖论，该听谁的？使现代人备受困扰。

凡事无绝对，我们应该从多个角度来看待“养生”。在特定的时间里，特定的环境下，特定的人身上，你的选择或许就是正确的。传统观念和最新研究成果的碰撞不可避免，在碰撞出现的时候，不妨请专家来解除我们遇到的困惑。

华西都市报健康专家顾问团

郭波

眼科主治医师，眼科学博士，生物医学工程博士后。中华医学会眼科学分会和中国生物材料委员会会员。主要从事外眼创伤整形和医学美容，眼部肿瘤，以及小儿弱视治疗。

王杭

华西口腔医院颌面外科系副主任，美容中心主任。口腔医学博士学位，硕士生导师。四川省医师协会整形与美容分会常务委员兼秘书长。主要研究方向口腔颌面整形美容。

汪雪雁

2001年毕业于四川大学华西医学中心，获得硕士学位，研究方向：围产保健。2009年于国家医学遗传学重点实验室进修学习。从事围产保健工作十余年，擅长围产期保健以及产前诊断优生遗传学咨询。

本报“养生专家团” 你的“私人养生顾问”

宝宝如何喂养更健康？职场中的你应该如何避免亚健康问题？有三高问题的老人应该如何保健？身患某种疾病的时候应该如何治疗和保养？以上这些林林总总的问题都是读者十分关心也最想求得答案的。如今，类似的问题你都不用疑惑和担心了，在众多行业专家的鼎力支持下，本报“养生专家团”今天正式开始为你服务了！

四川大学华西医院神经内科副主任、博士研究生导师商慧芳，四川大学华西口腔医院颌面外科系副主任、美容中心主任王杭，四川大学华西眼科学主治医师、眼科学博士郭波，成都市二医院儿科主任、副主任医师何亚薇，四川省第四人民医院心血管内科主任、副主任医师杨泉，都是我们专家团的成员，并乐意作为本报读者的“私人养生顾问”。同时，我们还将邀请更多行业的专家加入进来，对读者的各种问题进行解答，更好为读者服务。

只要是养生的问题你都可以随便发问，无论是你自己的困惑还是你家人和朋友正关心的热点，我们的专家们都将为你一一解答，同时，我们将选择一些大家关注度高的问题在“养生问答”栏目进行刊登。在这里，你可以不用挂号，不用排队，不用花钱，就有专家为你的健康支招。现在，一切准备工作都已就绪，众多专家期待和你的交流。

QQ群：46013921（华西健康驿站）

邮箱地址：hxdsbjk@163.com

信件地址：红星路二段70号华西都市报健康工作室 邮编：610012 记者 吴俊杰

□养生问答

读者：我是需要长时间看电脑的上班族，经常感觉眼睛酸涩、疲累，有时甚至有恶心感，应该怎么办？

专家：眼睛疲劳是上班族的常见问题。平时应该要注意定时休息，多看远物。有条件的话在疲劳时，可以用热毛巾敷，或将双手搓热，再轻放在眼睛上。轻轻按摩眼睛骨，能放松眼睛肌肉，也可促进血液循环。

读者：我的父亲今年快70岁了，子女们平时都很忙，没有时间关心他，最近父亲老是闷闷不乐，天天说自己有毛病要去医院检查，可我们都觉得他身体没有问题。

专家：首先应该带你的父亲去检查下，看身体究竟有没有问题。此外，60岁以上的老人，老年抑郁症的患病率可达7%~10%。在那些患有高血压、冠心病、糖尿病甚至癌症等疾病的老人中，抑郁症发病率更高达50%。老年人要积极培养自己的兴趣爱好，扩大社交圈子，经常跟朋友出去喝喝茶，打打太极拳，让自己生活过得充实一些，多与乐观的老人交往，都有好处。此外，家人也要多关心老年人，多和他们聊天。

华西1+N全媒体联盟
华西都市报 SCCL.COM.CN 四川在线 四川电视台-4 AUTORADIO 腾讯·大成网 CD.QQ.com 新浪四川 sc.sina.com.cn 成都报道 华西生活周报 川商

