

把你最信赖的医疗机构、专家选出来
把你最有建设性的意见、建议说出来——

评审团暂停 听你的声音

“健康江湖”再发“读者意见征集令”



一个专家可以影响周围的人，影响一家医院，甚至影响一个行业。任何一个行业都需要更多这样的专家才能更好、更快的发展。我们希望医疗行业越来越规范，我们希望大家的就医条件越来越好，我们希望更多优秀的专家、医疗机构能通过“健康风云榜”评选浮出水面，引领行业规范化，促进我省医疗事业的稳步发展。

榜样评选不仅需要专家的专业评审也离不开众多读者的意见，为此，华西都市报健康工作室再发“读者意见征集令”。你可以把最信赖的医疗机构、专家选出来，把你对医院、专家的建议说出来。拨打028-86969110 留下你的相关意见，就有机会获得免费名老专家号卡，欧姆龙血压计，电子温度计，电动牙刷，计步器，康宝莱健康保健产品等众多健康礼品。

“榜样中国·2010年度传媒大奖”之“健康风云榜”期待你的声音。

健康风云榜 为行业优秀人士加冕

人吃五谷生百病，生病后都要找医生求助。在你的求医经历中，你最喜欢哪个医生？一个好医生不仅要有让患者药到病除的医术，更要有一颗仁爱的心，哪位白衣天使在你最脆弱的时候给了你及时的帮助？医海无涯，技术高超的医生从来都孜孜不倦潜心研究，你知道

哪位专家为推动医疗行业发展做出了杰出贡献？在“榜样中国·2010年度传媒大奖”之“健康风云榜”活动评选进程中，不时有读者来电推荐自己心目中的榜样医生。从今日起，“榜样中国·2010年度传媒大奖”之“健康风云榜”开始向读者征求医疗行业的个人榜样。如

果他/她为医疗行业发展做出了杰出贡献，或者他在医院的管理方面作出了突出成绩，或者他的营销策划影响了医院发展，赢得了社会口碑，或者他为某项技术的推广、发展做出了卓越贡献，请把他的名字告诉我们，让他站在我们“健康风云榜”的评选台上，参与我们个人单项奖的

评选。

榜样的力量无法估量，榜样是一种标杆，榜样是一个楷模。你推荐的每名候选者都将进入我们的参评名单，我们也将安排“华西健康密探”和行业专家进行深入考察，“健康风云榜”个人单项奖将为我省医疗行业的杰出人士加冕榜样桂冠。

正反皆有“榜样” 为你关注的医院提意见

每个人在求医经历中都可能遇到各种问题，可能你在一家医院顺利利疾病得以治愈，可能你在医院头痛没看好还要受一肚子气。

侯先生最近心情就很好，他的前列腺问题解决了，之前面临破裂的夫妻关系也得到了改观。侯先生在9月份得了前列腺炎，自己受苦不说还影响了家庭的稳定，妻子总是怀疑他在外面胡来，一直和他闹别扭。侯先生在国庆之后到一家

男科医院进行治疗，最近到医院复查，问题终于得到解决。侯先生很感谢这家医院，看到华西都市报榜样中国·2010年度传媒大奖之“健康风云榜”评选后，侯先生就拨打本报评选热线推选这家医院。

而李女士说起女儿的就医经历就有些郁闷，她的孩子有鼻炎，最近天冷老是打喷嚏，还经常头痛。到附近的一家耳鼻喉医院检查，排队期间护士

会变成鼻癌。李女士带女儿检查完后，医生一直皱着眉头说孩子病情很严重，必须做等离子手术。李女士怕其中有问题就又换了家医院，找了个老中医，医生说只有大人才考虑做手术，而且目前对于五官科的治疗，小孩子做等离子手术并不好……

