

# 健康是金 全科全说



## 一响贪欢 别“凉”了胃

今年入夏以来,全国各地都遭受了夏季的“烤”验,大家纷纷躲进凉爽的环境里。但这还不够,人们用吃来降温,于是冰淇淋、冰镇饮料、凉菜等开始流行。大街上拿着冰淇淋、喝着冰镇饮料成了一道风景;晚上邀约几个好友喝着冰啤、吃着凉菜成了一种热天的生活方式。仿佛所有能吃的东西,只有经过了冰箱的处理吃得才舒服。特别前段时间的世界杯期间,邀约几个朋友,一边喝着冰啤,一边吃凉菜,围坐在电视机前观看足球比赛,人们在感受炎热的时候,也体验着清凉。嘴巴倒是凉爽了,可我们的胃却凉了。中医认为炎热天气易感暑湿邪,影响脾胃消化吸收功能,如果又常吃生冷食物、常饮冷饮,就会损害脾胃,特别是一些特殊人群。虽然是防暑,但为了健康,食用冷饮也要有所选择。



### 夏日炎炎 择时而饮

很多人在夏天喜欢冷饮,一天到晚都不离口,这样对胃损伤很大。据成都名医馆治病中心曾上劫介绍,由于天气炎热,人的食欲会下降,适量的饮用冷饮能促进食欲的恢复,这个度一定要根据自己身体状况掌握好。因为冷饮的温度一般要比胃内温度低,长期喝过量的冷饮,会使胃黏膜下血管收缩,导致胃的防卫能力下降,影响胃的健康。胃作为人体对外界摄取营养的器官,一旦损伤将会影响整个身体的健康。曾老师认为,饮用冷饮的时机也很重要,尤其不要在

在吃饭前后饮用。因为饭后人体血液大多集中在胃等消化器官,饭后马上饮用冷饮,寒冷会使胃部扩张的血管收缩,减少血流量,妨碍了正常的消化过程。同时,冷水还会稀释胃酸,影响消化。很多人激烈运动后,流失大量汗液,往往拿着冷饮就往嘴里大口倒。这样很不利于健康,剧烈运动会使体温上升,这时大量吃冷饮对消化道是一个强冷刺激,会引起消化道强烈蠕动,容易产生腹痛、腹泻。运动后咽喉往往也处于充血状态,过强的冷刺激会引起咽喉疼痛、嘶哑等现象。所以剧烈运动后应休息片刻再饮用冷饮,或者饮用一些温水。

### 特殊人群 慎食冷饮

冷饮对于很多人来说也许是消暑最好的方式,但对于某些人却要慎重。据脾胃专家介绍,患有胃溃疡、胃炎、消化不良的患者要禁食冷饮,寒冷食物会强烈刺激本已脆弱的胃,冷饮会加重这类人群的病症。老年人消化道功能已明显减退,对冷饮的耐受性也大大降低,吃冷饮后容易刺激消化道黏膜,不仅会引起胃肠道消化功能紊乱,还可能诱发疾病。特别是体质虚弱的高龄老人,最好禁用冷饮。大人也要避免小孩子过多的饮用冷饮,小孩由于身体娇嫩,消化系统相对脆弱,不能经受住寒冷的强刺激。处于经期的女性也要注意禁食冷饮,如果过多饮用容易导致腹部胀痛。都会对冷饮对于身体而言是一种寒冷刺激,或多或少都会对身体系统产生刺激,而女性这个时候身体比较脆弱,应营造一个良好的体内环境。

### 应对暑热 补气养胃

中医认为胃的健康,需要胃气充盈,这样身体最终才会健康。即使患有疾病,胃气充足也比较容易康复。中医认为,养胃应常喝热饮。首先,喝热饮具有养护人体胃气的作用。对于脾胃虚寒的人来说,更要常喝热饮避免冷饮。即使脾胃功能正常,也不应该频繁摄入大量冷饮,尤其是应避免早晨空腹喝冷饮。温热的茶水是较理想的饮料,这样温度很适消化道。热饮不能太烫,这样会对消化道有损伤。人体的暑热,不是喝点冷饮就能解除的,需要吃一些去湿清热的食物才能除去暑热,这样既能养胃又能解暑热,例如绿豆汤、西瓜有降暑功效,薏米粥也有去湿功能。此外,夏季可以多喝菊花茶、金银花茶等,这些属于益气消暑的凉茶,对消暑养胃很有帮助。值得一提的是,很多人有一个误区,认为夏天可以多吃苦寒的食物,这样可以清火。专家提醒,中医有“苦寒败胃”的说法,吃苦味食品不宜过量,以免伤了脾胃,脾胃虚弱的入更少吃“苦”。吃苦导致的脾胃虚弱,严重的会引起恶心、呕吐、胃痛等不适症状。

