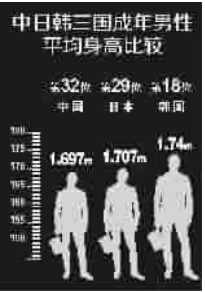


春季长高黄金期 顺势成长事半功倍

新民健康邀 30 位身高不理想的孩子参与活动



世界卫生组织对 16 个国家的调查发现：春季孩子长高速度是秋冬季节的 1.5—2 倍，专业人员发现：这主要是春季日照充足，自然界的万物进入生长发育的高峰，人体新陈代谢旺盛，对营养物质的吸收、利用相对较强，骨骼发育也开始进入快速期，这个时期孩子体内会分泌大量有助于生长的关键因子，促使孩子长高。身高不理想的孩子如果能把握这个“长高黄金期”进行科学干预和调整，将

会起到事半功倍的效果。

顺势生长更要关注身高评估和发育分型

只有正确评估孩子的发育类型才能有针对性地制定方案及措施帮助孩子获得理想身高，特别需要关注早发育的孩子。据统计，早发育一年，平均少长 5 厘米。

获得理想身高更需要长期管理

孩子身高发育是多年累积渐进的结果，对于身高不达标、年长幅缓慢、遗传不理想且有早发育及过敏性体质的孩子，每三个月或者半年就应该进行一次骨龄、生长板检测评估并建立身高发育档案，除了和同龄孩子的横向对比外，定期进行自我纵向对比也非常

重要，接受专业指导，才不会错失短暂的生长期，避免给孩子带来终身遗憾。——摘自《如何让孩子长得更高？》

如何让孩子获得自然的顺势生长

如何让孩子在自然生长的原则上改善身高是目前国内外专家广为推崇的理念，本周双休日，新民健康工作室邀请 30 位 7—16 岁身高不理想、有早发育状况的孩子参加“关注青少年身高”活动。现场上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高？》中长期从事生长发育研究的部分专家编委及中科院专业人士，免费为参与活动的孩子做新一代生长板测评，从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发，为孩子制定顺势生长方案，并

建立生长发育跟踪档案，提供每年 2 次的免费身高评估和专家指导。

活动时间：清明小长假期间 4 月 5—7 日

活动内容：

- 生长板测评、生长潜力评估
- 建立成长档案，每年 2 次的免费身高评估
- 专业人士每年 2 次的跟踪回访
- 免费领取上海中医药大学出版社《如何让让孩子长得更高？》

免费领取最新身高表一份

报名方式：021-62476396（周一至周五 10:00—17:00）或编辑短信“长高+姓名+联系方式”发送到 15001961787

报名截止日期：4 月 4 日（周五）17:00

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

上海港华医院口腔科忻勤劳主任谈对牙周病的正确认识 ◆ 张筱琳

很多人认为，牙齿松动、脱落是老年人的“专利”，属于正常现象，也就是俗话说“老掉牙”。上海港华医院口腔科忻勤劳主任指出，牙齿并非“老”掉的，而是被牙周病“吃”掉的。近年来，除了中老年人，越来越多的年轻人也进入了“无齿”的行列，由于对牙周病掉以轻心，对牙周病的危害程度认识不足，最终导致年纪轻轻就“老掉牙”！

哪些人是“高危人群”

忻主任介绍，通常有四类人是易患牙周病的“高危人群”。一是中老年人，原因是随着人体的老化，脑垂体某些生长激素分泌减少或停止，会造成牙龈的营养不良，发生牙龈萎缩生理退化现象。二是压力大、易焦虑的人群。人

们在受到较大压力的时候，会释放出一种皮质醇激素，增加牙龈和腮骨受到细菌毒素破坏的速度，引起牙周疾病，或加重病情。三是唾液偏碱性的人。这类人群因碱性唾液中含钙离子较多，很容易钙化形成牙结石。而牙结石就是造成牙周病的主因之一。四是个性急躁的人。性急的人刷牙时既快又太用力，容易造成牙齿受力部分发生萎缩病变，从而引发牙周病。

掉以轻心满口掉牙

忻主任提醒，生活中一旦出现 4 种“征兆”就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。第四是感觉牙缝越来越大。很多人对这些“征兆”掉以

