

新民健康邀专家为孩子解读身高的奥秘 如何让孩子长得更高?



活动时间:3月8日-9日(周六、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《如何让孩子长得更高?》
 ■ 免费领取最新儿童身高表一份
 报名方式:拨打新民健康工作室热线021-62476396或021-62892367,也可编辑短信“矮小+姓名+联系方式”发送到15001961787
报名截止日期:3月7日(周五)17:00

父母都希望孩子能在自然长高的基础上拥有更理想的身高,然而近年来,由于生活方式、环境和食品污染等因素,孩子的发育年龄普遍提前,导致他们的身高受到一定的限制。本周末,新民健康邀请30位7-16岁身高不理想、有早发育状况的孩子参加“关注儿童健康”互动活动。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,为孩子提供顺势生长方案,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业指导。

■ 关注生长速度:早发育将少长3-5CM

与上世纪80年代相比,这一代女孩的初潮年龄提前了1岁半,性激素过早分泌,促使

骨骼生长区(骨骼)过早闭合,生长周期因此缩短,导致身材矮小。而家长的一些错误观念:仅根据年龄判断孩子发育状况、身高长势,也造成很多孩子错失改善良机。专业人士指出:早发育一年,身高将少长3-5CM,很多孩子因此会少掉10CM的身高潜力。家长在关注孩子体表特征(乳房、睾丸、声音等)变化的同时,更应关注孩子的生长速度,蹲个时间、动态观察,科学调整,这样才能起到事半功倍的效果。

■ 理想身高的关键:生长素的分泌量

生长素的分泌量是孩子身高增长的关键。直接进行体外摄入就可以让孩子拥有理想身高吗?须知人体长期接受外源的生长素的补充,虽然短期内能达到高峰值,但是容易造成体内激素失衡,导致自体的依赖,减低自身分泌量。只有增加孩子自身的生长素分泌

水平并保持其活性,才是最科学、自然的。

■ 怎样实现追赶性生长?

研究发现,生长板是人体骨骼发育的营养源和动力源,生长板越厚,骨骼纵向生长动力越足,长高潜力越大,反之潜力就减小。一般到了青春期后阶段,孩子的长幅会趋于缓慢,家长以为孩子就这样定型了,其实这个阶段骨骼尚未完全闭合,由于生长素分泌逐渐降低,导致生长板变薄,身高长幅趋缓,这个时候如果很好地控制骨骼的闭合时间,延长有限的生长期,同时提高体内生长关键物质自身分泌量及活性程度,孩子还是可以在青春后期阶段获得较为理想的长幅,进行赶上性生长。中科院所属研究院最近在这一领域取得了巨大的突破,采用天然原料,通过生物技术,表达出小分子多肽类活性生长物质。

妇科、内科、泌尿、肝胆、骨伤,三八妇女节关爱女性健康 专家面对面为您免费咨询

在三八妇女节来临之际,新民健康为女性读者准备了一份健康厚礼:晚报联合沪上各医疗机构,由38位医学专家为广大女性读者提供免费健康咨询,同时参加活动的女性还可得到免费B超检查和血尿常规检查以及白带检查各一次。

现代女性既要忙工作、事业,又要照顾家庭、孩子。重重压力下,健康变得脆弱不堪,妇科炎症、腰酸背痛、更年期综合征等问题纷纷袭来。为了自身的健康,女性朋友应多花时间去了解和学习健康常识。因此,晚报邀请的专家们将为不同年龄段女性的健康把脉、支招,和女性读者共同关注健康。

本次健康咨询活动专家阵容强大,有来自东方医院、同济医院、瑞金医院、第一人民医院、中华中医药学会整脊分会等38位医学专家,咨询内容涵盖妇科和中老年疾病。除了一些常见的妇科疾病,如子宫肌瘤、卵巢囊肿、内异症、月经不调、痛经、不孕症、慢性炎症等,还包括膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎、尿路结石、膀胱结石等女性泌尿系统类疾病,以及

子宫脱垂、尿失禁和阴道前后壁膨出等女性盆底功能障碍性疾病等。其他如中老年妇女常见疾病和健康问题,包括高血压、冠心病、老慢支、失眠症、甲状腺结节、胆囊结石、颈腰椎病、椎管狭窄、腰椎滑脱、颈肩腰腿痛等,也在本次免费咨询的范围内。

考虑到上班族和中老年妇女的不同需求,此次免费健康咨询活动不但内容广泛,咨询时间也非常充裕,从3月6日至16日每天8点至16点,在这11天里都会有专家在现场接受面对面免费咨询。(张筱琳)

【活动信息】

活动时间:3月6日-16日,报名人数:500人

报名方式:(以下方法任选其一)

1. 拨打新民健康工作室热线021-62476396或021-62892367报名。
2. 编辑短信“38节咨询+姓名+联系方式”发送至15001961787报名。