记者 徐金龙

### “丰谷酒王”&“低醉酒度”系列报道三|

# 构建和谐白酒消费环境

## ——解析“低醉酒度”丰谷酒王的现实价值和科学精神

“饮酒与健康似乎一直存在着矛盾;酿酒人和喝酒人也一直在寻找着饮酒和健康之间的和谐之道。丰谷酒业则用“低醉酒度”丰谷酒王对这一兼具社会道义和生命价值的课题给出了全新的诠释——在饮用相同适量的白酒后,丰谷酒王会让人更加舒适,用老百姓自己的话说就是“醉得慢、醒得快”!有人认为是“少喝一点、喝好一点是健康的保证,但这只是“人被动的去适应白酒”的过程;而低醉酒度“丰谷酒王”的出炉就改变这一层关系,在中国白酒界率先践行“让白酒主动去适应人”的酒品生产逻辑。丰谷酒王携“低醉酒度”的产品新特征耀世而出,这是现代科技的进步,这是白酒酿造技艺的升华,这更是白酒生产理念的更新。

### 品质生活的时代诉求

古往今来,任何国家、任何民族、任何历史时期的人们对“健康”二字的关切度,都远远超过对其他生活内容的重视。对于个人来说,没有什么比生命更重要,而生命力的旺盛来自于身心的健康,身心健康又与食品安全直接相关。一定意义上,食品安全及其对人身心的影响,关系到经济发展与社会的和谐稳定。目前,随着社会经济环境和消费者饮酒习惯的逐渐改变,我国白酒业已进入前所未有的产品结构大调整时期,对健康的关注程度达到了一个新高度。“健康白酒”论的风行也激发了消费者白酒消费健康意识的真正觉醒,因此如今对健康的诉求已不再只停留在概念营销阶段,必须拿出具备健康要素的白酒产品来满足人们的消费需求。因此,白酒行业面临的紧迫任务就是宣传一个真正有益于人体健康的白酒消费观念。如同丰谷酒业所提倡的“低醉酒度”一样要具备充分的科学性,像丰谷酒这样真正的健康型白酒的出现无疑将为消费者身体健康作出新的贡献,满足人们日益高质量的生活要求,藉此构建起和谐的白酒消费环境。

经证明丰谷酒确实是一种健康白酒;再加之“低醉酒度”的加入,丰谷酒的健康特质又进一步。为确保丰谷酒的质量和安全,丰谷酒业不惜增加生产成本,从原料的种植一直到产品出厂,每一个环节,完全按照“绿色有机”标准严格组织管理。丰谷酒业一直以来都是践行“质量兴企、质量兴市”的企业经营原则,如今,丰谷酒业已是中国白酒业界质量标准化管理的代表性企业。丰谷酿酒用水就来自长河源头雪宝顶,与九寨沟之水同源,是川西高原闻名遐迩的“名酒U型地带”的第一道水源。其富含多种微量元素,硬度低、酸度适中,属甜水,是酿酒的绝佳之水。丰谷酒系绿色有机五粮酿造,酿酒原粮大多来自天然无污染九寨沟地区的粮食种植基地,而且每一批原粮都需经过精挑细选确保质量上乘。相较其他白酒,丰谷酒中酚类化合物更多,而酚类化合物含量丰富正是丰谷酒具有较强保健功能的关键所在。这个结论是经过色谱仪和原子显微镜等先进科研设备实际检测分析得出的。同时,对比其他白酒丰谷酒各种芳香成份更多、种类更丰富。现代科学手段初步分析出丰谷酒里含有1000多种微量香味物质,这些成份所具备的保健和药理作用也逐步得到论证。

“要真正实现白酒的健康使命可能一百年亦未可竟!”中国“低醉酒度”科研项目组顾问、中国著名白酒专家、四川大学生物系教授胡永松在接受记者采访时说,他还指出正是丰谷人对白酒孜孜以求的科学态度保证了丰谷品质的卓尔不群,而“低醉酒度”科研项目的执行也是这种可贵的科学精神的延续,理应得到关心和尊重。“古法酿造,始终如一。”丰谷酒一直传承这一古训酿酒法则。“低醉酒度”的创新是与传统工艺的完美结合,在“丰谷天佑烧坊”工艺基础上的创新成果。“低醉酒度”给丰谷带来的不只是一项史无前例的技术创新,还给了丰谷带来了丰厚的社会效益和经济效益。