轻心，要么盲目轻信漱口水和药物牙膏。其实漱口水和牙膏无法在口腔内停留足够长的时间，根本不能接触深藏在牙龈下的菌斑。要么牙齿松动就一拔了之。盲目拔牙会让其他牙齿也开始松动，且松动的速度越来越快，伤害的不是一颗牙齿，而是满口牙齿。因此，一旦出现牙周病征兆就应及时就医，否则不仅会“满口掉牙”，还会让牙周病细菌进入血液，形成血栓，阻塞血管，导致心脏病和中风。

防治要讲持续作用

忻主任强调，传统的抗生素对口腔厌氧菌固然有效，但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显，病人往往还没出医院大门，敷上的外用药就被口水“冲”走了。因此，正确的

防治方法必须能让药物持续作用，“打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的温床，才能避免牙周病进一步迁延。对于牙齿松动度达 1—2 度的病人来说，除了杀菌，还应去除坏死的牙骨质。而对于牙齿松动度达到 3 度的病人，较为可行的策略是把松动的牙齿稳固起来，分散受到的外力，尽可能地保留住自己的原生牙。除了“治”，患者应在家用牙间刷和牙线清洁牙缝，还应定期前往医院洁牙，才能从根源上消灭牙周病，让健康从“齿”开始。

【医生简介】

忻勤劳

上海港华医院口腔科主任，中华口腔医学会会员、第四军医大学口腔修复系讲师，从事临床二十余年，擅长各类美容牙的临床修复、牙周病防治、种植牙和高难度局部及全口义齿的修复治疗。



口臭口干对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张、年老体弱都会产生内热，出现口干、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。这是由于人体胃中积热，气郁化火，久而灼伤津液，使津液代谢失常，即中医常见的阴液（血、精、津液）亏虚（损），即胃液、肠液、唾液等腺体内外分泌障碍或不足，产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口臭、肠燥便秘，加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力，危害脏腑腺体。所以长期口臭口干，应及时加以治疗。

患者可选用“养阴口香合剂”独有滋阴生津、清热泻火，行气消积三管齐下：改善津液代谢，即唾液、胃液、肠液等腺体内外分泌功能，阴液充裕可以滋养脏腑；清热泻火可排除虚火内热；行气消积，使气机顺畅，疏肝解郁，加强消化功能。

“养阴口香合剂”（OTC）贵阳名牌，国药准字专利产品，精选贵州鲜品金钗石斛：善补阴虚，补五脏，强阴益津。配以 12 味地道药材，30ml，量足药好。治疗口臭口干、口腔溃疡、牙龈肿痛（牙周炎）、肠燥便秘、胃灼热痛等症。有糖耐量异常者代谢功能患者可按说明书使用。建议患者按疗程使用，调整生活习惯，效果更佳。4 天一疗程，一般 1—2 疗程，重症加量，延长疗程。“养阴口香合剂”养阴生津、健康口气！

“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产，全市各大药房有售。

批准文号：国药准字 z20025095 黔药广审（文）2014030040 号 上海备案号：2014 年 4 月 1 日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话：62041665

长期腹泻有危害

生活中您若出现：饮食刺激、精神紧张就腹痛难耐，反复腹泻腹痛，有时还伴有黏膜、脓血等症状，可要注意了。您可能患上了慢性腹泻、肠炎，它包括了炎症性肠病（小肠、结肠、直肠黏膜炎症）、功能性腹泻、肠易激综合征，发病主要与免疫功能失调、肠抵抗力下降、肠运动功能紊乱、功能性障碍（如消化道手术、发育期儿童）有关，治疗应以提高免疫功能、恢复肠道功能为主。不及时治疗会营养吸收不良，抵抗力下降，影响正常生活。

贵州万顺堂药业生产的“安场牌鞣酸苦参碱胶囊”（OTC），质量标准起草单位，专利技术，有效治疗急慢性肠炎、功能性腹泻、肠易激综合征，有效成分在肠道炎症部位释放，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，按疗程坚持用药，有效治疗慢性腹泻、肠炎，老年少儿

均可使用。“安场牌鞣酸苦参碱胶囊”一安场止泻的胶囊，16.9 元/盒，谨防假冒！

批准文号：国药准字 H52020688 黔药广审（文）2014030042 号 上海备案号：2014 年 4 月 1 日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话：60830537