如果你有好的医院想要推荐，或想给哪家医院投票，请拨打热线告诉我们；如果你在医院的过程中碰到过不满意的情

况，或者你有一些意见或建议想给医院提，都可以拨打热线告诉我们，我们将助你保护你的权益。

链接

个人单项奖

2010年度·医疗行业贡献奖
2010年度·医院管理卓越奖
2010年度·营销策划创意奖
2010年度·杰出专家技术奖

吴俊杰

冬虫夏草食用时应“虫”“草”兼备



对于养生保健，现代人从不吝惜金钱和精力。冬天到了，喜欢吃羊肉的四川人自然少不了羊肉汤锅的滋补。但仅仅是羊肉汤锅不够，一些有经济条件的人开始瞄上了冬虫夏草。今年虫草进补的热潮似乎一浪高过一浪，拥趸者以燎原之势成倍增长。虫草昂贵的价格也让它多了几分神秘色彩。冬虫夏草是蝙蝠蛾幼虫被虫草菌感染后，死后尸体、组织与菌丝结成坚硬的假菌核，在冬季低温干燥土壤内保持虫形不变达数月之久（冬虫），待夏季温湿适宜时从菌核长出棒状子实体并露出地面（夏草）。早在1300年前的医药书籍《本草纲目拾遗》里就有关于虫草的记载，冬虫夏草是我国一种名贵中药材，与人参、鹿茸一起列为中国三大补药，有调节免疫系统功能、抗肿瘤、抗疲劳等多种功效。正是因为它的物种稀有和疗效确切，让人们在选购和食用虫草时变得有些盲目。据专家介绍，食用虫草应注意两方

面：首先，冬虫夏草入药时需草、虫兼备。因为传统虫草的一部分营养成分集中在草中，而蛋白质、氨基酸等则集中在虫内。两者一热一寒，同用则甘。如果去草留虫不仅是一种浪费，更会降低营养价值，但现代人并不注意这些。其次，虫草中含有核苷、多糖类活性物质，长时间高温蒸煮会使生物活性散失。所以炖制虫草汤须文火煮，并且最好趁热饮，以减少营养流失。对于现代快节奏的生活，除了炖汤食用外，还有较为方便的方式享用虫草吗？据业内人士介绍，随着科技的进步，人工能对虫草进行分离纯化制作成胶囊。比如国际上就流行服用康宝莱科迪赛胶囊，它由蝙蝠蛾拟青霉菌丝体粉精制而成，而蝙蝠蛾拟青霉是从青海的天然冬虫夏草分离纯化而得。由于是国际知名保健品公司研发，食用方便又容易存储，所以深得消费者推崇。此外值得注意的是虫草养生也要讲究持之以恒，只有这样才能起到保健养生的作用，食用过量或时断时续都是不正确的做法。

（本栏目由康宝莱（中国）保健品有限公司提供支持）
华西都市报记者 徐金龙

【关爱】

“阳光女性健康计划”中国行入川

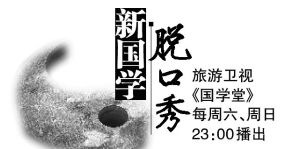
10年阳光，10年服务，将更新的理念融入蓉城，创造成都妇科新坐标。12月19日，成都阳光妇科医院乔迁双楠，同时，为更好地服务女性，普及女性健康知识，由全球华人华商联合总会、世界健康产业协会联合主办，民革四川省委、四川省工商联、四川省南商会、成都阳光妇科医院等多家机构承办的“关爱女性健康阳光计划”中国行——走进四川启动仪式在阳光妇科新

址隆重举行，由此拉开了该活动在全国的序幕。“关爱女性健康阳光计划”中国行——走进四川活动将以成都为核心，在金川举办，同时在哈尔滨、长春、济南、青岛、烟台、泉州、湖州等其他七个省市举行，持续一年中，将把健康知识送进社区、文艺巡进社区，同时邀请国际（国内）知名卫生医疗及健康专家参与召开2011中国蓉城西南都市女性健康管理发展峰会。

樊娟



本版图据CFP



很多老年人因为儿女已经长大，没有什么负担，所以往往把吃好玩好当做幸福。老年人对于山珍海味这类饮食追求，未必是个好事。我国古代著名中医朱丹溪就强调老年人饮食要清淡，这个和我们想像的有些相悖。大多数人觉得，父母含辛茹苦一辈子，年轻的时候没过上好日子，现在家里条件越来越好了当然要有鱼有肉地侍奉父母，以尽孝道。可是饮食过于油腻对老年人的身体健康会不会有影响？到底是所谓的“孝道”重要，还是父母健康长寿更重要？相信大多数人都会选择后者。

朱丹溪就主张让母亲饮食清淡，当时别人都质疑朱丹溪，认为他的做法欠妥，给母亲应该吃好吃的东西，怎么能给她吃这么简单的菜呢？朱丹溪解释道，你给母亲吃大鱼大肉，让母亲图