### 丰谷酒的健康因子

由于特殊的酿造工艺及自然环境,使得丰谷酒中富含有益于人体健康的酯化物质和香味物质,大量的消费口碑和科学研究已

证明丰谷酒确实是一种健康白酒;再加之“低醉酒度”的加入,丰谷酒的健康特质又进一步。为确保丰谷酒的质量和安全,丰谷酒业不惜增加生产成本,从原料的种植一直到产品出厂,每一个环节,完全按照“绿色有机”标准严格组织管理。丰谷酒业一直以来都是践行“质量兴企、质量兴市”的企业经营原则,如今,丰谷酒业已是中国白酒业界质量标准化管理的代表性企业。

“要真正实现白酒的健康使命可能一百年亦未可竟!”中国“低醉酒度”科研项目组顾问、中国著名白酒专家、四川大学生物系教授胡永松在接受记者采访时说,他还指出正是丰谷人对白酒孜孜以求的科学态度保证了丰谷品质的卓尔不群,而“低醉酒度”科研项目的执行也是这种可贵的科学精神的延续,理应得到关心和尊重。

### 无科学、不美酒

酒具有水的外形,火的性格,更具有物质和文化的双重形态,是社会生活的气氛调

剂与人际润滑剂,由此积淀出了中华民族的酒神精神和酒文化图腾,祭祀、社行、节庆、宴会等等诸多场合,都少不了酒的影子,它酿造人类愉悦的生活情趣和精神快感。丰谷酒业一直在努力创造一流的品牌、一流的效益和一流的管理水平,努力使自己真正成为中国白酒市场的持续领先者,成为高尚酒文化的倡导者,成为中国白酒质量管理的“标杆”。

关于白酒健康话题已不再是白酒行业内部的事,它已是一个学术性课题、重大的科研项目。尽管目前行业内对“低醉酒度”还存在不同意见,但不可能否认的是丰谷将引领行业标准向人性化、科学化、规范化方向加速发展。

记者 杨航

# Health

近年来,男性疾病的高发使社会大众越来越关注男性健康问题。了解男科知识,做好日常保健,把健康掌握在自己手中已成为许多男性的共识。应广大读者的需求,《养生周刊》特开辟“男性健康养生讲堂”,邀请成都曙光生殖健康医院以及业内专家一同为广大男性提供健康指导,正确认识男性疾病,学会科学就医,享受365日的健康生活。

## 本期焦点话题:看清男性功能障碍

# 男性功能障碍离你有多远

何谓男性功能障碍?专家认为,男性正常的生理功能反映包括若干环节,如果其中某个环节或几个环节,甚至所有环节发生异常而出现“故障”,影响夫妻生活的正常进行,就可能发生男性功能障碍。今天,我们邀请男科专家来谈谈和男性功能障碍有关的几个问题。

医是关键词  
对于男性功能障碍,医学界有一个共识,那就是“患病率高、危害性大,但就诊率偏低。出现这样看似矛盾的状况,原因是很多男性受传统思想影响,健康观念出现偏差,以及男性功能障碍症状和患病部位的特殊性。患者要么没能正确认识到男性功能障碍对个人和家庭的害处,要么就是觉得难以启齿,不愿向他人求助,更不愿走进专业医院的大门,这些不正确的心态成为治疗道路上的“拦路虎”,也导致了近年来患病群体不断增加,积极补充男科知识,正确认识疾病,及时就医才是现代男人应具备的健康观念。

### “障碍”有几种? 仔细看起来

1.按病因分类:分为器质性与功能性两种  
器质性男性功能障碍是指机体某个器官或系统发生病理性改变而导致的男性功能障碍,如发育不良性腺机能低下、服用一些神经抑制性药物等;功能性男性功能障碍是指在机体上找不到器质性病变,生理功能障碍多由于两性知识不足,精神上的创伤、夫妻关系不协调,环境不适等造成。

2.按发生时间分类:分为原发性继发性两种  
分为原发性男性功能障碍(从首次夫妻生活就开始有男性功能障碍)及继发性男性功能障碍(受心理和器质性病变等因素影响,良好的男性功能逐渐丧失)。

3.按影响因素区分:境遇性男性功能障碍  
由精神心理因素造成。人类的夫妻亲密生活活动是涉及多方面的复杂的心理与生理过程,往往是由心理性与器质性因素相互左右。心理性男性功能障碍要按其发病原因作心理分析、疏导与两性教育。器质性男性功能障碍在治疗器质性病变的同时还要重视心理心理方面的疏导。