报名截止日期:3月7日(周五)17:00

参加本次免费咨询活动的部分专家名单

- 樊伯珍:**主任医师、同济医院妇科主任
郭红:博士、同济医院盆底病妇科医生
谭光翠:副主任医师、华东医院妇科主任
张国强:教授、主任医师、原东方医院泌尿外科主任
王跃闯:教授、主任医师、第一人民医院泌尿科主任
杨堃:教授、主任医师、原杨浦区中心医院泌尿外科主任
孙金才:副主任医师、华东医院院长、胆道外科主任
韦春德:副主任医师、全国骨伤名医韦以宗学术继承人
高腾:副主任医师、中华中医药学会整脊分会委员
惠小平:教授、主任医师、原瑞金医院急诊科主任
杨苏生:副主任医师、原东方医院内科副主任
包翠娣:中医内科主任、原杨浦区中医院中医科专家

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。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物质消化的压力,危害脏腑腺体,所以长期口臭口干,应及时加以治疗。

治疗关键在于滋阴生津,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。患者

可选用养阴口香剂。
 养阴口香剂贵阳名牌,国药准字专利产品,精选贵州珍品金钗石斛:善补阴虚,补五脏,强阴益津,配以12味地道药材,每次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、胃灼热痛等效果良好。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,效果更好。“养阴口香剂”养阴生津、健康口气!

“养阴口香剂”(OTC) 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)2013040040号 上海备案号:2013年4月8日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:62041665

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。过去为解决指甲外擦搽药渗透吸收困难,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,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!56元/盒,谨防假冒!

经销地址:黄浦:南京东路第一医药商店、卢湾: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。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

警惕乳腺癌术后的复发与转移、甲状腺癌的治疗原则、肺癌的术后康复调理

3月8日、9日、15日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀三位主任医师进行以下三场专题讲座,让患者获得相关肿瘤专业知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

- 乳腺癌是起源于乳腺导管上皮及乳腺小叶的恶性肿瘤。对于早期发现的乳癌,目前通过手术、化疗、放疗、内分泌治疗等一系列的方法,治疗效果都比较好。但是最让人忧虑的是乳腺癌术后的复发,尤其是五年后的转移和远处转移。常见转移病位有骨转移、淋巴结转移、肺转移等。专家提醒,术后谨防乳腺癌的复发与转移。
- 在恶性肿瘤中,甲状腺癌的预后总的来说是较好的。手术治疗是除未分化癌以外各种类型甲状腺癌的基本治疗方法,并辅助应用激素、甲状腺激素、放射及内分泌等治疗,对于甲状腺癌患者选择适合的治疗方案至关重要。
- 对于肺癌的患者来说,疾病的预后及术后康复情况与综合治疗有很大的关系。手术可以将肿瘤有效切除,但是,对已经进入到血液循环、淋巴循环的恶性肿瘤细胞,或肉眼无法看见的残存恶性细胞,手术却无能为力。专家将指导肺癌患者术后继续治疗和康复调理的相关知识并制定合理科学的康复方案,让患者能够更好地改善功能,防止转移,提高生活质量。

3月8日上午9:00《警惕乳腺癌术后的复发与转移》由上海市仁济医院沈又琴主任医师主讲
 3月9日上午9:00《甲状腺癌的治疗要点》由上海市曙光医院孙燕翔副主任医师主讲
 3月15日上午9:00《肺癌的术后康复调理》由上海市胸科医院赵家美主任医师主讲

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼报告厅
 详情可询:021-64031830/64311848 相关活动可登陆:www.shijidw.com

献给中老年人的健康秘籍 送给前列腺患者的防病良方 不花一分钱,教你防治病

“前列腺疾病”使多少男性朋友苦苦挣扎其中。前列腺疾病是长期困扰男性健康的顽症,由于该病易患、难治、反复发作,久治不愈易恶变,甚至死亡,因此成为当今世界危害男性健康的“第二杀手”。

百般煎熬之中,该何去何从?您是否还在苦苦求医毫无结果?鉴于此,一本专门为男性朋友设计的养生保健书籍,一套树立前列腺病人防治意识的启蒙宝典——《男性健康之道》已正式出版。它一经问世,就受到了广大前列腺患者的热烈欢迎。

该书以历代医籍文献和当今最新的研究资料为基础,着重从饮食、生活习惯、运动等方面着手,为患者设计了完

整的防治方案。同时,该书还图文并茂地为您介绍吃什么、怎么吃对男性健康有益,为中老年人提供实用、有效的食疗养生保健方案,为广大前列腺患者的健康保驾护航,让您固本培元、健康享受生活。

诸多前列腺健康上的焦虑,都能在此书中找到慰藉。《男性健康之道》堪称一本前列腺疾病读者的活字典,活辞海。为了普及推广前列腺疾病防治知识,该书即日起无条件免费发放,由于印刷资金有限,每人限领一本,本次赠书全程免费,接受社会各界人士监督。

(ISBN: 978-7-5152-0267-9)
 免费索取热线:400-857-1188
 主办方:陕西今正药业有限公司