华西都市报健康联盟
四川省营养学会
四川省健康管理师学会
四川省保健协会
四川省反射医学协会

『伤心就哭出来』OR『越哭越抑郁』？

解惑有道：掌握一个度

小孩爱哭，女人爱哭，而男儿也不是不流泪，只是未到伤心时。在电视剧里经常出现类似的画面：某个人承受着巨大的痛苦，旁人安慰他说：“哭吧，哭出来就好了！”现实生活中很多人都有这样的体验，在遭遇不幸或压力过大时，痛痛快快大哭一场可以宣泄负面情绪。然而，欧美心理学家研究发现，在3000多次哭泣经历中，1/3的参与实验者哭过之后情绪没有改善，1/10的参与实验者痛哭之后心情反而更恶劣。哭泣解愁不仅会失灵，还会越哭越抑郁？

记者采访了四川省著名心理专家朱文波博士，据他介绍：哭泣是一种自我减压和情感表达、沟通的有效方式，然而要有一个度。比如，因为亲人的离去有人可能会哭上好几天，因为亲人的离去超出了他此时心理和情感的承受范围，如果因此而过度的悲伤却可能会让人产生抑郁。除了不能过度悲伤外，过度高兴也要竭力避免，

此外，有专家表示：哭只能对遇到问题、还没有形成心理困扰和心理疾病的人群有所帮助，但面对有焦虑问题或有抑郁或躁狂心境障碍的人不会有太大调节作用；另外，那些情感麻木，不能表述情感的“述情障碍者”，越哭则会越伤心。所以，当人们遇到压力或者难题，还是应该以问题为中心，积极地寻求解决的方法。

『胖不胖看每天吃多少』OR『晚上吃东西会让人变胖』

解惑有道：把握一个量

常言道：“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。”对于很多注意身材保养的或者正在减肥的人来说，通常晚上更要忌口，因为大多数人都认为晚上吃东西会让人变胖。而国外有专家称：其实人变胖是因为摄入的卡路里比他们消耗的多。专家认为决定因素是你吃多少东西，而不是你什么时候吃。

四川省营养师协会常务理事高海薇教授表示，人变胖就是因为摄入的卡路里比消耗的多，并不是说晚上吃东西就会让人变胖。而我们通常晚上吃了东西后少有运动，摄入卡路里多而消耗的少，多余的能量就转化为脂肪了。如果晚上吃得多，应该尽量多做些运动，哪怕是对工作的一些思考，写点东西，都有助于能量消耗，避免脂肪的堆积。我们一般的能量摄入分配在早、中、晚，早上和晚上应该差不多，而实际上我们一般都是早上吃得很少，晚上吃得比较多。

高教授还介绍，目前还有些比较流行的说法，比如吃饭前先喝汤，吃饭前先吃水果都有助于减肥，这也需要视具体情况而定。针对餐前吃水果好还是餐后吃水果好的问题，现在都有各自的理论进行支持，但没有实际的定论。餐前吃水果和餐前喝汤都可以先让胃有“饱”的感觉，胃“饱”了后会传递给大脑一个信号，我们就不再想吃东西了。但是吃水果时要先考虑到不能让自己的胃受凉，夏天在饭前吃水果还可以，冬天水果太凉就可能会影响胃的消化。如果想通过饭前喝汤来减肥的话，应该选择素菜汤，如果一碗排骨汤就达不到减肥的效果。

记者 吴俊杰

子宫卵巢病上海名医成都亲诊

“看妇科病，优选中医”，“女人看中医，就去泰坤堂”，位于总府路3号的成都泰坤堂，以中医妇科为特色，荟萃上海妇科名医、名方绝技，疗效卓著等特点抓住了女人的心。

“上海方案”不手术无激素 深得女人心

临床统计发现，滥用手术、激素、抗生素治疗妇科病，约7成患者在术后2年出现复发，更多则出现皱纹色斑加重、更年期提前等各种早衰现象。

上海作为全国中医妇科临床研究基地，早在1980年代，就设立了当时全国中医子宫肌瘤研究室。世界著名生殖内分泌专家俞瑾教授联合四大百年中医妇科流派传人朱南孙、蔡小荪等泰斗和三甲医院妇科主任和博士生导师，广泛开展临床协作攻关，在各大流派祖传秘方的基础上，最终形成了不手术、无激素治疗妇科疾病的“上海方案”，临床疗效实现了重大突破，多次获得国家、省市科技进步奖。