经销地址：黄浦：南京东路第一医药商店上海药房各药房 静安：昌平路 888 号及雷西各药房 徐汇：南丹东路 386 号 虹口：四川北路各药房 长宁：得一各药房 普陀：新村路 356 号 曹杨路 673 号 闸北：平顺路 155 号 闵行：莘建东路 444 号 宝山：牡丹江路 1701 号 杨浦：长海路 369 号 浦东：上南路 1071 号 养和堂各药房 惠南镇城东路 268 号 松江：余天成各药房 嘉定：博乐路 166 号 奉贤：南桥解放中路 22 号 金山：卫零路 751 号 青浦：青安路 218 号 崇明：东门路 178 号等全市各大药房有售。

灰甲不灰心，治疗选国药

灰指（趾）甲是高发性疾病，尤其参与公众活动多，爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲是由真菌感染较为顽固难治的传染性疾病，甲板与甲床分离变形，残缺，呈灰色、黄棕色或黑色，让人难堪，不及时治疗还会蔓延传染，引发甲沟炎，皮肤病，生殖器感染。灰指甲难治是由于多种真菌感染，寄生在甲板内，潜伏期长，不易杀灭。过去为解决指甲外搽给药渗透吸收困难，只好采用拔甲、腐蚀包扎的方法，给患者带来较大的痛苦。灰指甲顽固难治，患者选药，要认准国药准字。

现在您有了灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂出品的国药准字药品伊甲牌复方聚维酮碘搽剂（OTC），专业治疗灰指甲！该药采用专利技术对真菌具有强大的广谱杀灭能力，使菌体蛋白质变性后死亡，同时能软化角质层，有效增强药物的渗透。不包扎，不脱甲、不腐蚀、无痛苦，简单又方便。每天一次，在局部形成长效药膜，轻松治疗灰指甲。伊

甲牌复方聚维酮碘搽剂 国药准字（H52020539）治甲癣有良效，有信心！请认准贵州万顺堂生产：“伊甲牌复方聚维酮碘搽剂”56 元/盒，谨防假冒！

批准文号：黔药广审（文）2013100143 号 上海备案号：2013 年 10 月 23 日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话：60830537

经销地址：黄浦：南京东路第一医药商店、淮海路各药房 静安区各药房 虹口：四川北路各药房 徐汇：徐家汇各药房 长宁：得一各药房 闸北：平顺路 155 号 普陀：中山北路 2399 号及复美各药房 浦东：上南路 1071 号、养和堂各药房、惠南镇城东路 268 号 杨浦：长海路 369 号 宝山：牡丹江路各药店、友谊路 223 号 闵行：江川路 242 号、莘朱路 152 号 松江：余天成各药店、嘉定：博乐路 166 号 金山：卫零路 751 号 奉贤：解放中路 20 号 青浦：城中东路 266 号 崇明：东门路 178 号等全市各大药房有售。

青春痘老不好 关键还是没有因人而异

有些人认为，青春痘是青春期的，过了青春期的自然会好。其实这是误解，因为青春痘是一种顽固性的皮肤问题，发病往往从青春期的开始延至中年。岁月漫漫，不积极去重视它，一般都会反复发作，由轻变重，使皮肤反复受损，小洞不补大洞吃苦，以致留下永久性的凹洞和疤痕。还会引发心理问题，如自卑、急躁、自暴自弃等。随着社会对审美的要求越来越高，青春痘老是挂在脸上甩也甩不掉，就产生了各种心理障碍。实际上痘痘是体内灵敏的报警器，一定是体内出了问题。经常接到家长的电话，问及孩子脸上的青春痘老不好，外用的东西一停就发，中药也吃了很多，但是照发。确实现在大部分的人都已迷失方向，拿它没办法，失去信心和

勇气。祛痘确实没有那么简单，发痘痘的原因每个人也都不一样，非常复杂。不对路子的祛痘吃药吃反，忌口忌反，我们为什么能把痘痘去除，就是因人而异，拨乱反正，所以再困难的痘痘也有望去除。

上世纪 80 年代，笔者从医院辞职出国深造，回国后专业从事祛痘事业。20 多年来，由于在祛痘方面独到的技术，绝不用千人一方和万人一法的方法，真正从内而外，开了，展了，通了，舒了，使青春痘得到完美地去除。

余兰

杰丽专业祛痘电话：61220588

静安区昌平路 667 号

上班时：每周二、三、六、日上午 9 点到下午 4 点