为积极践行“推进健康中国建设”战略部署，许多单位以3月21日“世界睡眠日”为契机，发起全球性的健康睡眠生活行为方式及科普宣传、睡眠检测评估体验互动型公益活动，倡导“智慧睡眠、健康城市”的理念和行为，引导全社会关注失眠与睡眠功能障碍问题，推动大健康产业的发展。这个活动主题颇受欢迎，但对午睡打呼噜的人来说，真是又爱又怕：爱的是午睡有利身心调节，更好工作；怕的是自己有鼻炎，且午睡还会打呼噜，怕同事们反感。那么，打呼噜到底有何危害？如何摆脱打呼噜困扰呢？

来自“世界睡眠日”的热门话题

午睡半小时，如何避免打呼噜

◆ 留缘

打呼噜不等于睡得香

打呼噜是一种疾病，医学上称为鼾症，也称睡眠呼吸暂停综合征。打呼噜的主要原因为鼻、咽、喉三个部位一个或多个发生病变，使上呼吸道狭窄而引起，轻者可造成大脑缺氧，出现头痛、头晕、咽喉干痛等，重者可引发高血压、心脏病、性功能减退、记忆力减退等，严重鼾症患者易造成睡眠憋气窒息，严重威胁患者生命。

学生打呼噜更要重视

学生打呼噜也是一种病，时间一长会造成面部畸形发育、注意力不集中等并发症，威胁孩子的健康、生活，应尽早进行干预。

不少打呼噜学生学习成绩较差，且特别容易出现并发症，如：上课思想不集中、记忆力下降、智力降低、学习成绩下降等。专家对夜晚打鼾的学生还进行过长期观察发现，这类学生常常每餐进食时间长，营养差，身材矮小，体重不足，同时睡眠时还可能躁动不安，伴有梦游或遗尿，严重影响孩子身心健康。

学生在打呼噜时由于鼻咽部阻塞、呼吸方式不正确，上下牙齿咬合不正常，久而久之，常常导致面部畸形发育，或者下牙外露，轻则引起龅牙，严重的还要进行手术。这不仅会影响到孩子的面容，还可能影响今后孩子的身心发育，从而在择业和择偶上产生阴影。

活动信息

如何摆脱鼻塞、鼻炎、打呼噜的困扰呢？鼻塞、鼻炎、打呼噜有办法处理吗？新民健康特邀耳鼻咽喉科专家与患者面对面进行宣教答疑，并提供与专家面对面交流机会，每天限额20名。患者如有需要，可以通过以下报名方式（任选其一）获取防治有关打呼噜、鼻塞、鼻炎的医学健康科普知识：

1.拨打新民健康咨询热线：021-52921348

2.发送短信“打呼噜+姓名+联系方式”至18017315556

报名截止时间：3月23日15:00

【特邀专家】

王金明　主任医师

从事耳鼻喉科临床工作30余年，积累了丰富的临床经验，尤其擅长中西医结合治疗打呼噜、耳聋耳鸣、慢性咽喉炎、过敏性鼻炎、急慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大、声带息肉等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻咽喉学术会议及耳鼻咽喉医师培训班，在相关医学杂志期刊发表学术论文20余篇。

燕来文　耳鼻咽喉科主任、副主任医师

中华医学会会员，从事耳鼻喉科专业20余年，曾在国内发表论文10余篇。擅长治疗打呼噜、慢性咽炎、耳聋耳鸣、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻骨骨折复位、扁桃体摘除等疾病。

新民健康邀石氏伤科传人现场支招

如何摆脱颈肩腰腿痛

拨打热线领取中医专家宣教咨询名额　◆ 叶雪菲

颈肩腰腿痛究竟如何应对才有效？是否可以不开刀？本周，新民健康特邀石氏伤科第四代传人石关桐主任医师以及黄洪、王谦等专家为读者面对面答疑支招，解答骨伤困扰。（每位专家限20个名额）