百通消瘤方：不手术无激素专治肌瘤囊肿内异症、乳房肿块等包块疾病，具有简单方便、无创伤、治疗彻底不复发等优势。

美娘子调理膏方：针对女性不同年龄段辨证处方，上海膏方技术给药，提升卵巢功能保持“鲜活”状态，全面调理从根本上延缓女性衰老，专理女性早衰、容颜憔悴、色斑等。

炎毒菌三炎方：针对宫颈炎、盆腔炎、附件炎、输卵管炎等妇科炎症，不用抗生素，中药配方制剂多层次外治和保留灌肠，给子宫“洗澡”快速消炎；内服辩证中药“保养”子宫，提高机体免疫力，防范炎症反复发作。

坤泰1、2号方：俞瑾工作室50余年攻关成果，中医辩证西医分型结合针刺促排卵等方法，不手术治疗多囊卵巢综合征，全面改善肥胖、痤疮、多毛等症状，取得76%妊娠率世界领先水平。

28天调经种子方：针对男女生殖腺轴失衡导致冲任受损、络道受阻导致不孕不育问题，中医以补肾为主，健脾养血、重建生殖腺轴平衡，排除影响孕育的疾病，全面提升生殖系统各脏器功能，针刺促排卵和科学心理指导整体调治优生优育。

“轮到我自己也害怕”

杨女士，41岁，有着丰富的医学知识。当她得了多发性子宫肌瘤时，却来到泰坤堂用中医药调治，她说“在钥匙孔里作手术，轮到我自己也害怕……我见过太多术后感染、提前衰老、复发等不良反应”。杨女士调治三个月后，腹痛、月经异常等症状改善，脸色光泽，最大的一个肌瘤由3厘米缩小为1厘米。她感慨地说：“看来我也要重新开始学中医了……”。

女人的美丽和健康是一对孪生兄弟。来泰坤堂的患者惊喜地发现，不但肌瘤、囊肿等缩小消失，腹痛、月经不调、白带异常等各种症状消除，脸上的色斑、面色灰暗、容颜早衰、体虚乏力等也“不治而愈”。近代海派膏方大师秦伯未弟子夏秀英教授建议女性，有病一定要看中医，尤其是对肌瘤等慢性妇科病。原因很简单，手术、激素、抗生素对女性敏感生殖系统的伤害实在太大；而中医药能呵护女性的子宫、卵巢，全面促进女性的健康和美丽。

链接：本周，上海市传统医学工程协会主办的“子宫卵巢病·海派名医示范推广”活动来到成都，上海中医药大学博士生导师养生调理专家胡冬裴、朱氏妇科传人新加坡不孕症专家夏融和俞瑾工作室杨优洲等7位海派专家在总府路3号，专场会诊肌瘤囊肿内异症、多囊卵巢综合征、不孕不育、月经失调、更年期综合症、早衰、色斑、痤疮、盆腔炎等妇科炎症、乳腺增生等乳腺病等各种妇科疾病。海派名医预约电话028-86628215，网络咨询www.she120.com。

子宫功能性出血 滴滴吞噬青春年华

专家推荐：凝固刀不开刀治疗功血，一次即可

功血之害，严重威胁生命

28岁的女性，本该像怒放的鲜花，然而，处在这个鼎盛年华的李女士却被功血折磨得子宫难保。

她常常是倦怠无力、稍微劳累就气促、心悸、头晕、面色苍白。23岁时，她就查出患有再生障碍性贫血病，而且伴有子宫功能性出血。雪上加霜的是，从2005年以来，李女士经期进一步血量增大，时间延长，有时一月要来两次。医生告诫她，这样严重的子宫功能性出血发生在她身上，每月输一次血是不行的，为了保命，还是尽快做子宫切除。

2010年3月，偶然的机会，李女士看到美国凝固刀技术不开刀治疗功血的消息，她很吃惊成都有这样先进的方法治疗该病。带着怀疑与疑惑，她找到了成都市青羊区第二人民医院，临床经验丰富的留美专家高宏伟主任接待了李女士，经高主任对凝固刀治疗功血的原理及众多临床病例详细分析后，李女士接受了治疗。就一次治疗之后，她再也不曾遭受淋漓不尽的失血之苦，并如愿保住了子宫。同样幸运保住子宫的还有黄女士，45岁那年她随丈夫迁居成都，不久出现长期经血淋漓不尽，偶尔大出血，贫血十分严重，看起来非常憔悴。3年来，黄女士看过不少医生，诊刮和宫腔镜检查并未发现子宫内膜癌变，病情不见好转她一直担心得了癌症，心理压力很大。后到成都市青羊区第二人民医院确诊为无排卵型功血，合并重度贫血，经高宏伟主任凝固刀一次治疗，此后过上了健康舒心的日子。

