

糖尿病治疗基石：饮食+运动

新民健康为糖友开通三甲医院专家门诊绿色通道 ◆ 张筱琳

新民健康特别开通三甲医院绿色通道，为2型糖尿病患者免费预约上海交通大学医学院附属新华医院的专家门诊。如果您被确诊为2型糖尿病且已接受饮食和锻炼治疗至少2个月，但是血糖控制仍不佳，可拨打新民健康工作室报名参与，电话：021-31751503（周一至周五 10:00-17:00），也可编辑短信“糖尿病+姓名+联系方式”发送至13801701870报名。名额限50人，报名者就診前需筛选。为保障医院正常医疗秩序，请提前预约。

据专家介绍，作为现代疾病中一大杀手，糖尿病对人体的危害仅次于肿瘤和心脑血管病。“饮食+运动”疗法是糖尿病综合治疗的一项基础措施，也是有效的一种治疗方

法。有规律、适当的运动可以在一定程度上降低血糖，提高细胞对胰岛素的敏感性；合理的饮食则可以控制摄入的总能量及膳食结构。只有在规律运动和合理饮食治疗两大基石之上，运用降糖药物，药物才能发挥出最大的效果。

为保证营养平衡，糖尿病人应在规定热量范围内做到主食粗细搭配，副食荤素搭配、不挑食、不偏食，并做到少食多餐，如此既能保证吸收，又可减轻对胰岛的负担。对于运动，糖尿病患者更适合进行轻、中度耐力性运动，可以酌情选择适合个人特点和兴趣的运动项目，如：步行、太极拳、打球、游泳、爬山、骑自行车等，运动量则以患者不感到疲劳为度。

夏至养生宜“吃苦” ◆ 叶雪菲

本周六是夏至。夏至过后，日夜温差逐渐缩小，雨水增多，不妨吃些苦味食物，能够起到清泄暑热、增进食欲、化湿健脾的功效。同时，带苦味的饮料也能帮助在出汗较多的夏季补充体力。

普陀区人民医院中医内科副主任医师周冬青介绍，从中医来讲，夏至后属于湿盛，苦味的食物，如苦瓜、芹菜、莴笋等都具有化湿的作用。但专家提醒，苦味食物虽能清泄暑热、增进食欲，但要注意适量，否则伤胃。

夏季人们出汗较多，带苦味的饮料可以在补充水分的同时醒脑提神，给大脑带来舒

适轻松的感觉，可使人们从夏日热烦的心理状态中松弛下来，从而恢复精力。

另外，夏至时节，昼长夜短，天气炎热，夜间睡眠多有不足。因此，周冬青建议，每天应安排短时间的午睡，以促进体力和精力的恢复。午睡时间一般以半小时至一小时为宜。不宜坐着打盹，容易导致脑部供血不足，会出现头昏脑涨等症状，也不宜伏案午睡，以免眼球受压，易致眼疾。周冬青提醒，午睡时要注意室温不要低于25℃，保持通风以防感冒。

针对许多儿童在炎热的夏季长出痱子的情况，周冬青表示，平时可饮用金银花露、六神丸等，对于小儿痱毒有着良好的效果。家长也可在洗澡水中加入适量花露水，并在洗澡后涂抹痱子粉来预防。

30个免费安装种植牙机会等你拿 一口好牙让爸妈笑口常开 ◆ 张筱琳

父母为我创造了一个家，含辛茹苦地抚育我成长，当我有能力想回报父母的养育之恩时，却发现他们已是白发苍苍，牙齿也已经不再完整无缺。

牙齿缺失逐渐成为中老年人的健康杀手。大多中老年人都有缺牙的问题，为了让更多缺牙患者告别缺牙的痛苦，也为了满足天下儿女的尽孝之情，新民健康邀请读者参加免费口腔咨询活动。缺一颗牙的读者如果需要种植，活动将赠送牙冠，种植两颗及以上的读者免费种植其中一颗。