石氏伤科认为，颈椎病、骨关节病、强直性脊柱炎、骨质疏松症等均属于慢性退行性筋骨病，其病因主要是随年龄增加，人的脊柱与关节发生退变，外邪乘虚而入，致经络闭阻，筋骨失养而发病。只要医患配合、正确系统治疗，大多数颈肩腰腿痛是可以非手术诊治和预防复发的。

报名方式

拨打新民健康报名热线：021-52920338

也可以编辑短信“骨科+姓名+联系方式”发送至15802147945

【名医推荐】

石关桐：曙光医院原骨伤科主任、石氏伤科第四代传人

黄洪：“石氏伤科”再传弟子，师从石关桐教授

王谦：从事中医临床近20年，师从石氏伤科第四代传人、全国名老中医施杞教授

上海老年人免费申办助老福利卡

持福利卡，本周可免费领取富硒大米一包

我国已进入老龄化社会，很多老人因为不良的饮食和生活习惯造成疾病困扰，生活质量大大下降。所以饮食健康是健康的第一步，上海阳海生物科技有限公司关爱老年人饮食健康，集众家之力，爱老，敬老，助老。行动第一步，就是为老年朋友免费办理“助老健康福利卡”。凭此福利卡，可免费无条件领取价值20—100元的健康食品，如富硒大米、富硒红米、富硒黑米、富硒黄米、富硒黑豆等富硒杂粮；二，凭此福利卡免费加入会员后，每月不定期地可以免费领取品牌健康物资（富硒酒、富硒鸡蛋、120多种富硒大米、杂粮及老年生活用品等），可以每月免费领取一次，连续领取三年！

特别提醒：在本周申请审核通过后的老年人，立即凭此福利卡可免费领取“富硒大米”一包。夫妻同时报名，可领取两大包。这些富硒大米、富硒杂粮、红米、黑豆等全部选自汇丰园富硒功能农业粮区，原生态品质。

上海地区申领条件：

■ 上海常住居民，年龄大于55周岁的老师、离退休干部、文化科技工作者、退休医生、军人劳模及对国家有特殊贡献者

■ 申领程序：申领人必须先电话报名，（工作人员有限，不打电话报名恕不接待），电话报名过后按照预约的时间，带上有效证件到上海市徐汇区斜土路2601号嘉汇广场T1幢12C登记审核（轨交四号线上海体育场站4号口出，近天钥桥路）

■ 申领电话：021-64281146
64283525　64284628　64285131

■ 报名时间：2016年3月17日—20日上午9:00至下午5:30

■ 本次活动目前还有800个办卡限额，如已办理过的不能重复办理

本周末有睡眠呼吸疾病咨询活动

为了提高睡眠呼吸疾病诊疗水平，上海交通大学医学院附属仁济医院耳鼻咽喉科的鼾症专病门诊，不断引进国内外先进技术，开展多平面联合手术和多学科联合等综合治疗方案，努力改善鼾症患者的生活质量。

阻塞性呼吸睡眠暂停低通气综合征（简称鼾症）最常见于体型肥胖、脖子粗短的男性，以打鼾、憋气、白天嗜睡等为主要表现，可导致患者呼吸暂停和缺氧，引起高血压、中风等并发症。

3月19日上午9:30-11:00，耳鼻咽喉科在仁济东院（浦建路160号）13号楼门诊2楼患者宣教室开展2016世界睡眠日睡眠呼吸疾病咨询活动。愿每一个患者都能拥有高质量的睡眠，一起“美好睡眠，放飞梦想”，莫负大好春光。

口臭口苦口干 对因治疗是关键

治阴虚郁热养阴口香合剂有信心，养阴口香合剂，口臭口疮便秘，早一瓶晚一瓶！

熬夜、烟酒过量、饮食肥甘、精神压力、年老体弱会产生内热，灼伤津液，阴液亏虚，津液代谢失常而使内外分泌紊乱，即胃液、肠液、唾液等腺体分泌不足，出现胃灼热痛、口腔溃疡、口干口苦口臭、肠燥便秘等症状，加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力。

