

# 颈肩腰腿痛发作 中医专家帮你找痛症

【新民健康特邀专家】

石关桐 曙光医院原骨科主任、石氏伤科第四代传人、从事中医临床40余年。



王谦 瑞金医院远洋分院原中医科医师、从事临床20年。



黄洪 师从石关桐教授，从事中医临床15年。



新民健康特邀石氏伤科传人  
送40个面对面宣教咨询名额

◆ 叶雪菲

衰,导致经络、筋骨、脊椎的闭塞、病变;或导致病症迁延反复、久治不愈。石氏伤科理论坚持“辨证求本,筋骨同调、内外并重、气血兼顾”,理筋、正骨、通络,调衡筋骨、肾骨同调。

建立了内外并重、整体调治的特色体系,蜚声国内外,先后入选“上海市非物质文化遗产名录”“全国非物质文化遗产名录”。

报名方式(以下方式任选其一):

1. 拨打新民健康报名热线:021-52921500
2. 编辑短信“专家名称+姓名+联系方式”发送到 15802147945

海派中医——石氏伤科

石氏伤科迄今传承140余年,历5代,

中医认为,颈肩腰腿痛,证为正虚邪实,分为急性发作期、缓解期和康复期,根据分期相应地加以论治。如何摆脱颈腰椎病、腰突、椎管狭窄、骨关节炎等引发的疼痛问题?新民健康特邀全国非物质文化遗产“石氏伤科”流派传人专家团队进行现场宣教招。

## 颈肩腰腿痛迁延反复 肾骨同源找准病因是关键

“肾骨同源,肾虚骨衰”,骨骼是依靠骨髓供给营养的,骨骼病变以肾亏为本,当人体肾气亏虚元气不足,使得骨髓细胞无法得到正常的滋养,骨骼、脊椎组织抵抗力下降,易受到外邪侵

## 治疗丙肝越早越好

新民健康开展针对丙肝患者的健康咨询活动 ◆ 叶雪菲

丙型肝炎常常被遗忘,因为它很不起眼,早期病况比较隐匿,很难被大家发现,照常可以上班,但是和乙肝一样它还是会进展的,几乎80%的患者都可以变成慢性丙肝,其慢性化比例远远高于乙肝。慢性丙肝早期患者常常会出现食欲不振、恶心、呕吐等消化道异常的症状,还可伴有疲倦、浑身无力等,这些表现都不容易引起人们的重视。慢性丙肝一旦被发现有肝硬化、肝癌的几率也很大。

丙肝如果早治疗,是可以治愈的。等到肝硬化、血小板水平很低的时候,再进行干预就很棘手了。每个患者病情状况不同,在治疗时应依据自身情况遵照医嘱执行,不可随意乱用药物。

丙肝病毒感染高危人群包括:1.1992年以前接受过输血者和接受器官移植者;2.维持血液透析者;3.共用过注射器;4.未经严格消毒的牙科器械、内镜检查、侵袭性操作和针刺等;5.静脉内注射毒品者;6.艾滋病病毒感染者;7.感染了丙肝病毒的母亲所生的婴儿;8.接触过丙肝病毒阳性血液者;9.不安全性行为者;10.使用未经严格消毒的器具进行文身、文眉、针灸、穴位注射(也称“水针”)、美甲、穿耳洞等。

目前新民健康邀请肝病治疗专家开展针对丙肝患者的健康咨询活动,肝病专家会根据不同的丙肝病人给予个体化的指导。有需要的读者可拨打新民健康热线 021-52921992 报名(周一至周五 9:00-17:30),为保证咨询服务正常开展,请读者务必电话预约名额。

## 上海夕阳红口腔门诊创办人施国良告诉您 缺牙老人宜选哪种假牙?

施国良先生祖籍宁波,上海老知青,他从事口腔保健管理工作近30年,一直专注于老年人口腔健康和缺牙修复。即日起,施国良先生将向读者介绍口腔健康相关常识及案例,望读者能以此为参考,重视口腔健康,及时、正确地解决口腔健康问题,真正提升晚年生活的品质。