牙齿越掉越多，易引发牙周病

咀嚼是牙齿的重要功能，各种不同形态的牙齿，非常协调地组合在一起，既有分工，又有合作，共同完成咀嚼功能。人每天吃饭，需要频繁进行数次咀嚼运动，如果牙齿缺失，余留牙齿发生了一系列变化，使原本良好的咬颌关系发生变化，由于余留牙之间有效功能面积相应减少，咀嚼效能降低。正常牙齿与牙齿之间，排列得十分紧密，缺失牙后，邻牙没了依靠，会向缺牙处倾斜，对侧牙因为没有阻挡，会向缺牙处伸长，时间一长就会造成松动，对侧牙伸长，牙缝增大，形成恶性循环。并且由于缺牙后咀嚼力集中在余留牙上，咀嚼力会超过了余留牙的承受限度，致使余留牙齿造成创伤而产生牙周膜水肿、牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动等各种牙周病，造成牙周组织破坏，引起更多牙齿松动甚至脱落。

种植牙修复牙齿更理想

种植牙是通过医学方式，将与人体骨质兼容性高的纯钛金属经过精密的设计，制造

成类似牙根的圆柱体或其他形状，以外科小手术的方式植入缺牙区的牙槽骨内，经过3—6个月的骨整合期，当人工牙根与牙槽骨密合后，再在人工牙根上制作烤瓷冠。

种植牙因不具破坏性，咀嚼功能大大优于其它假牙，种植牙已被口腔医学界公认为缺牙较完美的修复方式。以下三种情况最适合采用种植牙来解决牙齿缺失：

第一、前牙脱落。如做活动假牙修复，需使用卡环或基托，影响美观和发音。而选用种植牙就如同自然长出的牙齿一样美观。

第二、缺牙的后方没有真牙。此时无论采用何种方法均不理想，而种植牙会有最佳的健康效果。

第三、全口或半口缺牙。采用活动假牙修复，随着年龄增加，上、下牙槽骨严重收缩，可能出现因舌体运动和咀嚼食物时假牙移位或翘动，损伤黏膜，造成口腔黏膜溃疡，长期口腔黏膜溃疡可导致口腔黏膜癌变。种植牙则完全可避免以上情况的发生。

报名信息

缺一颗牙的读者如需种植，活动将赠送牙冠，种植两颗及以上的读者免费种植其中一颗。

拨打新民健康事业部读者服务中心电话：021-62892367（工作日期间 10:00-17:00）

编辑短信“口腔+姓名+联系方式”发送至：18721166569

编辑邮件“口腔+姓名+联系方式”发送至电子邮箱：1395817702@qq.com

报名截止日期：6月20日 17:00

银屑病缠绵难治 专家现场支招 新民健康为读者送出免费专家号 ◆ 解雯雯

【医生简介】

娄移学
副主任医师，临床经验丰富，在国家权威学术期刊发表论文20余篇，从事皮肤科治疗诊断工作30余年。擅长运用中西医结合治疗湿疹、荨麻疹、牛皮癣、白癜风、鱼鳞病、痤疮、手足癣、脱发等各类皮肤疾病。不断开拓自身医学领域知识，对一些疑难病症采用辨病与辨证相结合，在治疗用药上拥有独特的中西医整体观念。

王岩
出身于中医世家，三代行医，中医学硕士。擅长对中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃疡、白塞氏病的诊治，尤其擅长治疗湿疹、荨麻疹等会引起皮肤瘙痒情况的疾病，摆脱了传统治疗上的“万人一方”的弊端。再者，擅长将皮肤诊疗领域内的多种皮肤顽疾建议以仪器与药物相结合的方式，内外并施，标本兼治。

银屑病虽然缠绵难治，但并不是无法治疗。中医称此病为“白庖”、“蛇虱”、“松皮癣”、“干癣”、“风癣”等，并提出血热和血瘀致病的理论，可进行中医辩证治疗。即日起，新民健康推出“免费送专家咨询号”活动，此次推出的是娄移学副主任医师和王岩医生的专家号。（报名方式见下方）