贵州万顺堂药业生产的养阴口香合剂滋阴生津、清热泻火、行气消积二管齐下：阴液充裕滋养脾胃，改善消化代谢功能；排除虚热内火；使气机顺畅，疏肝解郁，养阴口香合剂，由药准子专利产品，精选贵州鲜品金银花斛等12味地道药材，治疗口臭口苦口干、口腔溃疡、牙龈肿痛（牙周炎）、肠燥便秘、胃灼热痛等有疗效。有糖尿病异常者代谢功能患者请按说明书【注意事项】使用。

建议服用4-6盒

全市各大药房有售　电话：62041665

长期腹泻（慢性肠炎、功能性腹泻）有危害

安场牌鞣酸苦参碱胶囊-安肠止泻的胶囊，您生活中出现了：饮食刺激、精神紧张就腹痛难耐，反复腹泻，有时还伴有粘液、脓血等症状，可别忽视了，您可能患上了慢性腹泻，它包括：炎症性肠病（小肠、结肠、直肠粘膜炎症）、功能性腹泻、肠易激综合症引起的腹泻，发病主要与免疫功能失调、肠道炎症、肠运动功能紊乱、功能性障碍（如胃肠、肛道等消化道手术、儿童（老年人）功能性吸收不良）有关，治疗应以提高免疫功能，保护肠黏膜，减轻刺激，长期腹泻应及早治疗。

贵州万顺堂药业生产的安场牌鞣酸苦参碱胶囊，质量标准起草单位，治疗急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激综合症引起的腹泻本品在肠道形成保护膜，保护肠黏膜收敛止泻，调整免疫功能而抗菌消炎，缓解肠道刺激紧张应激反应，降低炎症渗出物。治疗慢性腹泻、肠炎、老年少儿均可使用。长期腹泻患者应按疗程使用，巩固疗效。

电话：62041665　18元/盒，谨防假冒！

伊甲牌复方聚维酮碘搽剂治疗灰甲有信心

灰甲不灰心，治疗有方法

灰指（趾）甲是易发性疾病，在潮湿的环境和季节，不注意个人卫生或是人为的使指甲表面组织不断受异物侵蚀破坏，指甲会愈加脆弱，容易感染或复发。灰指甲变形、发黑让人难堪，需要及时治疗，避免传染。引发甲沟炎，其它部位真菌感染等。灰指甲顽固难治，患者选药，要认准国家批准正规产品。

您有灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂药业是GMP制药企业。生产的伊甲牌复方聚维酮碘搽剂——同药准字产品，用于甲癣、手癣、足癣、体癣、疖等，并发细菌感染也可使用。对真菌具有杀灭能力，能软化角质层，有效增强药物的渗透。使用中涂擦本品于患甲，不要包扎，保持通风干燥，简单又方便。每天一次，长效药膜，按疗程坚持使用有信心。

电话：62041665　56元/盒　规格：60ml/盒

中科专利产品免费体验

凡60周岁以上的上海市民，即可申领免费体验价值690元中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊一瓶！（每天限前500名）

申领条件：
1、电话预约登记
2、按约前往
3、携本人身份证申领

广告

（凭身份证领取中科体验产品，夫妻限1人）

预约电话：021-62275509　预约时间：即日起，一周内

中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊

不是所有虫草都叫“冬虫夏草”，全世界有507种虫草，中国就有130多种，那么多种虫草里面，只有一种被中国药典认可的虫草叫蝙蝠蛾被毛孢！才被称为冬虫夏草！

随着野生冬虫夏草的原料越来越少，冬虫夏草的价格越来越高，现在的冬虫夏草已经成了不是普通老百姓能消费得起的奢侈品，南京中科经过长时间的科研努力，研制出中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊。本品每100g含粗多糖25g，腺苷60mg，具有增强免疫力的功能。

（苏食健广审（文）第2016050153）

发明专利：
一种高效浓缩虫草菌丝体的工艺
专利号：ZL 2010 1 0017125.7

国食健字G20140078
南京中科药业有限公司出品
本品不能代替药物
不适宜人群：少年儿童