### 障碍危害大 必须重视和干预

专家提醒,男性功能障碍已成为21世纪男性的常见病与高发病,它对男性的身心健康、繁衍后代、婚姻家庭等有着不可忽视的危害和影响。引起该病的因素是多方面的,不健康的生理状况、心理状态以及不科学的生活方式都可不同程度地导致男性功能障碍的发生,所以必须予以应有的重视和干预,否则只会埋下更大的健康隐患。



权威专家推介:杨爱中副主任医师

中国性学会会员,成都曙光男科医院专家组成员。熟练掌握泌尿外科专业的常见病、多发病的发病、病理基础、诊断治疗和临床操作,技术全面,特别擅长运用现代高科技医疗诊断、治疗设备,中西医结合治疗各种男性功能障碍。先后在国家和省级刊物发表专业论文数篇,主要专著有《男性病与男性性功能障碍》、《性健康与寿命》、《前列腺炎对性功能的影响》。

技术支持:成都曙光生殖健康医院  
咨询热线:028-82866666  
在线咨询:www.cdsngk.com  
(健康工作室 吴俊杰)

### 测测看,您有功能障碍吗?

- 20—55岁男性尤其需要“对号入座”
- ◇是否有晨间生理反应减少或消失的现象
- ◇是否有依赖躯体刺激产生生理反应,心理刺激反应减弱的现象
- ◇是否有腰酸膝软、神疲乏力、功能减退的症状
- ◇是否有包皮过长、包茎的症状
- ◇是否有生理反应无力等症状
- ◇是否有欲望低下或失去的症状
- ◇是否有会阴部胀痛、睾丸胀痛的症状
- ◇是否有骨盆或脊髓受伤、外伤史

注:如果您发现上述症状的1—2项,您的生理功能系统已经发出异常信号,如果出现3—4条症状,应及时到专业医院科学检查与规范治疗。

男性生理发育异常包括:包皮包茎、生殖弯曲、生殖畸形、尿道口狭窄、尿道下裂、精索静脉曲张等。专家提醒,如果长期拖延将导致生殖系统并发症的发生,如出现以上情况请及时到专业医院就诊。

近段时间天气炎热、阴雨连绵,更易滋生和繁殖细菌;加之男性朋友长时间熬夜等不良生活方式,使身体免疫力降低,导致男性出现尿频、尿急、尿不尽、尿道红肿等生殖感染疾病症状。如不及时治疗,病情加重,将导致男性功能障碍和不育,严重危害男性的身心健康,以至治疗难度加大,如男性朋友出现这些情况请及时到专业医院就诊。

同时,近段时间天气适宜,能加速患者的血液循环,加速伤口的愈合与恢复。因此专家建议,有生殖整形需要的男性,将大大降低生殖感染疾病、前列腺炎、男性功能障碍等男科疾病的发生率。

### 相关链接:“四川男性健康爱心援助金”惠泽全川男性

主办:成都曙光男科医院  
协办:成都曙光生殖健康医院  
自2009年5月启动“曙光百万男性健康援助金”以来,成为2000多名地震灾区男性提供价值上百万的医疗援助。为了让更多的男性朋友获得良好的治疗机会,主办方正式启动“四川男性健康爱心援助基金”,为全川男性朋友提供健康援助。据悉,本次专项援助活动的对象有两类:一是患有尿道下裂、尿道口狭窄、生殖弯曲、精索静脉曲张,生殖异常等男科疑难杂症的患者,二是持有家庭贫困证、社会低保证、残疾证等的男性患者。申请人只要通过“男性健康爱心援助基金项目办公室”的审核条件,即可享受价值500元的援助。截止日期:2010年9月30日,详情见院内公告。爱心健康援助工作室咨询热线:028-82866666



# 牙科医院自律诚信 发起明白消费倡议

本报系列报道《你的牙被他们蛀了吗?》对牙科陷阱一一揭秘,引起社会各界的强烈反响,热线持续火热。面对牙科行业中暴露出的不规范操作,一些牙科医院也开始反思,并直面问题,规范职业操守。金琴口腔作为行业中的一员,首发倡议,规范行业操作,以身作则,自律诚信,接受消费者的监督。牙科医院的这一举动,也将带动牙科行业的长效发展,促进暑期牙科旺季的理性消费,同时也为四川牙科市场的规范操作,打了一针强心剂,让偏离轨道的牙科行业,重回良性的发展之路。

