

治不好鼻炎, 读不好书

耳鼻喉科专家助学生巧除“健康障碍” ◆ 伊雪冰

鼻炎影响读书

学生患上鼻炎, 常会引发鼻塞、流涕、打喷嚏等, 鼻塞会导致吸入的氧气量不足, 加之鼻腔分泌物长期滞留, 引起慢性中毒症状, 可导致学生头晕、注意力不集中、记忆力下降, 鼻塞还会影响学生的睡眠质量, 导致白天精神不振, 昏昏沉沉, 在这种状态下学习, 不仅要承受身体的不适, 记忆力、思维敏捷度等也会受到影响, 学习效果自然打了折扣, 因此, 远离鼻炎和打呼噜, 治疗和预防是关键。

窗外寒风凛冽, 室内四季如春。在这个寒假里, 学生们的耳鼻咽喉健康成了许多家长关注的话题。大家都想利用这个寒假解决学生鼻塞、鼻炎和打鼾等问题, 为孩子扫除“健康障碍”。

从临床上来说, 学生患上鼻塞、鼻炎和打鼾后, 特别是遇到天气变化时, 便会出现喷嚏不断, 大量流鼻涕及夜里鼻孔堵塞被憋醒, 老是睡不好。随着年龄增长症状也会越来越严重, 甚至使用许多药都不能见效。

寒假治疗正当时

很多人患上了鼻炎、鼻窦炎和打呼噜疾病后, 却不及时治疗, 以为只是小问题, 殊不知鼻病会造成相

当严重的后果。

一般情况下, 鼻炎的并发症主要有过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、支气管哮喘等, 甚至憋气窒息。如支气管哮喘, 是过敏性鼻炎最常见

的合并症, 鼻腔的病症导致其病毒防御功能失效, 侵袭支气管乃至肺部; 鼻炎也能使鼻腔黏膜反复充血水肿, 是鼻息肉的成因之一, 需通过科学治疗方可治愈。

开抢专家咨询号

自新民健康推出限额限时开抢鼻炎专家咨询号以来, 已惠及众多读者。为满足更多读者的迫切需求, 新民健康再次邀请从事耳鼻咽喉疾病的临床治疗与科研工作多年, 且诊疗技术操作娴熟, 临床经验丰富的专家况海霞、李强(周六周日, 照常工作)送出专家咨询号。读者如有需求, 可拨打咨询热线021-62340399手机也可发送短信“鼻炎+姓名+联系方式”至18017315556报名。每天限额5人。报名截止时间: 即日起至2月10日17:00时止。

特邀专家

况海霞
耳鼻喉科博士。从事耳鼻喉专业多年, 有丰富的临床经验, 曾多次参加国际耳鼻咽喉学术研讨活动, 并在医学杂志上发表论文十余篇。擅长应用“分型、分龄、分期”对耳鼻喉科常见病及疑难病进行个体化诊治, 特别擅长内窥镜和喉显微镜下治疗过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、鼻息肉、鼻窦炎、鼻中隔偏曲、腺样体肥大、扁桃体炎、声带等疾病。



冬季皮肤病加重怎么办?

新民健康邀百年皮外科传人支招

◆ 张筱琳

(亦有虫、毒、淤等)。其病机多为风湿热邪郁于肌肤, 气血运行受阻, 肌肤失养而成, 急性病变多属湿热, 慢性多属血燥。因此只要牢牢把握“散、泻、清、祛、润”等五法, 辨证组合运用中药汤剂、熏洗、敷贴等, 内外综合治疗, 从调整人体平衡入手, 调理脏腑、清除血毒、改善患者的过敏体质和各种症状, 恢复皮肤机能, 提高患者自体免疫, 减少复发, 同时考虑疾病的发生、发展、气候、个体差异, 往往可取得事半功倍的效果。

报名方式:

1. 电话预约: 拨打 021-31007825(8时-20时)报名。
2. 短信预约: 发送“姓名+电话”至 13248310667 报名。

【专家简介】

万春发 上海市中医医院副主任医师, 师从顾氏外科第三代传人沈楚翘, 擅长银屑病、皮炎、湿疹、荨麻疹、色斑、黄褐斑等各类顽固性皮肤病。



李海鸣 上海市皮肤病医院副主任医师。擅长皮炎、银屑病、痤疮、色斑等及各种疣类病的诊治。



春节将至, 糖友把好“饮食关”

2 型糖尿病免费咨询活动

今起接受电话预约

◆ 解雯雯

春节期间, 各种聚会活动扎堆而至, 家人团圆、同学相聚、婚礼庆典、老友相逢, 欢喜之余难免要大快朵颐。但对于糖尿病患者来说, 不加节制的饕餮大餐很容易造成血糖控制不稳定, 甚至引起一些急性并发症。因此, 糖尿病患者节日期间切记莫贪恋美食, 避免食用油腻食物, 多吃蔬菜, 尽量避免饮酒; 另外要保持良好的生活习惯和作息规律, 尽量不要熬夜, 保持充足的睡眠和好心情。

为此, 上海市长宁区中心医院(上海同仁医院)将开展 2 型糖尿病免费评估与咨询活动, 并有机会获得专业医师的随访指导。想要参加的读者可以拨打报名电话 400-630-3390(周一至周六 9:00-17:30), 或编辑短信“糖尿病+姓名+联系方式”发送至 13801701870 获取更多信息并进行报名预约。

邀请对象:

被确诊为 2 型糖尿病且已接受二甲双胍单药治疗至少 2 个月(2 个月内稳定剂量并未服用其他降糖药物, 既往未用过胰岛素治疗), 但是血糖控制仍不佳(糖化血红蛋白 7.5%-11%)。

为维护医院的正常工作秩序, 想要参加活动的读者请务必先报名预约, 凭预约号入场。

1 元抢灵芝, 10 元购山参, 冬虫夏草免费拿 中华老字号万承志堂年度感恩季今天启幕

进补方案量身定制 科学服用双倍滋补

◆ 解雯雯

春节长假将近, 又是滋补养生的好时机。今天起, 中华老字号万承志堂参茸馆举办一年一度大型参茸年度感恩季活动, 回馈多年来新老客户的厚爱与支持。万承志堂负责人介绍, 品质上乘的参茸滋补品已备足, 以全年特有的感恩特惠价供应。每位到馆的客户都有机会参加“1 元抢灵芝, 10 元购山参, 冬虫夏草免费拿”的活动, 实实在在地感恩让利给读者。

春节将至, 给自己和家人买礼物要实惠

高品质、低折扣、满就送, 算好再出手

“作为一家百年老字号, 我们秉承

‘做药务真不得欺客, 行医务正不得欺世’的祖训, 以亲民、便民、惠民为宗旨, 一年一次的感恩季活动, 为回馈新老客户厚爱, 拿出超低感恩折扣, 让利读者, 所有的参茸产品均经权威机构和本院资深药师双重把关, 包装精美、品质上乘, 希望顾客能用相同的钱买到更多更实惠的健康参茸好礼。”万承志堂负责人介绍说。

在万承志堂参茸柜台, 60 多岁的孙阿姨是老客户了, 她说一年只能碰到一次力度这么大的促销, 和老头子来了好几趟了, 听说这次打折后还能再买一送一, 当真优惠。孙阿姨说女儿女婿听说了万承志堂感恩季活动, 说也要孝顺孝顺二老, 一定要来, 女儿蛮会精打细算的,

头脑灵光, 算得拎清买得更划算, 这次把一家人的春节礼品一道采购了。

参茸滋补好礼如何购买真正省钱

万承志堂每天都有中医专家为您支妙招

“想要买参茸滋补品真正省钱, 除了仅仅一次的超低折扣和满就送的活动中, 更重要的是, 买到真正适合自己体质的滋补品, 另外跟着中医养生专家学习如何科学服用滋补品。这次活动每天都有中医养生专家为大家辨别体质, 定制事半功倍的个性化养生方案。”万承志堂名中医丁学屏教授介绍。

参茸滋补品不同服用方法效果相差 50% 以上?

中医解释: 科学进补大有门道

分是纤维, 如果你打粉后干吃基本可以说很难吸收, 煎煮的方法也只能吸收其中部分营养成分。因为石斛珍贵的有效成分一部分溶于水, 而另一部分只溶于醇类。如何使这两部分营养成分都能被人体吸收, 杨老师向读者介绍了一种很简单有效的方法:

1. 首先最好选择正宗原生态一颗颗的石斛; 2. 最好磨成粉; 3. 加一点红酒调成糊状, 冰箱冷藏, 每次吃前挖一勺加

温水搅匀后服下; 4. 很多人习惯石斛配西洋参吃, 其实并不适合每个人, 会吃滋补品的老行家都要先咨询专家, 知道自己什么体质才选择加西洋参, 或者加人参, 或者加枸杞等各不相同……

想要知道更多滋补品的科学进补方法, 即日起至 2 月 18 日, 读者前往万承志堂参茸馆就可以请中医养生专家根据您的体质定制个性化的养生方案, 赶快到万承志堂门店一探究竟。



即日起至 2 月 18 日, 万承志堂参茸馆举办感恩季活动, 感兴趣的读者可要把握机会了, 赶快到万承志堂门店一探究竟。

■ 一重礼: 感恩回馈, 幸福抢购

万承志堂参茸馆推出 1 元抢购精品袋装灵芝, 10 元抢购小籽货山参活动。共计 1000 袋灵芝、100 支小籽货野山参, 抢完为止。

■ 二重礼: 冬虫夏草幸运送

在万承志堂参茸区消费任意金额, 即有机会免费抽中高挡虫草大礼。

■ 三重礼: 全年特惠价

万承志堂所有参茸滋补品(冬虫夏草、野山参、野生灵芝、灵芝孢子粉、铁皮石斛、海参、燕窝、阿胶等)以超低特惠价回馈广大新老客户。

■ 四重礼: 折后买一再送一

新老客户享受超低折扣后, 购满 1000 元送 1000 元参茸券(最高送 5000 元)。

万承志堂参茸馆: 徐汇区斜土路 2421 号 1 号楼 1 楼

电话: 021-64285561

参茸滋补品的进补, 不同体质的人有不同的服用方式, 按照自己的体质, 科学地与其他药材配伍, 可达到事半功倍的效果。

此次万承志堂参茸馆举办的感恩季活动, 每天都有中医养生专家为大家辨别体质, 参茸资深专家还将细心地教给读者如何科学进补, 可以大大提升功效。

万承志堂参茸柜台杨老师介绍, 参茸滋补品不同服用方法效果差别很大, 比如大家都知道铁皮石斛的功效, 但是否科学服用功效差别在 50% 以上。为什么呢? 很多人在吃石斛, 但很少人知道怎么吃是可以真正有效吸收的。石斛大部