更年期女性约30% 遭遇“功血”

功能失调性子宫出血是一种常见的妇科病。据高宏伟主任介绍，女性机体内外因素如精神过度紧张、环境和气候改变、营养不良和代谢紊乱等，可干扰丘脑下部一垂体一卵巢轴的相互调节和制约，卵巢功能失调影响子宫内膜，导致功能失调性子宫出血。该病多见于青春期和更年期。临床表现为主要为月经周期失去正常规律……

高主任分析说，像李女士的功血还稍有特殊，而黄女士这样的更年期女性，多数有不同程度的月经失调，其中约30%有功能失调性子宫出血。据她介绍，30岁左右生育年龄的妇女多为有排卵型功血，像黄女士这种更年期无排卵型功血，在临床上多表现为月经频发、周期缩短、经量过多、经期延长等症状，同时也很容易发生感染性疾病，比如盆腔炎、子宫附件炎等，严重时可发生休克或贫血性心脏病，极大危害妇女的健康。

治功血 凝固刀一次即可

2000年，成都市青羊区第二人民医院率先引进“凝固刀”技术，其微创介入治疗子宫内的肌瘤、功血病灶，突现出难以比拟的优势。运用该疗法的妇女不必经受子宫切除手术的痛苦，可完整的保留子宫，所以这种治疗是一种痛苦小、安全、可靠的方法，其不开刀、不住院，一次即可的优势，对卵巢功能没有丝毫影响，也避免了因子宫切除而致的卵巢功能早衰。

| 相关链接 |

特邀专家：高宏伟主任

留美微创妇科专家，在微创治疗宫颈疾病、子宫肌瘤、功血、卵巢囊肿等方面经验丰富。

更多详情可拨打健康工作室热线028-86912668或通过www.cdqy120.com/QQ：200826170进行在线详询。

健康工作室 樊娟

国内特创 “糖尿病管家服务” 登陆蓉城

国内糖尿病健康存折免费发放

1000张限量申领

申领专线：028-86610000

一串数字：糖尿病友有重负

2009年，中国内分泌权威调查统计数据表明：我国糖尿病发病率农村人口为8%，城市人口为11.4%；我国已经成为世界上糖尿病第一大国。西南地区尤其是四川地区是我国糖尿病的高发区域，每天新增糖尿病患者千余名。由于糖尿病是全身性多系统的疾病，血液所到之处，皆有可能并发疾病，因此糖尿病并发心脑血管病变、周围神经病变、眼底病变、肝肾损伤等致残、致盲的几率逐年上升。糖尿病不可怕，可怕的是并发症。可见，其形势严峻，不容乐观。

我们单算“监测”，糖尿病友至少三个月要到医院做一次“糖化血红蛋白”检查（反映患者监测之前的三个月血糖的平均水平，对调整糖尿病的治疗方案尤为重要，是糖尿病治疗的金标准）。加之，每个人病情不同，有的患者还得定期到医院做下肢神经血管、眼底、肝功能、肾功能等多项专业全面的检查。一般来说，平均一个季度检查费至少也得600元左右，如果病情复杂，尤其是并发症的患者专项检查费用一个季度很可能上千元。

一张存折：糖尿病友有依靠

为切实缓解糖尿病友医疗费用的压力，由中国医学基金会、西南地区糖尿病友协会联合发起，推出首张“糖尿病健康存折”即将登陆蓉城。西南糖友会办公室主任丁女士谈到：“我们的初衷就是减少其检查的费用，使其更多的资金投入到治疗中，相对的增加其就诊的次数和质量。通过我们发起方反复考察、综合评估和多次接触，我们选定了西南地区首批糖尿病专科医院--成都瑞恩糖尿病医院作为此存折的指定的唯一使用机构。该存折首批投放1000张，每张存入1000元。申领存折的患者在成都瑞恩糖尿病医院可用其检查费等额报销。”