### 金琴口腔:直面问题 整改内部

在本报系列报道中,披露了牙科消费中遇到的消费陷阱。消息发布后,金琴口腔总经理贾良琪高度重视,带领员工认真阅读此文章,总结管理中的不足,并直面报道中的消费问题,整改内部。  
整改一:做好解释 病历医院保管 消费者可复印  
对于报道中无病历,仅有一张收据的说法,贾良琪解释:“在和消费者的沟通中,存在着未说明清楚的地方,这是我们的失职,同时医院也在此问题上向消费者申明,金琴口腔对病人的病历管理是严格按照2002年卫生部和国家中医药管理局颁发的《医疗机构病历管理规定》第四条:“在医疗机构建有门(急)诊病历档案的,其门(急)诊病历由医疗机构负责保管;没有在医院机构建立门(急)诊病历档案的,其门(急)诊病历由患者负责保管。住院病历由医疗机构负责保管。”金琴口腔建立了专门的门(急)诊病历管理,病人的病历统一管理,方便查阅,同时病人要求需要病历,可复印保留。”  
整改二:材料货真价实 首推受法律保护的品质书  
报道中的核心是材料的真伪,这也是消费者最关心的问题,外行人都不清楚材料,只有医院最有发言权。贾良琪表示:“金琴口腔和牙科加工厂保持一种合作关系,在以前提供给消费者的品质见证卡,是加工厂提供给金琴口腔耗材的验证卡,而此次进行整

### 整改三:规范操作 自律守信 接受监督

贾良琪发出倡议:“出现问题,并不是一个坏现象,这也为我们的行业敲响了警钟,只有诚实守信,才能赢得口碑,行业也才能良性发展。金琴口腔在今后的发展中,将接受消费者、媒体、同行的监督,自律守信,力争让消费者每一次都能满意而归。”  
亚非牙科:规范收费是企业的根本保证  
针对目前市场上牙科消费不规范的问题,记者采访了成都知名牙科连锁机构亚非牙科成都总经理邓惠中。邓惠中表示:“规范消费才能保证消费者的利益,并且有利于企业和整个行业的发展。在亚非牙科收账时,能一眼看到亚非的价格公示牌,上面清楚地列出各种项目的名称与价格,以及所适用的病症。在公示牌旁,有专门的人员负责进行讲解。我们采取自主消费,清楚消费的方式。在消费后,会为客人提供详细的消费清单明细列表,清楚罗列出来每一分钱的去处。规范收费是企业正常运作的根本保证。除了每笔消费都能让消费者看得清清楚楚明白外,不同的消费者还可以根据自己的需求,选择匹配的消费服务。”



### 【研究】

#### 夏日细菌爱“钻”环保袋

自从限“塑”以后,绝大多数人都用上了环保袋,方便、环保、反复利用。可是却很少人将它与健康问题联系在一起。据最新英国每日电讯报道,一项新研究显示,可回收购物袋中可能含有致命的细菌,会对公众的健康造成严重威胁。

美国亚利桑那州大学的医学专家,随机选取了84名购物者的购物袋,通过检测发现,有一半袋子中有大肠杆菌。科学家们还发现大部分袋子都含有沙门氏菌,特别是在装过生肉食品后致病可能性更大。研究者发现,大部分这种购物袋是由黄麻和聚丙烯面料制成的,尽管绿色环保,但如果不定期进行高温消毒会沾染细菌。研究还显示,气候越热,这种污染对人体健康的威胁越大。因为当人们摄入了受到大肠杆菌污染的食物后,这种细菌就会进入人体,对儿童和老人造成致命威胁。

一项民意测验结果也显示,97%的购物者从未对其购物袋进行清洗或消毒。研究者认为,消费者通常没有定期清洗购物袋的观念,此外,一般普通的清洗并不能杀死细菌。专家建议,人们每周至少要对购物袋进行一次高温消毒,如用开水煮上10—15分钟,这样可以彻底杀灭致病细菌。

#### 女性吃豆芽好过喝豆浆

在日本,女性深谙大豆异黄酮的摄入量对身体的好处。每日大豆异黄酮的摄入量,要达到30~50毫克,相当于每天吃40~33克或豆腐160克。日本民间保存着生豆芽的好习惯,即将黄豆泡一夜水后倒掉水,盖上小毛巾,不断淋湿。等黄豆刚刚生出短短的嫩芽就吃。日本食品科学家的研究证实,大豆的刚刚发育的胚芽中,异黄酮的含量与活性最高。其雌激素最容易被人体吸收。市面上常见的长出很长的黄豆芽,其胚芽能量已耗殆尽,而平时喝的豆浆,又因泡发的黄豆芽还没有被激活就打断,均大大降低了大豆异黄酮的活性。大豆异黄酮的分子结构,99%与女性体内的雌激素相同,会经过肠道内微生物发酵与分解,再被充分吸收。在女性体内起到雌激素保护和雌激素抵抗的双重健康保护作用。

本版图稿 CFP