假牙是牙齿脱落或拔除后,为恢复咀嚼、美观、发音等功能所镶补的人工牙,它们可以很好的替代已缺失的天然牙齿功能。假牙主要有活动假牙和固定假牙两大类,固定假牙年纪较轻,身体条件、经济实力较好者,而牙齿掉落、缺损较多、骨质疏松程度较明显的年长者,更适宜实用、方便的传统活动假牙。

但是,部分老年人因缺少医学保健常识,盲目跟风,被商业利益倾向误导——只看中固定修复的优点,却并不清楚固定义齿并不适合大部分老年人!这是因为老年人普遍存在骨质疏松症,牙槽骨骨量减少,使固定假牙的固定难度变大,盲目选择固定义齿后,老年人牙龈的逆行性萎缩易致就位体暴露、松动,从而使就位体和牙龈之间出现裂隙,导致咬合力不均、食物嵌塞等,就位体周围牙龈持续发炎或红肿糜烂……

如果您也深受老年缺牙的困扰,不妨先到有资质的口腔保健专业机构咨询,综合评估个人年龄与身体条件,再做选择。

(文:石亦华)

## 上海地区离退休人员特大喜讯 臂式电子血压计一元领;深海鱼油免费送!



我们致敬为国家做出了杰出贡献的离退休人员、老师们,您们辛苦了,感谢您们为建设美好明天辛勤工作!为答谢离退休人员为国家做出的卓越贡献,主办方拿出专项基金,特为上海地区65岁以上离退休人员:1、无条件免费发放深海鱼油,2、一元领取臂式电子血压计。

- 特别提醒:
- 1、所有申领人员必须本人亲自前往并携带本人身份证复印件及退休证、教师证等,先报名登记,根据实际报名人数统一采购并发放。
  - 2、上海65岁以上离退休人员,以家庭为单位办理,且夫妻一起报名优先办理。
  - 3、报名前请电话预约。
  - 4、所有报名人员请携带此报样办理报名。
  - 5、已报名领取过的谢绝再领。

报名时间:5月12日-5月14日  
(早9:00-下午5:00)周六周日正常上班  
咨询电话:31037577 31037578  
联系人:郭主任  
申领地址:普陀区曹杨路540号中联大厦2706室。  
乘车线路:地铁3、4、11号线到曹杨路站5号出口即到。公交:01、44、62、63、323、717、737、740、742、876、923,到曹杨路白玉路站下。



## 太极拳锻炼中保护膝的金钥匙在哪里

◆ 朱清广 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院

科学证明太极拳可以有效地锻炼膝关节周围肌群的力量和协调性,以及膝关节周围神经的敏感性,从而达到防治膝关节疾病。拳架中的“中正”和“其根在脚”是保护膝关节受力均匀的关键。

太极拳练习者出现膝痛最常见原因是拳架姿势问题。拳谱中说“立身中正安舒,支撑八面”,“中正者,不偏不倚,无过而不及,神自然得中之谓也,安舒者,百骸自然舒适,不紧张用力

是也”。“中正”要求心要守中(神内敛,心平气和神安静);颈椎、胸椎、腰椎、尾椎垂直自然(不能前屈、后仰及侧弯);膝关节均匀受力,没有局部受力集中点;人体的重心运动圆滑自然,没有超出人体的平衡范围。太极拳立身中正为第一要素,行拳走架与推手都是以保持自己和破坏对手的中正为核心。中正可以有效地保持人体重心平衡,使膝关节受力均匀。

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

## 中科专利产品免费体验

### 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。(药健广审(文)第16060155)



尊享  
体验

免费  
体验

买5瓶送1瓶

建议零售价:690元/60粒/瓶

凡60周岁以上的上海市民,凭本人身份证可以免费申领价值690元的中科牌蝙蝠蛾被毛孢菌丝体提取物胶囊一瓶,夫妻限1人领取,终身限领取1次。

贵宾品鉴专线

800 620 7272

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G20140678 本品不能代替药物  
南京中科药业有限公司出品 不适合人群:少年儿童

<电话订购>上海市区提供免费送货上门,货到付款,无条件退换货