该医院王院长对“健康存折”也表达了院方的态度：从经济上、技术上、精神上全面关怀患者，各尽其力，我们的目的是一致的。我们很高兴，也对中国医学基金会、西南糖友会的义举表示敬意，存折落户我院，我院患者能获得存折，必然在经济上也能得到依靠，我们也代表我院患者对其表示谢意。“糖尿病健康存折”的问世，也标志社会各界探索减轻“糖负担”的开始。

一组管家：糖尿病友有信心

北京大学糖尿病中心主任、成都瑞恩糖尿病医院名誉院长钱荣立教授指出：虽然世界医学尚不能彻底治愈糖尿病，但是通过“五驾马车”即饮食、运动、医药、教育、监测全面综合治疗、综合控制病情，只要患者和医院配合好，可以实现“像正常人一样生活”。调查中发现，80%的糖尿病患者只重视医药治疗、90%的医院也只重视从医药来治疗或者因为种种原因不能做到从“五驾马车”来综合诊断和治疗，更谈不上医院与患者在患者就诊后离开医院密切配合，医院对其全程跟踪，动态管理，及时反馈治疗动态信息，实施进行动态的调整方案。所以，现阶段的诊疗模式亟待改进，否则患者花了钱前功尽弃，很难达到预想的效果，更重要的是对其信心和希望的挫伤。

成都瑞恩糖尿病医院业务院长李先生谈到：“我院2008年推出全国特创的‘四对一（医药、饮食、运动、教育四个专家同时对一个病人诊断）’诊断模式之后，专科的专业诊断切实带给患者直接的效应，受到患者好评。为‘健康存折’的推行锦上添花，我院借此再次全国特创‘糖尿病管家模式’。这也是我院的‘五个一’计划，即五驾马车诊断、一套方案治疗、一组管家动态管理服务，每个阶段目标实现一个目标。根据患者病情，‘四对一’诊断后给予其在医药、饮食、运动、教育、监测五个方面的阶段性全套方案，患者离开医院后我院糖尿病管家将全面进行动态跟踪，及时掌握患者五个方面的动态信息，反馈信息给‘四对一’的专家组，及时调整方案，与患者共同不断修正治疗方案，让患者不断达到阶段性治疗目标，不断取得切实的疗效”。

“四对一”诊断模式、“糖尿病管家模式”的国内特创引起业界关注，中华医学会糖尿病学会分会全国委员葛焕琦教授指出：“让糖尿病患者拥有自己的管家，不论在医院、在家里都有一组管家服务伴随其动态的管理，不断实现阶段目标，稳步控制病情，切实让患者从每一步不走错走偏，与患者一起共同循序渐进去改变糖尿病。这种模式避免了患者回家后因为种种原因导致五驾马车的方向偏和错，其实也是为患者节省钱，而且增加效果的有效举措。这种模式最终受益的是患者，必将得到广泛认同，开创糖尿病诊疗模式的新局面。虽然投入的人力、物力、精力极大，但是成都瑞恩糖尿病医院一切从患者的角度出发，可以看出其充分的准备和坚定的信心，我们也期待着到蓉考察学习。”

（健康工作室）

□链接

电话报名预约，1000张存折申领

国内首张“糖尿病健康存折”将于2010年4月3日登陆蓉城，正式首发。由中国医学基金会、西南糖友会出资100万元，首批限量发行1000张存折，每张存折注入1000元。确诊为糖尿病的患者即可拨打电话028-86610000，预约报名申领，领完为止。《华西都市报·健康周刊》、《成都商报·健康周刊》、《成都晚报·健康周刊》、成都电视台2台《每日健康》将全程关注，并关注“糖尿病管家服务”的进程。

华西手机报联通彩信版G网用户订阅方式：发送JH到10628566订阅新闻精华版3元/月；发送TY到10628566订阅体育版3元/月；发送CJ到10628566订阅财经版5元/月。华西手机报电信订阅方式：华西精华：发D到10659492711定制，资费3元/月，不含通信费；华西娱体：发D到10659492709定制，资费3元/月，不含通信费；华西风尚：发D到10659492710定制，资费3元/月，不含通信费；便民快讯短信版：发B到1065949216定制，资费1元/月，不含通信费。