老年人饮食 清淡才是王道

一时口快，但是日后病了，这算是孝顺么？我虽给母亲吃清淡饮食，可是她身体健康，我认为这才是真正的孝顺。所谓孝道，不是做给别人看的，而是发自肺腑地希望老人身体健康。朱丹溪的理论，直到今天都有证可寻。比如在我国广西有个巴马地区被称为世界上最长寿的地区，百岁老人特别多。当地的饮食特点就特别清淡，在那生活的居民一年中很少吃肉，基本上在只有过年的时候才吃点肉。平时都是玉米粥、青菜一类，非常清淡。日本是世界国民平均年龄最高的国家，据统计，日本人的平均寿命是78-80岁。日本的医疗品质尚佳，所以除了疾病外，影响日本寿命的最重要因素就是饮食了。到日本旅游过或者留过学的人都知道日本饮食非常清

淡，并且讲究“量少质精”。这与日本人长寿有着密不可分的关系。现在营养条件好了，很多营养过剩导致的“富贵病”就出现了：如心脑血管疾病、糖尿病、癌症，这些慢性非传染性疾病是现在国人死亡的主要原因。广州中医药大学的首席教授、中华中医药学会肿瘤分会名誉会长周岱翰认为，长寿不一定要天天吃好东西，不一定要吃补品。周教授的许多肿瘤病人生活条件非常优越，家里有很多滋补的名贵中药，但补多了反而有害。比如人参“补气”，但中医认为“气有余便是火”。由此可见，清淡的饮食是长寿的重要条件之一，所以老年人清淡饮食才是王道。

（本观点仅代表嘉宾看法，不代表本报立场）
华西都市报记者 徐金龙整理



主题：糖尿病的自我管理

时间：12月26日（周日）上午9:30

地点：成都中医药大学一教学楼学术报告厅（成都市十二桥路37号）

主讲嘉宾：杨慧
主管护师，糖尿病科护士长。多次参加全国糖尿病护理学交流及糖尿病患者教育师资培训，从事临床护理工作20余年。获国家专利三项。

主题：“六匹马”让糖友无忧

时间：12月26日（周日）下午2:30
地点：成都中医药大学一教学楼学术报告厅（成都市十二桥路37号）
主讲嘉宾：岳仁荣
医学博士，副教授，国家二级心理咨询师。现为

成都中医药大学附属医院内分泌科副教授，副主任医师，硕士生导师，国家重点学科中医内科学后备学科带头人。先后主持或主研国家863计划、十五攻关计划。主攻方向为糖尿病与心脑血管疾病的中西医结合防治研究。

★ 全面呵护男性健康 ★

成都曙光生殖健康医院

◆ 权威专家 ◆

◆ 精彩技术 ◆

吴晓伟：留美博士
美国整形外科医师学会国际会员，擅长男性生殖整形再造、良性畸形矫正手术。

周宇星 副主任医师
中国性学会会员，擅长男性疑难病的诊疗，尤其是对久治不愈的前列腺疾病、男性功能障碍疾病的诊疗。

杨爱中：副主任医师
原兰州大学第一医院男科专家，擅长男性病与男性功能

障碍的治疗。

王晓波：副主任医师
从事男性泌尿生殖临床治疗工作15年，尤其擅长运用男性生殖整形手术治疗男性功能障碍。

张治平：副主任医师
中国性学会会员，在中西医结合治疗男性功能障碍、前列腺疾病、不孕不育等男科疾病方面有着独到之处。

选择微创技术轻松治疗男性功能障碍
通过阻断阴茎背侧神经末梢，降低神经敏感度从而达到治疗男性功能障碍的目的。

新型ZRL前列腺腔内超导治疗系统
安全突破脂质包膜，将药物直接导入病损区；激活机体的免疫功能，达到杀菌消炎目的；利用电脑定位系统，激活调节性神经，术后男性功能快速恢复并达到术前状态。

美式微创生殖整形术

以尖端微创技术为主，实现手术精细化，主要体现在两个方面，一个是整形手术精细化，另一个是术后护理精细化，使手术的先进水平有了质的飞跃。

中西医结合治疗男性不育
全面检查和诊疗各种原因引起的男性不育症，同时突出中医辨证施治的原则，制定科学、完善的诊治标准，针对患者病症科学地采用个性化的诊疗方案。

028 828 66666

网址 www.cdsgnk.com 男性私密QQ咨询：460514296 院址 一环路青羊宫十字路口

华西手机报 移动彩信版订阅方式：发送HX到10658232 订阅新闻类信息——精华版8元/月； 发送HXA到10658232 订阅休闲娱乐类——体娱娱乐信息8元/月； 发送HXB到10658232 订阅理财消费类信息——移动淘宝4元/月； 发送BSXX到10658232 订阅时尚类信息——IN乐3元/月； 发送BSTY到10658000 订阅活力类信息——动静3元/月。