西医认为银屑病的病因及发病机制主要有：“遗传因素”、“免疫因素”、“感染因素”（如：细菌、真菌、病毒等感染）、“内分泌因素”、“神经精神因素”、“生活因素”、“药物”、“环境”等因素。这些因素或单一或综合作用于人体引起发病，主要为皮肤角质化异常，角质增厚或角化不全。祖国医学对此病也有较为系统的记载，如：隋代巢元方所著《诸病源候论》称此病为“干癣”并已经提出了病因及治疗方法。一千多年来对此病的认识和治疗，中医积淀了一整套的经验理论。

中医认为人因七情内伤，气机壅滞，郁久化火，或脾胃失调，气机不畅，郁久化热，血壅

血络则发红斑。外因是风湿燥邪客于肌肤，因热燥盛肌肤失养则皮癣叠起白屑。并由此分型论证治之。各型均有相对应的药物和治疗方剂。或“清热凉血、活血”、或“养血润肤、活血消风”、或“祛风散寒”、或“活血祛瘀软坚通络”。加之近年来研究的中医中药熏蒸经络全息调理疗法，这种治疗方法采用纯中药全身熏蒸，药理性血液效应和药物通过皮肤吸收后，一部分药物进入毛细血管，在通过血液循环稳态扩散至全身，调节全身状态。另一方面由于中药蒸汽的温热效应加速了皮肤毛细血管血液的流通以达到祛瘀的目的，也暗合了此病瘀血致病的理论。

活动信息

新民健康此次推出的是娄移学副主任医师和王岩医生的专家号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线 021-58389895（工作日 10:00-17:00）或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至 15900679117 报名。活动时间为6月19日至24日。



最近，在中老年读者里悄悄流行一本书，书名叫《巧吃水果治心脑血管》。看了这本书，就能学会用布依族养生果刺梨的养生方法，远离心脑血管问题，保持身体健康。

真的这么神奇吗？《巧吃水果治心脑血管》很实用，看了就能学会，真是远离心脑血管问题的新希望。

这究竟是什么样一本书呢？

回馈读者 紧急赠书通知

《巧吃水果治心脑血管》这本书由养生专家黄教授编著，书中详实的介绍了刺梨的妙用，告诉读者，只要坚持吃含有SOD和黄酮的刺梨，就能达到很好的效果。

食用刺梨有什么好处呢？SOD是什么呢？

刺梨是一种生长在云贵高原布依族地区的野生植物，产量非常稀少，被誉为布依族的养生圣果，是布依族的生活中不可缺少的重要食材。因为长期食用刺梨，布依族很少出现心脑血管问题，百岁老人随处可见。

科学研究证明，人体衰老是自由基造成的，自由基被称为“万病之源”，抗击自由基

的物盾就是SOD，布依族养生果刺梨是自然界中SOD含量最高的水果之一。只要读者看完《巧吃水果治心脑血管》这本书，就会知道原来刺梨这么神奇呀。

想远离心脑血管问题的威胁？想健康康生活？想了解更多防治心脑血管问题方法，我们建议您尽快阅读此书！本赠书活动为完全关爱活动，目的就是让读者掌握自我健康的技巧，希望读者学会之后，能花小钱防大病。

现在打进电话，只需花8元运费，三重好礼马上送给您：

1、免费获赠价值38元的《巧吃水果治

心脑血管》。

2、免费领取价值48元的电子体温计。

3、还有机会免费获赠价值118元的贵州布依族野生刺梨干果一桶。（限100桶）

赠书热线：
400-117-2772
(限50岁以上人群领取)

工作时间：上午9点到下午6点
本次活动截止日期为6月22日

科学技术文献出版社出版（正版图书 ISBN: 978-7-5023-8379-4）CIP数据核字(2013)第227122号
送书单位：北京智慧魔方营销策划有限公司